



@anwartaneeb

أطباق انستغرامية



الكشري المصري

المقادير:
2 كوب أرز مصري
1 كوب عدس اسمر (بجبة)
12 كوب شعيرة
1 كيس مكرونة صغيرة
1 بصلة كبيرة
ملح - فلفل - كمون
بليلة (حسب الرغبة)

الطريقة:
1- للصلصة:
يسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم ويقلب قليلا لمدة دقيقتين. تضاف صلصة الطماطم وتبيل بالملح والفلفل والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة نحو 10 دقائق ويضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانبا لتقدم مع الكشري، وعند استخدام صلصة سمكية إلى حد ما، يمكن إضافة الماء لتخفيفها مع مراعاة التقليب جيدا حتى تندمج وتذوب تماما في الماء.

2- للفقصة:
نهرس الثوم والكمون والشطة والملح جيدا، ونضع الخليط في إناء، ثم نضيف له الليمون والخل ونزيد بقليل من الماء بحسب الرغبة، ثم نقلبه على النار وفي أثناء تقلبيه نرى إذا احتاج الخليط إلى قليل من الملح فنزيد، ثم نتركه حتى يغلي وتفوح رائحته.

3- للكشري:
يغسل العدس ويصفي ويحفظ جانبا. ويوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلب حتى يصبح لونه بنيا فاتحا. ويرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لامتناس أي زيت زائد. ويوضع العدس في الإناء نفسه ويقلب ويغلى بالماء ويتبل بالملح والفلفل. وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة إلى أن يبدأ في النضج. ويضاف الأرز المغسول ويقلب مع العدس ويتبل، ويترك على نار هادئة حتى ينضج تماما مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر. وفي أثناء ذلك تسلق المكرونة وتصفى وتترك جانبا عند التقديم. يوضع الأرز والعدس ثم القليل من المكرونة ويزين الخليط بصلصة الطماطم والبصل المحمر، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والحمص.



ميني توست بالمرتديلا

المقادير:
2 كيس توست (أبيض وأسمر)
2 مارتديلا
كاس جبن سائل
بيضتان
بقسماط
زيت للقلي
أوراق نعناع للزينة

الطريقة:
1- تقطع شرائح التوست على شكل دوائر (عادة يستخدم فنجان القهوة للتقطيع).
2- تقطع أيضا المارتديلا بالطريقة نفسها والحجم نفسه.
3- نأت بالجبن وندهن دوائر التوست من جهة واحدة، ثم نضع بين كل طبقتين توست طبقة مارتديلا.

4- نضع في وعاء البيضتين ونخلط الجميع جيدا بملعقة، ونضع في صحن آخر البقسماط، ثم نغمس كل حبة من توست المارتديلا في البيض ومن ثم في البقسماط.
5- نضع الزيت على النار، ثم نقلي كل حبة على الوجهين، ونصف في صحن التقديم.
من الممكن تزيين الطبق بأوراق النعناع وغيرها.



يقوي الدماغ والقلب والمعدة، ويفيد في علاج آلام المفاصل والخفقان، يسكن العطس، ويوقف القيء، ويذهب عسر التنفس ويصلح الكبد، ويتقي الدم من السموم، ويقوي عضلة القلب، ويؤخره تقتل دود البطن، التفاح غني بفيتامينات أ، ب، ج ويحتوي على مواد سكرية وبروتين ومواد دهنية وأحماض عضوية وأملاح معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم، والصوديوم وغيرها مما لا غنى عنه في تغذية الخلايا وإيمانها وتقوية العظام وتجديد الخلايا العصبية، يعتبر مصدرا مهما لتخليص الجسم من السموم كما أن عصيره يقتل الفيروسات والبكتيريا والميكروبات في الجسد ومن فوائده أيضا أنه مقو للثة والأسنان ويساعد الأشخاص المصابين بالروماتيزم وأيضا يساعد على الهضم ويمنع الإمساك ويقلل الكوليسترول في الجسم.

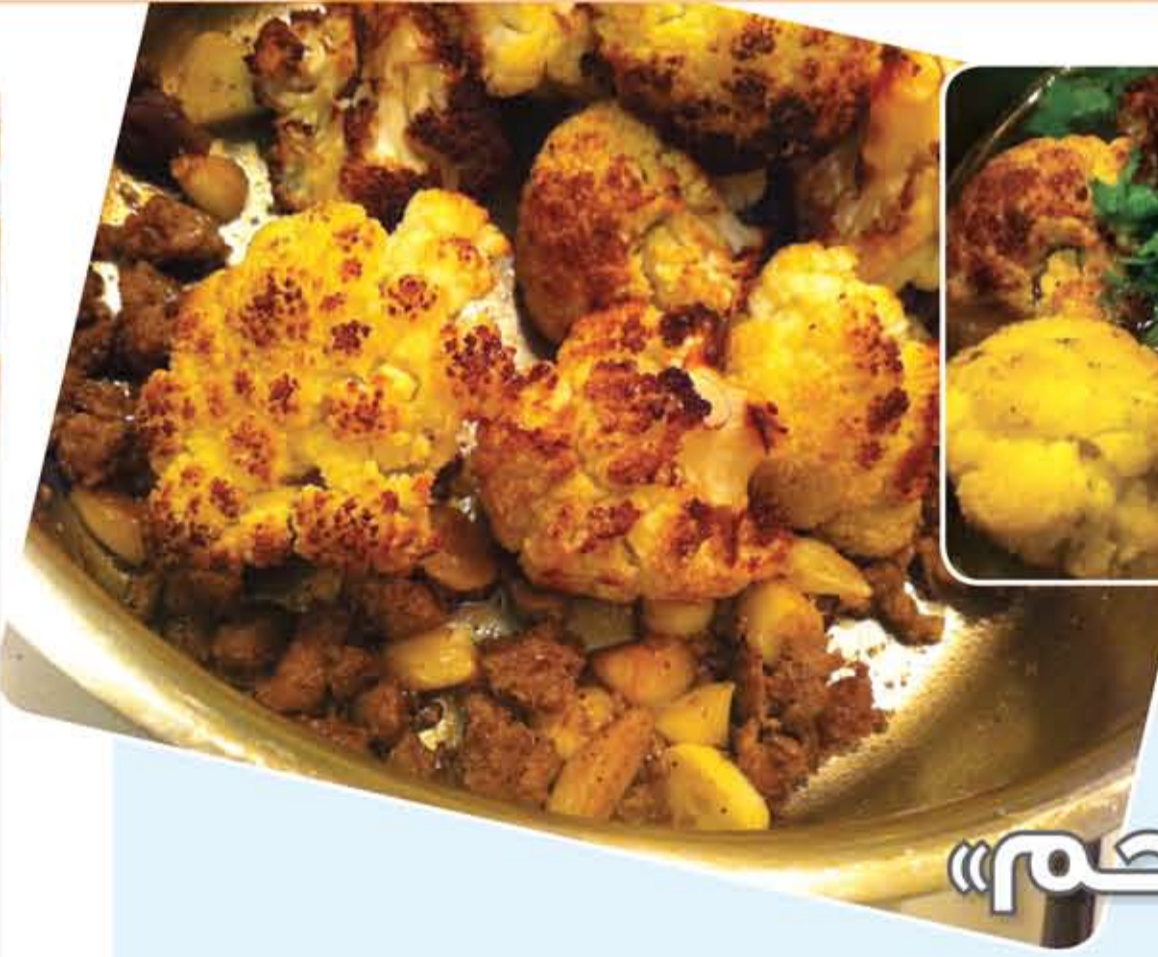
فوائد التفاح



الكثك المصري

المقادير:
كوب من الحليب
2 كوب من مرق الدجاج المصفي
3 م - ك دقيق
2 ثمرة بصل مفرومة

الطريقة:
1- يوضع الدقيق وكوب الحليب ومرق الدجاج البارد والملح والفلفل في القدر على نار متوسطة الحرارة.
2- يقلب المقادير جيدا ثم يوضع على نار هادئة مع استمرار التقليب حتى يتماسك القوام.
3- يتم تحمير البصل في 2 ملعقة من السمّن حتى يميل لون البصل إلى اللون الأصفر.
4- يضاف نصف مقدار البصل والسمّن إلى الكثك المصري بعد أن يغلظ قوامه، ويقلب جيدا.
ثم يقدم في الأطباق ويزين بالبصل المتبقي ويقدم.



مرق الزهرة «القرنبيط باللحم»

1- يسلق القرنبيط في ماء يغلي لمدة 5 دقائق. يخرج من الماء، ويصفي، ويوضع جانبا.
2- يحمى الزيت في قدر كبير، ثم يطهى البصل لمدة تتراوح بين 4 و6 دقائق أو حتى يكتسب لونا ذهبيا، ثم يضاف اللحم والثوم وتطهى المكونات لمدة 5 دقائق.
3- يضاف القرقة والفلفل والماء، ومكعبا مرقة اللحم، ويترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج اللحم والقرنبيط ولكن دون الإفراط في طهيها.

المطوحون:
5 اكواب ماء
2 مكعب من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
ملعقتا طعام من معجون الطماطم
ملعقتا طعام من عصير الحامض

المقادير:
500 غ من القرنبيط المقطع إلى زهيرات
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
حبة بصل متوسطة الحجم مفرومة فرما ناعما
500 غ من لحم الغنم المقطع إلى مربعات
فص من الثوم المسحوق
نصف ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

