

دجاج تندوري



المقادير:

- ٤ قطع صدور دجاج
- ملعقة شاي ملح
- ملعقة شاي فلفل أحمر ناعم حار
- نصف ملعقة زنجبيل مبشور
- ملعقتان عصير ليمون
- بصله متوسطه مفرومه
- ثوم مدقوق
- كوب و نصف زبادي
- بشر نصف ليمونه
- نصف ملعقة شاي مسحوق الكاري

الطريقة:

- ينزع الجلد من الدجاج و يعمل بها شقوق بواسطة سكين حاده حتى تتشرب التوابل .
- تخلط باقي المقادير و يتبل به الدجاج و يوضع في الفرن لمدة ٢٤ ساعة .
- ترص قطع الدجاج في صينييه و يسكب عليها باقي الصلصه و تدخل الفرن لمدة ساعه و نصف على نار هادئة حتى تنضج ثم تقدم مع الرز .
- ملاحظة "
- يمكن اضافة القليل من الكزبرة الناعمة و زيت السمسم لخليط التتبيل لإضفاء نكهة جديدة .
- يمكن تقديم التندوري بطريقة ثانية : بعد نقع الدجاج بالتتبيلة ، قطعي بصل و فلفل أخضر إلى مكعبات ، ثم شكي الدجاج في أسياخ خشبية صغيرة بالتناوب مع البصل و الفلفل . دجاج ثم بصل ثم دجاج ثم فلفل وهكذا.. ثم قلي أسياخ الدجاج في مقلاة ثم يقدم .

نصائح رمضان

السوائل في رمضان

يحذر الأطباء الصائمين من تناول كميات كبيرة من الطعام خلال وجبة الإفطار الأمر الذي قد يؤدي إلى الإصابة بـ "المغص" والشعور بالتخمة بسبب أن المعدة قبل الإفطار تكون مسترخية وغير قادرة على هضم كميات كبيرة من الأكل دفعة واحدة. كما بين الأطباء أنه يجب أن يكون هناك فاصل زمني بين كل وجبة وأخرى. وأكدوا على ضرورة الإختار من تناول السوائل خلال رمضان لتلافي حالات الإصابة بالجفاف وينصح الأطباء المرضى الذين يتعاطون مدرات البول بأن يتناولوها في ساعات مبكرة من الليل وقبل الإمساك بفترة طويلة. أما بالنسبة لمرضى السكري الذين يستخدمون حقن الأنسولين، فيوصى هؤلاء بمراجعة أطباهم لتحديد الكمية التي يحتاجونها، ويقول الأطباء "عادة يكون خفض معدل الجرعة أمراً ضرورياً لبعض المرضى خلال رمضان". ويشيرون إلى أنه يجب على مرضى السكري أن "يقيسوا" نسبة السكر في دماهم خلال النهار، لئلا يكون هناك انخفاض ما يدخلهم في نوبة سكري".



خبز الثوم والجبن



ثوم حسب الرغبة .

المقادير:

- واحد ونصف خبز فرنسي
- جبنة موزريلا
- ٢ ملعقة طعام جبن كريم
- ٣ملاعق مايونيز
- ملح - فلفل اسود - زبدة -

الطريقة:

يقطع الخبز بطريقة مائلة تخلط جميع المقادير و تدهن بعد ذلك فوق الخبز و توضع في الفرن حتى تحمر الطبقة و تقدم ساخنة

شوربة الدجاج بالمعكرونة



المقادير:

- صدور دجاج
- حببتين بندورة مقشره ومقطعه
- ملعقة طعام زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم المفروم
- قليل من القرفنل ذره بسطه
- حبه متوسطه من البصل المفروم
- بروكلي كوسا ملفوف المتوفر من الخضار حسب الاختيار بقدر كوب من كلا منها
- حببتين من الجزر المقطع مائلا
- عودين كرفس مقطع حلقات
- اربع اغصان من اعواد الزعتر الاخضر مفرومه
- حبة ماجي
- كوب مكعرونه حسب اختيارك
- مرقة طهي الدجاج
- فلفل اسود ملح كمون
- قليل من عصير الليمون
- ملعقتي طعام بقودونس مفروم

الطريقة:

تسلق صدور الدجاج مع لتر ماء باضافة ملعقة طعام من البصل والثوم والكرفس والماجي يفتت الدجاج و تعاد الى الشوريه و تترك جانبا و نضع وعاء الحساء على النار يضاف قليل من زيت الزيتون يضاف البصل والثوم والجزر والكرفس ، و الزعتر و الفلفل الاسود و الكون و قرفنل و اذا كان هناك اي خضار اخرى مختاره يقلب على النار "٦" دقائق نضيف ماء سلق الدجاج مع فتات الدجاج و نضيف كوب المكرونه حتى تنضج المكرونه مع الخضار خلال عشر دقائق نضيف عصير الليمون و البقدونس و نقرب نتركه بعد ان استوت عشر دقائق و تقدم

كعكة النسكافيه الباردة

المقادير

- علبه كريم " تحوي غلافين "
- عليه قشطه
- نسكافيه
- بسكوت ساده
- حليب بودره ملعقتين
- ثلاث اكواب ماء

الطريقة

نحضر الكريما و نضيف القشطه و ملعقه كبيره الى ملعقتين نسكافيه -نضع الكريما بالخلاجه لحين استعمالها.. -نغلي الماء و نطفئ النار و نضيف اربع ملاعق كبار نسكافيه ثم نضيف الحليب الى النسكافيه -نغمس البسكوت بالنسكافيه مع الحليب ثم نرتبهم بداخل الطبق و نعمل طبقتين من البسكوت المشرب نضع ثلث كمي الكريما على البسكوت ثم نضع طبقتين من البسكوت المشرب فوق الكريما ثم نضع فوقهم كريم و هكذا اصبح لدينا طبقتين -ننثر على وجهها بسكوت مكسر و القليل من النسكافيه البودره.. او المكسرات و نضعها بالثلاجه لمدة ثلاث ساعات ثم تقدم للاكل..



سلطة مكرونة بالخضار و السجق



المقادير

- سجق مسلوقة و مقطع
- مكرونة مسلوقة
- خيار مقطع صغير
- جزر مقطع صغير
- بصل اخضر مقطع صغير
- ذرة
- حمص مسلوقة

الصوص

- زيت زيتون
- خل فص ثوم
- رشه ملح مع فلفل اسود
- تخلط مكونات الصوص و توضع فوق المقادير و تقدم هنا و عافية