

## السمة الحارة



### المقادير:

- بصل مفروم.
- ثوم حلقات.
- كزبرة و بقودنس و كزبرة ناشفة مطحونة.
- كمون و ملح.
- بندورة.
- عصير ليمون و زيت زيتون،
- سمك هامور (١ إلى ١.٥ كغ).
- بصل و جزر و كرفس.

### التحضير:

يخلط البصل المفروم مع الثوم والكزبرة والبقودنس والكزبرة الناشفة والملح.

- يضاف البندورة وعصير الليمون وزيت الزيتون.

- تعمل فتحات على جانبي سمك الهامور ثم تحشى هذه الفتحات بالخلطة السابقة.

- توضع السمكة على ورق زبدة او صينية يحتوى على المطيبات ويضاف إليها ما تبقى من خلطة التتبيلة.

- تلف السمكة بورق من الألومنيوم، ثم توضع في فرن حرارته ١٨٠ لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين حتى تنضج.

- يمكن تقديم السمكة الحارة مع صلصة زبدة:

صلصة زبدة:- يسخن عصير الليمون، وتضاف إليه قطع من الزبدة وتترك لتسيح، ثم تتبل بالملح والفلفل .

### نصائح رمضان



يتعرض جسم الانسان خلال الصيام الى تغيرات صحية تؤثر على النظام الحيوي وعلى عمل اعضاء الجسم، وقد تظهر بعض المنغصات الطبيعية نتيجة تباين وجبات الطعام او الاكثار من العصائر والحلويات استشارية التغذية "تينا الكور" تضع نصائحها واستشاراتنا يوميا من خلال صفحة مطبخ رمضان في ابواب.

### سلامة غذائنا... مع صيامنا

مراعاة السلامة الغذائية ضروري في جميع الأوقات، ولكن خاصة في شهر رمضان المبارك وخلال درجات الحرارة المرتفعة إذ ننصح بما يلي: غسل اليدين بالماء والصابون جيدا لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل قبل تناول الطعام وبعده وبعد تناول اللحوم النيئة أو تناول البيض أو الخضار والفواكه غير المغسولة.

عدم ترك الطعام المطبوخ لأكثر من ساعتين خارج البراد أو الثلاجة، ومراعاة حفظ الطعام بواق من الحشرات.

التأكد من تناول اللحوم المطبوخة جيدا (التأكد من أن درجة الطهي بلغت فعلا ٧٠ درجة مئوية في منتصف المنتج) وعدم تناول أجزاء نيئة من اللحم كالم النيء و البيض النيء.

طهي البيض جيدا أو تناول البيض المطهو جيدا بحيث يكون المح (الصفار) صلبا وليس ليئا.

الفصل بين اللحوم النيئة والأطعمة المطهية أو الجاهزة للاستهلاك وعدم استخدام الواح التقطع نفسها.

اتباع قواعد النظافة الشخصية الأساسية.

تجنب العطس والكحة في وجوه الآخرين واستخدام المناديل الورقية النظيفة والتخلص الآمن منها.

## حساء البصل



### المقادير:

- ٦ حبات من البصل
- ٦٠ غرام من الزبدة
- ملعقة صغيرة من السكر
- ربع كوب من الدقيق
- ٩ أكواب من مرق الدجاج
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- رغيف من الخبز الإفرنجي
- جبنة موزاريلا مبشورة

### الطريقة:

يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ثم تسخن الزبدة في قدر كبير و يضاف البصل و يحمر على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة أو حتى يذبل يضاف السكر و الدقيق و يحرك المزيج على النار مدة دقيقة أو دقيقتين و حتى يصبح لون البصل ذهبيا تضاف مرقة الدجاج و يترك المزيج مغطى على نار هادئة مدة ساعة.

يتبل الحساء بالملح و الفلفل يسخن الفرن و يقطع رغيف الخبز إلى شرائح و تحمص في الفرن و تقلى حتى يصبح لونها ذهبيا .

تغطى كل شريحة خبز بالجبنة و توضع في الفرن مرة أخرى حتى تنوب الجبنة ثم يزين طبق الحساء بشرائح الخبز و يقدم في الحال

## سلطة أندلسية

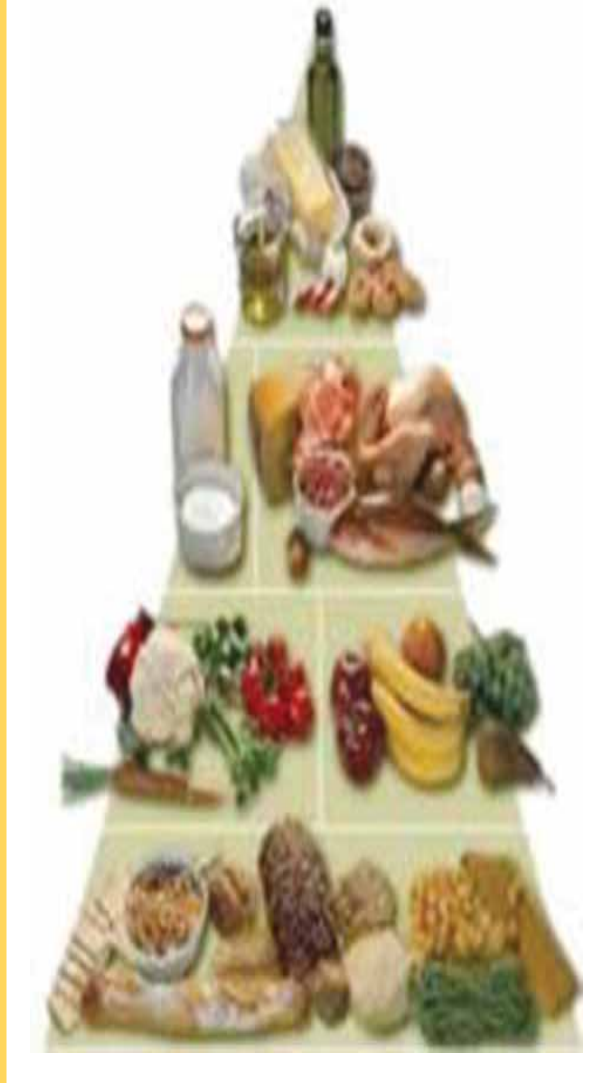


### الطريقة:

يقطع الخس و الجرجير شرائح كبيرة و تقطع الفراولة شرائح رفيعة بينما يقطع التفاح مكعبات صغيرة قبل التقديم كي لا يتغير لونه يخلط خل البلمسيك و الملح و زيت الزيتون ثم يوضع على السلطة و يقدم .

### المقادير:

- ٣ شرائح من الخس
- نصف باقة من الجرجير
- ٤ حبات من الفراولة
- نصف حبة من التفاح الأخضر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ٣ ملاعق كبيرة من خل البلمسيك
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون



## عصير الفراولة الغازي

### المقادير:

- ٢ كوب فراولة، مقطعه
- ٣ أكواب، ماء صودا أو ماء تونيك
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- سكر حسب المذاق
- مكعبات ثلج صغيرة

### الطريقة:

١. تضرب الفراولة، السكر، عصير الليمون و الثلج في خلاط يصب في أكواب و يصب فوقها ماء الصودا أو التونيك و يقدم قورا.



## السينامون



### المقادير

- ٢ كوب طحين
- كاس شاي سكر ناعم
- ملعقة صغيرة خميرة
- ملعقة صغيرة بكنج ياورد
- ثلاثة ارباع كوب حليب بودرة
- أقل من ربع كوب زيت نباتي.
- طط كأس ماء
- الحشوة:
- قرفة ناعمة و سكر ناعم
- ممكن بدل القرفة ان نضع بودرة شوكولا و السكر

### الطريقة

نعجن المقادير مع بعض ..ونتركها تتخمر نصف ساعة

تفرد العجينة .ونرش عليها الحشوة . و تلف وتقطع حلقات وتدهن الصينية بقليل من الزيت . وتوزع الحلقات فيها مع ترك مسافة بسيطة بين كل وحده والثانية .

أدخلها الفرن الكهربائي على حرارة ٣٥٠ لمدة ربع ساعة او

لغاية ماتحتمر... وبعدين نرش عليها حليب مركز محلى .

