

الأربعاء، 08 أبريل 2015
- 05:08 م القاهرة

الرئيسية خريطة الموقع من نحن للإعلان

المزيد

عرب

اقتصاد وبورصة

كرة عالمية

رياضة

تحقيقات

محافظات

حوادث

تقارير

سياسة

عاجل

Duni
ING
LEرئيس التحرير
خالد صلاح

اليوم السابع

SP
SA

بحث

اخر الاخبار الإسماعيلي يُنهى الشوط الأول مُتقدماً بهدف في الأهلي



JUMIA **ACTIV**
CLASSIC SIDE STRIPED

فقط 99 جنيه

توصيل سريع
و الدفع عند الاستلام

تسوق الآن

Follow Youm7

Like Youm7

+1 +Youm7

Follow youm7newspaper

Follow Youm7newspaper

Subscribe mubasheryoum7

Print طباعة

Send to friend ارسل لصديق

الأكثر قراءة

"اليوم السابع" تطلق مبادرة "حط فلوسك في البنوك"
لدعم الاقتصاد.. المبادرة تهدف للنهوض بالجهاز
المصرفي وحماية مدخرات المواطنين من النصب باسم
"توظيف الأموال".. وورش عمل خلال أيام لتحديد
ملامح الحملة

"الأموال العامة" تلقى القبض على "المستريح"
لاتهامه بالنصب على المواطنين

طالب يشنق نفسه داخل حمام في الدقهلية أثناء تقليده
"سبايدر مان"

نساء مبارك على رادار الممنوعين من السفر.. السماح
لخديجة الجمال بمغادرة البلاد مرة واحدة للعلاج..
وقضية القرن والقصور الرئاسية يعرفان ترتيبات
سوزان لـ "عمرة" بمرافقة علاء وجمال

"صافيناز" تؤسس شركة إنتاج فني بمصر للحصول
على الإقامة

اشتباكات بـ "الأحزمة" بين طلاب الإخوان والأمن
الإداري بجامعة القاهرة

محمد صبحي: إرهابي أعطاني مرة حزاما ناسفا لتفجير
نفسى ووعدنى بقصر في الجنة

الرئيسية < المرأة

طريقة عمل ناجتس الخضروات

الثلاثاء، 07 أبريل 2015 - 07:07 م



طريقة عمل ناجتس الخضروات

حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

تعتبر الخضروات في فترة الربيع من الاكلات المفيدة والخفيفة لما تحتوي من فيتامينات ومعادن مهمة للجسم بشكل عام، وهناك العديد من الاكلات تعتمد على اللحوم ولكن يمكن أن تكون البطولة فيها للخضروات فقط ولهذا تقدم الشيف "سلوى الغريابى" طريقة تحضير "ناجتس الخضروات".

المكونات:

- 1 كيلو بطاطس مسلوقة
- 1/2 كوب بسلّة مسلوقة ومصفاة من الماء
- 1/4 كوب جزر مكعبات مسلوقة ومصفى
- 1/2 كوب مشروم مقطع صغير
- حبة فلفل رومى مقطعة مكعبات صغيرة
- عود بصل أخضر شرائح
- ملح - فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا

للتغطية:

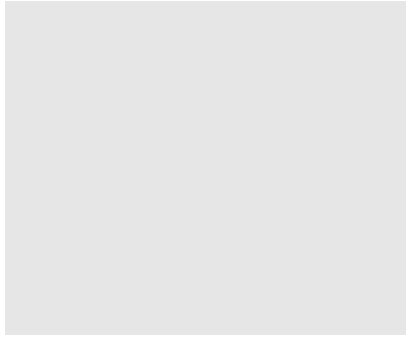
بيض - دقيق - كورن فليكس مطحون (أو بقسماط مطحون)

طريقة التحضير:

حبس محمد محسوب غيابيا 3 سنوات بتهمة النصب على مستثمر عربي

نيابة كرداسة تحيل سعيد حساسين لمحكمة الجنج بتهمة الغش التجارى

بالصور.. إلبسا مثيرة بملابس "شفافة" مع أصدقائها



الأكثر تعليقاً

وكالة فارس: إيران ترسل سفنا حربية لخليج عدن ومضيق باب المندب

تكس مرورى بـ"طلعت حرب" بالتزامن مع تزايد أعداد متظاهرى أصحاب المعاشات

المفتى: لا بد من انفتاح العالم الإسلامى على الغرب مع الحفاظ على الثوابت

نسور الـ"F16" يكون جحور الجردان.. مقتل 17 إرهابيا وإصابة 5 آخرين فى قصف جوى عنيف لبوز تكفيريين بسيناء.. تدمير 4 مخازن متفجرات و5 مخابى و17 عثة بالشيوخ زويد ورفح.. وتواصل نقل سكان مناطق العمليات

الحكومة توافق على تخصيص 30 فدانا لإنشاء ملحق إضافي للكاتدرائية المرقسية

تفاصيل قرار النائب العام بإحالة ضابطى الأمن الوطنى المتهمين بقضية "محامى المطرية" للجنايات.. التحقيقات: التقرير الطبى للمجنى عليه كشف تعرضه للتعذيب حتى الموت بقصد الإكراه على الاعتراف بانضمامه للإخوان

إحالة ضابطى الأمن الوطنى المتهمين باختطاف وتعذيب محامى المطرية للجنايات

بالفيديو.. أصحاب المعاشات يتظاهرون بـ"طلعت حرب" للمطالبة بتطبيق الحد الأدنى

بالصور.. رواد "تويتز" يحيون الذكرى الـ 45 لمذبحة بحر البقر.. ويؤكدون: دماء أطفالنا لن تذهب سدى.. ويستشهدون بكلمات جاهين: "إيه رأيك فى البقع الحمراء يا ضمير العالم".. ومفرد: جريمة شاهدة على خسة اليهود

باحثون إسرائيليون يضعون تفسيرات علمية لـ"الضربات العشر" على مصر فى عهد فرعون موسى.. "الدم فى النيل" نتيجة طحالب حمراء.. "الضفادع" و"القمل" و"الذباب" بسبب موت الأسماك.. و"الجراد" بسبب تغير المناخ

- تهرس البطاطس جيدا بعد سلقها.

- تضاف إليها باقى الخضروات والتوابل وتقلب جيدا.

- تشكل حسب الرغبة إلى دوائر أو مربعات وتغمس فى الدقيق ثم البيض ثم الكورن فليكس المطحون.

- تترك فى الثلاجة حوالى ساعة.

- تخرج من الثلاجة وتقلّى فى زيت ساخن جدا وليس غزير.

- تترك على كل جانب حوالى دقيقتين حتى تأخذ اللون الذهبى.

- تقدم ساخنة.

ملحوظة: يمكن عمل كميات منها وحفظها فى الفريزر لحين الاستخدام فى أى وقت.

موضوعات متعلقة :

- طريقة عمل فطيرة البطاطس والدجاج

- طريقة عمل اسباجتى بالأتشوجة

رجيم فوائد الخضروات أكل صحى أكل بيتى ناجتس الخضروات



أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666 سعر الخدمة: ٥٠ قرش كل يومين

95000 سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

9999 سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة من

أحذية رجالي

اجود الخامات بأفضل الاسعار

توصيل سريع و الدفع عند الاستلام

تسوق الآن

لا تفوتك هذه الأخبار

أنصار عبد الله صالح يبايعون حكومة اليمن الشرعية مقابل الخروج الأمن



سامح عاشور مشيدا بمبادرة "اليوم السابع" للاحفار بالبنوك: تحمى من النصب



بعد تزايد البلاغات ضده.. "الأموال العامة" تلقى القبض على "ريان الصعيد".. النائب العام يأمر بالتحفظ على ممتلكات "المستريح".. ومحاميه يبدأ



"اليوم السابع" تطلق مبادرة "حط فلوسك فى البنوك" لدعم الاقتصاد.. المبادرة تهدف للنهوض بالجهاز المصرفى وحماية مدخرات المواطنين من النصب باسم

