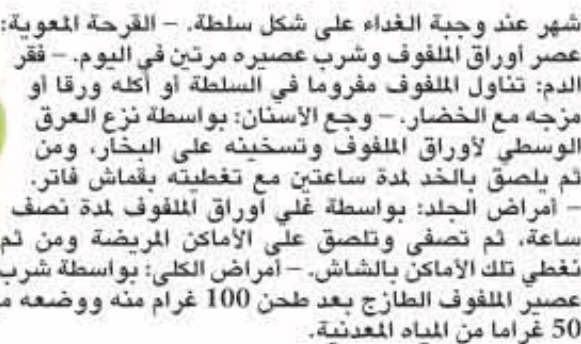


« الكرنب » يقلل من الإصابة بأمراض القلب



علاج واق ضد أمراض القلب والضغط لتخفيفه للصوديوم في الماء. كما أن احتواءه على فيتامينات E-A يجعله من أفضل المنتجات للبشرة، وعلاجاً مهماً لحب الشباب والجروح والقروح. وأولاًه فغير بالبروتينات والسكريات الحرارية والدهون، لذا فهو من الأغذية المهمة لتقليل الوزن. يوصف الملقوف أيضاً للمصابين بالقصور الكلوي والاستسقاء لأن غني بالملحوف بوتاسيوم بطرق الماء من أنسجة الجسم، وفيتامين ج الموجد في بقاؤه اللون الناجم عن كثرة التبول، ومن الضروري للمصابين بأمراض القلب والسمنة والتبدن تناوله خاصة في الصباح لمدة 15 - 21 يوماً لأنه ينشط الكلىين.

للذين لديهم نقص في فيتامين (ث): يجب تناول الملقوف يوماً لمدة

يعد المفلوف «الكرب» من الحضراوات التي تحتوي على العديد من الفوائد الصحية، والتي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان ولتعرف على هذه العجالة الهضمية، وإليها بالتفصيل: يعد المفلوف من أفضل منقظات القناة الهضمية، وغالبا ما يوصف لمرضى قرحة المعدة والأمعاء، وضد السمّة والالتهابات الجلدية. كما أنه يعد من مضادات الكوليسترول والضغط وضغط المناعة. والأورام والالتهابات والروماتيزم والقرص وعدم تضارة البشرة وسوء الهضم والتهاب الكبد الوبائي. كما يفيد عصير المفلوف في تهدئة الأعصاب المتوترة والتهاب المعدة والمخض، كما يعد المفلوف من الإصابات بمغص الأمعاء وضعف الهضم والغازات عند الأطفال الصغار ويقصد المصابين بمرض السكري شرط تناوله نبتا، وهو

عصافير الجمبري

عقبلا

شوربة الفطر والدجاج الحارة



يقشر الجيمري وينظف ويغسل مع رشة طحين وقليل من الملح.. ثم يدخل في الروبيان عود أسنان حتى لا يلتصق كثيرا عند الطبخ.

سلق الجيمري: في قلاية.. توضع كمية من البصل المقطع شرائح ثم الروبيان وشرائح من الليمون وورق الغار ورشة فلفل ابيض ورشة ملح وبعض حببات الهيل الصحيح.

يتراك على النار حتى يسوي الروبيان على بخار البصل ويتغير لونه ويتماسك.

البطاطا: تنسق في ماء مع بعض الملح.
- تحك وهي ساخنة بالسكين ثم تهرس باستعمال
مهرسة البطاطا أو بعصارة الخضار.
يوضع على البطاطا حلج ورشة فلفل ابيض وتقلب
تقليبا خفيفا. ويشتغل فيها وهي حارة.
ملحوظة: يمكن إضافة ¼ كوب حليب لأكثر للبطاطا.
تشكيل العصافير: تؤخذ واحدة من الروبيان. ثم
تؤخذ شويبة من البطاطس وتشكل على شكل كرة.
ثم توضع على الروبيان وتغليه ما عدا جزء الذيل.
وتشكل على شكل عصفور أو كتكوت. على حسب حجم
الروبيان.
يؤخذ قليل قرنفل أو سمسم قرنفل ويوضع كعين

السحر

لا زانيا السبانخ مع الفطر



½ كيلو مكرونة حلزوني أو قواقع
¼ كيلو لحم معصج
4 ملاعق كبيرة عش الغراب تقطع شرائح
3 ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور
3 ملاعق كبيرة جبن موتزريلا مبشور
1 كوب كريمة لباني، ملح، فلفل

تسلق المكرونة وتسلطف من ماء السلق وتوضع في مصفاة.
 - تخلط المكرونة مع اللحم المحمص وعش الغراب والجبن الرومي وتصف مقدار الكريمة اللباني. - يعاد التتبيل وتقلب المقادير جيدا وتصب في بايركس.
 - يصب على الوجه باقى مقدار الكريمة والجبن والموزيلا.
 توضع المكرونة في الفرن 5 - 7 دقائق دون أن يتغير لونها وتقدم على الفور.

6 أكواب مرقعة الدجاج	منقوع بالماء لمدة 10 دقائق	صدر دجاجة
½ ملعقة ملح	6 ملاعق خل	4 ملاعق صلصات خضراء
ملعقة لفلل أسود	½ جزرة مقطعة طولياً	½ ملعقة زنجبيل
8 ملاعق نشاء	4 ملاعق صلصة صويا	8 حبات فطر مملح أو طمازج

يسلق الدجاج مع نصف كمية البصل والجزر والزنجبيل لمدة 30 دقيقة في قدر مغطي.
- ينقع الفطر في ماء دافئ ثم يغسل ويقطع إذا كان طازجا أما المحلب فلن يحتاج.
- ياتخذ مزق الدجاج ويوضع في قدر ثم يقطع الفطر والجزر والبصل والخل والفلل الأسود ويصلصة الصويا وتترك المقادير على النار حتى تغلي.
- يضاف محلول طحين الذرة «النشا» في القدر وتحرك المقادير جيدا ثم يضاف بعد ذلك الملح ويستمر بالتحرير حتى تسخن الشورية.
- يقطع الدجاج شرائح طولية رفيعة ثم يوضع في طبق التقديم ويصب عليها طبق الشورية.