

صدر الدجاج المحشي



المقادير :

صدر دجاج
الحشو :
رز مطبوخ مشمش مجفف
زبيب و فواكه مجففة مقطعة ناعم
قرفه ، ملح ، هيل (حسب الكمية و الذوق)
التتبيلة : ملعقه كبيرة عسل
ملعقه كبيرة زيت
ملعقه كبيرة ليمون
نصف ملعقه كاري باودر

الطريقة

نقوم بعمل جيب في صدر الدجاج بحذر، بحيث لا تقطع نهاية الجيب من الجهة الاخرى و نتبله من الداخل و الخارج بالتبيله.
يحشى الجيب المتبل بالحشو مع مراعاة ادخال الحشو في الجوانب ايضا .
يغلق الجيب باستعمال الاعواد الخشبية.
يوضع في مقلاة على نار هادئه ويحمر من الجهتين بشكل خفيف.
يوضع في اناء و يدخل للفرن حتى يحمر لونه من كل الجهات .

نصائح رمضان

تناول الفطور لا يزيد الوزن

يسود اعتقاد بين الشباب الصغار أن امتناعهم عن تناول الفطور يساعدهم على إنقاص وزنهم ليس صحيحا وان العكس هو الصحيح.

واستنتجت الدراسة العلمية التي دامت خمس سنوات وتم تطبيقها على أكثر من ألفي شاب وشابة إلى أن وزن الشباب الذين يعزفون عن تناول وجبة الفطور يزيد بـ ٢,٣ كلج مقارنة بالشباب الذي يداومون على تناول وجبة فطورهم.
واكتشفت الدراسة أن هؤلاء الأشخاص أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية لأنهم يتمتعون بحيوية ونشاط أكثر من غيرهم. أضاف البحث، الذي قامت به جامعة مينيسوتا، عنصر زيادة الوزن إلى قائمة كبيرة من الأدلة التي تظهر أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار سواء كانوا شباباً أو كباراً هم أكثر ميلاً إلى الخفافة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الفطور.

وقال مارك بيريرا رئيس فريق البحث الذي يعمل على الدراسة انه " قد يبدو الأمر غير بديهى، لكن رغم أنهم يستهلكون كميات أكثر من السعرات الحرارية، فإنهم يبذلون جهوداً أكبر لحرقتها." ربما يرجع السبب إلى أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول وجبة الفطور، لا يشعرون بالخمول الشديد." اضاف الباحث قائلاً " ورغم أن من الأفضل اختيار خيار صحي عند تناول الفطور مثل الحبوب، فإن الأدلة المتاحة تشير إلى أن تناول أي شيء أفضل من عدم أكل أي شيء بالمره."

و توصلت الدراسة إلى أن ٢٥% من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة لم يكونوا من الحريصين على تناول فطورهم بانتظام، وأن المشكلة ظهرت على أوضاع نحو عند الفتيات.

سلطة الجبنه البيضاء



المقادير

٣ ملاعق كبيرة زبدة
٦ حبات جزر مقشر ومقطع حلقات
ملعقة صغيرة جنزبيل طازج مفروم
٦ أكواب مرق (يفضل مرق الخضار)
ملح و فلفل
٢ كوب عصير برتقال

الطريقة:

- تسحق الزبدة على نار متوسطة الحرارة.
- يضاف الجزر ويقلى في الزيت قليلاً ثم يضاف المرق والجنزبيل وينبل بالملح.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تُخفّف الحرارة ويترك حتى ينضج الجزر.
- تقسم الشوربة إلى أجزاء (لسهولة خلطها) وتضرب في خلاط حتى تصير سائلة.
- قبل التقديم يضاف عصير البرتقال ويعاد تسخينها.
- يجب خلط العصير والشوربة قبل تقديمها بساعتين على الأقل حتى تتجانس المكونات.
يمكن أن تقدّم باردة أو دافئة، وتجمّل بقليل من الكريمة وورق النعناع .



المقادير :

جبنه بيضاء تزن حوالي ٢٠٠ جرام.
حبتا بندورة مقطعة الى مكعبات.
زيتون اسود مقطع.
ملعقة طعام زيت زيتون.
خس ورشة زعتر للترين .
بيض.

الطريقة :

تقطع الحبن الى مكعبات وتخلط مع البندورة والزيتون .
وتوضع في صحن التقديم وتزين بشرائح البيض والخس ثم يضاف اليه زيت الزيتون وترش بالزعتر.

عصير الجزر المسلوق



المقادير:

٤ من حبات الجزر مقطعة قطعاً صغيرة
٥ حبات برتقال
سكر حسب الرغبة
موزتان
ربع كيلو فراولة
علبتان من الزبادي بنكهة الفراولة.

الطريقة:

يسلق الجزر مع كمية من الماء ثم يترك حتى يبرد ويحتفظ بماء السلق
نضيف إليه السكر والموزتان مقطعة إلى دوائر والفراولة وعلبتان من الزبادي.
يصب الخليط في الخلاط ويطحن، إذا كان الخليط فاتراً فإننا نضيف الماء والسكر حتى يصير خفيفاً بعض الشيء ويترك في البراد ويقدم بارداً.

لفائف البسكويت والمارشمالو

المقادير

- كوبا بسكويت السادة المطون
- علبه حليب نستله المكثف المحلى
- نصف كوب زبدة مذوّبة
- ١٠٠ غرام المارشمالو الملوّن والمفروم
- ٨ أصابع "كيت كات" المفرومة

الطريقة

توضع كافة المكونات في وعاء وتُخلط جيداً.

يُمَدّ الخليط ويُلفّ فوق ورقة نايلون، ثم يُتَلَجّ لمدة تتراوح بين ٢

الى ٣ ساعات.

تُقطّع اللّفافة إلى شرائح

مستديرة وتُقدّم.

