



@afnanetoo

أطباق إنستغرامية



الفريديو فوتوشيني

المقادير:
 نصف كيس فوتوشيني
 كريمة خفق كاملة
 نصف علبة حليب
 5 حبات فطر طازج
 2 ملعقة زبدة
 2 ملعقة بقادونس للتزيين
 كوب جبن برميزان
 1- في القدر يطبخ الفوتوشيني في الماء مع قليل من الزيت والملح، ويترك جانباً.
 2- تذاب الزبدة، ويضاف الفطر مع الثوم ويقلب.
 3- تسكب كريمة الخفق كاملة مع نصف علبة الحليب، ويضاف إليهم الفلفل الأسود وجبن البرميزان، ثم يقلب الخليط.
 4- يسكب الخليط فوق الفوتوشيني ويزين بالبقادونس.

طاجن اللحم والسفرجل مع الكسكس

المقادير:
 40 غراما من الزبدة
 600 غرام من مكعبات لحم الغنم
 1 بصصل أحمر متوسط الحجم (170 غراما) مفروم فرما خشنا
 2 فص ثوم مهروس
 1 عود قرفة
 2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
 2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
 2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
 2 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار المجففة
 نصف كوب (375 مل) من الماء
 علبة (425 غراما) من البندورة (الطماطم) المهروسة
 2 سفرجل متوسط الحجم
 150 (غراما) مقشر ومنزوع اللب ومقطع إلى أرباع
 1 كوسا كبيرة الحجم (150 غراما) مفرومة فرما خشنا
 2 ملعقة طعام من الكزبرة خشنا
مقادير الكسكس بالفسنق:
 كوب ونصف (300 غرام) من الكسكس
 كوب (250 مل) من ماء يغلي
 20 غراما من الزبدة، طرية
 ربع كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة فرما ناعما
 كوب (35 غراما) من الفستق الحلبي المحمص مفروم فرما خشنا
الطريقة:
 1- تذوب الزبدة في القدر كبير ويقلى فيها لحم الغنم على دفعات حتى يحترق، يضاف البصل إلى الكفت نفسه ويطهى مع التحريك حتى يطرى،



سابليه الأوريو

المقادير:
 3 أكواب طحين أبيض منخول + 3 ملاعق طعام طحين أبيض إضافي.
 3 أكواب بسكويت أوريو مطحون ناعما.
 3 ملاعق طعام نشا.
 5 ملاعق طعام سكر مطحون.
 ثلاثة أرباع ونصف قالب زبدة سايحة ووزن القالب (100 غ).
 2 ملعقة صغيرة فانيليا.
 بيضة.
مقادير الحشوة:
 كاكاو نوتيل.
الطريقة:
 1 - جميع مقادير السابليه توضع في العجانة الكهربائية وتعجن.
 2 - نرش الطاولة بالطحين ثم نرش العجينة بالطحين وتغطي بكيس نايلون ثم نرقها ونقطع بقطاعة البسكويت أي شكل حسب الذوق.
 3 - نصف القطع بصينية الفرن ثم نخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.
 4 - عندما تبرد القطع نحشوها بقليل من كاكاو نوتيل ثم نطبق بطبقة أخرى وهكذا حتى نفاذ كل الكمية.
 5 - نضع السابليه في صحن التقديم ونقدم.



خبز اسنان

المكونات:
 كوب ونصف الكوب دقيق لكل الاستعمالات
 2 ملعقة صغيرة سكر
 ثلثا كوب ماء دافئ
 2 ملعقة كبيرة سمونة
 2 ملعقة صغيرة ملح
 6 ملاعق كبيرة زبدة
 فصا ثوم مهروسان
 2 ملعقة صغيرة خميرة
طريقة العمل:
 1 - ذوبي الخميرة والسكر في ماء دافئ واتركيهما جانباً لمدة 10 دقائق.
 2 - ضعي الدقيق في وعاء عميق، ثم اصنعي فجوة في داخله واضيفي السمون والملح، واسكبي مزيج الماء والخميرة فوقهما. اخلطي جيدا حتى الحصول على عجينة. يمكنك إضافة الماء في حال احتجت لذلك.
 3 - ضعي العجينة على مسطح مغطى بالدقيق، واعجنها بيديك لمدة 5 دقائق، أو حتى تصبح طرية.
 4 - أعيدي العجينة إلى الوعاء، غطيها واتركها لمدة ساعة ونصف الساعة، حتى يتضاعف حجمها.
 5 - ضعي العجينة مجدداً على مسطح مرشوش بالدقيق، واعجنها لمدة دقيقتين.
 6 - قسميها إلى كرات صغيرة ثم سطحيها بالضغظ عليها بيديك حتى تصبح دوائر سماكتها سنتيمتر وقطرها حوالي 12 سنتيمتر.
 7 - ادھني الدوائر بقليل من الثوم المهروس، ثم ضعيها على ورق قصدير مدهون بالزبدة تحت شواية محمأة مسبقاً، واخزنيها لمدة 7 إلى 10 دقائق، مع قلبها مرتين ودهنها بالزبدة في كل مرة.
 8 - قدميها ساخنة.



فوائد فول الصويا



تشير الدراسات إلى أن تناول منتجات الصويا تخفف مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستات. كما أنها قد تساعد على تخفيض الكوليسترول في الدم. خاصة إذا استخدمت كبديل عن منتجات اللحوم الحيوانية. ووفقاً للجمعية الأميركية للسرطان، تشير التجارب السريرية إلى أن تناول فول الصويا ومنتجاته يقلل مستويات الكوليسترول في الدم، كما يخفف ضغط الدم. كما أن فول الصويا يجنب الإنسان التعرض للازمات القلبية والسكتات الدماغية. والألياف القابلة للذوبان والتي تتواجد في فول الصويا تنظم من معدلات الجلوكوز وتنفي الكلية وتحكم في معدلات السكر عند الأشخاص الذين يعانون منه. كما تجمي من الإصابة بأمراض الكلى.