الوَزِير

AL WAZIR

أكثر من 50 وصفة لانطلاقة قوية للعام الدراسي الجديد

من أجل زيادة التركيز، وتنشيط الجسم،
ودعم صحة القلب ينصح بإضافة زيت
الزيتون إلى وجباتك



١.مافن الموز بزيت زيتون الوزير



المكونات:
-2 موز ناضج،
-2 بيض،
-ثلث كوب زيت زيتون الوزير،
-2 كوب شوفان،
-ملعقة صغيرة بيكنج باودر.

طريقة التحضير:
اهرسي الموز، اخفقيه مع البيض وزيت زيتون الوزير.
أضيفي الشوفان والبيكنج باودر وامزجي جيدًا.
صبّي الخليط في قوالب المافن
واخبزيه في فرن بدرجة حرارة 180°م لمدة 20 دقيقة.

٢.الجرانولا بزيت زيتون الوزير



المكونات:
-2 كوب شوفان،
-ربع كوب عسل،
-ربع كوب زيت زيتون الوزير،
-نصف كوب فواكه مجففة،
-نصف كوب مكسرات مفرومة

طريقة التحضير:
اخلطي جميع المكونات جيدًا.
افردي الخليط في صينية واضغطيه جيدًا،
ثم اخبزيه في فرن بدرجة حرارة 180°م لمدة 25 دقيقة.
اتركيه يبرد ثم قطّعيه إلى ألواح.

٣.حمص البيستو المنزلي



المكونات:
- علبة حمص،
- حفنة من الصنوبر،
- حفنة من الريحان،
- 2 ملعقة كبيرة طحينة،
- فص ثوم، عصير ليمونة،
- ربع كوب زيت زيتون الوزير

طريقة التحضير:
اخلطي جميع المكونات في الخلاط حتى تحصلي
على خليط ناعم.
قدّميه مع أعواد الخضار أو الخبز العربي.



٤.باستا بالخضار وزيت زيتون الوزير



المكونات:
- 2 كوب باستا مطبوخة،
- 1 كوب خضار مشكلة مطهوة على البخار،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير، رشة ملح

طريقة التحضير:
قلّبي الباستا مع الخضار وزيت زيتون الوزير والملح.
قدّميها دافئة.

٥.فشار بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- ربع كوب ذرة فشار،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- رشة ملح بحري

طريقة التحضير:
سخّني زيت زيتون الوزير في قدر، أضيفي الذرة،
غطّي القدر واتركيها حتى تنفجر.
تبّليها بالملح وقدّميها.

٦.أصابع الكوسا المخبوزة



المكونات:
- 2 كوسا (مقطعة لأصابع)،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- نصف كوب بقسماط،
- رشة ملح

طريقة التحضير:
قلّبي أصابع الكوسا بزيت زيتون الوزير والبقسماط.
اخبزيها في فرن بدرجة حرارة 200°م لمدة 20 دقيقة.



٧.البطاطا الحلوة المحمصة



المكونات:
- 2 حبة بطاطا حلوة (مقطعة مكعبات)،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- نصف ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير:
اخلطي البطاطا مع زيت زيتون الوزير والقرفة.
حمّصيها في الفرن على حرارة 200°م لمدة 30 دقيقة.

٨.مقرمشات الأعشاب



المكونات:
- 1 كوب دقيق،
- ربع كوب زيت زيتون الوزير،
- ربع كوب ماء،
- ملعقة صغيرة أعشاب مشكلة

الطريقة:
اخلطي جميع المكونات لتكوين عجينة،
افرديها رقيقة، قطّعيها، واخبزيها على حرارة 180°م
لمدة 12-15 دقيقة.

٩.بروشيتا الطماطم



المكونات:
- 4 شرائح خبز الباغيت الفرنسي،
- 2 طماطم مفرومة،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- ملعقة صغيرة ريحان

الطريقة:
ضعي مزيج الطماطم على الخبز المحمص
ورشي عليه زيت زيتون الوزير.

١٠.توست الأفوكادو والسمسم



المكونات:
- 1 أفوكادو،
- 2 شريحة خبز،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- ملعقة صغيرة سمسم

الطريقة:
اهرسي الأفوكادو افرديه على التوست، رشي زيت زيتون
الوزير والسمسم.

١١.بان كيك صغير بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- كوب دقيق،
- بيضة،
- ¾ كوب حليب،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر

الطريقة:
اخلطي المكونات وضعي البان كيك الصغير على مقلاة غير لاصقة.

١٢.بطاطس مهروسة بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- 2 حبة بطاطس،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- ربع كوب حليب

الطريقة:
اسلقي البطاطس واهرسيها، ثم أضيفيزيت زيتون الوزير والحليب وامزجي.

١٣.فواكه مشوية بزيت زيتون الوزير على أعواد



المكونات:
- عنب
- قطع تفاح
- جبنة شيدر
- جبنة جودة أو هافارتي
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
شكّي الفواكه في أعواد ورشي زيت زيتون الوزير لمظهر لامع.

١٤.حمص محمص بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- علبة واحدة من الحمص
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الوزير
- نصف ملعقة صغيرة من الباربيكا

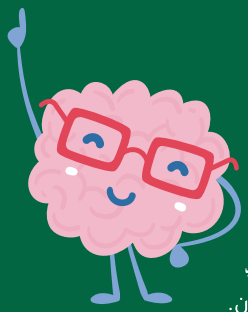
الطريقة:
اغسلي الحمص وصفّيه جيداً، اخلطيه مع زيت الزيتون والبهارات، واشويه في الفرن على حرارة 200°م لمدة 25 دقيقة.

١٥.كيك تفاح صغير بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- تفاحة واحدة (مبشورة)
- بيضة واحدة
- ربع كوب من زيت الزيتون الوزير
- نصف كوب من الطحين
- ربع كوب من السكر

الطريقة:
اخلطي المكونات في وعاء واخبزيها في قالب ميني مافن على حرارة 180°م لمدة 15 دقيقة.



١٦.قوارب الخيار بالحمص



المكونات:
- 1 خيار،
- نصف كوب حمص،
- ملعقة صغيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اقطعي الخيار بالطول، أزيلي البذور، واملئيه بالحمص ورشي زيت الزيتون.

١٧.سندويش التونة والزيتون



المكونات:
- علبة تونة،
- حفنة زيتون منزوع النوى،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- عصرة ليمون، شريحتا خبز

الطريقة:
افرمي الزيتون واخلطيه بزيت زيتون الوزير، افرديه على الخبز وأضيفي التونة والليمون.

١٨.شرائح تفاح مقرمشة بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- 1 تفاحة،
- ملعقة صغيرة زيت زيتون الوزير،
- قرفة

الطريقة:
قطّعي التفاح شرائح رقيقة، امزجيها بالزيت والقرفة، واخبزيها على حرارة 120°م لمدة ساعة.

١٩.مايونيز البيض المسلوق بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- 3 بيضات مسلوقة،
- 125 مل (نصف كوب) من زيت الزيتون الوزير
- ملعقة ونصف كبيرة من عصير الليمون الطازج
- ملعقة كبيرة من خردل ديجون

الطريقة:
ضعي جميع المكونات في خلاط قوي واخلطيها حتى تصبح ناعمة.

٢٠.رولات الزعتر بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- عجينة بيتزا،
- 2 ملعقة كبيرة زعتر،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اخلطي الزعتر وزيت زيتون الوزير، افردي الخليط على العجينة، لفيها، قطّعيها، واخبزيها على حرارة 180°م لمدة 15 دقيقة.

٢١.باستا السبانخ بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- كوبان من المعكرونة المطبوخة
- نصف كوب من السبانخ المطبوخة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الوزير
- ملعقة صغيرة من بودرة الثوم
- فلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة:
امزجي المكونات معاً وقدميها ساخنة.

٢٢.توست حلو بزيت زيتون الوزير والعسل



المكونات:
- شريحتان من الخبز
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الوزير
- ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة:
حمّصي الخبز، ثم أضيفي زيت زيتون الوزير والعسل.

٢٣.كرات المكسّرات بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- نصف كوب شوفان،
- ربع كوب فواكه مجففة،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير، ملعقة كبيرة عسل

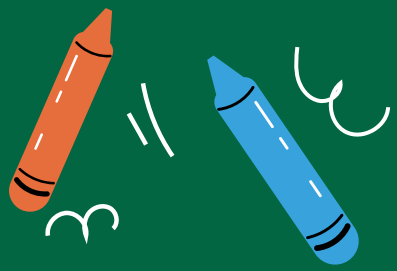
الطريقة:
اخلطي جميع المكونات، شكّليها إلى كرات صغيرة، ثم ضعيها في البراد قبل التقديم.

٢٤.سموذي الموز بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- موزة،
- كوب حليب،
- ملعقة صغيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
امزجي المكونات في الخلاط حتى تصبح ناعمة.



٢٥.وافل صغير بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- كوب دقيق،
- بيضة،
- ¾ كوب حليب،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اخلطي واطهي الخليط في جهاز الوافل.

٢٦.أرز بالأعشاب وزيت زيتون الوزير



المكونات:
- كوب أرز مطبوخ،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- نصف ملعقة صغيرة أعشاب مجففة

الطريقة:
اخلطي الأعشاب وزيت الزيتون مع الأرز الدافئ.

٢٧.رقائق خبز البيتا المقرمشة بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- رغيفان من الخبز العربي (البيتا)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الوزير
- رشة ملح
- بهارات أو أعشاب

الطريقة:
قطّعي خبز البيتا إلى مثلثات،
ادهنيها بزيت زيتون الوزير،
واخبزيها على حرارة 200°م لمدة 10 دقائق
ثم رُشي البهارات أو الأعشاب المجففة.

٢٨.مافن الجزر والتفاح بزيت زيتون الوزير



المكونات:
- تفاحة مبشورة،
- جزرة مبشورة،
- نصف كوب دقيق،
- بيضة،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اخلطي واخبزي في قوالب مافن
على حرارة 180°م لمدة 18 دقيقة.

٢٩.كيشات صغيرة بالخضار



المكونات:
- 2 بيض،
- نصف كوب خضار مفرومة،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير
- اختياري - الجبنة

الطريقة:
اخلطي واسكبي في قوالب مافن،
واخبزي على حرارة 180°م لمدة 15-18 دقيقة.

٣٠.مكعبات توست بالأعشاب وزيت زيتون الوزير



المكونات:
- شريحتان من الخبز (مقطعتان إلى مكعبات)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الوزير
- ريحان، مردقوش، وأوريغانو مجفف

الطريقة:
اخلطي مكعبات الخبز مع زيت الزيتون
والأعشاب واخبزيها على حرارة 180°م
لمدة 10-12 دقيقة.



٣١.تفاح مخبوز مقرمش بالشوفان وزيت زيتون الوزير

المكونات:
- 2 تفاحة مقطعة،
- ربع كوب شوفان،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- ملعقة كبيرة عسل

الطريقة:
امزجي الشوفان مع زيت الزيتون والعسل، رُشي الخليط فوق التفاح، واخبزيه على حرارة 180°م لمدة 20 دقيقة.



٣٢.حلوى الفواكه المجمدة بزيت الزيتون

المكونات:
-نصف كوب توت،
- ملعقة صغيرة زيت زيتون الوزير،
-نصف كوب زبادي

الطريقة:
امزجي وضعي في قوالب صغيرة، ثم جمّديها.



٣٣.مافن خبز الذرة بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- كوب دقيق ذرة،
- نصف كوب دقيق أبيض،
- بيضة،
- كوب حليب،
- ربع كوب زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اخلطي واسكبي في قوالب مافن، واخبزي على حرارة 180°م لمدة 18-20 دقيقة.



٣٤.مكعبات قرع مشوي بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- 2 كوب قرع مكعبات،
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- رشة قرفة

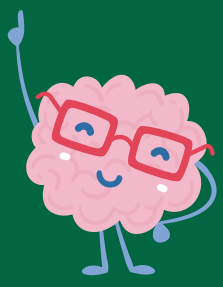
الطريقة:
قلّبي المكونات، ثم اشويها على حرارة 200°م لمدة 25 دقيقة.



٣٥.كوكيز الشوفان

المكونات:
- كوب شوفان،
- موزة مهروسة،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير،
- ملعقة كبيرة عسل

الطريقة:
اخلطي المكونات، شكّليها على شكل كوكيز، واخبزيها على حرارة 180°م لمدة 12 دقيقة.





٣٦.زهيرة القرنبيط المحمصة

المكونات:
- كوب قرنبيط،
- كوب ونصف من زيت زيتون الوزير،
- رشة كمون

الطريقة:
اخلطي القرنبيط بزيت زيتون الوزير والكمون،
واخبزيه على حرارة 200°م لمدة 20 دقيقة.





٣٧.خبز موز صغير بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- 2 موز،
- 2 بيض،
- ربع كوب زيت زيتون الوزير،
- كوب دقيق

الطريقة:
اخلطي المكونات واخبزيها
في قوالب صغيرة على حرارة 180 درجة مئوية
لمدة 25-30 دقيقة.



٣٨.صوص الزبادي بالخيار وزيت الزيتون

المكونات:
- نصف كوب زبادي،
- ربع خيار مبشور،
- ملعقة صغيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
امزجي المكونات وضعي الخليط في الثلاجة
وقدّميه مع الخضار أو المقرمشات.



٣٩.أصابع فرنش توست مالحة بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- شريحتان خبز،
- بيضة،
- ربع كوب حليب،
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الوزير

الطريقة:
اغمسي الخبز في خليط البيض والحليب
وقلّيه بزيت الزيتون على نار هادئة حتى يصبح
ذهبي اللون.



٤٠.بطاطا حلوة مهروسة بزيت الزيتون

المكونات:
- 2 بطاطا حلوة،
-ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اسلقي البطاطا واهرسيها،
ثم أضيفي زيت زيتون الوزير وقلّبي.



٤١.شرائح الشمندر المقرمشة بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- شمندر واحد مقطع رقيقًا،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- رشة ملح

الطريقة:
غلّفي الشرائح بزيت الزيتون
واخبزيها على حرارة 160 درجة مئوية حتى تصبح مقرمشة (لمدة 20-25 دقيقة).



٤٢.مكعبات جزر وتفاح مشوية

المكونات:
- جزرة وتفاحة مقطعتان مكعبات،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير

الطريقة:
قلّبي المكونات مع زيت زيتون الوزير
واشويها على حرارة 200°م لمدة 20 دقيقة.



٤٣.فشار بالطاقة بزيت زيتون الوزير والمكسرات

المكونات:
- كوبان فشار جاهز،
- ملعقة كبيرة زيت زيتون الوزير،
- زبيب،
- بذور

الطريقة:
اخلطي المكونات واستمتعي بوجبة خفيفة مليئة بالطاقة.



٤٤.صوص السلطة بالعسل والخردل (صحي)

المكونات:
- ملعقة كبيرة خردل ديجون،
-ملعقتان خل، ربع كوب زيت زيتون الوزير،
- ملعقتان عصير ليمون،
- ملعقة عسل، رشة ملح

الطريقة:
اخلطيها في علبة، أضيفي رشة ماء، ورجّي جيدًا حتى تتجانس.



٤٥.ألواح الحبوب المقرمشة بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- كوبان من حبوب الأرز المنفوخ،
- ربع كوب زيت زيتون الوزير،
- ربع كوب عسل،
- ربع كوب زبدة مكسرات

الطريقة:
ذوّبي الزيت والعسل والزبدة، امزجيها مع الحبوب، ثم اضغطي الخليط في صينية وادخليه الثلاجة. قطّعيه لاحقًا.



٤٦.مكعبات جبن متبّلة بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- كوب مكعبات جبن،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير،
- رشة أعشاب مجففة

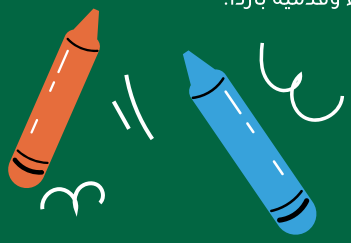
الطريقة:
امزجي الجبن بالأعشاب وزيت زيتون الوزير،
ثم برّديها قبل التقديم.



٤٧.سلطة مكرونة متوسطية بزيت زيتون الوزير

المكونات
- كوب مكرونة مطبوخة،
- كوب من خليط الطماطم، الخيار، والفليفلة المفرومة،
- ربع كوب جبن فيتا،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير،
- ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة:
امزجي كل شيء وقدّميه باردًا.





٤٨.كوكيز بزيت زيتون الوزير وقطع الشوكولاتة

المكونات:
- نصف كوب زيت زيتون الوزير،
- نصف كوب سكر بني،
-بيضة،
-كوب دقيق،
- نصف ملعقة صغيرة بيكنج صودا،
- نصف كوب شوكولاتة

الطريقة:
اخلطي زيت زيتون الوزير والسكر والبيض،
أضيفي الدقيق والصودا، ثم الشوكولاتة.
شكّليها واخبزيها على حرارة 180°م لمدة 12 دقيقة.



٤٩.فريتاتا خضار صغيرة

المكونات:
- 3 بيضات،
- نصف كوب خضار مفرومة،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير

الطريقة:
اخلطيها واسكبيها في قوالب مافن،
واخبزيها على حرارة 180°م لمدة 15 دقيقة.



٥٠.شرائح باذنجان مقرمشة بزيت زيتون الوزير

المكونات:
-باذنجانة مقطعة شرائح رفيعة،
-ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير، رشة ملح

الطريقة:
ادهني الشرائح بزيت زيتون الوزير والملح،
واخبزيها على حرارة 180°م لمدة 25 دقيقة
حتى تصبح مقرمشة.



٥١.أكواز الذرة بزيت زيتون الوزير والبابريكا

المكونات:
- 2 كوز ذرة،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير،
- رشة بابريكا

الطريقة:
ادهني الذرة بزيت زيتون الوزير والبابريكا،
واشويها أو اخبزيها على حرارة 200°م لمدة 25 دقيقة.



٥٢.طماطم شيري مشوية بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- كوب طماطم شيري،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير،
- رشة ملح

الطريقة:
قلّبيها بزيت زيتون الوزير والملح،
واشويها على حرارة 200°م لمدة 20 دقيقة.



٥٣.أصابع سمك بزيت زيتون الوزير

المكونات:
- شريحة فيليه سمك مقطعة،
- بيضة،
- بقسماط،
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون الوزير

الطريقة
غمّسي السمك بالبيض ثم بالبقسماط
رشّي أو أضيفي القليل من زيت زيتون الوزير،
اخبزيه أو ضعيه في القلاية الهوائية على حرارة
200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.

