

نوافذ رمضان

عصير الموز والخوخ



المقادير:

- خوخة
- موزة
- ربع كوب من الزبادي
- سكر حسب الذوق (اختياري)
- الكثير من الفلج

الطريقة:

1 - تخلط جميع المكونات معا في الخلاط الكهربائي، ثم يقدم المشروب.

بسكويت الشوفان بالشوكولاتة



المقادير

- كوب وربع الكوب من الشوفان المطحون.
- ثلث كوب من الزبدة.
- ربع كوب من العسل.
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم.
- ملعقتان كبيرتان من الكرز بالسكر.
- ملعقتان كبيرتان من الفاكهة المجففة المفرومة.
- ربع كوب من البندق المدقوق.
- ثلثا كوب من الشوكولا المقطع.

طريقة التحضير

توضع الزبدة مع العسل في وعاء خاص بالميكروويف وتطهى على درجة عالية لمدة دقيقة، ومن ثم يضاف اليها الشوفان والسكر والفاكهة والكرز والبندق، وتخلط المكونات جيدا حتى تتماسك وتتجانس، بعدها يسكب المزيج بالتساوي في وعاء مربع أو مستطيل خاص بالميكروويف مدهون بالزبدة ومغطى بورق

جريش باللبن



المقادير

- كوبا جريش.
- ربع كوب رز مصري.
- خمسة أكواب لبن.
- كوب حليب.
- نصف ملعقة صغيرة كمون.
- ثلاث بصلات مفرومة ناعما.
- نصف أصبع زبدة.
- ملح.

مقادير الحشوة

- بصلية صغيرة مقطعة ناعما.
- ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون.
- ربع ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
- حبحر مقطع ناعم.
- أربع ملاعق كبيرة زيت.

الطريقة

في هذا الوقت اطبخي اللحم بطريقةك المفضلة ولكن لا تضيفي إليها الصلصة أو البهارات ليكون لون المرق صافيا. ضعي مقادير الحشوة في قدر على النار وحمريه، ثم ضعي قطعة صغيرة من الزبدة فوقه وضعيه جانبا. اخرجي الجريش من الفرن واهرسيه بالمغرفة جيدا حتى ينعم ويتجانس ثم اضيفي اليه الكمية المناسبة من مرق اللحم بعد ان تصفيه، وتذوقي الجريش لتتأكدي من الملح، ثم اسكبيه في طبق التقديم وزينه بالحشوة وقدميه مع اللحم، وبالصحة والعافية.

ضعي الجريش والرز مع بعض في وعاء بلاستيكي واغسله بالماء عدة مرات وصفيه جيدا ثم اضيفي اليه اللبن والحليب وحركيه بالمعلقة ثم غطيه وضعيه في الخلاجة لمدة ليلة. ضعي خليط الجريش في قدر مناسب وضعيه على النار واضيفي اليه البصل والزبد والملح والكمون وحبحر وحركيه باستمرار حتى يسخن وقبل أن يغلي أطفئي النار وغطيه بالقصدير وادخليه الفرن على نار متوسطة لمدة ساعة ونصف الساعة.

سلطة الشمندر مع الجبنة



- 800 غ من فيليه لحم الغنم
- ملعقة طعام من العسل
- ملعقة طعام من الخل البلسمي
- فص ثوم، مهروس
- 500 غ من حبات الشمندر الصغيرة
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- حبة خيار (130 غ)، خالية من البذور ومفرومة فرما ناعما
- 200 غ من جبش ريكوتا، مفتت
- صلصة الخل البلسمي بالعسل
- ربع كوب (60 مل) من زيت الزيتون
- 2 ملعقة طعام من الخل البلسمي
- ملعقة طعام من العسل
- ملعقة صغيرة من خردل «ديجون»

الطريقة:

- 1 - يخلط لحم الغنم والعسل والخل والثوم في وعاء متوسط الحجم، يغطى المزيج ويترك في البراد لمدة 3 ساعات أو طوال الليل.
- 2 - يسخن الفرن الى 220 درجة مئوية إذا كان مزودا بنظام تهوية.
- 3 - تنزع الأوراق الجيدة عن الشمندر وتوضع جانبا. تقشر حبات الشمندر وتقسم الى 4 ثم توضع على صينية الفرن وترش بالزيت وتشوى مكشوفة لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح طرية.
- 4 - في غضون ذلك، يطهى لحم الغنم في مقلاة مدهونة بالزيت سخنت مسبقا، ثم يغطى ويترك لمدة 5 دقائق قبل ان يقطع الى شرائح رفيعة.
- 5 - تحضر صلصة الخل البلسمي بالعسل.
- 6 - يخلط لحم الغنم والشمندر وأوراق الشمندر والخيار والصلصة في وعاء كبير ويرش فتات الجبن على المزيج.

صلصة الخل البلسمي بالعسل تخلط المقادير في وعاء صغير.

فواكه مع سوربيه المانجو



المقادير

- حبة من الأناناس
- حبة من البابايا
- 4 حبات من الموز
- حبتان من الكيوي
- 4 ملاعق كبيرة من سوربيه المانجو
- ورقات من النعناع

طريقة التحضير

تقطع حبة الأناناس الى 4 قطع ويستخرج من داخلها اللب تقطع الفاكهة الى شرائح للزينة، ثم توزع على قطع الاناناس تقدم مع ملعقة من سوربيه المانجو وتزين بورقات النعناع الطازجة



اربح

10,000 دك نقداً

و50,000 جائزة فورية



اشتر بقيمة 10 دك من محلات الرفاعي واحصل على فرصة للفوز بإحدى الجوائز التالية:

● الجائزة الأولى 5,000 دك	● الجائزة الثانية 2,000 دك
● الجائزة الثالثة 1,000 دك	● الجائزة الخامسة 450 دك
● الجائزة السادسة 350 دك	● الجائزة الثامنة 200 دك
● الجائزة التاسعة 150 دك	

● الجائزة الرابعة 500 دك
● الجائزة السابعة 250 دك
● الجائزة العاشرة 100 دك

بالإضافة إلى 50,000 جائزة فورية امسح واربح: سلة من الهدايا، قسائم شراء، ومنتجات الرفاعي

مدة العرض من 3-07-2013 وحتى 10-08-2013

شركة الحميضي للصناعات الغذائية
1833383