

عصائر

تحضير  
هوت سيدر



المكونات:

عصير تفاح - كوب  
قرافة - عود

طريقة العمل:

1- في قدر، اغلي عود القرفة مع عصير التفاح لمدة 5 دقائق دون إضافة السكر.  
2- اسكبي العصير في أكواب التقديم.



حلويات

كعك كيك أزرق



طريقة عمل كعك كيك أزرق، من الحلوى العالمية، حضره بخطوات سهلة وبسيطة، قد يهكم أيضاً التعرف على طريقة عمل كعك كيك محشو بالنوتيلا اللذيذة: حلى عشاء سهل.

مقادير طريقة عمل كعك كيك أزرق:  
1 كوب حليب  
2 بيضة  
1 ملعقة كبيرة فانيليا  
2 كوب دقيق  
5 ملعقة كبيرة زيت  
4 ملعقة كبيرة عسل  
1 ملعقة باكينج باوور  
1 ملعقة بيكرونات صودا  
1 ملعقة صغيرة قرفة

3 نقط ملون طعام أزرق  
2 كوب كريمة مخفوقة  
طريقة عمل كعك كيك أزرق:  
في وعاء، اخلطي الحليب مع البيض، الزيت، العسل والفانيليا.  
اخلطي الدقيق مع البايكينج باوور، القرفة والباكينج صودا ثم أضيفي الخليط على خليط الحليب وقلبي جيداً ثم أضيفي ملون الطعام الصحي.  
اسكبي الخليط في قوالب الكعك ثم اخبزيه في الفرن على درجة حرارة 180 درجة حتى تنضج.  
أخرجيه من الفرن وزيني بالكريمة المخفوقة ثم قدميه.

دجاج مشوي بالليمون والكزبرة

مأكولات



يكفي لـ 4 أشخاص

المقادير  
- عصير الليمون:  
1 حبة  
- مرق دجاج: نصف كوب  
- العسل: ملعقة صغيرة  
- الثوم: فصان «مهروس»  
- الكزبرة: ملعقتان كبيرتان «مفرومة»  
- ملح: نصف ملعقة صغيرة  
- فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة  
- صدر الدجاج: 4 صدور «بدون عظم وجلد»  
طريقة التحضير  
1- اخلطي مرق الدجاج مع عصير الليمون والعسل والثوم والكزبرة والملح والفلفل الأسود جيداً في وعاء.  
2- ضعي الدجاج في المزيج وغطي الوعاء واتركي الدجاج بالخليط لمدة 30 دقيقة.  
3- أزيلي الدجاج من مزيج التتبيلة وسخني الشواية واشوي الدجاج مع التقليب حتى ينضج.  
4- قدميه ساخناً إلى جانب طبق من السلطة أو الأرز.

شوربة البطاط بالبروكلي

شوربات



المقادير:  
2 بطاطس مغسولة ومجففة  
2 حبة بروكلي مقطعة  
1 1/2 كوب مرق دجاج خالية من الدهون  
1 1/2 كوب حليب قليلة الدسم والملح والفلفل حسب الرغبة  
1/2 كوب كريمة حامضة أو زبادي  
5 فصوص ثوم مفروم

طريقة العمل:

1- اسلقي البطاطس في ماء لمدة نصف ساعة وكذلك البروكلي ثم صفيهم جيداً واتركهم ليبردوا.  
2- في قدر، ضعي البروكلي ومرق الدجاج والحليب والبطاطس واتركي المزيج ليغلي، باستخدام خلاط امهسي المزيج ثم أعدي الوعاء على النار مع إضافة الثوم، الملح والفلفل، واطهي على نار منخفضة مرة أخرى 5-10 دقائق مع التقليب.  
3- قدمي الشوربة ساخنة.

سلطات

سلطة الأرز



المكونات:

2 كوب أرز  
1 حبة بصل أحمر صغيرة  
2 حبة طماطم  
1 حبة فلفل أخضر حلو  
1 حبة فلفل أصفر حلو  
نصف كوب ذرة  
نصف كوب فاصولياء حمراء معلبة  
ربع كوب بقوننس

مكونات التتبيلة:

نصف كوب عصير ليمون  
2 ملعقة صغيرة بشر قشر ليمون  
1/3 كوب زيت زيتون  
1 ملعقة صغيرة سكر  
1 ملعقة صغيرة خردل  
1 ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار - سائل  
2 ملعقة كبيرة ماء بارد  
2 ملعقة صغيرة ملح  
1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

-لتحضير الأرز، اغسليه وانقعيه لمدة 30 دقيقة، ثم صفيه.  
-اسلقيه في كمية وافرة من ماء يغلي مع إضافة ملعقة كبيرة من الملح.  
-بعد أن ينضج الأرز، ارفعيه عن النار وصفيه واشطفيه بماء بارد وصفيه.  
-لتحضير التتبيلة، اخلطي المكونات مع بعضها البعض جيداً.  
-أفرمي كل الخضار إلى مكعبات صغيرة.  
-اخلطي الأرز البارد مع نصف مكونات التتبيلة وأقليبه.  
-اخلطي الخضار والذرة والفاصولياء مع بقية التتبيلة واخلطي المكونات معاً.  
-أفرمي البقدونس ورشيه على وجه الطبق.