

دجاج بالليمون الحامض وجوز الهند

المقادير:

¾ ملعقة طعام من
سحق الكاري
2 ½ ملعقة صغيرة من
الحل المحضون
ملعقة طعام من
زنجبيل المبشور
3 فصوص من الثوم
سحوقه
حبة صغيرة ابيض
من الحامض من حفظ
ش القشر والعصير
مقعبان من مرققة
½ اجاج ماجي
1 كوب 0 375 ج
من اللبن الزبادي
2 من السفل الاخضر
حار صغير الحجم
وزروع البذور
نقطع افخاذ
8 ج
ملعقة طعام من الزيت
ناتية
1 كوب من الماء
3 ملاعق طعام من
زبدة حليب جوز الهند
3 ملاعق طعام من
كزبرة المفرومة



طريقة التحضير :

مزيج اللين ثم تُخلط المكونات جيداً بعضها ببعض وتغطى وتقع لمدة 4 إلى 8 ساعات في البراد.

– يحضّر الزيت في قدر كبيرة وتُسْتَخْرَج قطع الدجاج من التتبيلة وتُطهى على نار معتدلة الحرارة لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونها

ذهيباً تقريباً. يُضاف الماء، وبودرة حليب جوز الهند ماجي، وتتبيلة اللبن ثم تغلى المكونات وتغطى وتترك على نار هادئة لمدة 30 إلى 35 دقيقة أو حتى يصبح الدجاج مطهو جيداً.

– تصاف الكزبرة الطازجة ويقدم الطبق مع الارز المطبوخ.

سمك مع صلصة البشاميل

المقادير:

750 غ من فليبه
سمك الأبيض
2 ملعقة طعام من
الزيت النباتي
¼ ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود الطحون
2 ملعقة طعام من
الكزبرة، المفرومة
ملعقة ونصف الملعقة
طعام من الزبدة
حبة متوسطة الحجم
من البصل، مفرومة فرما
ناعما
4 أكواب أو 1000 مل
من الحليب
مغلف من أسرار خلطة
البشاميل ماجي
3 حبات من البيض
المسلوق، مبشورة
نصف كوب أو 100
غ من جبنة الموتزاريلا
المبشورة



طريقة التحضير :

- في هذه الأثناء، تَدَوَّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضَاف إليها البصل المفروم ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل.

يُضَاف الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويُطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق أو حتى يصبح كثيفاً.

- يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق المিশور.
- تستكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه بحبيبة المتوزا رايلا المبشورة.
- يُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.
- يُقدم مع الأرز أو البطاطا.

نصائح

انتبهى... فهناك دهون مفيدة وضرورية لجسمك!

يعتقد كل الناس أن أهم أسباب السمنة هي الدهون، بالإضافة إلى أن الدهون هي من أهم مسببات الأمراض كالكوليسترول وأمراض سد الشرايين والأكياس الدهنية. ولهذا يمتنعون عن تناولها بكل الأشكال.. ولكن هناك دهون مفيدة للجسم والدهون ضارة، وللتمييز بين الدهون الجيدة والضارة إليك

(LDLcholesterol)، ما يسبب التصلب في الشرايين مع الوقت. هذه الدهون موجودة في المصادر الغذائية الحيوانية مثل اللحوم، الزبدة، السمنة، الحليب كامل الدسم وبعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند.

- دهون Trans المهدجة: ومعظمها موجود في السمنة النباتية، المرجرين وأجبانها في المواد المصنعة كالسكويوت واليك و التوست المالح. أصبح معروفا لدى الكثيرين أن هذه الدهون هي أكثر ضررا من غيرها. لأنها ترفع نسبة الكوليسترول السيئ

وتخفض من نسبة الكوليسترول الجيد (HDL cholesterol) الذي يحمي من أمراض القلب. يهون عيون مصفرها أو أمراضها هو المصادر النباتية، وما يميز هذه الدهون الصحية هو أنها تقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، وقد تزيد معدل الكوليسترول الجيد في الجسم، وبالتالي تحمي صحة الشرايين والقلب، هذه الدهون هي المنفعة موجودة في الأفوكادو، الزيوت النباتية (زيت الزيتون، زيت بذور الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا) والمكسرات مثل اللوز، الفستق، الجوز، والصنوبر.

المقبلات

القريـدس والكالاماري المقلية



المقادير:

250 غ من القريـدس المَقشَّر المُنظف
250 غ من حلقات الكالاماري
2 حبة متوسطة الحجم أو 200 غ من الجزر
مقطعتان إلى شرائح رقيقة
كوب أو 150 غ من القرنبيط المقطَّع إلى
زهرات صغيرة.
كوب أو 80 غ من البازيلاء الخضراء الصينية
المقلَّعة من الطرفين.
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفليفلة
الحلوة الخضراء، مقطَّعة إلى مكعبات
متوسطة الحجم
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل،
مقطَّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
120 غ من الملفوف الأبيض المقطَّع إلى قطع
كبيرة

طريقة التحضير :

دقيقتين إضافيتين. تُسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة.

- يُضاف المقوف ويُترك المزيج لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدّم.

- يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصينية «نودلز».

تُمرّج كل مكونات الصلصة في قدر، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانباً. يُحمى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُقلى الربيان لمدة دقيقتين أو حتى أن ينضج ويتصاف حلقات الكالاماري وتُقلى لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيداً. يُضاف كل الخضار ما عدا الملفوف وتُحرّك لمدة

السلطات

سلطة الطحينة بالخضروات



المقادير:

ليمونة
3 ملاعق طحينة

طريقة التحضير :

– ملاحظه هذه السلطة تؤكل بجانب
الأكلات البحرية كالأسماك والأرز مع
الروبيان.

تذاب الطحينة مع اللبن والليمون والقليل من الماء ثم نقطع البقدونس والطماطم والخيار ونضعها فوق الطحينة المذابة.

نصف علبة روب
بندورة
خيارة
بقدونس