



أطباق إنستغرامية

أرز الخلطة بكبدة الغنم

الثوم وكبد لحم الغنم وتطهى المكونات مع التحريك من وقت لآخر لمدة 5 دقائق إضافية أو إلى أن يصبح الكبد مطهوا جيدا.
2- يضاف الزبيب المجفف، واللوز المقشر والمقلي، ومسحوق القرفة، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، والأرز. تحرك المكونات لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف الماء.
3- يغلى المزيج مع التحريك من وقت لآخر ثم تخفف النار وتغطي المكونات وتترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوا جيدا.

المقادير:
3 ملاعق طعام من الزيت النباتي
1 حبة بصل كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح
فصان من الثوم مهروسان
500 غ من كبد الغنم المقطع إلى مكعبات صغيرة
ملعقتا طعام من الزبيب
ربع كوب لوز محمص ومقشر
1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
3 مكعبات مرقة الدجاج ماجي
2,5 كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
4,5 أكواب ماء

الطريقة:
1- يحمى الزيت النباتي في قدر كبيرة ثم يقلى فيه البصل على نار معتدلة لمدة تتراوح بين 6 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيا. يضاف إليه



كبة بطاط بحشوة الدجاج



المقادير:
1 كغم بطاطا
2 ملعقة كبيرة نشا
ملح + فلفل أسود
1 بيضة مخفوقة
بقسماط

مقادير الحشوة:
2 صدر دجاج مسلوقة ومقطع إلى قطع صغيرة
1 رأس بصل مفروم فرما ناعما
1 فلفل أخضر حلو مفروم فرما ناعما
1 ملعقة كبيرة زيت
2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة فرما ناعما
1 ملعقة صغيرة ملح
فلفل أسود

الطريقة:
1- نسلق البطاطا ثم نقشرها ونهرسها ويضاف إليها الملح والنشا والفلفل الأسود.
2- نضع الزيت على النار ويضاف البصل حتى ينضج ثم يضاف الفلفل الحلو والملح وقطع الدجاج ويحرك الخليط جيدا، ثم تضاف الكزبرة وتترك لمدة عشر دقائق حتى ينضج الخليط.
3- ندهن أيدينا بقليل من الزيت ونبدأ بتشكيل كرات من خليط البطاطا بحجم البيضة الصغيرة ونحشوها بخليط الدجاج.
4- نغمس كرات البطاطا بالبيض والبقسماط، ثم نقلبها بالزيت حتى تتحمر، ثم نضعها على ورق نشاف.



الخوخ له فوائد كثيرة، منها في تخفيف الإمساك لأنه يتضمن كمية عالية من الألياف، يحمي أيضا من أمراض القلب ويخفف كمية الكوليسترول، يساعد على تنشيط المعدة ويساعد على الهضم. كشفت دراسة أميركية أن تناول 10 إلى 12 حبة من الخوخ كل يوم قد يمنع عملية ترقق العظم المسبب من الانخفاض في كمية الأستروجين. أن الخوخ يحتوي على مادة البورون التي تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم للمحافظة على عظام قوية. تستعمل زهوره وأوراقه كمسكن، الخوخ ملين ممتاز يساعد على تليين القناة الهضمية وتنشيط إفراز المرارة. وقد استعمل في أوروبا كنبسات طبي لعلاج الديدان والالتهابات الجلدية وضيق التنفس والصمم وداء القرص. وقد أثبتت التجارب المختلفة فعالية الخوخ في علاج السعال الديكي والربو وازمات الكلى والحصى، والتهابات المثانة وإزالة حصى المثانة والبول الدموي.

فوائد

الخوخ والدراق



كريمة مع الفواكهة المجففة

عصير الكريستال

المقادير:
4 ملاعق تايخ (نكهة البرتقال أو المانجو)
الافضل المانجو حسب الرغبة
4 كاسات ماء
ظرف دريم ويب
قليل من الفيمتو

الطريقة:

1- تخلط جميع المقادير في الخلاط ما عدا الفيمتو مشكلة رغو فوق الخليط.
2- تؤخذ الرغو في ملعقة وتوضع في صحن، أما العصير فيصب في الكاسات.
3- نضع في كل كاس قطرتين من الفيمتو، ثم تضاف الرغو فوق العصير، ثم تدخل في الخلاط وبعد دقائق تقدم.

المقادير:
البيض وصفار البيض مع السكر ودقيق الذرة المذاب لمدة 3 دقائق.
2- يضاف الحليب الساخن إلى مزيج صفار البيض ويحرك بشكل مستمر.
3- يعاد المزيج إلى الوعاء ويوضع على نار خفيفة ويحرك بشكل مستمر إلى أن يتكاثف لمدة ثلاث إلى أربع دقائق من دون أن يغلي.
4- يرفع الخليط عن النار وتضاف إليه الفواكه والزبيب والبندق.
5- يسكب الخليط في كاسات صغيرة الحجم وتبرد.

الطريقة:
1- يخلط الحليب وحليب نستله المكثف المحلي في وعاء ويغلي ثم يرفع عن النار ويوضع جانبا، أثناء هذا الوقت يخفق من الزبيب نصف كوب أو 75 غ من البندق المحمص والمسحوق



المقادير:
3 أكواب أو 750 مل من الحليب
1 علبية أو 397 غ من حليب نستله المكثف المحلي
4 من البيض
2 من صفار البيض
نصف كوب أو 110 غ من السكر
ملعقة طعام من دقيق الذرة. المذاب في 4 ملاعق طعام من الماء
1 كوب أو 100 غ من الفاكهة المجففة المشكلة
نصف كوب أو 50 غ

دجاج بصلصة الطماطم

المقادير:
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
1 كغ من قطع الدجاج
2 حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومتان فرما خشنا
2 فص من الثوم، مفرومان
نصف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من الهال المطحون
3 حبات متوسطة الحجم من الطماطم مفرومة فرما ناعما
1 ملعقة طعام من معجون الطماطم
كوب ونصف الكوب ماء
حبة واحدة صغيرة من عصير الحامض
2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي

طريقة التحضير:
1- يحمى الزيت في مقلاة كبيرة وتحمر قطع الدجاج من كل الجهات، ثم تستخرج من المقلاة وتوضع جانبا.
2- يضاف البصل ويطهى على نار معتدلة لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيا ذهبيا.
3- يضاف الثوم والتوابل ويحرك المزيج لمدة دقيقة أو دقيقتين.
4- تضاف الطماطم، ومعجون الطماطم، والماء، وعصير الحامض، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي. 5- يغلى المزيج ويحرك ببطء لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق.
6- توضع قطع الدجاج مجددا في المقلاة ثم تغطي وتترك على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوا جيدا. يمكن تقديمها مع الأرز المطهون

