

برياني كرات اللحم والدجاج

طريقة التحضير:

- 1- يطبخ الأرز إلى أن يقترب من التنضج.
- 2- يمزج اللحم والدجاج المفروم ويضاف إليها مسحوق من البهار وتشكل كريات صغيرة.
- 3- تقلى جميع التوابل ويضاف إليها البصل ومعجون الزنجبيل والثوم واللبن والقشدة وتحمر بالدهن.
- 4- تضاف إليها الحليب وكرات اللحم وتطهى على نار هادئة لبعض دقائق.
- 5- يضاف الأرز المطبوخ إلى المزيج.
- 6- حسب الطعم يضاف عصير الليمون وتزين بأوراق النعناع والكزبرة، وتترك على نار هادئة حتى تنضج.

المقادير:

- 200 جرام لحم مفروم
- 150 جرام دجاج مفروم
- كوب أرز
- 12 ملعقة سمن
- 12 ملعقة قشدة
- 4 ملاعق زنجبيل
- 1 كوب لبن رائب
- 3 رؤوس ثوم
- 2 فلفل أخضر
- 3 حبات هيل
- ملعقة زعفران
- 2 قرفة
- 2 ليمون
- 1 كوب حليب
- 1 بصل متوسط مقطع حلقات
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار
- ملعقة صغيرة نعناع
- نصف ملعقة صغيرة كزبرة
- ملح حسب الطعم

أطباق إنستغرامية

@afnanetoo

ياستا

بصوص الطماطم والأوريغانو مع الدجاج

المقادير:

- 1 بصلة مفرومة
- 2 زيت زيتون مع فصين ثوم مدقوق
- 1 أوريغانو (زعت بري)
- 1 علبه معجون طماطم
- كوب ونصف كوب طماطم مطحون
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

- 1- تسلق الباستا وتترك جانباً.
- 2- فسي قدر على النار تقلب البصلة بزيت الزيتون، ويضاف الثوم المدقوق مع (الأوريغانو) والفلفل الأسود.
- 2- يضاف معجون الطماطم والبصل المطحون والملح، ثم تترك على النار تطبخ لمدة عشر دقائق، ثم تضاف إليها الباستا المسلوقة.

خلطة الدجاج:

- 1- تقلب البصلة المفرومة مع الزيت على النار، ثم تضاف صدور الدجاج المقطعة وتقلب مع الثوم والفلفل الأسود وبهار الباستا، والملح، حتى يتحمر الدجاج قليلاً.
- 2- في النهاية تقدم في طبق، توضع أول طبقة من الباستا ثم الدجاج.

فوائد الزعتر

علاج ناجح لالتهابات الحلق والحنجرة، ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم، ويقويها، ويعمل على تنبيه المعدة وطردها من الغازات، ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطردها من المعدة والأمعاء.

المطحنة الدولية International Mill

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

1963

الخالدية 24928350
قرطبة 25357835
كيفان 24910049
اليرموك 25353907
الزهره 25242647
الدمية 22540948

الصاحية 22460225
السالمية 25659770
الأفنيوز 22597279
النزهة 22553620
الضاحية 22515352
مجمع 360 25309586

info@international-mill.com
@internationalmill

سمبوسة بيتزا

المقادير: رقائق السمبوسة، كوب جبن مازارولا، نصف كوب جبن شيدر، 1 فلفل أخضر بارد مقطع إلى مربعات صغيرة، زيتون مقطع، عجينة اللصق عبارة عن «طحين مع الماء»

طريقة التحضير: 1- اخلطي جميع المكونات بعضها مع بعض. 2- احشي رقائق السمبوسة بالحشوة ثم الصقي طرفها

بجينة اللصق، 3- أقللي السمبوسة بالزيت الحار ثم قدميها.

سلطة أكواب البطاطس

المقادير: حبات بطاطس مسلوقة بكاملها الحشوة، جبن موزاريلا كريمي ساثل، ملح وفلفل، موت دوغ مقطع مكعبات أو كويرات كفتة مطهية أو نضع دجاج منبلة ومطهية أو سمك تونة حسب اختيارك، كمية من البازلاء مسلوقة، جزر مقطع مكعبات مسلوقة، حلقات زيتون، ذرة.

طريقة التحضير: 1- نأخذ حبات البطاطس المسلوقة، ثم نزيل القشرة العليا فقط ونفرغها بملعقة على مهول ونحتفظ به. 2- نضع البطاطس التي أزلناها بالملعقة في خلاط الكهربي ونضيف إليها الجبن الكريمي الساثل والملح والفلفل ونخلطها جيداً ثم نحشي بها البطاطس. 3- نضع فوئها باقي المقادير بالترتيب وفي النهاية نرش عليها قليلاً من جبن موزاريلا المبشور. 4- ندخلها فرننا دافئاً حتى ينضج الجبن، ثم نضع فوئها على ما يونسيز ونقدمه.