



كما وأشارت بعض الدراسات بأن الرمان قد يساعد في منع إنتاج الكوليسترول الضار الذي يساهم في انسداد الشرايين. كما وقد يساعد الرمان أيضا في الحفاظ على تدفق الدم، والمحافظة على صحة الأوعية الدموية، بم فيها صحة شراييننا. ويمكن أن يؤكل الرمان كما هو، أو يستخدم في السلطات والزبادي، و بعض أنواع الحلويات، أو في تزيين أطباقنا الغذائية مثل المتبل.

أنسجة جسمنا ولتسريع عملية الشفاء من الالتهابات، وفيتامين ب٦ الضروري لصحة الجلد والأظافر وخلايا الشعر ونشاط هرمونات جسمنا. وكما هو الحال بالنسبة لكل الفواكه والخضروات، يعتبر الرمان مصدر جيد لمجموعة متنوعة من المواد الكيميائية النباتية، بما في ذلك مادة البوليفينول، والتي توفر الحماية من أمراض القلب حسب ما ورد في سلسلة من الأبحاث عبر العقود الأخيرة.

تنتيأنا الكور

موسم الرمان في نهاية الصيام والعيد

يصادف موسم نهاية الصيام والعيد موسم الرمان، والذي نعتبره فاكهة الغنى الغذائي إذ يعتبر الرمان ذو قيمة غذائية عالية نظرا لإحتوائه على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة والتي بدورها تحمي وتقينا من الأمراض. كما ويعتبر الرمان غني بعنصر البوتاسيوم، العنصر المساعد في ضبط مستوى ضغط الدم، وفيتامين جيم الضروري لصحة

لفائف ستيك بالجبن والخضار



الطريقة

يُغلى ماء ثم تُضاف إليه شرائح الجزر والفليفلة وتُطهى لمدة دقيقتين. تُرفع عن النار وتُصفى. تُمزج جبنة مع الثوم والفلفل الأسود والبقدونس في وعاء ثم يُوزع المزيج بشكل متجانس فوق شرائح اللحم. ثم توضع شرائح الجزر والفليفلة. تُلف كل شريحة وتُثبت بواسطة عود أسنان. يُسخن زيت الزيتون وتُقلَى اللفائف على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً. يشوح الطحين على النار حتى يصبح لونه بنياً ثم يضاف ٢ كوب ماء ويحرك جيدا. تضاف مكعبات مرقة الدجاج ماجي والخردل. يُغلى المزيج ثم يُغلى ويترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج اللفائف.

المقادير

حبة جزر مقطعة شرائح رقيقة
حبة فليفلة حلوة حمراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة
كيلو فيليه لحم العجل «ستيك»
3/4 كوب جبنة موزريلا
٢ فصوص ثوم مفروم ناعم
فلفل أسود
ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
للصلصة:
٢ أكواب ماء
٢ ملعقة صغيرة طحين
مكعبات مرقة الدجاج ماجي
3/4 ملعقة كبيرة حبوب خردل

المدلوقنة

طريقة التحضير
تُرفع العجينة عن النار وتُضاف إليها السمينة ويُخلط المزيج بلطف.
تُمد العجينة على طبق مسطح كبير (أو طبقين متوسطي الحجم)، وتوضع جانبا.
تحضير الكريما
تُمزج جميع مقادير الكريما وتُغلى على نار خفيفة، ثم تُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمر. توضع الكريما جانبا لتبرد.
تُمرغ الكريما على سطح عجينة المفروكة وتُزين بالمكسرات.

مقادير العجينة:
كيلو سميد ناعم
علبة حليب مكثف محلي
3/4 كوب سكر
٢ كوب سمن
3/4 كوب ماء
المكسرات الطرية الثانية:
٢ كوب قطر السكر
3/4 كوب ماء ورد
كوب مكسرات محمصة (اللوز والبندق) غير المملحة للتزيين
تحضير الكريما:
علبة حليب مكثف محلي
٢ أكواب ماء
3/4 كوب طحين
٢ ملعقة كبيرة ماء الورد



متبلك الكوسا

أربع حبات كوسا متوسطة الحجم
ربع كوب لبن
ملعقة كبيرة طحينية
ملح
عصير ليمون
فص ثوم مدقوق
الطريقة:
- تقطع الكوسا الى دوائر، وتقلّى الى أن يصبح لونها ذهبيا.
تقطع قطع صغيرة وتخلط مع جميع المقادير.

- توضع في صحن التقديم وتزين بزيت الزيتون و البقدونس.

سلطة البرغل مع الحمص

٢ كوب حمص حب
كوب بققدونس
كوب جزر مبشور

المقادير:

كوب برغل
٢ كوب ماء مغلي
نصف كوب زيت
نصف كوب عصير ليمون
ملح
فلفل
١ كوب بصل أخضر

الطريقة:

- ينقع البرغل في الماء المغلي ساعة.
- يصفى البرغل من الماء و يخلط مع الليمون و الزيت و الملح و الفلفل.
- يترك نصف ساعة و يخلط مع باقي المقادير.
- تقدم باردة.

