



رافيولي الفطر وخليط الأجبان المقلية

القسم الثاني من العجينة فوق القسم الأول. وبالسكنين نقطع العجين طولاً وعرضًا.
5 - في إناء نخلط البيض ونضع حبات الرافيولي فيه
بالاعشاب ثم نضع فيه حبات الرافيولي المغموس بالبيض حتى تغطيها
7 - في مقلة نضع زيت ثباتي للقلوي حتى يسخن ثم نقلّ حبات الرافيولي إلى أن تتصفر وتتشرق
8 - تقدم مع صلصات مختلفة منها الطماطم او بيستو الريحان او الزيتون.

طريقة التحضير

- 1 - يخلط الطحين مع الزبدة ، ثم نضيف إليها الحليب فتحصل عنده عجينة متمسكة.
- 2 - نخلط العجينة الصفراء مع العجينة البيضاء والبقدونس والفطر المفروم والملح والقافل الأسود جوزة الطيب والبيض
- 3 - نقس العجينة ونرقها بجهاز الباستا إلى قسمين ونفردهما 3 مرات مع إضافة القليل من الطحين إلى أن تصبح يسمك 2 مل ويتم توزيع الحشوة على القسم الأول بعد أن يرق ويهد على طاولة العمل.
- 4 - نذهب بالفرشاة طرفي العجينة بقليل من البيض المخفوق ثم نضع بعد ذلك

مقادير العجينة

- ١٠ ½ كوب من الطحين
- ٣ بيضات
- ٤ كوب من الزبدة

مقادير الحشوة

- ١ كوب فطر البورتيبلو المفروم
- ٢ كوب من جبنة الغرويار المشوية
- ٠ ½ كوب من جبنة الفيتا المشوية
- ٣ ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ٠ ٣/٤ كوب من الحليب
- ٠ ملح وفلفل أسود
- ٠ جوزة الطيب
- ١ بيض



يحمي الخلايا من آثار السموم والجذور الحرية.

فوائد القلب والأوعية الدموية

الثوم يحتوي على الأليسين ، وهو كبريت عضوي ما هو معروف لخفضه . كما يطلق الأليسين أكسيد النترريك الذي يقلل من تصلب في الأوعية الدموية ويقلل من ضغط الدم . هذه الخضار يساعد على منع تكثّل الشرايين . مركبات الثوم الهمضي مثل كيرسيتين أيضاً تساعد على خفض مستويات الكوكاستروول وضغط الدم . أنه يقلل من تراكم الترسبات في الشرايين . فيتامين B6 موجودة في الثوم يقلل مستويات الحمض الأميني من في الدم .

خصائص مضادة للالتهابات

هذا النبات له تأثير مضاد للالتهابات خفيف التي يمكن أن تقلل من مخاطر الاصابة من التهاب المفاصل ، ومرض الطبية الشائعة التي غالباً ما يتغطى مع تقدم العمر . عصير الثوم العمر يمكن استخدامها باعتبارها الموارد الطاردة للحشرات أو تطبيقها على الجروح لعلاج الالتهابات الفطرية . كما أنها غنية بفيتامين C الذي يساعد على منع الكدمات والجرح و كذلك يدعم الجهاز المناعي . لديها أيضاً خصائص فيتامين E المساعدة للأكسدة التي تعزز جهاز المناعة . كل من هذه الفيتامينات تساعد في الحفاظ على الجذور الحرية التي يمكن أن تتألف الخلايا .

يساعد في عملية الهضم

استهلاك الكثير منه يسهل الهضم السليم . الثوم المعمر كونه مصدرًا ممتازاً للألياف الغذائية ، يجعل المخالطة الوظيفة في الأمعاء والقولون ، وبالتالي من الإمساك ، واضطرابات الرتج والبواسير . الثوم يساعد على التخلص من البكتيريا والخميرة والفطريات في الأمعاء . مما يحسن سير العمل في الجهاز الهضمي

الثوم يحتوي على كمية عالية من والمغنيسيوم والتحاس والبوتاسيوم والفسفور والكلاسيوم والحديد . مما يساعد على تحسين عملية الهضم . وفقاً للبحوث ، الثوم المعمر لديه أيضاً 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 تأثير مادة مسيبة للسرطان) . أنها تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تدمّر الجذور الحرة ووقف نمو الخلايا السرطانية والأورام . هذه الخضار يساعد جسمك إنتاج الجلوتاثيون ، وكيل ينفك جسمك تحديد السموم والمواد الأخرى تسبب السرطان والقضاء عليها . تم العثور على الثوم العمر أن تكون مفيدة في لاحق المريء والعدة والبروستات ، وسرطان القناة الهضمية . كما أنها غنية بالفيتامينات والمعادن ، وأنها توفر العديد من الفوائد الصحية .

الثوم المعمر

هو واحد من أصغر أعضاء الأسرة بيسوم

تنتمي إلى البصل والكراث . هذا النبات هو الأصلي إلى أوروبا وأسيا وأمريكا الشمالية . هو نبات عمر نموذجي هو في الأساس

قوي الرائحة الدائمة (النبات الذي يعيش

لأكثر من عامين) ، تنمو قريبة من بعضها البعض في مجتمعات ، ويكون لها شكل

ممدود . الثوم المعمر طويل ، نحيل ، جوفاء

ومستدق الأوراق التي لا تظهر إلا في فصل

الربيع ، ويمكن أن يعزى رائحة الثوم

المعر القوية لعدم من مرحيات الكبريت .

ومع ذلك ، محتوى الكبريت هو أقل من ذلك

من البصل والثوم . السيسقان يكون لها طعم

مثل البصل ومستخدم في الطبخ .

وتستخدم الأوراق الخضراء مثل القش كما

عشب التواب .

نظرًا لذاتها المعدل وأقل لاذع ، وغالبًا ما يتم استخدامها لتعزيز نكهة الشوربات

والسندويشات وأطباق السnek . ومع ذلك

، ينبغي جنب الإفراط باسم الفلافونويد

الموجودة في الحصول عليها دمرت عندما

تتعرض درجات حرارة عالية . وتضم هذه

العشبة أيضًا من خصائص طارد الحشرات .

فوائد الثوم المعمر

الثوم المعمر ليس الوحيدة المستخدمة في الطبخ ولكن أيضًا تمتلك خصائص مضادة للأنيمات والمضادات الحيوية .

كونها غنية بالفيتامينات والمعادن ، وأنها توفر العديد من الفوائد الصحية .