



## صرر اوزي



الكريات  
ليصبح شكلها مثل رغيف الخبز ثم  
تضع فوق بعضها  
وبين كل طبقة نضع نشاء و نستمر  
في الرق  
حتى تصبح لدينا عجينة رقيقه  
التحضير:  
نقلي اللحمه راس عصفور  
نقلبي اللحمه المفرومة ونضيف  
بهارات وملح حسب الرغبة  
ثم نضع البازيلا  
نضع زيت في طنجره و نضيف الارز  
ونقلبها  
مدة دقيقتين ونضيف الماء والماجي  
والكركم  
ثم نتركه على نار هادئه حتى  
يستوي الارز  
ونضع اللحمه المفرومة المقلية  
والبازيلا فوق الارز ونقلب  
ويترك حتى يبرد قليلا  
تحضير الاوزي نرق العجينة ان  
كانت غير مرقوقه بحجم زبديه صغيرة  
الحجم  
بحيث حجم الزبديه تتناسب مع  
قطعة العجين المرقوقه  
نضع العجينة في الزبديه  
ثم نضع في قلب الزبديه لحمه راس  
عصفور ثم ملعقة لوز مقلي ونضيف  
الارز بحجم الزبديه  
نجمع اطراف العجينة على بعضها  
بعد ان تجهز نحمي الفرن ثم نضعها في  
الفرن مدة ربع ساعه

### المقادير

وقية لحمه ناعمة  
نصف كيلو لحمه راس عصفور  
نصف كيلو ارز مفسول  
كاسة بزبلاء مسلوقة  
عجينة جاهزه او (بالامكان تحضير  
العجينة بالمنزل)  
لوز مقلي  
ربع ملعقة من الكركم  
ملعقتين كبيره زيت قلي  
ملعقه صغيره بهارات  
نصف ملعقه صغيره هال  
نصف ملعقه صغيره بهار اسود  
٢ ونصف كاسة ماء  
مكعب ماجي

### الطريقه

تحضير العجينة  
المقادير  
سبع كاسات طحين  
كاسة حليب سائل  
كاسة زيت قلي  
ملعقه صغيره خميره  
نصف ملعقه صغيره ملح  
نصف كاسة ماء فاتر  
الطريقه تخلط جميع المقادير في وعاء  
ويعجن ببعض ثم تترك العجينة ترتاح  
مدة نصف ساعه  
تقطع الى كريات صغيره تفرد

### نصائح رمضان



يتعرض جسم الانسان  
خلال الصيام الى تغيرات صحية  
تؤثر على النظام الحيوي وعلى  
عمل اعضاء الجسم، وقد تظهر  
بعض المنغصات الطبيعية نتيجة  
تباين وجبات الطعام او الإكثار من  
العصائر والحلويات استشارية  
التغذية "تتيانا الكور" تضع نصائحها واستشاراتها يوميا  
من خلال صفحة مطبخ رمضان في ابواب.

### كيف نتخلص من الحرقة في رمضان؟

الأطعمة بحد ذاتها لا تسبب الحرقة، ولكنها قد تؤدي إلى تفاقم  
الوضع من خلال تحفيز انتاج الحمض في المعدة. ويتصدر الفلفل  
الأسود والقهوة والشوكولاته، والنعناع قائمة الأطعمة المثيرة  
للحرقة.

وللتخلص من الحرقة، يجب أن يتعرف الشخص المصاب  
بالحرقة على الأمور التي تسبب الحرقة، والتي من ضمنها التعرف  
على أنواع الأغذية التي تسبب له فرط الحموضة، وتلك التي تقلل من  
الحموضة (مثل عصير الخضار المكون من الجزر والكرفس والشومر  
والبقدونس، إستعمال كربونات الصوديوم، الزنجبيل والبابونج).  
ومن الإرشادات الطبية الهامة حول التخلص من الحرقة هي:  
تناول عدة وجبات خفيفة ومنظمة بعد الإفطار بدلا من تناول وجبة  
واحدة أو اثنتين كبيرتين، حاول ألا تستلقي مباشرة بعد تناول  
الطعام، بل إنتظر فترة ٢-٣ ساعات قبل الإستلقاء، لا تنحن أبدا بعد  
الوجبة مباشرة، إسند رأسك بأكثر من وسادة لتجنب الإنزعاج أثناء  
النوم، لا تتناول السوائل مع الوجبات بل بينها، ولا تتناول الفواكه  
بعد الوجبة مباشرة، تجنب إرتداء الملابس الضيقة، وتناول الأدوية  
المضادة للحموضة الموصوفة من قبل الطبيب في وقتها المحدد، لحماية  
المريء من التعرض للعصارات الحامضية.

## قوارب الكوسا



### المقادير

كيلو كوسا متوسط الحجم  
كاسه ونصف لحمه  
مفرومة  
جبنه موزوريلا مبشوره  
لتر من الماء  
حبة بصل  
زيت مازولا  
ملعقه صغيره من الملح  
كاتش اب

### الطريقه:

نقلي البصل واللحمه  
نضع الماء في وعاء عميق ومسطح على نار ونضيف الملح حتى يسخن  
الماء  
نقطع الكوسا الى نصفين متساويين ونضعه في الطنجر  
وبعد ربع ساعه نضع قطع الكوسا في مصفى حتى يبرد  
بملقه صغيره نتخلص من اللب الذي يوسط الكوسا  
نضع عليها لحمه مفرومة ومن ثم طبقة جبنه موزوريلا  
ثم نرش كاتش اب فوق كل قطعه  
ثم نضعها في الفرن مدة ربع ساعه وتقدم ساخنة

## سلطة الزعتر



### المقادير

حيتين بطاطا مسلوقة  
زعتر اخضر  
بصل اخضر مفروم ناعم  
ثلاث فصوص ثوم مفرومة  
بقدونس مفروم  
ملعقة كبيرة زيت زيتون  
ليمون  
ملعقة ملح

### الطريقه:

نضع زعتر الاخضر في وعاء ثم نضيف له  
البطاطا والبقدونس والبصل والثوم والملح و زيت  
زيتون ممكن ان نضيف جبنه بيضاء مبشورة

## قطايف عسافيري

### المقادير

قطايف عسافيري  
المقادير  
نصف كيلو قطايف حجم صغير  
كاسة فستق حلي مطحون  
قشطه  
قطر

### الطريقة

نغلق القطايف من طرف واحد على  
شكل قمع (مخروط) يجب ان يكون  
القطايف طازج حتى ينطبق ويتماسك جيدا  
قشطة عسافيري  
نبداء بوضع القشطه داخل  
العسافير يحتاج  
قدر ملعقه صغيره ثم نضع على  
القشطه فستق حلي ونرتبه في الصحن  
وعند الاكل نضع القطر



### المقادير :

نصف كيلو بطاطا  
٣ حبات جزر  
٢ حبة كراث  
ثلاث أرباع الكوب من  
الكريمة  
٣٠ غرام من الزبدة  
٦ أكواب من الماء  
ملعقة صغيرة من السكر  
ملح  
فلفل أسود  
كريمة للتزيين

### الطريقة

تقطع البطاطا والجزر والكراث إلى قطع صغيرة تسخن الزبدة ويضاف إليها الجزر والكراث و  
بعد أن يبدأ بالنضوج تضاف البطاطا  
يضاف الماء والسكر والملح والفلفل الأسود ويغلى القدر و يترك على نار هادئة إلى أن تنضج  
الخضروات  
تطحن الخضروات في الخلاط حتى تصبح ناعمة ثم يعاد تسخينها مع إضافة الكريمة إلى أن تغلي  
ثم تقدم و تزين بالكريمة

