



أرز بالكاري



المقادير

- ٢ كوب أرز بسمتي
- ٤ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
- حبة كبيرة بصل ، مقطع مكعبات صغيرة
- نصف حبة متوسطة فلفل أخضر حلو، مكعبات صغيرة
- نصف حبة متوسطة فلفل أحمر حلو، مكعبات صغيرة
- حبة كبيرة بندورة ، ناضجة، مقشرة، مفرومة
- ملعقة ونصف بهارات الكاري
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة ونصف ملح
- ٣ كوب مرق دجاج أو ماء
- ٣٤ كوب بازلياء، مجمدة

الطريقة

- (١) اغسلي الأرز انقعيه في ماء دافئ وملح لمدة ٢٠ دقيقة.
- (٢) سخني الزيت علي نار متوسطة، أضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل
- (٣) اضيفي الفلفل الأحمر والأخضر، قلبي الى ان يذبل بعض الشيء.
- (٤) اضيفي البندورة، الكاري، الكركم والملح، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها
- (٥) صفي الأرز من الماء، اضيفيه الى القدر، قلبي بهدوء الى ان يختلط مع بقية المكونات.
- (٦) اضيفي المرق أو الماء، أتركي القدر على نار قوية الى ان يغلي.
- (٧) خففي النار ، وغطي القدر واتركيه ليغلي بهدوء ١٥ دقيقة الى ان ينضج الأرز .
- (٨) اغسلي البازلياء في ماء ساخن لبضع ثواني، ثم، ضعي حبات البازلياء على سطح الأرز ثم اعيدي وضع الغطاء ثانية بسرعة.
- (٩) اتركي الأرز لحوالي ١٠ دقائق اخرى على نار هادئة البان تنضج البازلياء على بخار الأرز.
- (١٠) باستعمال الشوكة حركي الأرز بخفة لكي تختلط البازلياء مع الأرز، ثم ضعيه في طبق التقديم.

حصات الأوكسالات وصيام رمضان

إذا كنت ممن يعاني من حصوات الأوكسالات، فعليك توخي الحذر عند الصوم وذلك من أجل تفادي تكوين حصوات أملاح الأوكسالات. وما عليك فعله حقا هو الإمتناع عن تناول الأغذية الغنية بمادة الأوكسالات كالسبانخ والسلق المطبوخ، الشمندر (أو البنجر) المسلوق والمخلل، الفول السوداني، البامية والشوكولاتة مع مراعاة التقليل من تناول الأغذية المحتوية على تركيز مرتفع نسبياً من الأوكسالات (وعدم وضع أكثر من نوع منها في الوجبة الواحدة)، ومن هذه الأغذية: البقدونس، الكرفس، البطاطا الحلوة، الكاكاو، العنب، الباذنجان، البقول الخضراء أو الجافة (المطبوخة في صلصة البندورة)، الفلفل الأسود، الفلفل الأخضر، والفراولة.

إعتدل في شرب الشاي، خاصة بعد الإفطار. نظرا لإحتوائه على تركيز مرتفع من الأوكسالات، وتناول الأغذية التي تزيد من قلوية البول، مثل منتجات الألبان، الخضروات والفواكه، وتناول كميات مدروسة ومعتدلة من الكالسيوم ومصادره لأن تقليل تناول الكالسيوم يؤدي إلى زيادة إمتصاص الأوكسالات في جسمنا، ومحور الوقاية يكمن في إعتدال الكمية لا في تلافيتها أو الإفراط بها.



السلطة بالجرجير وخبز التوست

المقادير

- خس مقطع مكعبات
- جرجير مقطع قطع متوسطة
- مكعبات خبز توست
- خردل
- ثوم
- زبد
- ملح خفيف
- فلفل
- زيت

الطريقة

- تبلي مكعبات الخبز بالتوم و الزبد والملح و حمصيتها في الفرن.
- اخلطي الخس و الجرجير و تبليهم بالخردل و الفلفل و الزيت.
- ضعي الخس و الجرجير في صحن التقديم ، اترقي الخبز المحمص .

حساء الفاصوليا

المقادير

- نصف كوب من الفاصولياء البيضاء
- ينقع لليلة كاملة يغسل ويسلق حتى يطرى
- كوب بطاطا مقطعة الى مكعبات
- عود بصل أخضر مفروم
- عود كرات مفروم
- فلفل أحمر حلو، تنزع بذوره يقطع .
- ملعقة طعام بقونس طازج مفروم
- رشة ملح وفلفل اسود مطحون
- ٢ ملعقة زيت ذرة
- ٣ اكواب من الماء
- كوب من مرق الخضار .

الطريقة :

- ١- سخني الزيت في وعاء وشوخي كل المقادير .
- ٢- أضيفي الماء ومرق الخضار والملح والفلفل بعد ان يغلي غطي الوعاء واتركيه على نار هادئة مدة نصف ساعة
- ٣- قدميه ساخنا مع البقدونس المفروم



الكنافة بالمكسرات

المقادير

- كيلو عجينة كنافه
- قالب زبدة أصغر حجم
- مكسرات (لوز مقطع وفستق حلبي مقطع) أو جوز مقطع
- ماء زهر وماء ورد وسكر أو قطر (حسب الحاجة)
- كوب قطر بارد مع ماء الزهر يضاف إلى الكنافه بعد خبزها

الطريقة

- نحضر عجينة الكنافه وندها على سطح مستو ونخلطها مع الزبدة جيدا، ثم نقصها على شكل قطع مستطيلة،
- نخلط اللوز والفستق الحلبي ونضيف إليهما ماء الزهر وماء الورد وقليل من السكر أو قليلا من القطر بدل السكر حتى يصبح لدينا مزيج متماسك.
- نحضر قطع الكنافه المدهونة بالزبدة ونحشوها بخليلط المكسرات، ثم نلفها على شكل صرة
- نضعها بداخل صينية المافن بعد أن ندهن كل كوب منها بقليل من الزيت أو نضع كل حبة كنافه بداخل ورق الكيك على شكل أكواب، في الصينية.
- نضع الصينية في فرن حام مدة ١٥ دقيقة أو حتى تتحمر حبات الكنافه، ثم نخرجها ونسكب قليلا من القطر على كل حبة. تقدم ساخنة

عصير الليمون بالبرتقال



المكونات

- ليمون طبيعي أو شراب الليمون.
- ٢ كوب ماء منخل.
- ٢ كوب عصير برتقال منخل.
- ١ لتر (زجاجة) صودا.

الطريقة

- ضعي الليمون أو نكهة شراب الليمون أضيفي عليه الماء وعصير البرتقال وقلبيهم حتى يمتزج الخليط
- يوضع في الثلاجة حتى يقدم في أكواب أو كاسات بها قطع من الثلج.
- يمكن وضع الصودا ولكن قبل التقديم مباشرة

