

جهمبري



المقادير

- ثلث كوب زيت زيتون
- ٣ فصوص ثوم
- نصف كيلو جمبري مقشر
- ٢ ملعقة شاي بابريكا
- كوب بقودوس مفروم
- عصير ليمونة
- ملح وفلفل أسود

الطريقة:

- سخني الزيت على النار. أضيفي الثوم وحركيه ..
- أضيفي الجمبري وحركيه مدة دقيقة
- رشيه بالبابريكا واطهيه مدة ٣٠ ثانية ..
- رشي عليها البقدونس وتبليها بالليمون والملح والفلفل ..
- قدميها مع الارز الابيض ..

نصائح رمضان

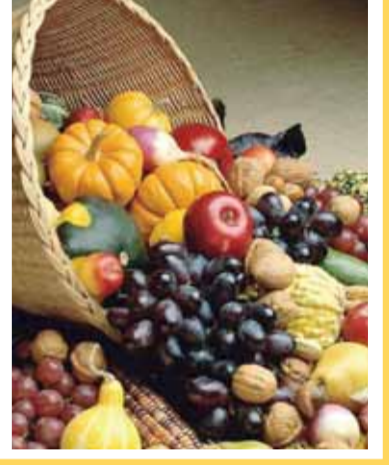
لحماية الامعاء ابتعد عن الأطعمة الدسمة

تشير دراسة جديدة أجريت على عشرات آلاف الأشخاص إلى أن من يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بحمض اللينولييك، نوع من أحماض الأوميغا ٦ (أحماض دهنية غير مشبعة متعددة) نجدهم مثلاً في اللحوم الحمراء والأطعمة المقلية، أكثر عرضة للمعاناة من مرض التهاب الزيفي في المستقيم والقولون. كشفت دراسة نشرت في شهر تموز الماضي أن تناول الكثير من الأطعمة الدسمة قد يزيد خطر الإصابة بالتهاب زيفي في المستقيم والقولون. لذا حذار من الأطعمة المقلية واللحوم الحمراء.

ما هو الالتهاب الزيفي في المستقيم والقولون؟ يتعلق الأمر بالتهاب مزمن في الأمعاء الغليظة، يسبب تقرحاً في جدار الأمعاء. عوارض هذا المرض مزعجة إلى حد كبير: أوجاع في البطن، إسهال، نزيف... بخلاف مرض كرون، مرض التهابي آخر معروف يصيب الأمعاء، لا يخالط الالتهاب الزيفي في المستقيم والقولون إلا الطبقة السطحية من الغشاء المخاطي للأمعاء، من هنا، ليس له عموماً، أية عواقب سوى الصعوبات الهضمية. لكنها كافية وحدها وإلى حد كبير لتتغص حياة المرضى الذين يعانون منها.

أسباب مجهولة لا تعرف بعد الأسباب المحددة للإصابة بالتهاب الزيفي في المستقيم والقولون. لكن منذ وقت طويل يشتبه الباحثون في أن النظام الغذائي يساهم في ظهور هذا النوع من الاضطرابات. فقد استحصلت دراسة نشرت في مجلة Gut على النظام الغذائي لأكثر من ٢٠٠ ألف شخص بالغ ما بين ٣٠ و٧٤ عاماً، على مدى ٤ سنوات. كان المشاركون يتحدثون عن كمية الأطعمة التي يتناولونها، وانطلاقاً من ذلك تمكن الباحثون من

تحديد كمية حمض اللينولييك التي يتناولونها. على مدى أربع سنوات، تبين أن من تناولوا كمية كبيرة من هذا الحمض السلي كانوا أكثر عرضة بمرتين ونصف إلى الإصابة بالتهاب الزيفي في المستقيم والقولون ممن كانوا يتناولون كمية صغيرة من هذا الحمض.



شوربة الدجاج والذرة



المقادير:

- فلفل رومي " احمر، اخضر، برتقالي، اصفر" مقطع
- زيتون شرائح
- زيتون حار
- جبن مالح مقطع مكعبات
- ذره

طريقة التحضير :

- ١- يقطع الفلفل الرومي بكل ألوانه
- ٢- تخلط المقادير كلها مع بعض

سلطة الفلفل الرومي



المقادير

- ٤ بيضات
- ثلثان كاس سكر
- ثلاثة ارباع كاس زيت مازولا
- كاسة حليب
- ٢ ونصف كاسة طحين
- كريما
- كاسة جوز هند
- ٣ ملاعق صفار فانيلا
- ٣ ملاعق صفار بيكنج باودر

الطريقة

ينقع جوز الهند مدة ٥ ساعة بكاسة ونصف ماء مع ثلاث ملاعق سكر نخفق البيض جيدا ونضيف الفانيلا ثم السكر و الزيت ومن ثم اللبن وتاكدي من امتزاج الخليط جيدا يخلط البيكنج باودر مع الطحين ثم يضاف على المزيج بالتدرج مع الاستمرار بالخفق ثم يوضع بصينية حمي الفرن مدة ٥ دقائق ثم ضعيه بالفرن مدة ٢٥-٣٠ دقيقة بعد اخراجه من الفرن قومي بتسقية الكيكة من الماء الذي تقع فيه جوز الهند تزين كيكة الثلج عندما يبرد الكيك يدهن الكيك بالكريما بحيث تتوزع على جميع اجزائها احضر جوز الهند وابدئي بوضعه فوق الكريما ايضا يجب ان يتوزع جوز الهند على جميع اجزاء الكيك

كعكة الثلج



الفرابيتشينو



المقادير:

- خمس ملاعق كبيرة حليب
- ملعقة كبيرة نسكافيه
- خمس ملاعق كبيرة سكر
- ثلج مكعبات
- ماء

الطريقة :

- نحط مكعبات الثلج في الخلاط الكهربائي
- نضيف الماء
- وبعدين السكر والحليب والنسكافيه
- نخلطه في الخلاط حتى يصبح مثل الكريمة
- نصبه في كأس للتقديم