



www.rewity.com/vb

سنو و ایت



تنوعات عالمية

في العالم 2000 نوع من الجبن، فماذا تختارين في 30 يوماً من رمضان؟

في رمضان يزداد استهلاك الصائمين للجبن بنسبة 60% عنها في الأشهر العادية، إذ يعتمد عليها بعض الصائمين كوجبة خفيفة بين الإفطار والسحور، ومنهم من يفضل تناول الجبن كمادة رئيسية في وجبة السحور، فكيف تقدمين الجبن لعائلتك؟ هذا بعض الوصفات لتناول الجبن:

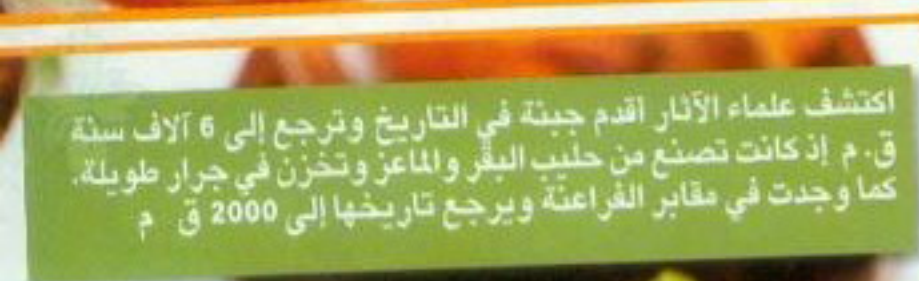
منوعات عالية

60

قطعي خبزاً فرنسياً
بسمكة 1 سم للقطعة
الواحدة، ثم ادهنيه بقليل
من الثوم وزيت الزيتون
من جهة واحدة فقط،
ضعي شريحة طماطم على
كل قطعة خبز، وجبة
الموزريلا المبشورة،
وقمريها في الفرن حتى
تذوب الجبنة.



يمكنك تقطيع الجبنة إلى مربعات وإضافة الفليفلة الخضراء والحمراء المقطعة إلى مربعات أيضا مع القليل من النعنع اليابس وزيت الزيتون. وهي وجبة شهية يمكن تناولها مع الخبز الأسمر



اكتشف علماء الآثار أقدم جبنة في التاريخ وترجع إلى 6 آلاف سنة ق.م إذ كانت تصنع من حليب البقر والماعز وتخزن في جرار طويلة. كما وجدت في مقابر الفراعنة ويرجع تاريخها إلى 2000 ق.م



منوعات عالمية



هدية غريبة

إحدى هدايا زفاف الملكة فكتوريا عجلة كبيرة من جبنة الشيدر وصل وزنها إلى 1000 باوند مع أن العجلة العادية منها تتراوح بين 60 50 باوند



يمكنك تقطيع الجبنة النابلسية ومزجها بعروق من الزعتر الأخضر أو النعنع الأخضر والقليل من الزيت وتقديمها مع شرائح الفليفلة الخضراء والخيار المقطع

ربما كانت الجبنة المحذولة هي الأكثر فخامة خصوصا المصنعة مع حبة البركة وهي عادة ما تكون مالحة وتؤكل بعد تفكيكها ونقعها بالماء مع شرائح الخيار 6 يمكنك دهن أي نوع من جبنة الكريما على قطع خبز التوست الطري وإضافة المربي المحبب لدى الأطفال



أكثر طريقة صحية لتناول قطع الجبن الحلوم هي تعريضها للشواء على شواية الخبز وتناولها مع الخبز العربي الطري. مع أن بعض الناس يفضلون قليها بالزبدة

■ عادة ما يؤكل المحار نيئاً
وللحصول على أفضل مذاق فمن
الأفضل فتحه قبل أكله ووضعها على
ملح خشن والطريقة الكلاسيكية في
أكل المحار النيء هي مع عصير الليمون
أو خل الكراث والخبز المصنوع من
القمح الجيد أو خبز الشعير والزبدة
■ يحتوي المحار على نسبة متدنية
من السعرات 60 سعرة حرارية
لكل 100 غرام "محارات" وهو
غني بالفيتامينات والكالسيوم
والمغنسيوم

■ تعتبر فرنسا الدولة الأوروبية
الأولى المنتجة للمحار "140 ألف طن
سنوياً" ويؤكل المحار بكثرة أيام
الأعياد
■ هناك نوعان من المحار المحار
المجوف والمحار المنبسط والأول
المجوف يمكن أن يكون من نوع بيلون
أو بوزيغ أو غرافيت أو مارينز أما
المحار المنبسط فيمكن أن يكون من نوع
فاين دو كلير أو سبيسال دو كلير
■ يصنف المحار بحسب الحجم من
الحجم 1 «وهو الأكبر» إلى الحجم 6
«وهو الأصغر»
■ يمكن الاحتفاظ بالمحار الطازج لمدة
10 إلى 15 يوماً في مكان بارد قبل
استهلاكه



منوعات عالمية

المحار oysters



منوعات عالمية



■ امربي البطاطا بالشوكة، واضيفي إليها البصل والبقدونس والأعشاب مع التقليل الجيد وتبليها بالملح والفلفل. ■ نسلي قطع الدجاج إلى شرائح طويلة رفيعة واضيفيها إلى خليط البطاطا «يمكن استخدام كل أجزاء الدجاج».

■ اضيفي البيض مع التقليل الجيد حتى تتداخل كل المكونات وتتجانس. ■ شكلي البطاطا على هيئة دوائر أو أصابع صغيرة واحشيها بالجبن الشيدر أو صفار البيض المسلوق وحمريها في الزيت الساخن.

المقادير

- 4 حبات بطاطا متوسطة الحجم مسلوقة.
- بصلة مفرومة.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.
- ملعقة صغيرة أوريجانو «أو زعتر».
- 4 صدور دجاج مخلية ومسلوقة.
- بيضة مخفوقة.
- ملح وفلفل.
- جبن عكاوي أو صفار بيض مسلوق أو بسطمة للحشو.
- زيت للقلي.

كروكيت الدجاج بالبطاطا





للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb



للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb



للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb