



كوسا بالبانانتميل

المقادير:
10 حبات متوسطة الحجم من الكوسا. مقطعة إلى شرائح مدورة
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون
1 حبة بصلة متوسطة الحجم مفرومة
350 غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
ربع ملعقة صغيرة من القرعة المطحونة
ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 حبة طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح مدورة
لصلصة البشاميل:
4 أكواب أو 1 لتر من الحليب الخالي من الدسم

طريقة التحضير:
1- تُطهى حبات الكوسا في الماء المغلي والملح لمدة 5 إلى 6 دقائق أو إلى أن تصبح طرية ثم تُسكب فوق المصفاة وتُبرد تحت الماء البارد وتوضع جانبا.
2- يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويُغلى البصل لمدة 2 إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح طريا.
3- يُضاف لحم البقر المفروم ويُطهى لمدة 4 إلى 5 دقائق مع التحريك المستمر إلى أن يصبح مطهواً جيداً وبني اللون ثم يُتبل بالبانانتميل.

1 مغلف من ماجي فكرة اليوم خلطة البشاميل
4- يُمزج محتوى مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب الخالي من الدسم في قدر آخر ويُغلى المزيج لمدة دقيقتين إلى أن تصبح الصلصة بالسماكة المرغوبة.
5- تُسكب كمية من صلصة البشاميل في قعر صينية للفرن. تُوزع نصف كمية شرائح الكوسا ويُضاف إليها مزيج لحم البقر المفروم على الوجه ثم تُضاف شرائح الطماطم وتُغطى بكمية الكوسا المتبقية.
6- تُسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل على وجه الطبق وتُرش الجبنة فوق صلصة البشاميل.
7- تُطهى الصينية في فرن محفّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 25 إلى 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.



أطباق إنستغرامية

خبز الصاج بحشوة التونا



المقادير:
2 كاس دقيق
3 ملاعق حليب بودرة
ملعقة خميرة
ملعقة سكر
رشة ملح
ماء حسب الحاجة للعجين

طريقة التحضير:
1- تعجن المقادير حتى تتماسك وتصبح طرية، ثم تقسم إلى 7 كرات وتترك لتخمر.

2- يحمّر البصل بالزيت، ثم يضاف إليه الثوم وزيت الزيتون، والطماطم المفرومة مع معجون الطماطم والملح والفلفل البودر، وتقلب المقادير.
3- تُضاف التونة إلى الخليط، ويقلب مع ملعقة الخل وحبة البركة.
4- يقطع خبز الصاج، ثم يحشى بالمقدار ويلف، ثم يصف في صينية التقديم، وبالهناء والشفاء.

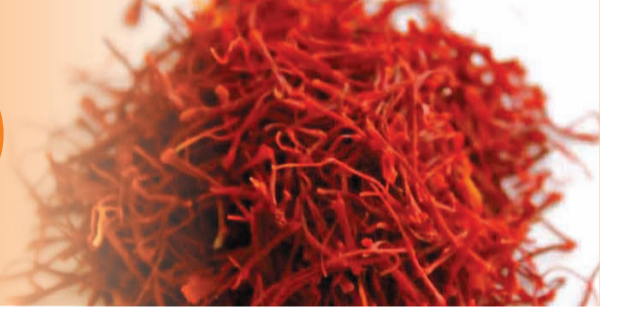
2 ملعقة زيت زيتون
1 طماطم مفرومة
1 ملعقة معجون طماطم
ملح حسب الرغبة
1 ملعقة فلفل بودرة
1 ملعقة صغيرة خل
1 ملعقة صغيرة حبة البركة

مقادير الحشو:
1 علبة تونا
1 بصلة مفرومة
3 فصوص ثوم مهروسة



غني بالألاح والمعادن ويمكن استخدامه كمواد عطرية مع الأغذية في حالات فقر الدم، كما أنه يحافظ على حيوية الخلايا الجسمية وشبابها.

فوائد الزعفران



المطحنة الدولية International Mill

سلة مونة الدولية هي الاختيار الأمثل لإهدائها للأهل والأصدقاء في هذا الشهر الفضيل

<p>Khaldiya 24928350 الخالدية Qurtoba 25357835 قرطبة K e f a n 24910049 كيفان Yarmouk 25353907 اليرموك Z a h r a 25242647 الزهراء D a s m a 22540948 الدسمة</p>	<p>Salhiya 22460225 الصالحية Salmiya 25659770 السالمية Avenues 22597279 الأفيوز N e z h a 22553620 النزهة Thahiya 22515352 الضاحية مجمع360 25309586</p>
---	---

info@international-mill.com
@internationalmill

المسخن

المقادير:
2 كيلو بصل أحمر
5 ملاعق كبيرة سماق من محلات البهارات
1 دجاج حجم كبير مقطع 4 قطع
4 خبز نثور أو إيراني
2 كوب كبير زيت زيتون
1 كوب صنوبر ملح

طريقة التحضير:
1- تسلق الدجاجة مع ملح حسب الرغبة في قدر خاص.
2- يقطع البصل قطعاً صغيرة في قدر آخر.

ثم يقلب على النار بزييت الزيتون حتى يتحول لون البصل إلى ذهبي (ويذبل).
3- بعد استواء الدجاج يؤخذ كوب من مرق الدجاج ويسكب على البصل والزيت وتتم إضافة السماق، ويغلى البصل بمرق الدجاج حتى ينضج ويأخذ لونه من لون السماق الأحمر.
4- يتم فرد البصل على خبز التنور بالكمية المناسبة، ويضاف الصنوبر والدجاج.
5- توضع الأربعة في الشواية (الفرن العلوي) حتى يحمر الخبز والدجاج.
6- يتم تقديمه ساخناً، ويفضل أن يكون بجانب الروب بالخيار أو روب وحده.