

# SCHOOL BREAKFAST CLUBS PROGRAM COOKING CLASSES

## أوكونوميياكي عدد الوجبات: 4-6



### المكوّنات

- ربع رأس ملفوف
- جزرة واحدة
- بطاطا حلوة متوسطة الحجم عدد 1 أو بطاطا كبيرة عدد 1
- 4 أوراق كرنب أجعد/كايل
- بصل أخضر عدد 4
- 3 بيضات
- 3 ملاعق صغيرة من صلصة الصويا قليلة الملح
- 1 كوب من الطحين العادي
- 1 ملعقة كبيرة من زيت دوار الشمس للقلي



### المُعَدّات

- كوب القياس (قياس كوب واحد)
- ملاعق القياس (ملعقة كبيرة وملعقة صغيرة)
- لوح تقطيع
- سكين كبير متعدد الاستعمالات
- مَبْشَرَة
- خَفّاقَة يدوية أو شوكة
- ملعقة كبيرة لخلط المكوّنات
- ملعقة طبخ مُسطحة لقلب البيض
- وعاء (1 كبير و 1 متوسط الحجم)
- مقلاة كبيرة



# طريقة التحضير



1

ضع الملفوف والجزر والبطاطا الحلوة والكرنب الأجدع والبصل الأخضر في وعاء كبير واخلطها جيداً.



2

افقس البيض في وعاء متوسط الحجم ثم أضف صلصة الصويا واخلقها حتى تمتزج جيداً.



3

أضف خليط البيض وقلّب المكونات حتى تمتزج.



4

سخّن زيت دوار الشمس في المقلاة فوق نار متوسطة.



5

كوّرها على شكل كرات.



6

بمجرد أن يصبح جانب واحد ذهبي اللون، اقلبها على الجانب الآخر بحرص.



7



8

ضع بحذر ملعقة من الخليط في المقلاة.



9

اطبخها حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.



10

قدّمها ساخنة أو باردة.



11

قدّمها ساخنة أو باردة.



12

قدّمها ساخنة أو باردة.



13

قدّمها ساخنة أو باردة.



14

قدّمها ساخنة أو باردة.



15

قدّمها ساخنة أو باردة.



16

قدّمها ساخنة أو باردة.



17

قدّمها ساخنة أو باردة.



18

قدّمها ساخنة أو باردة.



19

قدّمها ساخنة أو باردة.



20

قدّمها ساخنة أو باردة.



21

قدّمها ساخنة أو باردة.



22

قدّمها ساخنة أو باردة.



23

قدّمها ساخنة أو باردة.



24

قدّمها ساخنة أو باردة.



25

قدّمها ساخنة أو باردة.



26

قدّمها ساخنة أو باردة.



27

قدّمها ساخنة أو باردة.



28

قدّمها ساخنة أو باردة.



29

قدّمها ساخنة أو باردة.



30

قدّمها ساخنة أو باردة.



31

قدّمها ساخنة أو باردة.



32

قدّمها ساخنة أو باردة.



33

قدّمها ساخنة أو باردة.



34

قدّمها ساخنة أو باردة.



35

قدّمها ساخنة أو باردة.



36

قدّمها ساخنة أو باردة.



37

قدّمها ساخنة أو باردة.



38

قدّمها ساخنة أو باردة.



39

قدّمها ساخنة أو باردة.



40

قدّمها ساخنة أو باردة.



41

قدّمها ساخنة أو باردة.



42

قدّمها ساخنة أو باردة.



43

قدّمها ساخنة أو باردة.



44

قدّمها ساخنة أو باردة.



45

قدّمها ساخنة أو باردة.



46

قدّمها ساخنة أو باردة.



47

قدّمها ساخنة أو باردة.



48

قدّمها ساخنة أو باردة.



49

قدّمها ساخنة أو باردة.



50

قدّمها ساخنة أو باردة.



51

قدّمها ساخنة أو باردة.



52

قدّمها ساخنة أو باردة.



53

قدّمها ساخنة أو باردة.



54

قدّمها ساخنة أو باردة.



55

قدّمها ساخنة أو باردة.



56

قدّمها ساخنة أو باردة.



57

قدّمها ساخنة أو باردة.



58

قدّمها ساخنة أو باردة.



59

قدّمها ساخنة أو باردة.



60

قدّمها ساخنة أو باردة.



61

قدّمها ساخنة أو باردة.



62

قدّمها ساخنة أو باردة.



63

قدّمها ساخنة أو باردة.



64

قدّمها ساخنة أو باردة.



65

قدّمها ساخنة أو باردة.



66

قدّمها ساخنة أو باردة.



67

قدّمها ساخنة أو باردة.



68

قدّمها ساخنة أو باردة.



69

قدّمها ساخنة أو باردة.



70

قدّمها ساخنة أو باردة.



71

قدّمها ساخنة أو باردة.



72

قدّمها ساخنة أو باردة.



73

قدّمها ساخنة أو باردة.



74

قدّمها ساخنة أو باردة.



75

قدّمها ساخنة أو باردة.



76

قدّمها ساخنة أو باردة.



77

قدّمها ساخنة أو باردة.



78

قدّمها ساخنة أو باردة.



79

قدّمها ساخنة أو باردة.



80

قدّمها ساخنة أو باردة.



81

قدّمها ساخنة أو باردة.



82

قدّمها ساخنة أو باردة.



83

قدّمها ساخنة أو باردة.



84

قدّمها ساخنة أو باردة.



85

قدّمها ساخنة أو باردة.



86

قدّمها ساخنة أو باردة.



87

قدّمها ساخنة أو باردة.



88

قدّمها ساخنة أو باردة.



89

قدّمها ساخنة أو باردة.



90

قدّمها ساخنة أو باردة.



91

قدّمها ساخنة أو باردة.



92

قدّمها ساخنة أو باردة.



93

قدّمها ساخنة أو باردة.



94

قدّمها ساخنة أو باردة.



95

قدّمها ساخنة أو باردة.



96

قدّمها ساخنة أو باردة.

