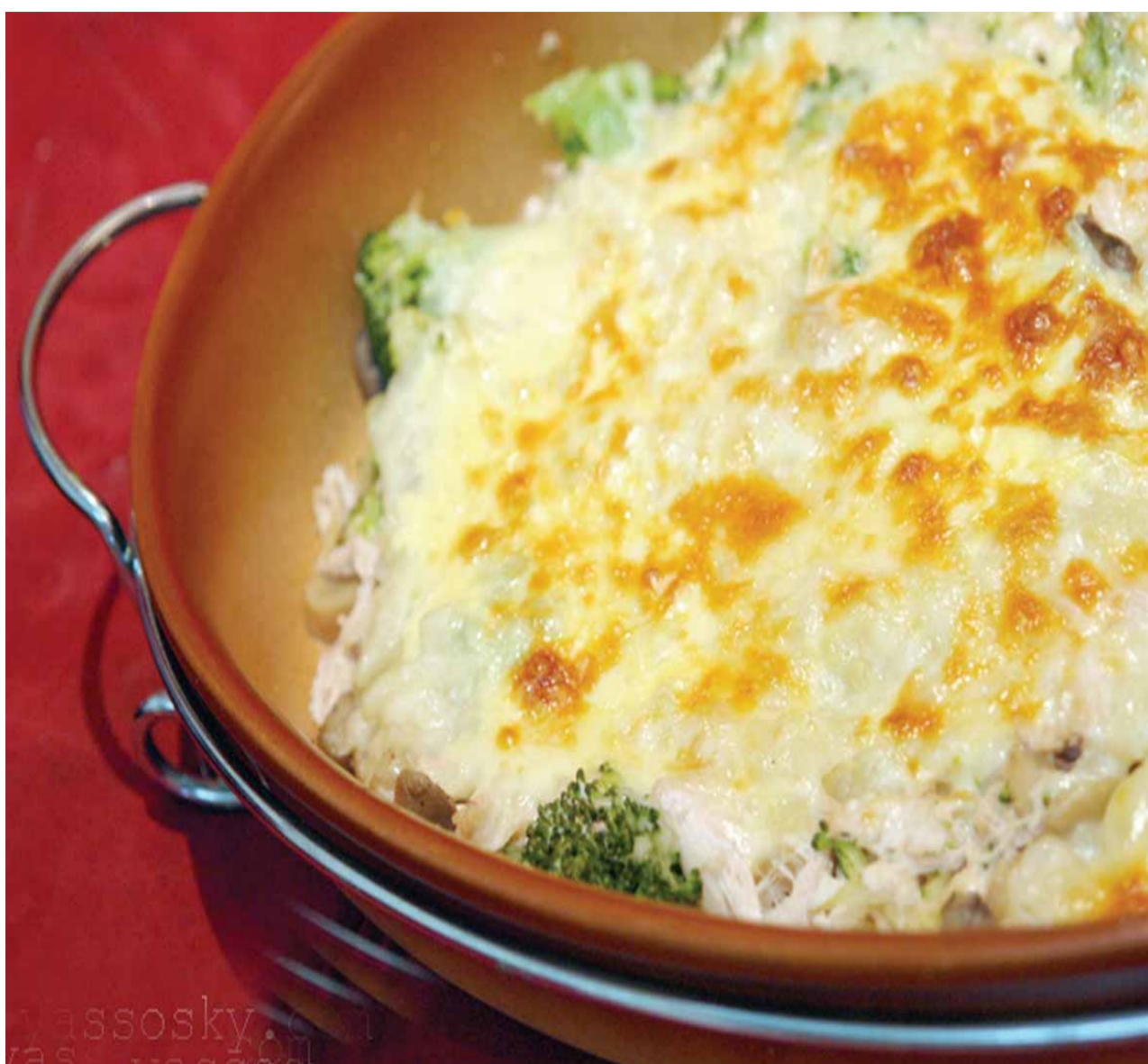


الدجاج بالبروكلي



المقادير

- علبة كريمة كبيرة
- ملعقة مايونيز
- ملعقة كبيرة كاري
- باكيث جينه موزاريليا مبروشة
- كوب ماء
- قرشلة
- بروكلي
- فلفل اسود و ملح
- وعصرة ليمون

الطريقة

- نرتب الدجاج بايركس ونرش عليه فلفل اسود و ملح و عصرة ليمون و قرشلة ثم نرتب البروكلي فوقه
- نخلط جميع المكونات السابقة مع بعض بصحن عميق
- نضعها فوق البروكلي والدجاج
- ثم يلف بقصدير ونضعه بالفرن ٥٥ دقيقة و نزيل القصدير ونحمرها

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 "نتيانا الكور" تضع نصائحها واستشاراتها يوميا من خلال صفحة مطبخ رمضان في ابواب.

اكثر من ٩ ملاعق سكر تضر بالصحة

أصدرت جمعية القلب الأمريكية لأول مرة، دليلاً لاستهلاك السكر لدى الرجال والنساء، يوصي بتناول الرجل تسع ملاعق من السكر يومياً، أي حوالي ٣٧,٥ غرام وتزود الجسم بحوالي ١٥٠ سعراً حرارياً، فيما تتناول النساء ستة ملاعق، أي حوالي ٢٥ غرام، وتزود الجسم بحوالي ١٠٠ سعر حراري.

ولكن الجمعية نهت إلى أمر مهم، وهو أن كمية السكر التي يتناولها الفرد يومياً، هي ليست فقط تلك التي يضيفها الشخص إلى فنجان القهوة أو الشاي، وإنما لا يجب إغفال تلك الكميات من السكر التي تحتويها المشروبات والأطعمة كالكساكر والشوكولاتة وغيرها.

ونشرت الجمعية الأمريكية الدليل الجديد في الدورية العلمية الخاصة بها الاثنتين، ويرى راشيل جونسون، كبير معدي الدليل، أن: المطب الأكبر الذي يقع به الأفراد لتقليل كمية السكر المتناولة، هو تناول مواد خالية من السعرات الحرارية تماماً، واستبدالها بمواد غذائية أخرى معروفة بكثرة السكريات فيها.

ويتابع جونسون: تعتبر كمية السكر التي يتناولها الفرد إحدى أبرز التحديات التي يواجهها الفرد، لأن مصانع الأغذية لا تقوم بكتابة كمية السكر التي تحتويها منتجاتهم، وبدلاً من ذلك يذكرون أن السكريات الموجودة هي طبيعية، أو يشيرون إلى كمية السكر كاملة، إن كانت طبيعية أو صناعية.

ويقترح جونسون أن يقوم الشخص بتحديد أنواع الأطعمة التي تتناولها العائلة بشكل متكرر، والبحث عن كمية السكر التي تحتويها هذه الأطعمة، أو اللجوء للمختصين لمعرفة ذلك.

من جانبها تقول ليندا فان هورن خبيرة التغذية بجمعية القلب الأمريكية: تناول كميات كبيرة من السكر لا يؤثر بشكل مباشر على القلب.

كرات النسكويك



طريقة التحضير

يُمزج في وعاء النسكويك مع حبات التمر. يتم ضغط النسكويك وحبات التمر لتشكيل كرات صغيرة. تُدحرج الكرات فوق حبوب الشوكولاتة الملونة الخاصة بالترتين. تُقدم بعد ذلك.

المكونات

كوب نسكويك
كوب تمر منزوع منه النواة ومفروم فرماً ناعماً
كوب شوكولاتة ملونة للترتين الخاصة بتزيين الكعكة

سلطة الذرة المكسيكية



المقادير

- كوب فاصوليا مغسولة و مجففة
- كوب ذرة
- كوب حمص
- بصلة مقطعة
- فلفل احمر حلو مقطع
- فلفل اخضر حلو مقطع
- كوب بندورة مقطع
- ٢ فلفل اخضر حار مقطع صغير
- ثلث كوب خل

الطريقة

نخلط المكونات مع بعض ونخلط الصوص جيداً ونضعها على السلطة و نضع الطبق في الثلاجة لمدة نصف ساعة على الأقل قبل التقديم ...

شوربة الذرة بالدجاج الطريقة الصينية

المقادير

- علبة ذرة
- ٣ كوب مرق دجاج
- نصف كوب حليب سائل مركز
- نصف كوب حليب
- ١ كوب دجاج صدور منزوع جلده ومسلوق ومقطع مكعبات
- ١ ملعقة طعام عصير ليمون
- ١ ملعقة طعام نشاء
- ١ ملعقة صغيرة صويا صوص
- ٣ ملاعق ماء

الطريقة

١. تصفى علبة الذرة من الماء، وتوضع حبوب الذرة في القدر.
٢. يقطع الدجاج المسلوق لمكعبات ويضاف للقدر، يضاف ٣ أكواب مرق دجاج
٣. يضاف اليهم الحليب والحليب المركز والليمون وتوضع نار حامية، ويراعى الا يصلو للغليان.
٤. يدوب النشاء في الماء البارد ويضافوا للخليط مع التحريك في نفس الوقت بمضرب يدوي.
٥. يستمر التحريك لبضع دقائق حتى يقارب الخليط على الغليان.
٦. يضاف الصويا صوص.
٧. تترك لمدة دقيقتين على نار هادئة ثم تقدم.
٨. ملاحظة: يمكن استخدام الحليب بدلا من الحليب المركز وبالعكس، ولكن الحليب المركز يعطيها طعم مميز وألذ بكثير.



أصابع الموزاريليا

المقادير

- نصف كيلو جبنة موزاريليا
- ٣ بيضات مخفوقة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- رشة من جوزة الطيب
- قرشلة
- زيت للقلي

الطريقة

- تقطع الجبنة إلى قطع صغيرة الحجم وتوضع على صينية مغطاة بورق نايلون ثم تغطى وتترك في الثلاجة لمدة ٤ ساعات أو حتى تصبح جامدة
- يُمزج البيض في وعاء مع الفلفل والبقدونس وجوزة الطيب
- تغمس الجبنة في البيض ثم القرشلة يسخن الزيت جيداً ثم تقلى فيه الجبنة لمدة ما بين ٣-٥ دقائق و تقدم ساخنة.

