

## طريقة عمل البامية

بطرس سنان :لشيف



### البامية

البامية من الخضراوات الصيفية، التي عرفت منذ قديم الأزل، بداية من العصر الإغريقي والروماني، فقد نُقش شكل البامية على المعابد بمصر الحارة الفرعونية. توسعت زراعتها بالشرق الأوسط خاصة في المناطق بأفريقيا وآسيا، وتوسع انتشارها بأوروبا أثناء فتح الأندلس الإسلامي. البامية من المصادر الغنية بالفيتامينات، كفيتامين " أ " وفيتامين " ب " و " ك"، تختلف طرق طهيها من منطقة لأخرى، قد تُقدم مقلية كمقبلات، أو كحساء أو طاجن بالصلصة. ويتم استخدامها أيضاً في عمل ماسكات للشعر والبشرة.

### مقادير البامية

- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2

- حبة بصل مفرومة 1
- فص ثوم مهروس 2
- غرام بامية 200
  - رشة ملح
  - رشة فلفل حار
  - رشة فلفل أسود
  - بابريكا رشة
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 1
  - كوب ماء ½
- كوب عصير ليمون حامض ¼
  - كزبرة خضراء، للزينة

### طريقة البامية

1. سخني الزيت في قدر على نار متوسطة. أضيفي البصل وحمريه لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه ذهبيا.
2. أضيفي الثوم وحمريه لمدة دقيقة ثم أضيفي البامية وحركيها باستمرار.
3. امزجي معجون الطماطم مع نصف كوب ماء، وقلبي المزيج جيدا.
4. أضيفي الملح، الفلفل الحار، الفلفل والبابريكا إلى الصلصة وقلبي المزيج.
5. إلى القدر الصلصة أضيفي مزيج.
6. غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع التقليب كل 5 دقائق.

### البامية الناشفة

#### مقادير البامية الناشفة

- كوب بامية ناشفة مطحونة 1
  - كوب ماء 2 ½
- كبيرة مفرومة ثوم فص 7
  - ملعقة كبيرة زيت 3
  - مكعب مرقة دجاج 1
- ملعقة صغيرة كزبرة جافة 1
  - ملعقة صغيرة ملح 1

- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1

طريقة عمل البامية الناشفة

7. الزيت احضري وعاء وضعيه على نار متوسطة وضعي به كل من .  
والثوم وقلبي حتى يتحول الثوم للون الذهبي الفاتح
8. أضيفي الكزبرة الجافة ثم البامية الملح
9. أضيفي الماء ومكعب المرق الفلفل الأسود وقلبي
10. اتركي البامية تغلي مرة واحدة ثم ارفعيها وقدميها

البامية الويكا

مقادير البامية الويكا

- كوب بامية كبيرة مقطعة شرائح 2
- دجاج شوربة كوب 3
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1
- فص ثوم مفروم 4
- ملعقة كبيرة سمن 2
- ملعقة صغيرة شطة 1
- ملعقة صغيرة ملح 1

طريقة عمل البامية الويكا

11. ضعي الشوربة على النار حتى تغلي
12. أضيفي البامية واطريها حتى تنضج
13. الشطة في مقلاة ضعي السمن والثوم والكزبرة والفلفل و  
وقلبهم
14. أضيفي خليط الثوم على الشوربة والبامية
15. اتركيهم على النار حتى يصبح يثقل الخليط

## طريقة عمل جلاش باللحم المفروم

بطرس سنان :الشيف



المصرية الأكلات نقدّم لكِ طريقة عمل جلاش باللحم المفروم، وهي من  
ويمكنك تقديمها في ،وسريعة سهلة التي يمكنك تحضيرها في خطوات  
طريقة المناسبات والعزائم وسيحبها الجميع. قد تحبين التعرف أيضاً على  
بالفرن دجاج أفخاذ عمل .

: مقادير طريقة عمل جلاش باللحم المفروم

مفروم 2 بصلة ملح - فلفل - لحم كيلو جلاش 1/2 كوب من السمن 1/2 كيلو  
ملعقتين زيت زيتون لبن ألوان مفروم 2 بيضة 1/4 كوب فلفل بهارات 1/4 كوب

: طريقة عمل جلاش باللحم المفروم

- 1- احضري طنجرة وضعي الزيت والبصل المفروم، وعندما يصفر -  
اضيفي اللحم المفروم وقلّبي جيداً ثم اضيفي الملح،  
البهارات، الفلفل والفلفل الألوان وقلّبيها جيداً.
- 2- احضري صينية وادهنيها بالسمن ثم ضعي ورق الجلاش وبين كل  
ورقتين ادهني بالقليل من السمن، وعند الوصول  
لمنتصف الكمية ضعي اللحم المعصج وافرديه على الصينية كلها .

- 3- ضعي باقي طبقات الجلاش ولا تنسي أن تدهني القليل من السمن بين كل ورقتين إلى أن ينتهي المقدار .
- 4- قطعيه بالسكين ثم ادهني القليل من السمن على الوجه .
- 5- اخفقي البيض مع اللبن وصبيه على الجلاش .
- 6- ادخليه الفرن على درجة حرارة 180 درجة حتى يحمر وجهه

### 3

#### طريقة عمل محشي كرنب



#### محتويات

- كرنب محشي 1
- كرنب محشي مقادير 2
- كرنب محشي طريقة 3
- المفرومة باللحمة كرنب محشي 4
- المفرومة باللحمة كرنب محشي مقادير 4.1

- المفرومة باللحمة كرنب محشي عمل طريقة 4.2
- بالبرغل كرنب محشي 5
- بالبرغل كرنب محشي مقادير 5.1
- بالبرغل كرنب محشي عمل طريقة 5.2

### محشي كرنب

التي يشتهر بها و يطلبها الأكلات المطبخ المصري معروف بالعديد من بالاسم كل العرب والأجانب عند زيارتهم لمصر، من تلك الأكلات : ورق العنب اللذيذ، الملوخية، الكشري، محشي كرنب، لكوارع و اكلات اخرى كثيرة. اليكى اليوم طريقة عمل محشى الكرنب الشهي والذي يمكن أن يقدم مع كبسة لحم و مشاوي وسلطة الشمندر

### مقادير محشي كرنب

- طماطم 5
- بصل 1
- كوب رز مصري 1 ¼
- كرنب صغيرة 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1
- ملعقة صغيرة كمون 1
- ملعقة كبيرة بهارات مشكلة 1
- كوب مرقة للتسوية 3

### طريقة محشي كرنب

16. ثم اسلقي فيه كمون فى وعاء اغلي بعض الماء وضيفى له الكرنب.
17. بعد سلق الكرنب اغسله برفق بماء بارد.
18. فى وعاء جانبى اخلطي عصير الطماطم مع البصل بعد تقطيعه صغير جداً.
19. ضيفى الملح وباقي البهارات للخليط وقلبيهم جيداً.
20. قطعي البقدونس صغير جدا وضيفيه للخليط السابق.

21. ضيفي الأرز وقومي بالتقليب للتجانس ثم احشي به ورق الكرنب بعد تقطيعه للحجم المناسب.

22. رصي أصابع الكرنب المحشى فى وعاء وقومي بتغطيته بالشوربة ورفعه على النار لمدة 45 دقيقة و حتى تمام النضج.

محشي كرنب باللحمة المفرومة

مقادير محشي كرنب باللحمة المفرومة

• كرنب 1

- كيلو لحم مفروم 1/2
- مغسول أرز كوب 1
- فص ثوم مقشر 4
- ملعقة كبيرة كمون 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1/2
- كوب صلصة طماطم 1
- ليمون 3
- كوب شوربة للتسوية 3

طريقة عمل محشي كرنب باللحمة المفرومة

23. قطعي الكرنب، ثم اسلقيه ورتبيه.

24. معًا وقلبيها الخلطة ضعي كل مكونات

25. احشي أوراق الكرنب بالخلطة

26. بسوي المحشي بالشوربة

محشي كرنب بالبرغل

مقادير محشي كرنب بالبرغل

- رأس كرنب مسلوق 1
- كوب برغل 2
- بصل 1

- شبت ملعقة كبيرة 5
- ملعقة كبيرة بقونس 5
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء 5
- ملعقة كبيرة نعناع طازج 5
- ملعقة كبيرة بهارات 1
- ملعقة صغيرة كمون ناعم 1
  - طماطم مفرومة 2
  - ثوم مفروم 3
  - ملعقة كبيرة زيت 3
  - ملعقة صغيرة ملح 1
  - ملعقة صغيرة فلفل أسود 1

طريقة عمل محشي كرنب بالبرغل

27. رتبي أوراق الكرنب المستطيلة
28. في وعاء ضعي كل مكونات الحشوة معًا
29. احشي أوراق الكرنب
30. أو المرقعة كما ترغبين الحساء يمكنك تسوية المحشي بالماء أو



### محتويات

- العنب ورق محشي 1
- العنب ورق محشي مقادير 2
- العنب ورق محشي طريقة 3
- والأرز المفرومة باللحمة العنب ورق محشي 4
- والأرز المفرومة باللحمة العنب ورق محشي مقادير 4.1
- والأرز المفرومة باللحمة العنب ورق محشي عمل طريقة 4.2
- الضاني باللحمة العنب ورق محشي 5
- الضاني باللحمة العنب ورق محشي مقادير 5.1
- الضاني باللحمة العنب ورق محشي عمل طريقة 5.2
- الرمان بدبس العنب ورق محشي 6
- الرمان بدبس العنب ورق محشي مقادير 6.1
- الرمان بدبس العنب ورق محشي عمل طريقة 6.2

### محشي ورق العنب

محشي ورق العنب هو طبق مقبلات عربية من أوراق العنب الملفوفة المحشية بالأرز والخضروات والبهارات وغيرها، وهو رغم أنه يصنف

كمقبلات إلا أنه يعتبر من الأطباق الرئيسية في بعض البلدان. وله عدة أسماء فهو يسمى أيضا ببيرق أو ورق الدوالي أو ورق العنب بخلاف ورق العريش أو دولمة أو سارما أو يلنجي. وقد انتشر ورق العنب على نطاق واسع بين بلدان الشرق الأوسط وأصبح أكلة مشهورة في شرق المتوسط والجزائر ومصر والعراق وتركيا وأذربيجان واليونان والبلقان.

#### مقادير محشي ورق العنب

- كيلو غرام ورق عنب مغسول ومصفى 1

#### : الحشو

- غرام لحم مفروم 350
- حبة بصل مفروم ناعم 2
- باقة بقدونس مفرومة ناعم 1
- مفرومة ناعم شبت باقة 1
- فص ثوم مفرومين ناعم 2
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 2

#### : مقادير الصلصة

- مكعب مرقة دجاج 1
- كيلو غرام طماطم معصورة 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1/4
- ملعقة صغيرة ملح 1/4

#### طريقة محشي ورق العنب

31. في قدر عميق مدهون بالزيت، رصي في القاع أوراق عنب غير محشية.
32. ثم اقلي اللحم فيه، واطيفي الزيت في وعاء على النار، سخنى باقي مكونات الحشو مع التقليب المستمر ثم ارفعيه عن النار.
33. افردي ورق العنب ثم ابدئي بحشوه، ورصيه في القدر بشكل متلاصق جانبيا، وفي طبقات فوق بعضها.

34. غطي المحشي بالصلصة ثم أضيفي مكعب مرقة الدجاج والقليل من الماء.

35. غطي القدر واتركيه على نار عالية حتى غليان الماء، ثم هدئي النار واتركي القدر حتى ينضج لمدة ساعة تقريبا. ثم قدميه ساخنا.

محشي ورق العنب باللحمة المفرومة والأرز

مقادير محشي ورق العنب باللحمة المفرومة والأرز

- كيلو غرام ورق عنب 1

: الحشو

- كوب أرز 2

- غرام لحم مفروم 500
- حبة بصل مفروم ناعم 2
- مفرومة ناعم بقدونس باقة 1
- باقة شبت مفرومة ناعم 1
- فص ثوم مفرومين ناعم 2
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 2

: مقادير الصلصة

- مكعب مرقة دجاج 1
- كيلو غرام طماطم معصورة 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود ¼
- ملعقة صغيرة ملح ¼

طريقة عمل محشي ورق العنب باللحمة المفرومة والأرز

36. اغسلي ورق العنب وصفيه جيدا.

37. ابدئي بتحضير الحشو، في قدر به زيت ساخن على النار، أضيفي البصل والثوم، الأرز ثم اللحم وقلبيهم قليلا مع كل إضافة. ثم أضيفي باقي المكونات للحشوة.

38. في قدر على النار، غطي القاع بورق عنب غير محشي، ثم ابدئي بحشو ورق العنب ورصيه متلاصقين في طبقات.
39. مع إضافة مكعب مرقة الطماطم غطي وجه القدر بعصير الدجاج والتوابل، ثم اتركي القدر على النار حتى الغليان.
40. اخفضي النار واتركيه لمدة ساعة، ثم قدميه ساخنا بعد نضجه مباشرة.

محشي ورق العنب باللحمة الضاني  
مقادير محشي ورق العنب باللحمة الضاني

- غرام ورق عنب مسلوق 500
- غرام أرز 800
- مكعب مرقة دجاج 2
- كوب ماء 5
- حبة بطاطس مقطعة 1
- حبة بصل مقطع 1
- باقة نعناع 1
- حبة ليمون معصور 1
- غرام لحم غنم 500
- ملعقة صغيرة ملح  $\frac{1}{4}$
- ملعقة صغيرة فلفل أسود  $\frac{1}{4}$
- ذرة كوب زيت  $\frac{1}{4}$
- غرام ثوم 15

طريقة عمل محشي ورق العنب باللحمة الضاني

41. حضري كمية الأرز واغسليها جيداً، وأضيفي إليه البهارات والثوم والملح ومكعب مرقة الدجاج مع الزيت مع عصير الليمون. وقلبي كل هذا جيداً.
42. العنب بالأرز المبهر ولفيه حتى انتهاء الكمية ورق احشي.
43. في قدر فارغ ضعي بالأرضية طبقات من البطاطس والبصل والنعناع وكمية من لحم الغنم، ثم ضعي ورق العنب ورصيه متلاصق

كطبقات، ثم أضيفي المرقة وهي عبارة عن ماء فاتر ومكعب مرقة  
دجاج وملح وبهارات.

44. اتركي القدر على النار حتى ينضج اللحم. وقدميه ساخنا

محشي ورق العنب بدبس الرمان

مقادير محشي ورق العنب بدبس الرمان

- كوب أرز مصري 2
- كوب بقდونس مفروم 1
- حبة طماطم مفروم 2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود ¼
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 3
- ليمون ملعقة كبيرة عصير 3
- ملعقة كبيرة دبس رمان 3
- ملعقة كبيرة نعناع مطحون 1
- غرام ورق عنب مسلوق 500

طريقة عمل محشي ورق العنب بدبس الرمان

45. في وعاء، ضعي كل من الأرز، البقدونس، النعناع الناشف،  
الطماطم، الملح والفلفل الأسود واخلطيهم جيدا

46. الليمون ثم أضيفي دبس الرمان عصير، صبي زيت الزيتون  
وقلبي من جديد حتى تتمازج المكونات

47. افردي ورق العنب المسلوق، وضعي كمية قليلة من الحشوة في  
وسط كل ورقة، ثم لفيها على شكل رول مع إحكام الأطراف جيدا

48. ضعي ورق العنب في قدر على النار، اغمره بالماء، ثم اتركي  
القدر على النار لحوالي 60 دقيقة على نار هادئة حتى ينضج ورق  
العنب.

## طريقة عمل الكوسة بالبشاميل



المطبخ تعرفي على طريقة عمل الكوسة بالبشاميل في خطوات سهلة جداً من الأكلات الشهير بعملها. إذا كنتِ تحبين عمل المصري الكسكس مع الدجاج طاجن عمل طريقة المميزة، تعرفي أيضاً على العربية بالصنوبر.

: مقادير الكوسة بالبشاميل

حبة بصل 1 زيتون زيت كيلو كوسة، مقطعة شرائح 1 ملعقة كبيرة 1 مفروم 1/4 ملعقة صغيرة قرفة 1/4 ملعقة صغيرة جوزة لحم مفرومة 350 غ الطيب 1/4 ملعقة صغيرة فلفل 1 حبة بندورة كبيرة، مقطعة شرائح مقادير البشاميل: 1 لتر حليب 1 ظرف بشاميل بودرة 1/4 كوب جبن بارميزان مبشور

: طريقة عمل الكوسة بالبشاميل

اسلقي الكوسة في كمية كبيرة من الماء المغلي المملح لمدة 6 دقائق.  
صفي الكوسة وضعيها في كمية من الماء المتلج حتى تتوقف عن الطهي،  
صفيها مرة أخرى.

ضعي الزيت في قدر واقلي البصل لمدة 3 دقائق حتى يذبل.  
اضيفي اللحم المفروم وقلبي حتى يصبح بني اللون. اضيفي البهارات  
المختلفة وقلبي المزيج.  
ثم ارفعي القدر من على النار.  
امزجي الحليب مع البشاميل البودرة وضعي القدر على النار وقلبي حتى  
يغلي.

اتركي المزيج لمدة دقيقتين حتى يصل إلى القوام المطلوب.  
اسكبي القليل من البشاميل في قاع الصينية، وضعي فوقها نصف كمية  
الكوسة وافرديها.  
اضيفي كل كمية اللحم المفروم وافرديها ثم ضعي فوقه شرائح البندورة.  
ضعي فوقهم باقي كمية الكوسة.  
اسكبي باقي كمية البشاميل وافرديها.  
وزعي الجبنة على سطح الصينية.  
ادخلي الصينية الفرن لمدة 30 دقيقة على درجة حرارة 200 مئوية

طريقة عمل مقبلات بطاطس مشوية بالفرن



البطامس من الخضروات الجذرية المشهورة جدا علي مستوي العالم و الجميع يحبونها و لا تخلو مائدة من طبق البطاطس و البطاطس تتميز بتنوع طرق تحضيرها فهي من الممكن عملها مسلوقة أو مقلية أو مهروسة و وصفة اليوم وصفات طبخ سهل و سريع يقدم لنا الشيف طريقة عمل مقبلات بطاطس مشوية بالفرن و غنية بالفوائد كما أن سرعاتها الحرارية أقل من المقلية، جربها و سوف تنال رضائك

مقادير مقبلات بطاطس مشوية بالفرن

كوب زيت زيتون

750 غ بطاطس مقطعة

ملعقة طعام ملح

ملعقة طعام خردل

نصف كوب ماء ساخن

ربع كوب عصير حامض الليمون

ملعقة طعام من البهار

طريقة عمل مقبلات بطاطس مشوية بالفرن:

1- ضعي ربع ملعقة زيت في صينية ثم رصي قطع البطاطس و الملح و

ضعيهم بالفرن.

2- في وعاء ضعي الخردل و الليمون و الماء و الزيت و أخلطيهم .

3-أخرخي الصينية من الفرن و ضعي عليها خليط الخردل و البهار ثم  
غلفيها بورق الألومنيوم .  
4-ضعيها مرة أخرى بالفرن حتي تتضج

7

قمر الدين عصير شهى ذو فوائد عديدة



قمر الدين من المشروبات الرمضانية المشهورة و المفضلة لدي الجميع و  
ذلك لطعمها الرائع و فوائده العديده و قمر الدين هو المشمش المجفف و  
المشمش يحتوي علي كمية كبيرة من الفيتانينات و المعادن خاصة فيتامين أ  
و ب و يقدم لك الشيف وصفة سهلة و سريعة لعمل عصير قمر الدين  
بالبيت جربيه اليوم و قدميه لعائلتك و سوف ينال رضاهم

مقادير قمر الدين عصير شهى:

شريحة من قمر الدين 1  
ملعقتان طعام من السكر  
ملعقة طعام ماء زهر  
2 كوب ماء ساخن  
صنوبر للزينة

طريقة عمل قمر الدين عصير شهى ذو فوائد متعددة:

- 1- إغسل قمر الدين بماء ساخن.
- 2- قطعيه لشرائح و ضعيه في وعاء به ماء ساخن.
- 3- إنقعيه ليوم كامل و نفس الكلام بالصنوبر.
- 4- ضعي السكر و ماء الورد و قلبيهم معا.
- 5- زيني بالصنوبر

8

طريقة عمل أصابع السجق بالجلالاش



المصرية الأكلات نقدّم لك اليوم طريقة عمل أصابع السجق بالجلاش من اللذيذة، قدّمها في العزائم والمناسبات لتجدّدي من وصفاتك عمل طريقة اللذيذة وستنال إعجاب الجميع. قد يهّمك أيضاً التعرف على .الأخضر بالفول الأرز .

: مقادير طريقة عمل أصابع السجق بالجلاش

كيلو سجق ½

ملاعق كبيرة سمن 6

: طريقة عمل أصابع السجق بالجلاش

- 1- احضري مقلاة وضعي فيها السمن ثم قومي بقلي السجق، ثم اضيفي كمية من الماء واتركيه على النار حتى ينضج
- 2- احضري ورقة جلّاش واثنين على طبقتي ثم ضعي أصبع السجق وسطها واثني الاطراف ولقيها كالأصبع وكرري الخطوات في باقي السجق
- 3- احضري صينية مدهونة بالسمن، وضعي وحدات الجلّاش بالسجق الواحدة بجوار الأخرى، ثم اسكبي على الوجه القليل من السمن
- 4- ادخلي الصينية الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه
- 5- قدّمها في طبق التقديم مع القليل من البقدونس



الليمون المخلل هو أحد المقبلات التي لا غنى عنها في موائد بلد حوض المتوسط، خاصة لأنه يتميز بمذاق حامض لاذع محبب، الأبيض البحر ولأن طريقة تحضيره لا تحتاج للكثير من المجهود. حيث يتم تخليل قطع الليمون في برطمان من الماء والليمون المفروم بالإضافة إلى التوابل كالمح والفلفل الحار وغيرها، ويتم تركه يتخمر في درجة حرارة الغرفة لمدة لا تقل عن 10 أيام. وتتعدد استخدامات الليمون المخلل عن كونه أحد المقبلات، فقد يتم استخدامه في تحضير الحساء أو بعض صلصات الغموس، وكذلك في تحضير بعض الوجبات الرئيسية.

#### مقادير مخلل الليمون

- ليمون كيلو 2
- كوب ملح خشن ½
- ملعقة كبيرة عصفر 2
- ملعقة كبيرة حبة البركة 2
- كيلو فلفل حار ½
- كيلو فلفل رومي مفروم ¼

### طريقة مخلل الليمون

49. اغسلي الليمون جيداً ثم اسلقي نصفه في قدر، واتركيه على النار حتى ينضج.
50. صفي الليمون جيداً ثم ضعيه في كمية ماء كافية لمدة ثلاثة أيام، وقومي بتغيير الماء مرتين في اليوم.
51. والملح ثم جهزي برطمان محكم البركة اخلطي العصفر مع حبة الغلق وضعي طبقات متتالية من الليمون والفلفل الحار إلى أن تنتهي الكميات .
52. افرمي النصف الآخر من الليمون في الخلاط الكهربائي، ثم اسكبيه على برطمان الليمون وأضيفي خليط الملح بالعصفر وحبّة البركة .
53. أحكمي غلق البرطمان واتركيه لمدة 10 أيام ثم قدميه على مائدتك .

### مخلل الليمون المسلوق

#### مقادير مخلل الليمون المسلوق

- كيلو ليمون أصفر 1
- لتر ماء 2
- غرام ثوم مقطع 50
- أوراق لوري 4
- كيلو عصير ليمون ½
- غرام حبة بركة 100
- غرام عصفر 50
- غرام زعفران 1
- غرام فلفل حار، مقطع 50
- كيلو ملح ¼
- مللي زيت زيتون 100
- مهروسة شطة غرام 125

## طريقة عمل مخلل الليمون المسلوق

- 1- اغسلي الليمون جيداً ثم قومي بعمل فتحات وشقوق به على شكل حرف X.
- 2- في قدر على النار، سخني ليترين من الماء حتى الغليان، اسلقي الليمون في الماء، واتركيه على النار حتى ينضج، لمدة 6 دقائق.
- مع العصفور، الزعفران، الشطة، ورق اللوري، حبة البركة، الثوم 3- اخلطي الملح وزيت الزيتون. قلبي المزيج حتى يتجانس.
- 4- صفي الليمون جيداً ثم احشيه من خلال الفتحات بمزيج الثوم.
- 5- وزعي طبقة من الليمون المحشي في برطمان محكم الغلق ثم طبقة من الفلفل الحار ثم الملح. كرري طبقات متتالية من الليمون وقطع الفلفل الحار والملح إلى أن تنتهي الكميات.
- 6- اسكبي عصير الليمون فوق الليمون المخلل .
- 7- أحكمي غلق البرطمان وحركيه لتمتزج المكونات جيداً، اتركه لمدة شهر. ثم قدميه على مائدتك .

## فوائد مخلل الليمون

قد يخاف البعض من تناول المخللات وخاصة مخلل الليمون، خوفاً من أضراره، لكن لا يعلم الكثير أن للليمون المخلل فوائد متعددة، فعملية التخليل تعزز من قيمة الليمون الغذائية، ومن فوائده:

- يساعد على تسهيل عملية الهضم وتحفيز عمل الجهاز الهضمي
- بالبكتيريا الصحية ويعمل على تغذيتها بالجسم الجسم يمد
- يساعد بشكل كبير على قتل البكتيريا الضارة بالجسم
- يحتوي على مضادات الأكسدة بنسبة كبيرة مما يقي الجسم من الإصابة بالسرطان.

- يقوي جهاز المناعة بالجسم لأنه يحتوي على فيتامين سي والحديد والماغنيسيوم. علاج الغثيان والقيء، والتخلص من الانتفاخ والغازات

10

### طريقة عمل شكشوكة



المميزة الإفطار وجبات تعرفي معنا على طريقة عمل شكشوكة، وهي من الشهير والتي نقدمها لك من الأكلات المصري المطبخ من غموس عمل طريقة الشعبية في خطوات سهلة جداً. تعرفي أيضاً على المحمرة.

: مقادير شكشوكة

كوب بصل مفروم 2 فص ثوم مفروم 3 حبة ¼ زيتون زيت ملعقة كبيرة 3  
ملعقة صغيرة كمون ½ ملعقة صغيرة بابريكا 1 بيضة بندورة مفرومة 4  
ملعقة صغيرة ملح 1 ملعقة صغيرة فلفل 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف ¼  
كوب بقادونس طازج مفروم

: طريقة عمل شكشوكة

حمّي الزيت في مقلاة على النار.  
اضيفي البصل وقلبي لمدة 3 دقائق حتى يذبل.  
اضيفي الثوم وقلبي لمدة دقيقة.  
اضيفي البندورة، الملح، الفلفل، الكمون، البابريكا والزعتر.  
غطّي المقلاة وخففي النار واتركيهم لمدة 10 دقائق.  
ارفعي الغطاء وقلبي بواسطة شوكة.  
اكسري البيض فوق الصلصة.  
غطّي المقلاة لمدة 10 دقائق.  
ارفعي المقلاة من على النار وزينيه بزيت الزيتون والبقادونس.