

الريش مع الصلصة



المقادير:

- كيلو ريش غنم صغيرة
- ١ ملعقة كبيرة خل
- ٤ ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود خشن
- ثلاثة ارباع كوب دقيق
- ١ ملعقة كبيرة زعتر
- ربع كوب زيت ذرة
- ٢ بصل شرائح طويلة
- ٣ فص ثوم شرائح رفيعة
- ٤ حبات بندورة مقشرة ومفرومة
- مكعب ماجي
- ٢ ملعقة كبيرة دبس الرمان او عصير ليمون
- واحد ونصف ملعقة صغيرة بهارات
- ١ملعقة كبيرة برش برتقال
- للتزيين : بقونس مفروم / ملح / فلفل اسود

الطريقة:

ضعي الريش في طبق رشى عليها الخل والصلصة والملح والفلفل قلبي الريش جيدا و غطيه بالناليون وضعيه في الثلاجه حوالي ربع ساعة او اكثر حسب الرغبة
ضعي الدقيق و الزعتر في طبق عميق و قلبيه، تغطسي الريش واحدة واحدة بالدقيق
سخني الزيت في مقلاة واسعة اقلي الريش الى ان يصبح لونها ذهبيا
أخرجيها من المقلاة و اتركها جانبا
الزيت الباقي من القلي اضيفي عليه البصل والثوم و قلبي الى ان يذبل اضيفي البندورة و المايجي و دبس الرمان و البهارات و البرتقال و حركي جيدا و اتركه على نار قوية حتى يبدأ بالغلجان ثم اضيفي الريش خففي النار غطي المقلاة دعها على النار الهادئة حوالي ٣٠-٣٥ دقيقة الى ان تنضج الريش

نصائح رمضان

الرياضة تواجه المرض

أفادت نتائج العديد من الابحاث والدراسات الدولية حول طول العمر بأن الرياضة البدنية هي أفضل سلاح لمواجهة الامراض التي تهاجم الانسان مع التقدم في السن مثل امراض القلب والشرايين والسكر وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم بالإضافة الى مرض ترقق العظام .

أثبتت آخر التحقيقات التي أجراها المعهد القومي للصحة والابحاث الطبية والتي شملت ٢٥٠ ألف شخص أن ممارسة نشاط بدني بصورة منتظمة يؤدي الى زيادة في متوسط العمر بنسبة ٣٠ ٪ حيث تساعد الرياضة على اطالة أطراف الكروموزومات (قطع من الخيط الصبغي الذي يظهر في نواة الخلية عند انقسام تلك الخلية) ، تلك الاطراف التي تتناقص في الحجم مع مرور الزمن ، وأنه كلما زاد معدل النشاط البدني كلما قل معدل تناقص هذه الاطراف .

كذلك أكدت دراسة نشرتها الجريدة الصادرة عن الأكاديمية الأمريكية للأمراض العصبية أن الرياضة البدنية تقلل من مخاطر الاصابة بمرض الزهايمر وذلك من خلال تنشيط الدورة الدموية للمخ ، الامر الذي يقلل من مخاطر الاضرار التي تهدد الوظائف الادراكية ويحول أيضا دون ظهور أمراض تؤثر على أداء المخ لوظائفه .

ويعزو العلماء أهمية الحركة الى حاجة أعضاء الجسم الى التحفيز الدائم حتى لا تتراجع كفاءة هذه الاعضاء ، مع الاخذ في الاعتبار أن الجسم يقاوم على امتداد العمر ظهور الامراض .. وبعد سن الخمسين يتعرض الكسالي أكثر من غيرهم للأمراض وأهمها أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر والكسور أعلى الفخذ بسبب مرض هشاشة العظام ، بالإضافة الى سرطان القولون .

وتشير الاحصاءات في فرنسا الى أن أمراض القلب والشرايين الناتجة عن ترسب الدهون وتكاثر خلايا النسيج الليفي في الجدران الداخلية للشرايين تؤدي لاصابة ١٠٠ ألف شخص بانسداد في الشريان التاجي واصابة ١٠٠ ألف شخص آخر بثلث في الأوعية الدموية للمخ.

سلطة الخضار مع البيض



المقادير

- ٢ بيض مسلوقة
- جزر
- بازيلا
- بطاطا
- ٢ ملاعق ميونيز
- ملح
- خل
- وليمون

الطريقة

نسلق الخضار يقطع البيض ومن ثم يوضع على الخضار مع الميونيز والملح والخل و الليمون ويقرب ويقدم باردا

عصير شروق الشمس



المقادير

- ٣ كؤوس عصير برتقال
- ٥ ملاعق طعام عسل
- موزتان مقطعتان
- عصير توت او فراولة
- قطع ثلج

الطريقة

اخفقي عصير البرتقال والعسل والموز في الخلاط .
ثم اضيفي قطع الثلج واخفقي حتى يخن العصير .
قسي خليط العصير بين ٨ كؤوس
يصب عصير التوت على أحد الجوانب
بشكل مائل ويقدم في الحال وبالهناء والعافية...

شوربة البطاطا بالكريمة



المقادير:

- ٤ - ٥ حبات بطاطا
- عرق كرفس مقطع
- عرق كرات مقطع
- بصلة صغيرة مقطع
- ٣ مكعبات ماجي
- ماء
- ٢-٣ملعقة طعام كريمة
- ٢ ملعقة زيت ذرة

الطريقة:

تقطع البطاطا وباقي المقادير وتقلب مع ملعقتين زيت ذرة حتى تذبل
تغلي ٤ كاسات ماء مع المايجي بعد الغليان
نضيف المقادير ما عدا الكريمة حتى تستوي البطاطا
ثم نخلطها على الخلاط و نجعلها كثيفة (مثل شوربة العدس) بعد ذلك نغليها قليلا على النار ثم نضيف الكريما ونغليها مرة واحدة

كنافة بالقشطة



المقادير

- كيلو كنافة
- علبتين قشطة
- ٢٢٧ جرام زبدة
- ٢ فنجان سكر
- ٢ فنجان ماء
- مكسرات مطحونة - حسب الرغبة

الطريقة

قطع الكنافة قطعاً صغيرة
ضعي الزبدة على نار هادئة و اتركها حتى تسبح .
ضعي الزبدة على الكنافة و قلبي جيداً
ضعي نصف مقدار الكنافة في صينية و اضغطي عليها جيداً
ضعيها في الفرن حتى تصبغ ذهبية اللون
في هذه الأثناء حضري القشطة و ضعها في إناء اضيفي إليها ملعقتين من الماء البارد
ملعقة من المكسرات المفرومة جيداً(المكسرات حسب الرغبة)
تخلط جيداً
تخرج الكنافة من الفرن
نضع عليها القشطة المحضرة
تأكد من تغطيتها كاملاً بعيداً عن الحواف ابدأ بوضع الطبقة الثانية
من الكنافة .تأكد أن الوجه مغطى كاملاً و جيداً بالكنافة
أعددها مرة أخرى إلى الفرن حتى يصبغ لونها ذهبياً
أخرجي الكنافة من الفرن عند تلونها باللون الذهبي
اضيفي إليها القطر

