



الماء يدخل في كل تركيب الجسم المختلفة ويساعد على إنباج كل الأفعال الحيوية، لذا ينصح الأطباء بنشر الماء عند الاستيقاظ صباحاً قبل تناول الطعام، حيث اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء أمراض مزمنة وخفيفة، وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح 100 في المئة للأمراض التالية: الصداع، الازم، الجسم، التهاب الفخذ، المفاصل، ضربات القلب الربو، الصرع، والسمنة أو البدانة المفرطة، التهاب الضفبات، البرص، السلس.

محشى الكوسا والباذنجان باللحم

عقبلا

محشي ورق عنب على الطريقة اليونانية



3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من
البصل مفرومة فرما ناعماً
300 غ من لحم الغنم المفروم
فصوص من الثوم مسحق
¼ ملعقة صغيرة من الخل
الأسود المطحون
نكهة من مرقة الدجاج ماجي
كوب أو 150 غ من الأرز
المصري
ملحقاً طعام من الشبث الطازج
المفروم فرما ناعماً
¼ كوب من البقدونس الطازج
المفروم فرما ناعماً

مكعب من مرقة الدجاج ماجي
مذوب في كوبين أو 500 مل من
الماء

المحمص
¼ كوب أو 60 مل من الماء
50 قطعة من ورق العنب

طريقة التحضير

يصل على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق حتى يذبل.
يطهى المزيج حتى يتغير لون اللحم ويختفي اللون الزهري.
يترك المزيج على الأرز، الشيت، البقدونس، النعناع، الصنوبر والماء. يحرك المزيج
بمقشة أو 4 دقائق حتى يمتص الأرز الماء. ثم ترك جانباً حتى يبرد.
يتم وضعه في مكان مسطح مع الجانب غير الأملس والعنق باتجاه الأعلى. توضع
الجزء الأسفل، يطوى الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتلف الورقة

طريقة التحضير

يُجُوفُ الكوسا والباذنجان الصغير. يُغسلان جيداً، يُصَفَّيان ويوضعان جانباً.

– يَخلطُ في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوابل وتوضع المكونات جانباً.

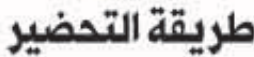
– يَحْشَى الكوسا والباذنجان الصغير بخليط اللحم والأرز ويترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

السحر

دجاج بالخردل والأعشاب

المقادير:

غ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
قطعا طعام من زيت الزيتون
صوص من الثوم مسحوق
ملعقة طعام من الخردل
معلقة صغيرة من كليل الجبل المجفف
معلقة صغيرة من الزعرير المجفف المسحوق
معلقة صغيرة من الحبق المجفف
معلقة طعام من عصير الحامض
بان أو 500 مل من الماء
قطان صغيرتان من دقيق الذرة
لبان من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
كثيرا الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى شرائح سمكية
1 غ من البروكولي المقطع إلى زهرات
1 غ من القرنبيط المقطع إلى زهرات



يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المجففة، وعصير الحامض في وعاء كبير. تخلط المكونات جيدا ثم تغطى، وتَبقى في البراد لمدة ساعتين.

وتُطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

المقادير:

كيلو بندورة مقشرة
ومقطعة
ملعقة كبيرة خل تفاح
حبة ثوم
ملعقة كبيرة زيت زيتون
حبثا فلفل أخضر
حبثا فلفل أحمر
خيارتان
قلعتان توست محمص
قلعتا توست محمص
تقدمان بجانب الشورية
عليها صفيحة عصير
طماطم



يُضْرَبُ المقادير على الخلط وتقدم الشوربة باردة أو ساخنة حسب الرغبة مع قطع توست محمص.

شورية كازباتشيو