

# كتيب هناء لوصفات الشورية احصلوا على الذ الوصفات لشوربات سريعة و لذيذة



مع شوفان هناء سريع التحضير  
دول المكونات البسيطة  
إلي اطباق مليئة بالنكهة  
جاهز خلال دقائق. طبق سريع سهل التحضير

حبوب الشوفان الكاملة 100% طبيعي



# شورية الطماطم والشوفان السريعة QUICK TOMATO OAT SOUP



## طريقة التحضير / INSTRUCTIONS

- سخني زيت جوز الهند العضوي من هناء في قدر كبير على نار متوسطة لمدة دقيقة واحدة.
- أضيفي طماطم هناء وقلبي لمدة دقيقتين لتسخينها.
- اسكبي المرق واتركيه حتى يغلي.
- أضيفي شوفان هناء للشوربة، خففي النار، واتركي الشوربة تُطهى لمدة 5 دقائق مع التحريك من حين لآخر.
- تبليها بالملح والفلفل، ويمكن إضافة البابريكا حسب الرغبة.

- In a large pot, heat Hanaa Organic Coconut Oil over medium heat for 1 minute.
- Add Hanaa Tomatoes and stir for 2 minutes to warm.
- Pour in broth and bring to a boil.
- Stir in Hanaa Oats for Soup, reduce heat, and simmer for 5 minutes, stirring occasionally.
- Season with salt, pepper, and optional paprika.
- Serve immediately, garnished with fresh parsley.

## المكونات / INGREDIENTS

- 1 كوب شوفان هناء للشوربة.
- 1 cup Hanaa Oats for Soup.
- 2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند العضوي من هناء.
- 2 tbsp Hanaa Organic Coconut Oil.
- 1 علبة طماطم هناء مع البصل والثوم.
- 1 can Hanaa tomato with onion and garlic.
- 3 أكواب مرق دجاج أو خضار.
- 3 cups chicken or vegetable broth.
- ½ ملعقة صغيرة ملح (حسب الرغبة).
- 1/2 tsp salt (adjust to taste).
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- 1/4 tsp black pepper.
- ¼ ملعقة صغيرة بابريكا أو شطة (اختياري).
- 1/4 tsp paprika or chili powder (optional).
- بقدونس طازج للتزيين.
- Fresh parsley for garnish.



# شورية الشوفان بالكريمة والفطر

CREAMY MUSHROOM & OATS SOUP

## INSTRUCTIONS / طريقة التحضير

## المكونات / INGREDIENTS

يُغسل الفطر ويُقطع إلى قطع صغيرة.  
يُسخن الزيت ويُقلى الثوم والبصل لمدة دقيقتين.  
يُضاف الفطر ويُطهى لمدة ٣ دقائق.  
يُضاف الماء والتوابل والشوفان ويُطهى لمدة ٣-٥ دقائق حتى يصبح كريميًا.  
يُرش الفلفل الأسود والبقدونس قبل التقديم.

Wash and chop the mushrooms into small pieces.

Heat oil and sauté garlic and onion for 2 minutes.

Add the mushrooms and cook for 3 minutes.

Add water, spices, and oats. Simmer for 3-5 minutes until creamy.

Sprinkle black pepper and parsley before serving.

- 1 كوب من شوفان هناء للشوربة.
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند العضوي من هناء.
- ٣-٤ فصوص ثوم.
- 1 بصلة.
- 1 كوب من الفطر.
- نصف كوب من الماء.
- ملح حسب الرغبة.
- ملعقة صغيرة من غارام ماسالا.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

- 1 cup Hanaa oats for soup.
- 1 tsp Hanaa Organic Coconut Oil.
- 3-4 garlic cloves.
- 1 onion.
- 1 cup mushroom.
- 1/2 cup water.
- Salt to taste.
- 1 tsp garam masala.
- 1/2 tsp black pepper.

شورية الشوفان  
والخضروات  
OATS AND VEGETABLES SOUP



## طريقة التحضير / INSTRUCTIONS

- يسخن زيت جوز الهند العضوي من هناء في قدر على نار متوسطة.
- يضاف الثوم المفروم، والزنجبيل المبشور، والبصل المفروم.
- يضاف الجزر المقطع، والذرة، والفاصولياء، والبازلاء الخضراء. تُقلى المكونات لبضع دقائق حتى يصبح الخضار طري قليلاً.
- يضاف شوفان هناء للشوربة، والملح والفلفل ورقائق الفلفل الحار. يقلب جيداً حتى يتجانس.
- يضاف الماء، ويترك الخليط حتى الغليان. بمجرد أن يبدأ في الغليان، تخفض الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة منخفضة، وتترك الشوربة تطهى لمدة 10-15 دقيقة.
- يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.
- يُزين بالكزبرة الطازجة، ويُقدّم ساخناً.

- Heat Hanaa Organic Coconut Oil in a pot over medium heat.
- Add the chopped garlic, grated ginger, and chopped onion.
- Add the chopped carrot, corn, beans, and green peas. Sauté for a few minutes until the vegetables are slightly tender.
- Add the Hanaa Oats for soup, salt, pepper, and chilli flakes. Stir well to combine.
- Add the water and bring the mixture to a boil. Once it starts boiling, lower the heat to medium-low and let the soup simmer for 10-15 minutes.
- Adjust the salt and pepper as needed.
- Garnish with fresh coriander and serve hot.

## المكونات / INGREDIENTS

- ½ كوب شوفان هناء للشوربة.
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند العضوي من هناء.
- 4 فصوص الثوم.
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل.
- 1 بصل.
- 2 ملعقة كبيرة جزر.
- 2 ملعقة كبيرة ذرة هناء.
- 2 ملعقة كبيرة فاصولياء.
- 2 ملعقة كبيرة بازلاء خضراء.
- ملح.
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل.
- كزبرة طازجة.
- رقائق الفلفل الحار.
- 2 كوب ماء.
- ¼ cup Hanaa oats for soup .
- 1 tbsp Hanaa Organic coconut oil.
- 4 Garlic cloves.
- 1 tsp Ginger.
- 1 Onion.
- 2 tbsp Carrot.
- 2 tbsp Hanaa Corn.
- 2 tbsp Beans.
- 2 tbsp Green peas.
- Salt.
- ¼ tsp Pepper.
- Fresh Coriander .
- Chilli flakes.
- 2 cups Water.

# شورية الدجاج بالطماطم والشوفان CHICKEN, TOMATO & OAT SOUP





## طريقة التحضير / INSTRUCTIONS

- تسلق مكعبات الدجاج والجزر في طنجرة ضغط مع ¼ ملعقة كبيرة ملح وورق غار وحبات فلفل و3 أكواب ماء
- يصفى المرق من قطع الدجاج والجزر ثم ينسف الدجاج
- في قدر للشوربة يضاف الزيت والبصل المفروم ويقلى حتى يصبح شفافاً
- يضاف معجون الزنجبيل والثوم ويقلى لمدة دقيقة
- تضاف طماطم هناء والفلفل الأخضر
- ثم الدجاج ومكعبات الجزر المسلوق
- يضاف 2 كوب مرق دجاج المجهز مع أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة وأوراق النعناع.
- يترك المزيج يغلي ويتبل بالملح والماسالا الحار ومسحوق الفلفل.
- يترك يطهى على نار خفيفة لمدة 4-5 دقائق.
- يضاف الشوفان ويطهى لمدة 3 دقائق
- يقدم ساخن و بالهناء

- Pressure cook chicken and carrot cubes with ¼ tbsp of salt, bay leaf, peppercorns and 3 cups of water
- Drain and collect the broth from the chicken and carrot pieces then shred the chicken
- in a soup pan add oil and finely sliced onion and fry till translucent
- Add ginger-garlic paste and fry for 1 min
- Add Hanaa tomatoes and green chilli
- Then add shred chicken and boiled carrot cubes
- Add 2 cups chicken broth with fresh minced coriander leaves and mint leaves.
- Bring this to boil and season with salt, garam masala and pepper powder.
- Let cook on low flame for 4-5 minutes.
- Add oats and cook for another 3 minutes
- Serve and Enjoy

## المكونات / INGREDIENTS

- ½ كوب شوفان هناء للشوربة.
- 1 طماطم هناء مقطعة مع البصل.
- 100 جرام مكعبات دجاج منزوع الجلد والعظم.
- 100 g skinless and boneless Chicken cubes.
- ¼ ملعقة كبيرة معجون زنجبيل وثوم.
- 1 ملعقة كبيرة حبات فلفل.
- 1 ورقة غار.
- ½ ملعقة كبيرة فلفل بودرة.
- 1 جزرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات.
- 1 فلفل أخضر مفروم.
- ½ ملعقة كبيرة بهارات جارام ماسالا.
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة.
- 2-3 نعناع طازج.
- ملح حسب الرغبة.
- 2 ملعقة كبيرة زيت.
- ½ cup Hanaa Oats for soup.
- 1 Hanaa Tomatoes chopped with Onion.
- 100 g skinless and boneless Chicken cubes.
- ¼ tbsp. Ginger-Garlic paste.
- 1 tbsp. Peppercorns.
- 1 Bay leaf.
- ½ tbsp. Pepper powder.
- 1 Carrot, peeled and cubed.
- 1 Green Chili, chopped.
- ½ tbsp. Garam Masala.
- 1 tbsp. minced Coriander leaves.
- 2-3 fresh Mint leaves.
- Salt, as per taste.
- 2 tbsp Oil.

شورية الشوفان والبازلاء  
بالخضروات المغذية  
NUTRITIOUS OAT & PEA VEGETABLE SOUP



## INSTRUCTIONS / طريقة التحضير

- يسخن زيت جوز الهند في مقلاة ساخنة.
- يُقلى الثوم ويُضاف الشوفان ويُحمص لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
- تضاف جميع الخضار وتقلب لمدة دقيقتين.
- يُضاف المرق ويُطهى حتى تنضج الخضار.
- يضاف الملح والأعشاب والفلفل حسب الرغبة.
- تقدم شوربة الشوفان بالخضار دافئة. وترش رقائق الفلفل الأحمر الحار. يمكنكم أيضًا إضافة بعض عصير الليمون قبل التقديم

- Add coconut oil to a hot pan. Saute garlic and add oats and roast for 1 to 2 mins.
- Add all the veggies and saute for 2 mins. Stir in the liquid and cook until the
- veggies are tender. Add salt, herbs and pepper to taste.
- Serve vegetable oat soup warm. Sprinkle red chili flakes.
- You can also add some lemon juice before serving

## INGREDIENTS / المكونات

- ¼ كوب شوفان هناء للشوربة
- ¼ cup Hanaa oats for soup.
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند العضوي من هناء.
- 1 tbsp Hanaa Organic Coconut Oil.
- 1 ½ كوب خضار مشكلة مثل الجزر، البازلاء، الذرة، الفاصوليا.
- 1 ½ cup mixed vegetables like carrot, peas, corn, beans.
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم.
- 1 tsp garlic chopped.
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم، (اختياري).
- 1 tsp ginger chopped, (optional).
- ¼ إلى ½ فلفل مطحون.
- ¼ to ½ pepper crushed.
- ¼ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر الحار (حسب الحاجة).
- ¼ tsp red chili flakes (as needed).
- 1 ½ إلى 2 كوب مرقة /مرق/ماء.
- 1 ½ to 2 cups stock /broth/water.
- ½ ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية أو أوريجانو.
- ½ tsp herbs Italian or oregano.
- ملح حسب الحاجة.
- Salt as needed.
- عصير ليمون حسب الحاجة.
- Lemon juice as needed.

شورية الشوفان بالطماطم  
والجزر والبطاطا المغذية  
HEARTY OAT, TOMATO, CARROT & POTATO SOUP



## INSTRUCTIONS / طريقة التحضير

- تقلى الخضار في الزيت
- تضاف طماطم هناء والفلفل
- تضاف البهارات والملح والفلفل على نار هادئة
- يضاف الماء الساخن المخلوط بمكعب الدجاج
- بمجرد أن تنضج الخضار يضاف الشوفان والدجاج وتطهى الشوربة
- لمدة 3 دقائق
- تقدم ساخنة

- Sauté vegetables in oil
- Add Hanaa tomatoes and pepper
- Add spices, salt and pepper and let simmer
- Add hot water mixed with chicken stock
- Once the vegetables are cooked add the oats and chicken
- and let it cook for 3 minutes
- Serve and enjoy

## INGREDIENTS / المكونات

- 1/2 cup Hanaa Oat for soup. كوب شوفان هناء للشوربة.
- 1/2 cup Hanaa tomatoes with onions and garlic. كوب طماطم هناء مع البصل والثوم.
- 1 cup grated carrots. كوب جزر مبشور.
- 2 zucchini diced. 2 كوسة مقطعة إلى مكعبات.
- 2 potatoes diced. 2 بطاطس مقطعة إلى مكعبات.
- 2 tomatoes sliced. 2 طماطم مقطعة إلى شرائح.
- 1 green pepper. 1 فلفل أخضر.
- Spices as desired. البهارات حسب الرغبة.
- Salt and pepper as needed. الملح والفلفل حسب الحاجة.
- 1 chicken stock and boiled chicken breast in 4 cups of water. 1 مكعب مرق دجاج و صدر دجاج مسلووق في 4 أكواب ماء.
- A little bit of oil if desired . قليل من الزيت حسب الرغبة.

# شورية الشوفان والذرة اللذيذة

DELICIOUS OAT & CORN SOUP



## INSTRUCTIONS / طريقة التحضير

▪ يُحمّص الشوفان قليلاً في مقلاة.

▪ في قدر، يُسخن زيت جوز الهند العضوي من هناء ويُقلّى البصل والثوم والزنجبيل.

▪ يُضاف الشوفان، ومكعب الدجاج، والملح، والفلفل الأسود، والكمون.

▪ تُهرس ذرة هناء وتُضاف إلى الخليط مع الماء. يُحرّك جيداً ويُترك ليطهى لمدة 10 دقائق.

▪ تُضاف كريمة جوز الهند من هناء. يُحرّك الخليط ويُترك ليغلي لمدة 5 دقائق.

▪ In a frying pan, toast the oats slightly.

▪ In a pot, heat the Hanaa Organic Coconut Oil and sauté the onions, garlic, and ginger.

▪ Add the oats, chicken cube, salt, black pepper, and cumin.

▪ Mash the Hanaa corn and add it to the mixture along with water. Stir well and let it cook for 10 minutes.

▪ Add the Hanaa Coconut Cream. Stir and let it boil for 5 minutes.

## INGREDIENTS / المكونات

▪ كوب شوفان هناء للشوربة.

▪ علبة ذرة هناء.

▪ كوب من كريمة جوز الهند من هناء.

▪ بصلة مفرومة ناعم.

▪ 3 فصوص ثوم مفرومة ناعم.

▪ مكعب دجاج.

▪ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

▪ ربع ملعقة صغيرة ملح.

▪ ربع ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.

▪ ملعقة صغيرة كمون.

▪ 3 أكواب ماء.

▪ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند

العضوي من هناء.

Coconut Oil.

شورية الشوفان

وبروكلي الكريمة

CREAMY OAT & BRÖCCOLI SOUP





## INSTRUCTIONS / طريقة التحضير

- سخني زيت جوز الهند العضوي من هناء في قدر وقلبي البصل والثوم حتى يذبل.
- أضيفي البروكلي والماء / المرق واطهي حتى ينضج (5-7 دقائق).
- أضيفي شوفان هنا واطهي لمدة دقيقتين.
- أضيفي حليب جوز الهند من هنا أو كريمة جوز الهند من هنا، وامزجي حتى يصبح القوام ناعماً.
- تبلي بالملح والفلفل وقدميها ساخنة.

- Heat Hanaa organic coconut oil in a pot, sauté onion and garlic until softened.
- Add broccoli, water/vegetable broth, and cook until tender (5-7 minutes).
- Stir in Hanaa Quick Oats, cook for 2 minutes.
- Add Hanaa Coconut Milk or Cream, blend until smooth.
- Season with salt and pepper, serve warm.

## INGREDIENTS / المكونات

- 1 cup broccoli florets. كوب من زهرات البروكلي.
- 2 tbsp Hanaa Quick Oats for soup. 2 ملعقة كبيرة من شوفان هناء للشوربة.
- 1 cup Hanaa Coconut Milk or Hanaa Coconut Cream. كوب من حليب جوز الهند من هناء أو كريمة جوز الهند من هناء.
- small onion, chopped. بصلة صغيرة مفرومة.
- 1 clove garlic, minced. فص ثوم مفروم.
- 1 tbsp Hanaa Organic coconut oil. ملعقة كبيرة زيت جوز الهند العضوي من هناء.
- 1 cup water or vegetable broth. كوب ماء أو فرق خضار.
- Salt and pepper to taste. ملح وفلفل حسب الرغبة.

شورية الشوفان بالكراث  
وحليب جوز الهند مع البارميزان  
HEARTY RED OAT SOUP



## INSTRUCTIONS / طريقة التحضير

▪ سخّن زيت جوز الهند العضوي من هناء في قدر وقلّب الكراث حتى يصبح طريًا.

▪ أضف المرق واتركه ليغلي.

▪ أضف شوفان هناء للشوربة وحرك جيدًا واتركه يُطهى لمدة 5-7 دقائق حتى يتكاثف.

▪ أضف حليب جوز الهند أو كريمة جوز الهند من هناء وجبنة البارميزان.

▪ تبّل بالملح والفلفل الأسود وقلّب حتى تتجانس المكونات.

▪ قدّمها ساخنة وزينها بالبقدونس أو الثوم المعمر.

- Heat Hanaa Organic Coconut Oil in a pot and sauté the leeks until soft.
- Add the broth and bring to a simmer.
- Stir in Hanaa Oat for Soup and cook for 5-7 minutes until thickened.
- Add Hanaa Coconut Milk or Hanaa Coconut Cream and Parmesan cheese.
- Season with salt and black pepper and stir until combined.
- Serve hot, garnished with parsley or chives.

## INGREDIENTS / المكونات

- 1 cup Hanaa Oat for Soup. كوب شوفان هناء للشوربة.
- 1 medium leek, sliced. 1 كراث متوسط الحجم مقطّع شرائح.
- 2 tablespoons Hanaa Organic Coconut Oil. 2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند العضوي من هناء.
- 3 cups chicken or vegetable broth. 3 أكواب مرقي دجاج أو خضار.
- 1 cup Hanaa Coconut Milk or Hanaa Coconut Cream. 1 كوب حليب جوز الهند أو كريمة جوز الهند من هناء.
- ½ cup grated Parmesan cheese. ½ كوب جبنة بارميزان مبشورة.
- Salt and black pepper, to taste. ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.
- Fresh parsley or chives for garnish. بققدونس مفروم أو ثوم معمر للتزيين.

# شورية الشوفان والكوسا الكريمة CREAMY OAT & ZUCCHINI SOUP



## طريقة التحضير / INSTRUCTIONS

في قدر متوسط الحجم، على نار متوسطة، يسخن زيت جوز الهند العضوي من هنا. يضاف البصل الأخضر المفروم حتى يتحمر يضاف القرع ويقرب جيداً تضاف بودرة الثوم والبقدونس المجفف، والفلفل الأسود تقلب المكونات جيداً حتى تتجانس، ثم يضاف الشوفان وحليب جوز الهند وكوب واحدًا من الماء المغلي يغطي القدر ويترك على نار متوسطة حتى ينضج القرع. يضاف الكمون المطحون وتطحن الشورية في الخلاط الكهربائي تعاد الشورية إلى القدر على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان ثم تقدم

In a medium-sized pot, over medium heat, heat Hanaa Organic Coconut Oil.

Add the chopped green onions until browned

Add the pumpkin and stir well

Add the garlic powder, dried parsley, and black pepper

Stir the ingredients well until combined, then add the oats, coconut milk, and 1 cup of boiling water

Cover the pot and leave on medium heat until the pumpkin is cooked.

Add the ground cumin and blend the soup in an electric blender

Return the soup to the pot over medium heat until it starts to boil, then serve

## المكونات / INGREDIENTS

- 1 كوسا متوسطة، مقطعة. 1 medium zucchini, chopped.
- 1 بطاطا متوسطة، مقشرة ومقطعة مكعبات. 1 medium potato, peeled and diced.
- 1/4 كوب شوفان هنا للشورية. 1/4 cup Hanaa Oats for soup.
- 1 بصلة صغيرة، مفرومة. 1 small onion, chopped.
- 2 كوب مرق خضار أو دجاج. 2 cups vegetable or chicken broth.
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند العضوي من هنا. 1 tbs Hanaa Organic coconut oil.
- ملح وفلفل حسب الرغبة. Salt and pepper to taste.



**THANK**

**RAMADAN**  
**KARIM** **YOU**