

مبادرة من مجموعة أوكيو

OQ

وَعَفِيٌّ وَعَافِيَةٌ

دليلك لوصفات
تساعدك في

#استهلاك البلاستيك بوعي

بين يديك الآن وصفات تساهم في حماية كوكبنا
من التلوث البلاستيكي.

أليس هذا رائعاً؟

في "أوكيو"، أعدنا ابتكار مفهوم الطهي
المستدام من خلال كتيب وصفات يهدف لتوفير
بيئة بلا نفايات، يُرشدك إلى كيفية استخدام
كل ما تبقى من عبوات الطعام لديك.

كيف يمكنك ذلك؟
ببساطة، اقلب الصفحة.

امسح الرمز
لمعرفة مواقع
الألات



نطهو بوعي، ونطبع بمسؤولية.
وصفاتنا مطبوعة على ورق مُعاد تدويره بالكامل.

مقلاتي اللحم المدخن

(صلصة الباربيكيو بوعي وعافية)

لمسة عصرية على طبق عُماني تقليدي،
يجمع بين مذاق الماضي، والنكهة
الحلوة لصلصة الباربيكيو، لوجبة عشاء
سريعة ولذيذة مع وعاء من الأرز.

مقلاتي
اللحم
المدخن



المكونات:

ملعقتان من بقايا صلصة الباربيكيو لاستخدامهما بوعي وعافية	بصلة متوسطة الحجم
4 ملاعق كبيرة من الماء الدافئ	3 فصوص ثوم
500 غرام من مكعبات اللحم البقري منزوع العظم	ملح وفلفل حسب الرغبة
ملعقتان من الزيت	وعاء من الأرز

طريقة التحضير:

1. أضف الماء الدافئ إلى علبه صلصة الباربيكيو، ثم رجها جيدًا لاستخلاص آخر بقايا الصلصة.
2. اسكب الزيت في مقلاة وسخنه على نار متوسطة.
3. قم بتقطيع البصل والثوم إلى مكعبات صغيرة وأضفهما إلى المقلاة مع مكعبات اللحم.
4. أضف بقايا صلصة الباربيكيو إلى المقلاة.
5. تبّل الخليط بالملح والفلفل، ثم اتركه على نار متوسطة لمدة 5 دقائق. (في البداية، سيبدو وكأنه يغلي، لكن ثق أنك ستحصل على نتيجة رائعة).
6. خفّف الحرارة إلى درجة منخفضة، غطّ المقلاة وارك الخليط يُطهى لمدة 15 إلى 20 دقيقة، مع التقليب من حين لآخر.
7. بمجرد أن يتبخر الماء تمامًا وتتكاثر الصلصة لتغطي قطع اللحم، يصبح الطبق جاهزًا.
8. قدّمه مع الأرز أو الخبز واستمتع بوجبتك!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

ساندويتش الدجاج بالرانش

(صلصة الرانش بوعي وعافية)

وصفة بسيطة، يتشرب فيها الدجاج
القوام الكريمي من تنبيلة الرانش
بالكامل، ليكتسب مذاقاً طرياً وشهيياً.

ساندويتش
الدجاج
بالرانش



المكونات:

ملح وفلفل حسب الرغبة	ملعقتان من بقايا صلصة الرانش لاستخدامهما بوعي وعافية
شرائح طماطم	مقدار ملعقتان ماء
خس	خبز حسب الاختيار
زبدة	قطعتان من صدور دجاج
مايونيز	ملعقتان كبيرتان من الصلصة الحارة

طريقة التحضير:

1. أضف الماء إلى علبه صلصة الرانش، ثم رجها جيداً لاستخلاص آخر بقايا الصلصة، واسكبها في وعاء مع الصلصة الحارة.
2. ضع صدور الدجاج في الوعاء، وأضف الملح والفلفل، ثم اخلطهم جيداً واتركهم لمدة لا تقل عن 3 دقائق.
3. سخّن المقللة على النار، ثم اشو الدجاج لمدة 3 دقائق على كل جانب، أو اطهه في القلاية الهوائية لمدة 10 دقائق.
4. ادهن الخبز بالقليل من الزبدة وحمصه قليلاً، ثم أضف طبقة من المايونيز.
5. ضع شرائح الطماطم والخس فوق الخبز، ثم أضف شرائح الدجاج المشوي واستمتع بساندويتش لذيذ وشهي!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

دجاج بالكاتشب والكولسلو

(الكاتشب بوعي وعافية)

إذا كنت من محبي النكهات الحامضة
والمنعشة، فهذه الوصفة مثالية لذوقك!
يتميز الكولسلو بحموضته المنعشة بفضل
الليمون والخل، بينما تشبع صدور الدجاج
بنكهة الطماطم المميزة من تتبيلة الكاتشب.

دجاج
بالكاتشب
والكولسلو



المكونات:

ملعقتان من بقايا صلصة الكاتشب لاستخدامهما بوعي وعافية	عصير ليمونة واحدة
مقدار 4 ملاعق من الماء	ملح وفلفل حسب الرغبة
قطعتان من صدور الدجاج	شرائح الفلفل الحار (اختياري)
3 ملاعق كبيرة من المايونيز	جزر وملفوف مبشوران
ملعقتان كبيرتان من الخل	

طريقة التحضير:

1. أضف الماء إلى علب الكاتشب، ورجها جيدًا لاستخلاص آخر بقايا الصلصة، ثم اسكبها في وعاء.
2. أضف صدور الدجاج، ثم تبّلها بالملح والفلفل ورقائق الفلفل الحار، واتركها تتبل أثناء تحضير سلطة الكولسلو.
3. في وعاء آخر، اخلط المايونيز مع الخل وعصير الليمون والملح والفلفل، ثم أضف الجزر والملفوف المبشورين وقبّل جيدًا. ضغ الخليط في الثلاجة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة حتى تمتاز النكهات.
4. سخّن المقلاة، ثم اشو صدور الدجاج لمدة 3 دقائق على كل جانب. بعد ذلك، ارفعها عن النار وقم بتغطيتها لمدة 6 دقائق للحفاظ على قوامها الطري وعصارتها.
5. قدم صدور الدجاج مع سلطة الكولسلو. ويمكنك الاستمتاع بهذه الوجبة أيضًا مع بعض البطاطس المشوية.

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

المشاكيك العُمانية العسلية

(عسل بوعي وعافية)

وصفة سريعة للمشاكيك العُمانية التقليدية،
ليست فقط سهلة التحضير، بل أيضًا لذيذة
بفضل التتبيلة الغنية بطعم العسل.

المشاكيك
العُمانية
العسلية



المكونات:

3 ملاعق من بقايا العسل لاستخدامهم بوعي وعافية	ملعقة صغيرة من الهيل المطحون
مقدار 3 ملاعق من الماء الدافئ	ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
500 غرام مكعبات لحم ضأن منزوع العظم	ملعقة صغيرة من الكركم
ملح وفلفل حسب الرغبة	ملعقة صغيرة من معجون الثوم
ملعقة صغيرة من شرائح الفلفل الحار	

طريقة التحضير:

1. أضف الماء الدافئ إلى علبه العسل، ورجها جيدًا لاستخلاص آخر بقايا العسل، ثم اسكب الزيج فوق مكعبات اللحم.
2. أضف جميع البهارات ومعجون الثوم، ثم اخلط المكونات جيدًا وتبل بها اللحم، لمدة لا تقل عن 20 دقيقة.
3. ضع اللحم في أسياخ، ثم اشوه على مقلاة ساخنة أو على الفحم للحصول على نكهة المشاكيك التقليدية.

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

فيليه سمك بالعسل والخردل

(الخردل بوعي وعافية)

عشاء صحي وخفيف يُقدَّم مع سلطة
من اختيارك، لكنه مليء بالنكهات الغنية.
والأروع، أنه لا يستغرق سوى نصف ساعة
للتحضير!

فيليه سمك
بالعسل
والخردل



المكونات:

ملعقتان من بقايا الخردل لاستخدامهما بوعي وعافية	ملعقة صغيرة من السكر
مقدار 4 ملاعق من الماء	ملعقة صغيرة من شرائح الفلفل الحار
قطعة من فيليه سمك الكنعد	ملعقتان كبيرتان من العسل
ملح وفلفل حسب الرغبة	سلطة حسب الاختيار

طريقة التحضير:

1. أضف الماء إلى علبه الخردل، ثم رجها جيدًا لاستخلاص آخر بقايا الصلصة، واسكبها في وعاء.
2. أضف العسل، والملح، والفلفل، والسكر، وشرائح الفلفل الحار، ثم اخلط المكونات جيدًا واسكب التتبيلة فوق فيليه السمك.
3. ضع الفيليه في القلاية الهوائية على حرارة 170 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة، أو في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لنفس المدة.
4. قدّمه مع سلطة من اختيارك، واستمتع بوجبة شهية وصحية!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

مقللة التونة والطحينة

(الطحينة بوعي وعافية)

قد يبدو هذا المزيج غير مألوف من الوهلة الأولى، لكن نكهة الطحينة الغنية تعطي التونة مذاقاً شهيماً بشكل لا يُقاوم! ومع إضافة البطاطس والخبز الطازج إلى جانبها، تتحول هذه الوجبة إلى عشاء شهّي وصحي.

مقللة
التونة
والطحينة



المكونات:

4 ملاعق من بقايا الطحينة لاستخدامهم بوعي وعافية	حبات بطاطس
مقدار نصف كوب من الماء	ملح وفلفل حسب الرغبة
علبة تونة واحدة	4 فصوص ثوم
عصير ليمونتين	3 حبات فلفل أخضر حار (اختياري)
حزمة صغيرة من البقدونس	

طريقة التحضير:

1. ابدأ بسكب القليل من الماء في علبة الطحينة، ورجها جيداً. كرر العملية على دفعات، حتى لا تترك أي قطرة طحينة عالقة. بعد ذلك، اسكب المزيج في وعاء واسع.
2. اهرس فصوص الثوم مع الفلفل الأخضر الحار ورشة ملح حتى تتحول إلى معجون ناعم. أضفها إلى الطحينة، ثم اعصر ليمونتين فوقها.
3. اخلط كل المكونات معاً حتى تتجانس. لو شعرت أن القوام سميك بعض الشيء، أضف تدريجياً ربع كوب ماء أو أقل حتى تحصل على صلصة خفيفة؛ لأنها ستعود وتتماسك عند الطهي.
4. قشّر البطاطس وقطعها إلى شرائح، ثم قم بقليها أو خبزها في الفرن حتى تنضج تماماً ثم ضعها جانباً لحين استخدامها.
5. اسكب الصلصة في مقللة وسخّنها على نار هادئة مع التحريك المستمر لئلا يذبل الطحينة من الانفصال عن القوام. أضف البطاطس واتركها تُطهى في الصلصة لمدة 5 دقائق.
6. افتح علبة التونة وافردّها برفق فوق الخليط دون قلب، للحفاظ على قوام التونة المتماسك. رشّ عليها الملح والفلفل، ثم ضع المقللة تحت الشواية في الفرن (الشواية العلوية) حتى تكتسب لوناً ذهبياً خفيفاً.
7. قدّمها مع رغيف خبز طازج واستمتع بوجبة فريدة ولذيذة!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أو كيو لإعادة التدوير.

شاورما دجاج الشواء

(المايونيز بوعي وعافية)

طريقة سهلة لتحضير ساندويتش شاورما
الدجاج في المنزل، أفضل من الجاهز، أشهى
بكثر، وبكثرة الشواء اللذيذ.

شاورما
دجاج
الشواء



المكونات:

ملعقة صغيرة كمون مطحون	4 ملاعق من بقايا المايونيز لاستخدامهم بوعي وعافية
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	مقدار 3 ملاعق من الماء
ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة	500 غرام دجاج بدون عظم
ملعقة صغيرة هيل مطحون	خبز لبناني
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	مخلل مقطع شرائح
	ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. خذ ملعقتين كبيرتين من علبه المايونيز واتركهما جانبًا، ثم أضف ملعقتين كبيرتين من الماء إلى علبه المايونيز ورجّها جيدًا، ثم اسكب الخليط في وعاء. أضف الملعقة الأخيرة من الماء إلى العلبه للحصول على آخر بقايا المايونيز وأضفها إلى الوعاء.
2. قطع الدجاج إلى شرائح رقيقة وأضفه إلى خليط المايونيز مع جميع التوابل، ثم اتركه يتبل لمدة لا تقل عن 15 دقيقة. (سيساعد المايونيز على التصاق التوابل بالدجاج ويحافظ على طراوته).
3. اشو الدجاج في مقلاة ساخنة جدًا، مع قلبه كل دقيقة تقريبًا، ولكن ليس بشكل متكرر. تكتسب الطبقة الخارجية للدجاج لون الشواء. اطهه لمدة 5 دقائق تقريبًا.
4. ادهن القليل من المايونيز على الخبز، ثم ضع فوقه شرائح المخلل وبعض الدجاج، ثم لف الساندويتش واضغطه على المقلاة الساخنة لمدة دقيقة فقط ليصبح محمصًا. قدمه مع البطاطس القليلة واستمتع بوجبتك!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

كيك الفاول السوداني

(زبدة الفول السوداني بوعي وعافية)

كبة الكوب السريعة، حل مثالي في لحظات السهر! تُحضّر في دقائق، بمكونات بسيطة من مطبخك، وتمنحك شعوراً بالسعادة وقتما تشتهي شيئاً حلواً.

كيك
الفاول
السوداني



المكونات:

ملعقة من بقايا زبدة الفول السوداني لاستخدامهم بوعي وعافية	ملعقة كبيرة من مسحوق كاكاو
3 ملاعق من الحليب	¼ ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
ملعقتان كبيرتان من الدقيق	ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
ملعقة كبيرة من السكر	

طريقة التحضير:

1. ابدأ بخلط الدقيق، والسكر، ومسحوق الكاكاو، والبيكنغ باودر، والزيت في كوب آمن للاستخدام في الميكروويف.
2. استخدم ملعقة لأخذ أكبر قدر ممكن من زبدة الفول السوداني من العلبة واتركها جانباً، ثم اسكب الحليب في العلبة، ورجّها جيداً، ثم اسكب الخليط في الكوب. كرر نفس الخطوة مع القليل من الماء لتنظيف العلبة بالكامل.
3. امزج جميع المكونات جيداً، ثم ضع على مهل زبدة الفول السوداني التي أخذناها سابقاً في وسط الخليط دون مزجها. (سيؤدي ذلك إلى الحفاظ عليها في منتصف الخليط، مما يعطي تأثير الكيك البركاني الذي يسمى «لأفا كيك»).
4. ضع الكوب في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة، واستمتع بالطعم اللذيذ!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

كرات اللحم الرمّانية

(دبس الرمان بوعي وعافية)



كرات لحم حلوة، حامضة وكريمة، وجبة ممتازة مع وعاء من الأرز أو حتى في ساندويتش. استفد بفائض صلصة دبس الرمان لتضيف بها نكهة تعزز طعم كرات اللحم بشكل رائع.

كرات
اللحم
الرمّانية



المكونات:

5 ملاعق من بقايا دبس الرمان لاستخدامهم بوعي وعافية	ملح وفلفل حسب الرغبة
مقدار 4 ملاعق ماء	ملعقة صغيرة من السبع بهارات
500 غرام لحم مفروم (غنم أو بقري)	وعاء من الأرز
بصلة واحدة	ملعقتان كبيرتان من زيت زيتون
حفنة صغيرة من البقدونس	

طريقة التحضير:

1. أضف الماء إلى علب دبس الرمان ورجها جيدًا، ثم ضعها جانبًا.
2. امزج اللحم المفروم مع البقدونس المفروم، والملح، والسبع بهارات، ثم شكّل الخليط إلى كرات صغيرة.
3. أفلّ كرات اللحم في مقلاة بزيّ الزيتون لمدة 4 دقائق، مع تقليبها من حين لآخر.
4. اسكب دبس الرمان فوق كرات اللحم، اخفض الحرارة واترك الصلصة تتكاثف حتى تغطي الكرات جيدًا.
5. قدّمها مع وعاء من الأرز واستمتع بوجبتك!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أو كيو لإعادة التدوير.

غموس الباذنجان الحار

(المتبل بوعي وعافية)

طريقة سهلة من وصفة سودانية تقليدية، تتميز بقوام كريمي غني بفضل زبدة الفول السوداني، لكنها خفيفة لأنها نباتية بالكامل. سُمّيت بهذا الاسم نسبةً إلى الباذنجان الأسود.

غموس
الباذنجان
الحار



المكونات:

ملعقتان من بقايا المتبل لاستخدامهما بوعي وعافية	3 حبات من الفلفل الحار
مقدار 3 ملاعق من الماء	ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
ثمرة واحدة من الباذنجان	ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
ملعقة زيت زيتون و5 فصوص ثوم	ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1. أضف الماء إلى علبه المتبل، ورجها جيدًا، ثم ضعها جانبًا.
2. افرم الثوم والفلفل الحار ناعمًا، ثم شوّحهما في القليل من زيت الزيتون حتى يصبح لونهما ذهبيًا.
3. قطع الباذنجان إلى مكعبات وأضفه إلى القلاة، ثم تبله بالملح والفلفل، واطهه حتى يصبح طريًا.
4. اسكب خليط المتبل في القلاة مع معجون الطماطم وزبدة الفول السوداني.
5. اخلط واهرس مكعبات الباذنجان مع الصلصة، ستصبح جاهزة عندما تغلي وتتكاثر.
6. ضع لسة نهائية على الطبق بعصر القليل من الليمون ورش بعض الفول السوداني الجروش كزينة اختيارية. تناوله مع الخبز واستمتع به!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

باستا ألفريدو بالحمص

(الحمص بوعي وعافية)

هذه الباستا الكريمة مثالية لمن يعانون من حساسية اللاكتوز أو لمن يرغب في الاستفادة من آخر بقايا علبة الحمص.

باستا
ألفريدو
بالحمص



المكونات:

3 ملاعق كبيرة من بقايا الحمص لاستخدامهم بوعي وعافية	ملح وفلفل حسب الرغبة
½ كوب من ماء سلق الباستا	فصان من الثوم مقطع شرائح
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	باستا فيتوتشيني (تكفي لفرد أو فردين)

طريقة التحضير:

1. اسلق الباستا حتى تنضج، واحتفظ بكوب من ماء السلق.
2. اسكب ½ كوب من ماء الباستا في علبة الحمص، واخفقا جيدًا، ثم ضعها جانبًا. (تأكد من أن الماء دافئ وليس ساخنًا).
3. في مقلاة، سخّن زيت الزيتون وقبّ شرائح الثوم حتى تكتسب لونًا ذهبيًا. أضف المعكرونة المسلوقة، ثم اسكب خليط الحمص والماء. تبّل بالملح والفلفل حسب الذوق. إذا كانت الصلصة كثيفة أكثر من اللازم، أضف قليلًا من ماء سلق المعكرونة تدريجيًا حتى تحصل على قوام ناعم وكريمي.
4. زينها بالبقدونس المفروم واستمتع بها!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.

سبانخ بالبيض والجبنة

(جبنة كريمية بوعي وعافية)

وجبة تشبه «الطاجين» لكنها مثالية
للإفطار. هذا الطبق اللذيذ ذو القوام
الكريمي والذواق الغني بالجبنة!

سبانخ
بالبيض
والجبنة



المكونات:

3 ملاعق من بقايا الجبن الكريمي لاستخدامهم بوعي وعافية	ملح وفلفل حسب الرغبة
مقدار 4 ملاعق من الماء	ملعقة كبيرة زبدة
3 بيضات	½ ملعقة صغيرة شرائح الفلفل الحار

500 غرام من السبانخ الصغيرة

طريقة التحضير:

1. أضف الماء إلى علبه الجبن الكريمي، واخفقها جيدًا، ثم ضعها جانبًا.
2. سخّن المقللة على نار عالية وأذب الزبدة، ثم أضف السبانخ واطهها حتى تذبل تمامًا.
3. اخفق البيض ثم أضفه إلى نفس المقللة، واسكب فوقه خليط الجبن الكريمي. تبل بالملح والفلفل، وحرك المزيج على نار هادئة. غطّ المقللة واتركها تطهى حتى ينضج البيض، حوالي 4 دقائق، مع الحفاظ على قوامه الكريمي.
4. رشّ شرائح الفلفل الحار على الوجه، وقدمه مع الخبز وبالعافية!

قم بدورك، توجه لأقرب حاوية أوكيو لإعادة التدوير.