

كفتة

Kafta Food

مع كفتة زاد الخير وصفات شهية

DELICIOUS RECIPES
HIGH PROTEIN SOYA CHUNKS



Like Us on Facebook
f kaftafood

كفتة

Kafta Food

بديل اللحمية

مع كفتة زاد الخير



Like Us on Facebook
f kaftafood

صحي أكثر ✓
سعر أقل بكثير ✓
خالٍ من الكولسترول ✓

كفتة

Kafta Food

بديل اللحمة

نباتية ١٠٠٪ .. من بروتين فول الصويا
صحية أكثر بكثير من اللحم الحيواني ... وأرخص بكثير من اللحمة

يمكن إعتقادها لجميع الأطباق و الوجبات التي تحتاج لحمة مفرومة سواء كانت خشنة أو ناعمة .. مايقارب نفس القيمة الغذائية في اللحم الحيواني موجودة في منتج كفتة بديل اللحمة كبروتين نباتي .. علما ان منتجنا كفتة بديل اللحمة لا يحتوي دهون ولا شحوم ولا كوليسترول ، إضافة للفوائد العامة والكبيرة للصويا والتي نذكر أهمها :

- ✓ الوقاية من الالصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وتراكم الدهون
- ✓ يعمل على خفض نسبة الكوليسترول
- ✓ يعمل على ضبط ضغط الدم
- ✓ يعمل على الوقاية من هشاشة العظام وخاصة لدى السيدات فوق سن الاربعين
- ✓ يقوي ويعالج مرض فقر الدم
- ✓ الوقاية من الالصابة بأمراض سرطان الثدي والبروستات والقولون
- ✓ ينشط جهاز المناعة
- ✓ ينظم معدلات الغلوكوز في الدم وينقي الكلية
- ✓ يتحكم في معدلات السكر
- ✓ الوقاية من أمراض الشيخوخة وتقدم العمر وفقدان الذاكرة
- ✓ يقوي من الالصابة بالاكئاب ويعمل عل تحسين الحالة المزاجية
- ✓ يعمل على زيادة الخصوبة ووقاية الأجنة من العيوب الخلقية
- ✓ يعمل على زيادة القدرة على التعلم والتذكر وبخاصة لدى الطلاب

كفتة

Kafta Food

بديل اللحمة

طريقة التحضير للحصول على نكهة اللحمة من كفتة بديل اللحمة

• تنقع محتويات علبة كفتة بديل اللحمة بمعدل كل مكيال كفتة بـ 3 مكابيل من الماء (ماء الصنبور) لمدة 25 دقيقة



1

• تغسل بالصفاء تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافا صافيا
• وتعصر بالصفاء بواسطة اليد



2

• بعد النقع والتصفية نقوم بإضافة محتويات ظرف خلطة كفتة السرية كاملاً وخلطه مع كامل العلبة بشكل جيد
• ملاحظة:
يمكنك استخدام الكمية المطلوبة والاحتفاظ بالباقي في البراد لمدة تصل حتى 10 أيام



3

• يتم استعمالها كما تستعمل اللحمة الناعمة أو الخشنة حيث تقلى بالسمنة أو الزيت لمدة لا تزيد عن 5 دقائق مع إضافة البهارات بحسب الوصفة والرغبة



4



الصفحة المجرمشة

مع بديل اللحمة كفتة (٥٠-٦٠ قرص تقريباً)

طريقة التحضير :

- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكبال كفتة ب ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- تفرم جميع الخضار (ماعدا النعناع) والبصل والدهنة بفرامة اللحمة الخشنة
- ثم تفرم نصف كمية كفتة بديل اللحمة بفرامة اللحمة الخشنة ويبقى النصف الآخر بدون فرم
- تخلط جميع المكونات مع دبس الرمان ودبس البندورة والكزبرة اليابسة والملح والفلفل
- يفرم النعناع الأخضر بالسكين
- ويضاف إلى الخليط
- ترسل إلى الفرن

المقادير

- ٣٥٠ غ كفتة بديل اللحمة
- ٣٥٠ غ دهنة
- ٤٠٠ غ فليفلة حمراء
- ٤٠٠ غ فليفلة خضراء
- ١ كيلو بندورة
- ٣٥٠ غ بصل
- ٧٥ غ دبس بندورة
- ١٧٥ غ دبس رمان
- ١٥ غ كزبرة يابسة
- ٥٠ غ فلفل أسود
- ١ جزرة نعناع أخضر
- ملح (حسب الرغبة)

وصفات
مقترحة

صفحة أرمنية



الصفیحة باللبن ودبس الرمان مع بدیل اللحمة كفتة (٥٠- ٦٠ قرص تقریباً)

طریقة التحضیر :

تفرم كفتة بدیل اللحمة (بعدما نقوم بنقعها بالماء بمعدل كل مكیال كفتة ب ٣ مكایل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن یصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ویضاف إليها خلطة كفتة السریة كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد ونأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد) مع لية الغنم والبصل اليابس

- یضاف إليهم اللبن ودبس الرمان والكزبرة اليابسة والكمون والفلفل وجوزة الطيب والملح وترسل إلى الفرن

المقادیر

- ٣٥٠ غ كفتة
- ٣٥٠ غ دهنة
- ٣٥٠ غ بصل
- ٦٠ غ لبن
- ١٧٥ غ دبس رمان
- ٤٠ غ كزبرة یابسة
- ٩ غ فلفل
- ٣٠ غ ملح
- ٥ غ عصفر

وصفات
مقترحة

صفیحة بالندورة
ودبس الرمان



أرضي شوكي

مع بديل اللحمة كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- ١- يسلق الأرضي شوكي مدة ١٠ دقائق ويصفى
- ٢- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكيل كفتة بـ ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد ونأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- ٣- يقطع البصل ويوضع في مقلاة ويحرك قليلاً ومن ثم نضيف الجزر المقطع والبازلاء ويقلى لمدة خمس دقائق بعدها نضع بديل اللحمة كفتة بالمقلاة وتقلى مع اضافة الفلفل والملح حسب الرغبة
- ٤- نضع قطع الأرضي شوكي في صينية الفرن ومن ثم تحشى ببديل اللحمة كفتة والبازلاء والجزر
- ٥- نضع قليلاً من الزبدة في مقلاة ويضاف الثوم المدقوق ويحمص قليلاً ومن ثم يضاف عصير الليمون
- ٦- يوضع الطحين مع التحريك ومن ثم نضيف كوبان من الماء إلى المقلاة حتى الغليان بعدها يوضع الصوص في صينية الفرن وتجهز في الفرن لمدة نصف ساعة وتقدم مع الأرز

المقادير

- ٨ قطع أرضي شوكي متوسطة الحجم
- ١٠ غ بديل اللحمة كفتة
- ١٠ غ بازلاء
- جزر عدد ٢
- ملح + فلفل
- ليمون حامض عدد ١
- بصل عدد ١
- ثوم عدد ٤ فصوص
- ملعقة عدد ٢ طحين

وصفات
مفترحة

منزلة بأسود



البازلاء والجزر

مع بديل اللحمية كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- ١- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمية بالماء بمعدل كل مكيال كفتة ب ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- ٢- نضع القليل من الزبدة في إناء الطبخ ويوضع الجزر المقطع ويقلب على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ومن ثم نضع البازلاء وبديل اللحمية كفتة ونقلبها بالزبدة ونضيف الثوم مع التحريك
- ٣- نضيف دبس البندورة وليتر من الماء ويترك مدة نصف ساعة على نار هادئة حتى النضوج
- ٤- يزين بالبقدونس المفروم ويقدم مع الأرز

المقادير

- ١٥٠ غ بديل اللحمية كفتة
- نصف كغ بازلاء خضرا اومفرزة
- نصف كغ جزر مقشر ومقطع
- دبس بندورة عدد ٢ ملعقة كبيرة
- ثوم عدد ٢ فص مبشور
- فلفل أسود ربع ملعقة صغيرة
- قليل من الزبدة أو الزيت
- بققدونس للتزيين

فاصوليا خضرة
بامية

وصفات
مقترحة



مجامر

مع بديل اللحمة كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير:

- ١- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكيال كفتة بـ ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- ٢- تضاف بديل اللحمة كفتة إلى البندورة المبشورة ونضع فوقها البيض ومن ثم الفلفل وجوزة الطيب كاملة وتخلط جيدا
- ٣- نقوم بفرد العجينة وعجنها على شكل أكواب ومن ثم نقوم بحشي الاكواب بالصلصة ونوزعها على صينية الخبز ونقوم بتشغيل الفرن على درجة ١٨٠ درجة مئوية
- ٤- ندهن بقليل من الزبدة حواف العجينة لنعطيها اللون الذهبي الجميل ونضعها بالفرن لمدة ربع ساعة

المقادير

- ١ كغ عجين
- ١٥٠ غ بديل اللحمة كفتة
- بندورة عدد ٤ مقشرة ومبشورة
- بيض عدد ٢
- دبس رمان عدد ٢ ملعقة كبيرة
- فلفل ربع ملعقة صغيرة
- رشة جوزة الطيب

وصفات
مقترحة

ماريا وتوشكا
أرمنية



السبانخ

مع بديل اللحمية كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير:

- ١- يقطع البصل ويقلى بقليل من الزيت
- ٢- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمية بالماء بمعدل كل مكيال كفتة بـ ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- ٣- يضاف البصل إلى بديل اللحمية كفتة ويقلى الخليط لمدة ٥ دقائق
- ٤- تضاف السبانخ المقطعه ومن ثم الفلفل والسماق وتطبخ لمدة نصف ساعة بدون اي اضافة
- ٥- تقدم مع الأرز

المقادير

- ١٠ جزر سبانخ
- ١٠٠ غ بديل اللحمية كفتة
- بصل عدد ٢
- فلفل ربع ملعقة
- سماق نصف ملعقة

وصفات
مقترحة

ملوخية



الأرز باللحم

مع بديل اللحم كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- نقوم بنقع كفتة بديل اللحم بالماء بمعدل كل مكبال كفتة ب ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- يغسل الأرز وينقع لمدة ١٥ دقيقة
- تقلى كفتة بديل اللحم بالسمنة والزيت معا ويضاف إليها الملح والفلفل وقليل من البهار
- يقلى الأرز في السمنة والزيت
- تضاف البهارات والقرصة والزنجبيل والفلفل ومرق الدجاج الى الأرز
- يغمر الأرز بالماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج
- تضاف كفتة بديل اللحم الى الأرز ويقلب جيدا
- يسكب ويزين بالمكسرات ويقدم ساخنا

المقادير

- ١ كيلو رز بسمتي
- ٢٠٠ غ كفتة بديل اللحم
- منقوعة ومغسولة ومصفاة جيدا
- ٦ ملاعق طعام سمنة
- ٦ ملاعق طعام زيت نباتي
- ملعقة طعام زنجبيل مطحون
- نصف ملعقة طعام قرصة مطحونة
- ملعقة صغيرة فلفل
- ملح (حسب الرغبة)
- ٣ ملاعق طعام بهارات مشكلة
- ٣ مكعبات مرقة دجاج

فريكة

وصفات
مقترحة



فتة مكدوس

مع بديل اللحمية كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمية بالماء بمعدل كل مكيال كفتة بـ ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- تقلى كفتة بديل اللحمية بالسمنة ويضاف إليها الملح والفلفل والبهارات
- تحشى حبات الباذنجان بالكفتة بديل اللحمية
- يوضع في قدر على النار كوبان من الماء ويضاف اليهم معجون البندورة ودبس الرمان ثم تضاف البصلة إلى الماء
- عندما تغلي الصلصة يضاف إليها حبات الباذنجان وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة
- نضع اللبن والطحينة والثوم في وعاء ونحركهم جيدا
- يوضع الخبز المحمص في جات التقديم ثم يضاف اليه صلصة البندورة
- يسكب اللبن والطحينة فوق صلصة البندورة
- ترص حبات الباذنجان فوق اللبن
- تحشى السمنة وتسكب فوق الفتة وتزين بالبقودنس والمكسرات تقدم ساخنة

المقادير

- ١ كيلو باذنجان صغير محفور ومقلي بالزيت
- ١٠٠ غ كفتة بديل اللحمية منقوعة ومغسولة ومصفاة جيدا
- ٢ ملعقة طعام معجون بندورة
- ٢ ملعقة طعام دبس رمان
- بصلة مقطعة جوانح ومقلية
- ٣ ملاعق طعام سمنة
- ٥٠٠ غ لبن رائب
- ٢ ملعقة طعام طحينة
- ٢ ثوم مهروس
- خبز محمص
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل

مسقعة
باذنجان

وصفات
مقترحة



السجق

مع بديل اللحم كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- - نقوم بنقع كفتة بديل اللحم بالماء بمعدل كل مكيال كفتة بـ ٣ مكاييل من الماء البارد (ماء الصنوبر) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- يوضع الزيت في مقلاة ويقلب جيدا
- ثم تضاف كفتة بديل اللحم ودبس الفليفلة ودبس البندورة والملح والبهار

المقادير

- ٣٥٠ غ كفتة بديل اللحم
- ٢٠٠ مل زيت
- ٦٠ غ ثوم مطحون
- ٧٥ غ دبس فليفلة
- ٢٥ غ دبس بندورة
- ملح (حسب الرغبة)
- ٢٠ غ بهار سجق
- (بهار - كمون - كزبرة - زنجبيل
- قرفة - بابريكا - ثوم بودرة)

مقلابة لحمه
وبصله وبقدونس

وصفات
مقترحة



كبة وسمبوسك

مع بديل اللحمة كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

طريقة تحضير عجينة الكبة:

يغسل البرغل جيدا ويصفى ومن ثم تخلط المكونات جيدا مع البصل والكورن فلور وتطحن بالمطحنة على مرحلتين مع إضافة الدجاج ومن ثم تترك العجينة ١٠ دقائق

حشوة الكبة والسمبوسك:

- - نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكيال كفتة ب ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد

- توضع الدهنة على النار حتى تسبخ جيدا ثم يضاف الزيت ثم يضاف البصل المقطع ناعما وبعد ١٠ دقائق تصاف كفتة بديل اللحم مع الملح والفلفل

- يتم حشي الكبة والسمبوسك ومن ثم تقلى بالزيت

المقادير

- نصف كغ برغل ناعم
- ٣٠٠ غ صدر دجاج
- ملح (حسب الرغبة)
- ٥ غ فلفل
- ٥٠٠ غ بصل
- ٢٥ غ كورن فلور

حشوة الكبة والسمبوسك:

- ١٥٠ غ كفتة بديل اللحمة
- ٥٠٠ غ بصل
- ٧٥ غ دهنة
- ٧٥ غ زيت نباتي
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل

وصفات
مقترحة

برك باللحمة



كوسا باللبن

مع بديل اللحمة كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- تحفر الكوسا وتقلّى بالزيت حتى الاحمرار
- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكبال كفتة ب ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- تفرم البصلة وتقلّى مع القليل من الزيت ومن ثم يضاف بديل اللحمة كفتة والفلفل وتقلب لمدة خمس دقائق ومن ثم تحشى الكوسا بالخليط
- بعد قلي الكوسا وحشية نقوم بسلقه بالماء والملح لمدة ٧ دقائق ثم نضيف ماء السلق للبن المطبوخ
- طريقة تحضير شوي اللبن:
- يوضع اللبن في قدر ويضاف بيضة واحدة
- يحل النشاء في نصف كوب ماء ويوضع فوق اللبن
- يوضع القدر على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى الغليان
- يضاف الكوسا فوق اللبن ويغلى لمدة ٥ دقائق فقط
- يقدم مع الأرز

المقادير

• كوسا عدد ١٢

(متوسط الحجم الى صغير)

• ١٥٠ غ بديل اللحمة كفتة

• بصلة صغيرة

• رشة جوزة الطيب

• ١ كغ لبن

• فلفل

• ملح (حسب الرغبة)

• بيض عدد ١

• نشاء (٣ ملاعق كبيرة)

مكهور زهرة
كوسا محشوي
كوسا مكهور
شبتلن برك

وصفات
مقترحة



فريكة

مع بديل اللحمة كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- توضع الفريكة المغسولة جيدا والمصفاة في القدر مع ٥ ملاعق كبيرة من الزيت أو السمنة وتقلي على نار هادئة مع إضافة الورص لمدة عشر دقائق ومن ثم يضاف الفلفل والملح وورق الغار والماء وتترك على نار هادئة حتى النضوج مع استمرار التحريك بين فترة وأخرى. يفضل إضافة مكعب من مرق الدجاج لتزكية الطبخة - - نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكيال كفتة بـ ٣ مكاييل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد وتأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد ومن ثم تقلى مع القليل من الزيت على نار هادئة لمدة ٥ دقائق مع إضافة البهارات ثم توضع فوق طبق الفريكة - ترين الفريكة بالبازلاء مع المكسرات

المقادير

- ٣ أكواب فريكة
- ٧ أكواب من الماء
- ١٠٠ غ كفتة بديل اللحمة فلفل
- ملح (حسب الرغبة)
- قرصة (نصف ملعقة صغيرة)
- رشة جوزة الطيب
- الورص أو عصفر (ملعقة كبيرة)
- ورق غار (اربعة أوراق)
- سمنة أو زيت (سنة ملاعق)

مقلوبة
رز بقول
رز بازلاء

وصفات
مقترحة



باستا بولونيز

مع بديل اللحمة كفتة (٤) أشخاص

طريقة التحضير :

- تسلق الباستا وتصفى
- تقشر البندورة وتفرم فرما ناعما أو برش
- يوضع الثوم المدقوق في المقلاة مع المقللة مع ملعقةتي زبدة وملعقتي زيت ثم توضع البندورة المفرومة وتغلى على نار هادئة ونضع بعد ذلك ملعقة من دبس البندورة و ملح
- نقوم بنقع كفتة بديل اللحمة بالماء بمعدل كل مكبال كفتة ب ٣ مكابيل من الماء البارد (ماء الصنبور) لمدة ٢٥ دقيقة ثم تغسل بالمصفاة تحت الماء إلى أن يصبح ماؤها شفافاً صافياً وتعصر بالمصفاة ويضاف إليها خلطة كفتة السرية كاملاً ويتم خلطها بشكل جيد ونأخذ الكمية المطلوبة ونحتفظ بالباقي بالبراد
- تقلى البصل المفرومة (فرما ناعما) ويوضع فوقها بديل اللحمة كفتة وتقلى ٥ دقائق مع إضافة الفلفل
- توضع الباستا فوق صوص البندورة وتحرك قليلا وتسكب في إناء التقديم ومن ثم يوضع فوقها بديل اللحمة كفتة
- يفضل إضافة جينة البارمران والحبق للمزيد من المذاق الرائع

المقادير

- ٥٠٠ غ باستا (أي نوع تفضيلنه)
- ١٠٠ غ كفتة بديل اللحمة
- ملعقتي زبدة
- ملعقتي زيت
- بندورة عدد ٤ (متوسط الحجم)
- بصل عدد ٢
- ثوم عدد ٤ فصوص
- فلفل
- ملح (حسب الرغبة)
- ملعقة دبس البندورة

للازانيا وجميع
انواع المعكرونة

وصفات
مقترحة

كفتة

Kafta Food

بدیل اللحمة

تعبئة شركة البشـر
س.ت: ١٣٧١٢ - س.ص: ١٧٨١٨

Tel: +963 11 6646648 - Mob: +963 940 500 444

Follow us on:



Facebook.com/kaftafood



Instagram.com/kaftafood



Telegram.me/kaftafood



Channel: kaftafood

www.albeshrfoods.com