



@afnanetoo

أطباق إنستغرامية



معمول العيد بالجوز

- المكونات:**
- نصف كوب سميذ ناعم
 - كوب دقيق لكل الاستخدامات
 - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر
 - كوبان زبدة مذوبة على حرارة الغرفة
 - نصف ملعقة صغيرة ماء زهر
- لتحضير الحشوة:**
- كوب جوز مجروش
 - ربع كوب سكر
 - ملعقة صغيرة ماء زهر
 - سكر بودرة للزينة حسب الرغبة
- طريقة العمل:**
- 1- في وعاء، انخلي السميذ والدقيق والبيكنج باودر واخلطي جيدا حتى تتجانس المكونات.
 - 2- اضيفي الزبدة وماء الزهر واخلطي جيدا حتى تتجانس المكونات وتحصلي على عجينة متماسكة.
 - 3- غطي الوعاء والتركبي العجينة ترواح لليلة كاملة.
 - 4- لتحضير الحشوة، اخلطي في وعاء الجوز والسكر وماء الزهر واخلطي جيدا حتى تتجانس المكونات.
 - 5- خذي ما يقارب ملعقة كبيرة من العجين وكوربيها ثم احذني فجوة بداخلها واحشيها بحسب رغبتك واغلقها جيدا.
 - 6- ضعي العجينة في قالب المعمول لتحصلي على الشكل المطلوب ثم صفيها في صينية فرن.
 - 7- اعيدي الكرة حتى انتهاء الكمية ثم اخبزي المعمول في فرن محمي مسبقا على حرارة متوسطة لمدة 12 دقيقة تقريبا.
 - 8- اخرجي الصينية من الفرن وانثري السكر البودرة مباشرة على الاقراص.

طاجن الباذنجان المشوي



- المقادير:**
- حبتا باذنجان كبيرتان
 - 225 غراما جبنة موزاريلا
 - حبتا طماطم
 - 16 ورقة ريحان اخضر
 - ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
 - ملح وفلفل أسود مطحون للصلصة:
 - 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
 - ملعقة صغيرة خل بلسمي
 - ملعقة كبيرة معجون طماطم مجفف في الشمس
 - ملعقة كبيرة عصير ليمون
 - للزينة:
 - ملعقتان كبيرتان حب صنوبر محمص
 - أوراق ريحان للزينة
- الطريقة:**
- ازيلي السوق عن الباذنجان وقطعيه شرائح بسماكة نصف سم بحيث تصبح لديك 16 شريحة بعد الاستغناء عن الشريحة الاولى والاخيرة من كل حبة. اسلقي الشرائح دقيقتين في ماء ملح وصفيها ونشفيها على ورق مطبخ. قطعي جبنة موزاريلا الي 8 شرائح، قطعي كل حبة طماطم الي 8 شرائح، بعد التخلص من الشريحة الاولى والاخيرة من كل حبة. خذي شريحتي باذنجان وضعيها على طبق فرن بشكل متقاطع، ضعي شريحة طماطم في الوسط وتليها بالملح والفلفل ثم اضيفي ورقة ريحان ثم شريحة جبنة ثم ورقة ريحان اخرى وشريحة طماطم مع الفلفل. اطوي اطراف الباذنجان حول حشوة الجبنة والطماطم، كرري مع بقية الباذنجان وستكون لديك 8 صرر، ضعها في الفريزر 20 دقيقة. لإعداد الصلصة امزجي زيت الزيتون والخل ومعجون الطماطم وعصير الليمون واضيفي الملح والفلفل. سخني الشواية واستخدمي فرشاة لمسح الصرر بزيت الزيتون واطبخيها 5 دقائق لكل جانب السى ان يصبح لونها ذهبيا، قدميها ساخنة مع الصلصة ومزينة بحب الصنوبر والريحان.

شورية

الطماطم والأرز

- المقادير:**
- 4 أكواب طماطم مهروس.
 - 4 أكواب ماء مغلي.
 - ربع كوب رز مطحون ناعما.
 - فصا ثوم مدقوق.
 - ملعقة كبيرة زنجبيل مهروس.
 - حبتا بصل احمر مفروم.
 - مكعب دجاج.
 - 3 ملاعق كبيرة معجون طماطم.
 - 3 ملاعق كبيرة زيت.
 - 3 ملاعق كبيرة بقادونس مفروم.
 - حبتا ليمون اسود كامل.
 - رشة ملح، فلفل اسود.
- مقادير الكفتة:**
- كوبيا لحم غنم مفروم ناعما.
 - حبة بصل احمر مفروم.
 - ربع كوب بقادونس مفروم ناعما.
 - فص ثوم مدقوق.
 - رشة ملح، فلفل اسود، بهار مخلوط، ليمون اسود مطحون.
- الطريقة:**
- نحمر البصل، الثوم الزنجبيل بالزيت حتى يشقر ثم نضيف معجون الطماطم ونقلب. نضيف الطماطم المهروس، الماء، نذوب الارز بقليل من الماء ثم نضيفه للخليط السابق ونستمر بالتقليب حتى ينضج. جميع مقادير الكفتة تخلط مع بعض ثم تشكل كورا صغيرة. نحمر كور اللحم بقليل من الزيت ثم نضع في الشورية وتترك الشورية على النار مدة من (10 - 15) دقيقة حتى تنضج. نوضع الشورية في صحن التقديم وترش بالبقادونس المفروم وتقدم.



بودنغ بجبنة الريكوتا

- المقادير:**
- 25 غراما او كوب من جبنة الريكوتا.
 - ثلث كوب من فواكه الحلوى.
 - ربع ملعقة مارسالا مسكرة.
 - كوب من الدوبيل كريم.
 - ربع كوب من سكر الكسترد.
 - قشرة برتقال مبشورة.
 - 2 كوب من توت العليق.
- طريقة التحضير:**
- 1 - تضغط الريكوتا من خلال منخل، ونلك لازالة اي قطع كبيرة منها.
 - 2 - يتم تقطيع فواكه الحلوى الى قطع صغيرة وتضاف الي الريكوتا المنخولة مع نصف كمية المارسالا.
 - 3 - يوضع السكر والدوبيل كريم وقشر البرتقال المبشور في اناء آخر ويتم خفقها حتى تمتزج بشكل جيد.
 - 4 - يضاف مزيج الكريم الى مزيج الريكوتا.
 - 5 - يتم تقليب المزيج جيدا بالمعلقة ثم يوزع في اكواب ويزين بحبات من توت العليق، ويضاف اليه بقية المارسالا للتجميل، ويرش عليها سكر الكسترد قبل التقديم.



فوائد الحبة الحلوة



- 1- من فوائد الشمر انه يستخدم كعلاج للإضطرابات الهضمية والإمساك فيشرب منقوعه مرتين في اليوم لإزالة إنتفاخ المعدة.
- 2- مفيد لعلاج المشاكل البولية مثل حصى الكلى والإلتهابات البولية.
- 3- يستعمل مغلي الشمر للفرغرة في حالة التهاب الفم او لغسل العين وتكديما عند إصابتها بالتهاب المتلحمة (الرمد) وإجهاها عند القراءة والكتابة.
- 4- ومن فوائد الشمر أيضاً انه يستخدم لمعالجة الإلتهابات في الجلد المخاطي (النزلة الشعبية والسعال في الصدر)، نوبات الربو، السعال الديكي، التهاب الحنجرة (بحة الصوت)، سوء الهضم في المعدة والأمعاء ويستخدم أيضاً في حالات سرطان المعدة.