

غراتان الدجاج مع الفتوشيني



المقادير

كوب بروكلي المقطع إلى زهيرات
٢٥٠ غ من معكرونة الفتوشيني
٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
فص من الثوم مسحوق
٣٠٠ غ صدر دجاج مقطّع إلى شرائح
٥ أكواب حليب
مغلف خلطة البشاميل ماجي
٢ ملاعق طعام فليفلة حلوة حمراء مفرومة
٢ ملاعق طعام من الحبق الطازج مفروم
نصف ملعقة طعام من الفلفل الأسود المطحون
واحد ونصف كوب جبنة موزريلا مبشورة

طريقة التحضير :

تُسلق زهيرات البروكولي في الماء المغلية لمدة ٤ دقائق.
وتبرّد بماء بارد ثم توضع في مصفاة جانبياً.
تُسلق المعكرونة مع قليل من الزيت والملح ثم تصفى وتبرّد بالماء الباردة وتوضع جانبياً.
يُحشى الزيت في مقلاة كبيرة الحجم ويُقلى الثوم بشكل خفيف لبضع ثوانٍ.
تُضاف شرائح الدجاج وتطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج ومن ثم يُضاف الحليب و خلطة البشاميل ماجي.
ويحرّك المزيج باستمرار حتى يغلي ثم يترك على نار خفيفة لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى تتكاثر الصلصة.
تُضاف الفليفلة الحمراء والحبق والفلفل الأسود، والبروكولي المسلوق والمعكرونة الطويلة المسلوقة إلى الصلصة التي تم إعدادها.
ومن ثم يحرك المزيج برفق لكي يمتزج جيداً.
(يُضاف الملح بحسب المذاق).
يُسكب المزيج في صينية كبيرة الحجم وتُرش جبنة الموزريلا على وجه الطبق.

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 الاكثار من العصائر والحلويات استشارية التغذية "تتيانا الكور" تضع نصائحها واستشاراتها يوميا من خلال صفحة مطبخ رمضان في ابواب.

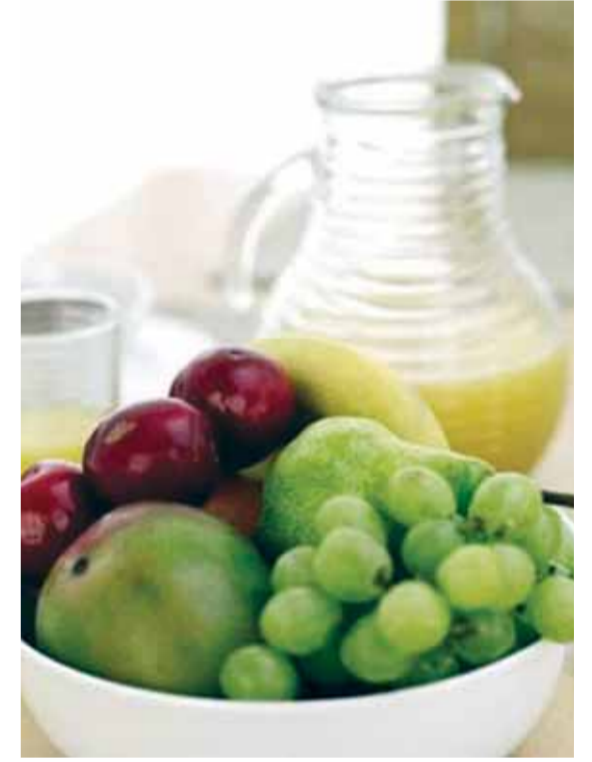
لماذا الإستثمار

في وجبة السحور؟

يُتجاهل العديد منا الصحو باكراً من أجل تناول وجبة السحور، ولكن لتناول وجبة السحور ضرورة صحية في رمضان من أجل تهيئة الجسم لتحمل صيام النهار الطويل، كما وتمد وجبة السحور جسمنا بالطاقة والعناصر الغذائية الضرورية من أجل الإستمرار في الإنتاجية خلال ساعات النهار.

ولعل أغلب الأسباب الشائعة لدينا بأنه "ما يقدر آكل شي على الصبح"، ولكن ما يعادل نصف إلى واحد كوب من الحليب أو اللبن مع ٣ حبات تمر أو طب قد يفي بالغرض، فمنتجات الحليب والألبان غنية بالكالسيوم وفيتامين دال والطاقة كما وتخفف من الشعور بالعطش خلال النهار.

أما التمر، فهو غني بالسكربات المركزة والألياف والأملاح المعدنية كالبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور والمغنيسيوم. ويمكن أن تزيد من شأن وجبة السحور بتناول نصف رغيف خبز صغير مع اللبن والجبنه والبيض أو الفول والحمص مع زيت الزيتون وشرحات الخضار.



حساء البروكلي



المقادير :

٢ كوب من البروكلي
(القرنبيط الأخضر)
كوب بصل مفروم
مكعب خضار ماجي
٦ أكواب ماء
ثلث كوب كريمه سائله

الطريقة :

الطريقة - توضع البروكلي والبصل والماء مع مكعب المرق مع بعضها على نار لمدة ٥٠ دقيقة حتى ينضج البروكلي .
- يصفى البروكلي والبصل من ماء السلق ثم يخلط بالخلط الكهربائي مع نصف كمية السلق حتى يتكون خليط متجانس تماماً .
- يعاد خليط الخضار على النار مع اضافة بقية ماء السلق ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق
و أخيراً تضاف الكريمه وتترك لمدة ٥ دقائق على النار ثم تقدم ساخنه .

سلطة البطاطس مع المكرونة



المقادير :

٢ حبة بطاطا
حبة خيار
حبة جزر
نصف علبة ذرة
كاس مكرونة زنبك
٣ ملاعق مايونيز
- نصف عبة بيبي كورن.
- بندورة حسب الرغبة

الطريقة :

تسلق البطاطا والمكرونة
يبشر الجزر والخيار ويضاف اليها الذرة والبيبي كورن
تقطع البطاطا الى مكعبات صغيرة وتضاف هي والمكرونة لبقية المكونات ثم يضاف لها المايونيز وتخلط مع بعضها البعض.

عصير التفاح

المقادير :

تفاحة
كوب حليب
سكر حسب الرغبة

الطريقة :

تقطع التفاحة وتغسل ويوضع التفاح والسكر والحليب في الخلاط. يخلط لمدة عشر دقائق ويقدم باردا وبالهناء والشفاء.



مفروكة الفستق والقشطة

المقادير

■ لعجينة مفروكة الفستق:
■ ٥ أكواب فستق حليبي مطحون
■ نصف كوب سكر بودرة
■ ربع كوب ماء الورد
■ ربع كوب ماء الزهر
■ لخشوة القشطة:
■ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
■ ٢ كوب ماء
■ نصف كوب دقيق الذرة

الطريقة

يوضع الفستق المطحون مع السكر البودرة (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين من السكر البودرة جانبياً)، وماء الورد، وماء الزهر في وعاء وتمزج المكونات جيداً.

تُرش الملعقتان المتبقيات من السكر البودرة في قعر صينية مستطيلة وترص نصف كمية عجينة الفستق في الصينية حتى تصبح مسطحة ومتجانسة في قعر الصينية.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الماء ودقيق الذرة في قدر وتترك المكونات على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن تسمك الصلصة ثم تُسكب فوق عجينة الفستق بشكل متساوٍ في الصينية التي توضع بعدها في مكان معتدل الحرارة كي تبرد.

ثم نضع النصف المتبقي من عجينة الفستق وتوضع في الفلاجة لمدة ٦ ساعات و تُقطع إلى مربعات وتقدم

