



@afnanetoo

أطباق إنستغرامية



عصير الموز والخوخ

- المقادير:**
- خوخة
 - موزة
 - ربع كوب من الزبادي
 - سكر حسب الذوق (اختياري)
 - الكثير من الثلج
- الطريقة:**
- 1 - تخلط جميع المكونات معا في الخلاط الكهربائي، ثم يقدم المشروب.

- المقادير:**
- 1 كغم من الفول الأخضر.
 - 1 كغم من اللبن الزبادي (ويفضل لبن الماعز لحموضته).
 - 1 كغم من لحم الخروف او العجل (دون عظم مقطع الى مكعبات بحجم 3 سم تقريبا).
 - حبة بصل مقطعة الى شرائح رقيقة.
 - ملعقتان كبيرتان من الثوم المدقوق.
 - ملعقة صغيرة من السمّن.
 - ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
 - ملعقتان كصغيرتان من الدقيق.
 - ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعما.
 - ملعقة كبيرة من الملح.
 - ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون.
 - عود قرقة كبير.
 - 5 حبات هال مفتوحة.
 - 10 حبات بهار سادة.
 - ورقة غار.
 - ملاحظة: يستعمل البهار الحب حتى يبقى لون اللبن ابيض بقدر الامكان.



فول أخضر باللبن

- الطريقة:**
- 1 - يقلب اللحم في خليط السمّن والزيت على نار متوسطة حتى يبدأ في الاحمرار، ثم يضاف البصل وملعقة كبيرة من الثوم والملح والبهارات وتقلب لمدة خمس دقائق، ثم يغمر اللحم بالماء الساخن ويترك ليغلي حتى ينضج.
 - 2 - في هذه الاثناء يقطع الفول الى طول 3 سم تقريبا وتزال الخيوط الموجودة على الجوانب ويغسل ويصفى.
 - 3 - عندما يشارف اللحم على النضوج يصفى في قدر اخرى لازالة البهارات ثم يضاف الفول الى اللحم والمرق المصفى بحيث ينضج في مرق اللحم.
 - 4 - في قدر عميقة يوضع اللبن على نار هادئة ويضاف الدقيق ونستمر في التحريك حتى يبدأ في الغليان فيضاف له مقدار كوب من مرق اللحم الساخن ويحرك جيدا حتى يتجانس، ثم يدار المزيج فوق اللحم والفول ولكن بعد التأكد من النضج التام.
 - 5 - يحرك المزيج بلطف ويترك دون غطاء لمدة عشر دقائق تقريبا مع مراعاة اضافة ماء ساخن بالقدر الذي يجعل اللبن بكثافة مناسبة ويعدل الملح.
 - 6 - في مقلاة صغيرة يلقى باقي الثوم في ملعقة صغيرة من السمّن او الزيت حتى يذبل، ثم تضاف الكزبرة وتقلب لعدة نوان، ثم تضاف الى اللحم والفول.
 - 7 - يقدم الطبق مع الارز المغلغل.

شورية الفاصوليا البيضاء باللحم

- المقادير:**
- 1 كوب (200 غ) من حبسوب الفاصوليا البيضاء العريضة المجففة.
 - 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
 - 3 سوزات غم مشنبة على الطريقة الفرنسية (750 غ).
 - 2 بصل بني متوسط الحجم (300 غ)، مفروم فرما خشنا.
 - 1 فص ثوم مهروس.
 - 2 جزر متوسط الحجم (240 غ)، مفروم فرما خشنا.
 - 2 سويقة كرفس منزوعة الاوراق (200 غ)، مفرومة فرما خشنا.
 - 2 كوب (500 مل) من مرق الدجاج.
 - 1 لتر (4 اكواب) من الماء.
 - 1 علبة (400 غ) من البندورة (الطماطم) المفرومة.
 - ¼ كوب من الشبت الطازج، مفروم فرما خشنا.
 - 2 ملعقة طعام من عصير الحامض.
- الطريقة:**
- 1 - توضع الفاصوليا في وعاء متوسط الحجم وتغمر بالماء ثم تنقع طوال الليل وتصفى.
 - 2 - يسخن الزيت في قدر كبير ويطهى لحم الغنم على دفعات حتى يحمر من كل الجهات فيرفع من الكفت. يضاف البصل والثوم والجزر والكرفس في الكفت نفسه ويرفع الخليط على النار ويحرك حتى يصبح طريا.
 - 3 - يعاد اللحم الى القدر مع الفاصوليا المصفاة والمرق والماء ويترك ليغلي. ثم يغطى ويطهى على نار خفيفة لمدة ساعة واحدة وتقسط الرغبة عنه بين الحين والآخر.
 - 4 - ترفع موزات الغنم من القدر. وعندما تبرد بما يكفي لمسكها، ينزع اللحم عن العظم. ترمي العظام ويغرم اللحم ثم يعاد الى الكفت مع البندورة (الطماطم) غير المصفاة ويغطى الخليط ويطهى على نار خفيفة لمدة ساعة.
 - 5 - قبل تقديم الطبق، يضاف الشبت والعصير مع التحريك. ويقدم مع خبز البيتا المحمص، حسب الرغبة.



روستو الدجاج

- المقادير:**
- دجاجة متوسطة الحجم (مقطعة الى اربع قطع مع الجلد والعظم).
 - نصف كغم من البطاطا (مقشرة ومقطعة الى مكعبات بحجم 4 سم).
 - حبة بصل كبيرة مقطعة الى شرائح.
 - رأس ثوم كبير (مقشر ومدقوق خشنا).
 - ربع كوب من زيت الزيتون.
 - ملعقة صغيرة من السمّن.
 - ملعقة كبيرة من الدقيق.
 - زيت نباتي لقلي البطاطا.
 - ملعقة كبيرة من الملح.
 - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
- الطريقة:**
- 1 - تلقى البطاطا في الزيت حتى تصبح ذهبية ونصف ناضجة.
 - 2 - في قدر واسعة يوضع الزيت والسمّن وتوضع قطع الدجاج وترش بنصف كمية البهارات المذكورة والملح وتقلي مع التقليب حتى يتحمر الجلد.
 - 3 - يضاف البصل والثوم وباقي البهارات والملح وتقلب مع الدجاج برفق وتغطي القدر وتترك على نار هادئة جدا مع التقليب كل عشر دقائق ومع اضافة القليل جدا من الماء الساخن الى قاع القدر اذا جف الماء (يجب عدم الاكثار من الماء اذ يجب ان ينضج الدجاج من الحرارة وسوائله وليس سلقا).
 - 4 - يضاف الدقيق قبل ان ينضج الدجاج كليا ويقلب، ثم تضاف البطاطا والقليل من الماء ويترك حتى ينضج، ثم يضاف عصير الليمون وبعض الماء الساخن حتى يتكون بعض المرق.
 - 5 - يقدم مع الارز المغلغل.



علاج فعال جدا يمكن اضافته الى اي من المشروبات المفضلة لك الساخنه يحارب وبقوه اي انتفاخ تشعر به في معدتك .

فوائد القرنفل

