



تنورية الروبيان

- المقادير:**
نصف كيلوغرام روبيان أو قريدس، مقشر ومقطع الي ثلاث قطع-رؤوس الروبيان مع القشر.
2 ليتر ماء
2 مكعب ماجي خضار
نصف ملعقة كبيرة فلفل احمر حار بودرة
3 ملعقة صغيرة صلصة الطماطم
3 بصلة وسط، مقطع قطع وسط
1 كوب كريمه الخفق
25 غراما زبدة
- الطريقة:**
3 ملاعق كبيرة زيت نباتي عصير ليمون حامض حسب الرغبة
- الطريقة:**
1 - في قدر على النار، نضع الزيت النباتي، نضيف اليه الزبدة والبصل ثم نقلب البصل حتى يحمر.
2 - نضيف على القدر رؤوس الروبيان والقشرة ونتركه على النار حتى تحمر الرؤوس ثم نضيف مكعبات ماجي مع الماء.
- 3 - نضيف صلصة الطماطم والفلفل الاحمر ونتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
4 - تصفى الشورية بمصفاة من كل المكونات ثم تعاد الشورية على النار ونضيف اليها الروبيان المقطع ونتركه كي يستوي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
5 - اخيرا يضاف اليه عصير الليمون مع كريمه الخفق ويترك خمس دقائق ثم تقدم.



أطباق إنستغرامية

تنتيز كيك

- الطريقة:**
1 - تخلط جميع المقادير بكاس الخلاط، ثم تصب فوق الكيك (الخليط السابق)، ثم تدخل الفرن (يفتح على النار من فوق) حتى تتماسك، بعد اخراجها من الفرن توضع في التلاجة.
طبقة الكراميل:
علبة قشطة
- الطريقة الاولى:**
3 علب بسكويت الجوزاء، أو بسكويت عادي
ملعقة كبيرة شوكلاتة باردة
اصبع زبدة 100 غرام
2 ملعقة قشطة



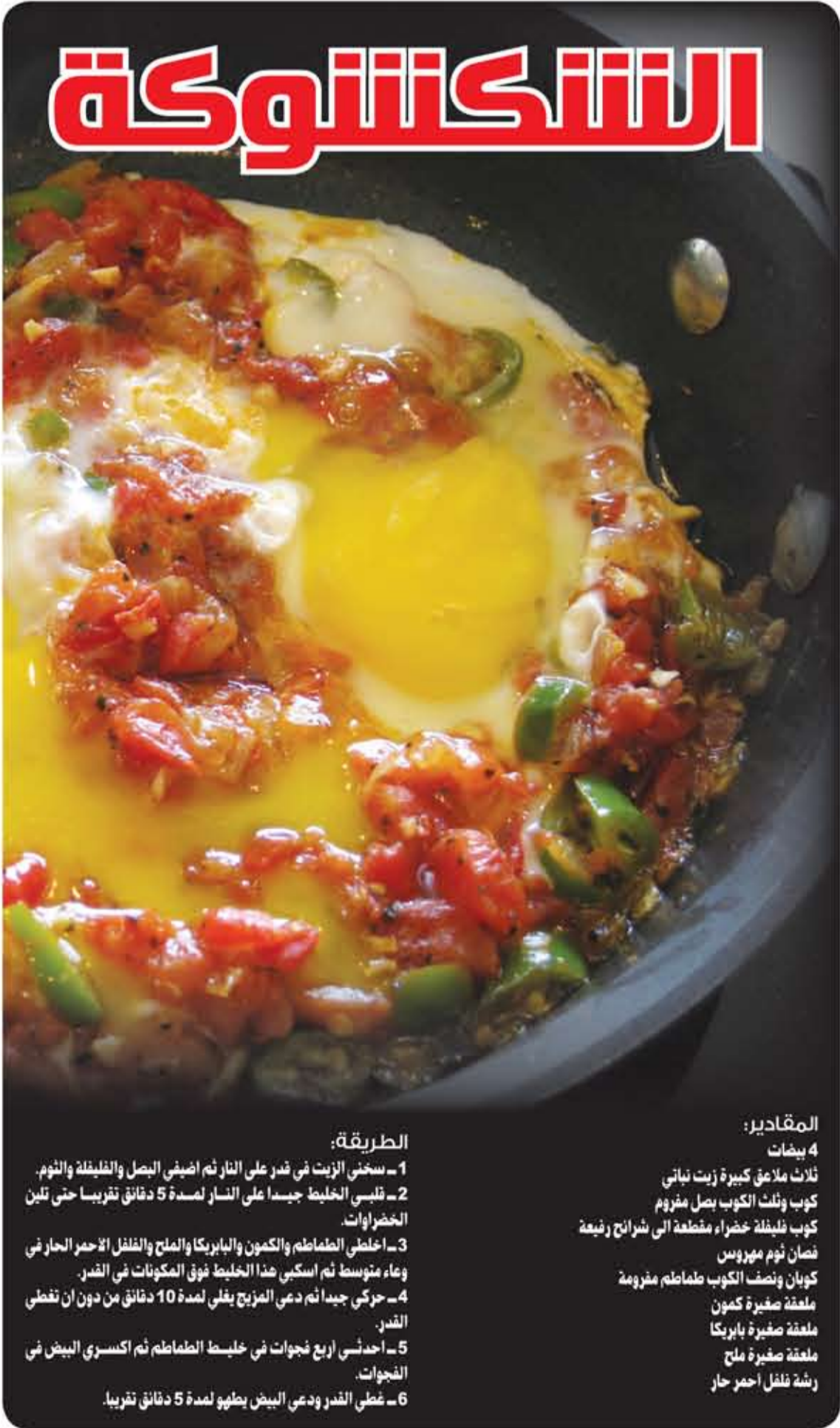
- الطريقة:**
1 يطحن البسكويت وتضاف اليه الشوكلاتة، ثم تضاف اليها الزبدة والقشطة، وتخلط.
ثم وزعي الخليط على قالب المتحرك أو القوالب المتحركة الصغيرة.

- الطريقة الثانية:**
2 علية زبادي
8 فناجين حليب بودرة
3 فناجين سكر
ملعقة نسكافيه
6 حبات جن كيري



يحتوي نسبة من البروتين والدهن والكربوهيدرات، وهو غني بالفيتامين (a) والفيتامين (b) كما يحتوي على الكالسيوم والفوسفور والحديد، كما أن سيقان الخس تحتوي على مادة مهدئة للأعصاب تدعى «تراليس» لكن يجب التحذير من أوراق الخس التي تعتبر مستودعا للجراثيم ولذلك لا بد من غسل الخس بعناية شديدة والأفضل داخل محلول البرمنغانات.

فوائد الخس



السانتوكا

- المقادير:**
4 بيضات
ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي
كوب وثلاث الكوب بصل مفروم
كوب فليطة خضراء مقطعة الي شرائح رقيقة
فصان نوم مهروس
كوبان ونصف الكوب طماطم مفرومة
ملعقة صغيرة كمون
ملعقة صغيرة بابريكا
ملعقة صغيرة ملح
رشة فلفل احمر حار
- الطريقة:**
1 - سخني الزيت في قدر على النار ثم اضيفي البصل والفليطة والنوم.
2 - قلبي الخليط جيدا على النار لمدة 5 دقائق تقريبا حتى تلين الخضراوات.
3 - اخلطي الطماطم والكمون والبابريكا والملح والفلفل الاحمر الحار في وعاء متوسط ثم اسكبي هذا الخليط فوق المكونات في القدر.
4 - حوكي جيدا ثم دعي المزيج يغلي لمدة 10 دقائق من دون ان تغطي القدر.
5 - احدسي اربع فجوات في خليط الطماطم ثم اكسري البيض في الفجوات.
6 - غطي القدر ودعي البيض يطهو لمدة 5 دقائق تقريبا.



المعبوج الكويتي

- المقادير:**
طماطم كبيرة
حبة فلفل أخضر طويل
فلفل أخضر صغير حار
قطعة زنجبيل متوسطة الحجم
كزبرة خضراء تقطع الي قطع متوسطة الحجم
حبة نوم
ملعقتان كبيرتان من البصل الناعم.
ملعقة صغيرة من الملح
الفلفل الاحمر والأسود
ملعقة متوسطة زيت
- الطريقة:**
1 - تقطع جميع المقادير الي قطع صغيرة والفلفل الأخضر يقطع الي حلقات.
والنوم والبصل يفرمان فرما ناعما جدا.
2 - يوضع على القدر قليل من الزيت ومن ثم نضع جميع المقادير ما عدا الطماطم.
3 - يرش على الخليط قليل من الفلفل بنوعيه والملح.
4 - يترك الخليط على نار هادئة الي أن يتغير لونه ويذبل.
5 - نضع الطماطم ونحركها مع المقادير الأخرى.
6 - نترك الطماطم الي أن تذبل قليلا وبعد ذلك نرفعها عن النار قبل أن يخرج عصيرها بشكل كبير وتقدم.