الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

مقال مؤسسي رسمي

التبولة اللبنانية — وصفة معيارية وبطاقة تذوّق

البيانات الرسمية للمقال

كاتب المقال **IUOAMC Magazine**	رقم المقال **8520**
كود المقال –	رقم الحماية –

امسح للتحقق من المقال

المرجع
—

بطاقة تطبيقية من مجلة الاتحاد لتحضير أربع حصص من التبولة اللبنانية وتقييم القوام والحموضة وتوازن النكهة.

القيمة الغذائية التقريبية

نحو 134 سعرة حرارية لكل حصة جانبية، أو 534 سعرة للوصفة كاملة عند تقسيمها إلى أربع حصص متساوية. يعتمد التقدير على أوزان المكونات المذكورة ويتغيّر خصوصًا مع كمية زيت الزيتون.

الفوائد الغذائية

البقدونس يمدّ الطبق بفيتاميني C وK. يضيف البرغل والخضار ألياقًا غذائية، ويضيف زيت الزيتون دهونًا أحادية غير مشبعة.

مرجع تقدير القيم الغذائية — USDA FoodData Central.

المقادير لأربع حصص جانبية

المكوّن	الوزن بالغرام
بقدونس مغسول ومجفف، بعد إزالة السيقان الغليظة	140

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي

المكوّن	الوزن بالغرام
أوراق نعناع مغسولة ومجففة	15
طماطم متماسكة	160
بصل أخضر	30
برغل ناعم، وزن جاف	35
عصير ليمون	45
زيت زيتون بكر ممتاز	35
ملح ناعم	3

يحتوي البرغل على القمح والغلوتين.

خطوات التحضير



التبولة أثناء التحضير، قبل إضافة البرغل.

1. حضّر البرغل الناعم بحسب تعليمات العبوة حتى يصبح لينًا، ثم صفِّ أي ماء زائد واتركه يبرد إن استُخدم ماء ساخن. احتفظ بعصير الليمون للتتبيلة.

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي

2. افرُم البقدونس والنعناع بسكين حاد. قطّع الطماطم مكعبات صغيرة وصفِّ السائل الزائد، ثم شرّح البصل الأخضر.
3. اخلط الأعشاب والخضار والبرغل برفق، ثم أضف عصير الليمون وزيت الزيتون والملح قبيل التقديم.

بطاقة التذوّق

- القوام: الأعشاب طرية ومتماسكة، والبرغل لين من دون تكتّل، والسائل لا يتجمع في قاع الطبق.
- الحموضة: نكهة الليمون واضحة مع بقاء رائحة البقدونس والنعناع قابلة للتمييز.
- التوازن: يغطي الزيت المكونات بطبقة خفيفة، ويبرز الملح نكهة الخضار.

تجربة للمقارنة

قسّم خليطًا واحدًا إلى عينتين متساويتين، وزد عصير الليمون في واحدة فقط. قدّمهما في الوقت نفسه وسجّل لكل عينة شدة الحموضة من 1 (خفيفة) إلى 5 (قوية) وأثرها على وضوح الأعشاب.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي