



دجاج بالكارى

2- اضيفي على البصل والتوابل الطماطم المبشورة وقلبي المكونات جيدا.
3- اضيفي الدجاج وحوالي 2 كوب من الماء.
4- بعد أن ينضج الدجاج اضيفي الكريمة ثم الدقيق ثم الملح الكمية المناسبة والفلفل حسب الرغبة.
5- يقدم الدجاج بالكارى ساخنا مع الارز البسمتي المسلوق والبطاطس المحمرة.

2 ملعقة زبدة
ربع كيلو ساور كريم او كريمة لباني
2 ملعقة كبيرة دقيق

طريقة التحضير:

1- ضعي الزبدة في قدر على النار ثم اضيفي الدجاج، وقلبيه جيدا، ثم ارفعيه من القدر، وضعي بدلا منه البصل وقلبيه حتى يستوي، ثم اضيفي الثوم والزنجبيل ثم بقية التوابل ماعدا الملح.

المقادير:
كيلو قنبله دجاج مقطع مكعبات
2 بصلة كبيرة مفرومة
ثلاث فصوص ثوم
قطعة من الزنجبيل الطازج مفرومة
حبة طماطم مقشرة ومبشورة
2 ملعقة صغيرة كاري
2 ملعقة صغيرة كركم
ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
ملح وفلفل حسب الرغبة



مطبخ جدتي وزاحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال. يعبق بالنسك والبخور، والكرم المغلف بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تفرح عائلتها بالدفء، فأخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استشعر بنعمة الطعام ونعمة التدفؤ ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي اقدمه خليطا من الماضي والحاضر الذي امتد منه واعييش فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا اقدم لكم في هذه المساحة اطباقا من عبق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.

قرص عقيلي



المقادير:

5 بيضات
كوب سكر
كوب زيت
كوب ونصف طحين
ملعقة متوسطة بيكنج بودر
ملعقة كبيرة ونصف هيل مطحون
(ينخل الطحين مع ملعقة البيكنج بودر)

طريقة التحضير:

1- يضرب البيض والسكر جيدا لمدة 15 دقيقة على سرعة رقم 3.
2- ننخفض السرعة على رقم (2) ونضع الزيت ثم الطحين بالتدريج وأخيرا نضع الهيل.
3- يوضع المقدار بصينية الفرن يفضل أن تكون دائرية وعميقة دقيقة على حرارة 240 لمدة 15
4- تقلل الحرارة من غير فتح الفرن حتى 180 لمدة 30 دقيقة.
تزين بالسكر الناعم او بالمكسرات مطحونة

للاكسدة والمضادة للالتهابات، مما يساعد الحد من تطور أعراض الربو. تمنع من تصلب الشرايين. تحمي من انتشار بعض أشكال السرطان مثل سرطان المستقيم والقولون. تقلل من خطر إعتام عدسة العين. البامية جيدة للوقاية من مرض السكري. للحماية من أمراض الجلد مثل البثور وحب الشباب.

البامية هي الخضرة المثالية لفقدان الوزن الصحي، بشرط طبخها على نار هادئة للحفاظ على خصائصها الصحية، كما ان الحرارة المرتفعة تتسبب في فقدان المادة الصمغية الموجودة في البامية. تسهل من انتشار البكتيريا الجيدة المعروفة بالبيريوتيك. جيدة لفرحة المعدة لاحتوائها على الصوديوم. جيدة لعلاج الربو، لوجود فيتامين C المضاد

الموجودة في البامية تساعد في ضبط نسبة السكر في الدم عن طريق تنظيم امتصاصه في الأمعاء الدقيقة، والألياف الموجودة في البامية تساعد في تنظيم عملية الهضم والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وبالتالي تمنع الإصابة بالإمساك والانفخاخ والغازات في البطن. تخلص الجسم من الكوليسترول الزائد والسموم الأضية، وتخلص من فائض العصارة الصفراوية من خلال الانزلاق عن طريق البراز.

البامية منخفضة السعرات الحرارية، فهي تحتوي على الفيتامينات B6, A, C, B، والفوليك أسيد، والثيامين، والكالسيوم والزنك، لذا ينصح الاطباء المرأة الحامل بتناول البامية، كونها غنية بحمض الفوليك أسيد الضروري في تشكيل الأنبوب العصبي للجنين من الاسبوع الرابع الى الاسبوع الثاني عشر من فترة الحمل، كما تم الكشف عن طريق بحث أجراه خبراء التغذية الدولية أن الصمغ والألياف

فوائد البامية



كوكتيل الفواكه السريع

طريقة التحضير:
1- في الخلاط الكهربائي، ضعي التفاح، الموز والبرتقال واخلطهم جيدا.
2- اضيفي العسل والحليب وتابعي الخلط.
3- اسكبي عصير كوكتيل الفواكه في 4 أكواب وقدميه باردا.

المقادير:
2 تفاح مغسول، مقشر ومقطع
2 موز مقشر
2 برتقال مقشر ومقطع
ملعقتان كبيرتان عسل
كوب حليب سائل



سلطة البرتقال والشمندر

طريقة التحضير:
1- قطعي الشمندر والبرتقال إلى شرائح.
2- في طبق التقديم ضعي الجرجير والبقلة والزعتر والشمندر والبرتقال ثم زيني الوجه بالجوز.
3- حضري الصلصة، اخلطي في وعاء الثوم والخردل والملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.
4- اسكبي الصلصة فوق السلطة وقدميها مباشرة على سفرتك.

المقادير:
2 شمندر متوسط الحجم مسلوقة
2 برتقال متوسط الحجم مقشر شدة جرجير مغسول
شدة بقلّة مغسولة ومورقة
شدة زعتر أخضر مغسول ومورق
8 حبات جوز للزينة
لتحضير الصلصة:
فص ثوم مهروس
ملعقة صغيرة خردل
رشة ملح - رشة فلفل أبيض
4 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض
3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

شاي «الكرك»

المقادير وطريقة التحضير:
إبريق شاي صغير.
يملاً نصفه بالماء.
وتضاف إليه 3 ملاعق من الشاي الخشن.
ومقدار من السكر المطلوب.
وخمس حبات من الهيل.
وبعض الزعفران.
وعلية كاملة من الحليب السائل المخصص للشاي.
ويغلق الإبريق ثم يترك على نار هادئة جدا حتى يغلي.
بعد 20 دقيقة تقريبا.

