



رافيوولي

المفطر وخليط الأجبان المقلية

مقادير العجينة

- 1 ½ كوب من الطحين
- 3 بيضات
- ¼ كوب من الزبدة

مقادير الحشوة

- 1 كوب فطر البورتبيلو المفروم
- 2 كوب من جبنة الغرويارد المبشورة
- ½ كوب من جبنة الفيتا المبشورة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ¼ كوب من الحليب
- ملح وفلفل اسود
- جوزة الطيب
- 1 بيض

طريقة التحضير

- 1 - يخلط الطحين مع الزبدة ، ثم نضيف اليها الحليب فنحصل عندئذ على عجينة متماسكة.
- 2 - نخلط الجبنة الصفراء مع الجبنة البيضاء والبقدونس والفطر المفروم والملح والفلفل الأسود جوزة الطيب والبيض
- 3 - نقسم العجينة ونرقها بجهاز الباستا الى قسمين ونفردها 3 مرات مع اضافة القليل من الطحين الى ان تصبح بسمك 2 مل ويتم توزيع الحشوة على القسم الأول بعد أن يرق ويمد على طاولة العمل.
- 4 - ندهن بالفرشاة طرفي العجينة بقليل من البيض المخفوق ثم نضع بعد ذلك

القسم الثاني من العجينة فوق القسم الأول. وبالسكين نقطع العجين طولا وعرضا.

5 - في اناء نخلط البيض ونضع حبات الرافيوولي فيه

6 - في اناء اخر نضع البقسماط المنكه بالاعشاب ثم نضع فيه حبات الرافيوولي المغموسة بالبيض حتى تغطيها

7 - في مقلاة نضع زيت نباتي للقلي حتى يسخن ثم نقلي حبات الرافيوولي الى ان تنضج وتشقر

8 - تقدم مع صلصات مختلفة منها الطماطم او بيسستو الريحان او الزيتون.



الثوم المعمر

هو واحد من أصغر أعضاء الأسرة بيسوم تتألف من البصل والكراث. هذا النبات هو الأصلي إلى أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية . هو نبات معمر نموذجي هو في الأساس قوي الرائحة الدائمة (النبات الذي يعيش لأكثر من عامين) ، تنمو قريبة من بعضها البعض في مجموعات ، ويكون لها شكل ممدود .

الثوم المعمر طويل ، نحيل ، جوفاء ومستدق الأوراق التي لا تظهر إلا في فصل الربيع ، ويمكن أن يعزى رائحة الثوم المعمر القوية لعدد من مركبات الكبريت . ومع ذلك ، محتوى الكبريت هو أقل من ذلك من البصل والثوم . السيقان يكون لها طعم مثل البصل وتستخدم في الطبخ . وتستخدم الأوراق الخضراء مثل القش كما عشب التوابل.

نظرا لمذاقها المعتدل وأقل لاذع ، وغالبا ما يتم استخدامها لتعزيز نكهة الشوربات والسندويشات وأطباق السمك . ومع ذلك ، ينبغي تجنب الإفراط باسم الفلافونويد الموجودة في الحصول عليها دمرت عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية . وتضم هذه العشبة أيضا من خصائص طارد الحشرات.

فوائد الثوم المعمر

الثوم المعمر ليست الوحيدة المستخدمة في الطبخ ولكن أيضا تمتلك خصائص مضادة للالتهابات والمضادات الحيوية. كونها غنية بالفيتامينات والمعادن ، وأنها توفر العديد من الفوائد الصحية .

يساعد في عملية الهضم

استهلاك الكثير منه يسهل الهضم السليم . الثوم المعمر كونه مصدرا ممتازا للألياف الغذائية ، يجعل النخالة الوظيفة في الأمعاء والقولون ، وبالتالي منع الإمساك ، واضطرابات الترجع والبواسير . الثوم يساعد على التخلص من البكتيريا والخميرة والفطريات في الأمعاء ، مما حسن سير العمل في الجهاز الهضمي الثوم يحتوي على كمية عالية من المغنيسيوم والنحاس والبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والحديد ، مما يساعد على تحسين عملية الهضم . وفقا للبحوث ، الثوم المعمر لديه أيضا خصائص مضادة للجراثيم التي تقتل 30 سلالات السالمونيلا التي يمكن أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي مكثفة.

خصائص مضادة للسرطان

الثوم لها خصائص مضادة للسرطان (التي ينفي آثار مادة مسببة للسرطان) . أنها تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تدمر الجذور الحرة ووقف نمو الخلايا السرطانية والأورام . هذه الخضار يساعد جسمك لإنتاج الجلوتاثيون ، وكيل تمكن جسمك لتحديد السموم والمواد الأخرى تسبب السرطان والقضاء عليها . تم العثور على الثوم المعمر أن تكون مفيدة في علاج المريء والمعدة والبروستات ، وسرطان القناة الهضمية . كما أنها تحتوي على السيلينيوم ، الذي

يحمي الخلايا من آثار السموم والجذور الحرة.

فوائد القلب والأوعية الدموية

الثوم يحتوي على الأليسين ، وهو كبريت عضوي ما هو معروف لخفض. كما يطلق الأليسين أكسيد النيتريك الذي يقلل من تصلب في الأوعية الدموية ويقلل من ضغط الدم. هذه الخضار يساعد على منع تكلس الشرايين . مركبات الفلافونويد مثل كيرسيتين أيضا تساعد على خفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم . أنه يقلل من تراكم الترسبات في الشرايين . فيتامين B6 موجودة في الثوم يقلل مستويات الحمض الاميني من في الدم.

خصائص مضادة للالتهابات

هذا النبات له تأثير مضاد للالتهابات خفيف التي يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة من التهاب المفاصل ، ومرض الطبية الشائعة التي غالبا ما ينطور مع تقدم العمر . عصير الثوم المعمر يمكن استخدامها باعتبارها المواد الطاردة للحشرات أو تطبيقها على الجروح لعلاج الالتهابات الفطرية . كما أنها غنية بفيتامين C الذي يساعد على منع الكدمات والجروح وكذلك يدعم الجهاز المناعي . لديها أيضا خصائص فيتامين E المضادة للأكسدة التي تعزز جهاز المناعة . كل من هذه الفيتامينات تساعد في القضاء على الجذور الحرة التي يمكن أن تتلف الخلايا.

