



أطباق إنستغرامية

@emano_sweeta



هشامية دجاج بالخضار بنكهة الحامض

● 1 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة:

- 1 - تعدد الصلصة السابقة بخلط مقاديرها.
- 2 - يصف الدجاج والبطاطس والمشروم والبصل في صينية الفرن، وتسكب فوقهم الصلصة.
- 3 - تغطي الصينية بالقصدير جيدا، وتدخل الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا، ثم تكشف حتى يتحمر الوجه، ويقدم ساخنا مع الخبز.

المقادير:

- دجاج مقطع
- بطاطس مقطعة
- مشروم شرائح
- بصل شرائح
- مقادير الصلصة:
- نصف كوب كاتشب
- 2 ملعقة كبيرة ليمون
- ملعقة كبيرة خردل
- ملح + فلفل أسود حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة خل



لحم غنم وبامية مع الثوم المتبل

المقادير:

- ملعقة طعام من زيت الزيتون
- كيلو من لحم كتف الغنم منزوع العظم مشذب ومقطع تقطيعا سميكاً
- بصلتان بنيتان متوسطتا الحجم (300 غرام) مفرومتان فرما خشنا
- 7 حبات بندورة (طماطم) متوسطة الحجم (1 كيلو) مفرومة فرما خشنا
- لبيتر (4 أكواب) من الماء
- 200 غرام من البامية
- نصف كوب من ورق النعناع الطازج غير محكم التوضيب
- الثوم المنبل: مقادير:
- ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من حبوب الهال
- 30 غراما من الزبدة
- 5 فصوص من الثوم مقطعة الى شرائح رفيعة
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار المجففة
- ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة:

- 1 - يحمى الزيت في القدر عميق وكبير الحجم يقلى فيه لحم الغنم على دفعات حتى يحمر كليا.
 - 2 - يقلى البصل في الكفت نفسه ويحرك حتى يطرى تضاف البندورة (الطماطم) والماء وتترك المكونات لتغلي يعاد لحم الغنم الى القدر، يطهى مكشوقا على نار خفيفة ويحرك بين الحين والآخر لنحو واحد وثلاثة ارباع او حتى يصبح لحم الغنم طريا.
 - 3 - تضاف البامية الى خليط لحم الغنم ويوضع مكشوقا على نار خفيفة لنحو 15 دقيقة او حتى تصبح البامية طرية.
 - 4 - في غضون ذلك يعد الثوم المتبل.
 - 5 - تقدم البامية مع الثوم المتبل والنعناع والأرز الأبيض بالحبة الطويلة المطهو على البخار حسب الرغبة.
- الثوم المتبل تهرس البذور بواسطة هاون ومدقة تذوب الزبدة في القدر صغير وتطهى البذور والثوم والفلفل الحار والملح على نار خفيفة تحرك لنحو 10 دقائق او حتى يصبح الثوم طريا.



الفرى

بحبس الرمان

المقادير:

- 6 طيور فرى
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- نصف كوب من المرق المركز
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من دبس الرمان
- الحرارة:
- 2- يضاف الفرى ويقلب على جميع الجوانب الى ان يتحمر ويكتسب اللون الذهبي.
- 3- يضاف المرق والملح والفلفل، وتخفف درجة الحرارة ويترك الفرى على النار الى ان ينضج تماما.
- 4- يضاف دبس الرمان ويقلب مع الفرى على نار هادئة الى ان يغلف تماما.
- 1- يوضع الزيت في قدر على نار عالية



عصير الفراولة والكيوي

المكونات:

- 1 موز
- 1 كيوي
- عسل - ملعقة صغيرة ونصف الملعقة
- 5 حبات فراولة مجمدة
- كوب وربع عصير تفاح بارد

طريقة العمل:

- 1- تقطعي الموزة إلى دوائر
- 2- قشري الكيوي وقطعيه إلى دوائر
- 3- في الخلاط الكهربائي، ضعي الموز والكيوي والعسل والفراولة وعصير التفاح
- 4- اخلطي المكونات جيدا لحوالي دقيقتين
- 5- اسكبي العصير في كوب وقدميه باردا

فوائد اكليل الجبل

حصادها وحصوات الكلى والمثانة. كما انها تستعمل كمضمة لعلاج التهاب الحلق واللثة والقرح. يستخدم زيتة في تدليك الأطراف المرهقة. وشرابه الساخن يزيل الصداع. وكثيرا ما يوصى باستعماله للعناية بالبشرة وبالشعر. وتستخدم اغصانه في البخور.

اوراقه تنشط الدورة الدموية ولاسيما لدى الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة. وتقلل الصداع وتعالج العدوى البكتيرية والفطريات وتمنع الغازات بالجهاز الهضمي. وتساعد في الهضم وامتصاص الطعام به وتزيل حرقان المعدة. وتحسن الكبد والجهاز الهضمي والمرارة وتقلل تكوين