

بطاقة
مصر الآن
للمعا
الأسلاطبقاً لأد
الشريد
من خلا
٣٤ فر
المعاملا
الإسلامبستك مُص
QUE MISR
تعمل معالج
8888
www.misr.com

البروم السابغ

سامح شكرى لـ"بان كى مون": تحملوا مسؤولياتكم تجاه ليبيا وتصدوا للإرهاب

EXPLORE NEW CONTENT & FEATURES

m SC
for the real world

travelstart
+ (202) 25 25 75 76
احجز الان

اسرع وافضل طريقة لحجز
تذاكر الطيران، والفنادق،
والسيارات لجميع انحاء العالم
بأسهل طرق للسداد

الرئيسية < المرأة

لمتبعى الرجيم.. طريقة تحضير طاجن الخضراوات الهندى
تقدمها سلوى الغرباوى

الإنسن، 16 فبراير 2015 - 09:12 ص



طاجن الخضراوات الهندى

Follow Youm7

Like Youm7

+1 +Youm7

Follow youm7newspaper

Follow Youm7newspaper

Subscribe mubasheryoum7

Print طباعة

Send to friend إرسال لصديق

الأكثر قراءة

السياسى يصل المنطقة الغربية ويلتقى عمد ومشايخ مطروح

الدفاع بـ"الهروب": لا يوجد تنظيم دولى للإخوان.. والقاضى: "ده عالمى"

موجز أخبار مصر للساعة 1.. "السياسى" يتفقد القوات على حدود ليبيا

الحكومة الليبية المؤقتة تدعو مصر لمواصلة الضربات الجوية على أوكر الإرهاب

مصدر: زيارة السياسى للمنطقة الغربية لرفع الروح المعنوية للقوات

مذبحة المصريين على يد داعش تفضح تناقض مواقف الدوحة تجاه القاهرة.. وزير خارجية قطر يزعم صفاء الأجواء مع مصر.. و"الجزيرة" تحرض ضدها.. خبراء: أفعالها تناقض تصريحاتها.. وموقفها انعكاس لموقف الإخوان وأمريكا

وكالة "فيتش": إصلاحات الدعم وانخفاض أسعار النفط سبب رفع تصنيف مصر

"القضاء الأعلى" يقرر تعيين قاضيات جدد من عضوات النيابة الإدارية وقضايا الدولة (تحديث)

كتبت رانيا سعد الدين

الخضراوات دائماً هي الاختيار الأمثل لمتبعى الحميات الغذائية والرجيم فهي تعطي شعوراً بالشبع يستمر لساعات، كما تمثل السرعات الحرارية التي تحتويها "الخضراوات" قليلة، ما يجعلها لا تتسبب فى زيادة الوزن، وتقدم الشيف سلوى الغرباوى

المكونات:

- 2 حبة بطاطس مكعبات
- حبة جزرة كبيرة مقطعة حلقات
- بصلة كبيرة مكعبات
- 5 حبات قرنبيط
- 5 حبات بروكولى
- ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- 2 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- ملعقة صغيرة كارى بودرة
- 2 ملعقة صغيرة بهارات الجراماسالا
- ملح - فلفل أسود
- كوب لبن جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة كسيرة خضراء
- ملعقة كبيرة زيت

طريقة التحضير:

- يوضع الزيت فى وعاء عميق، ثم تضاف مكعبات البصل وتقلب حتى تذهب قليلاً.

- مصرع عامل نظافة نتيجة انفجار جسم غريب فى منطقة إسكان الشباب بأكوتير

الرئيس على الحدود الغربية فى خط مواجهة الإرهاب..
مصادر: السيسى وزير الدفاع تفقدا الحدود جوا..
وزيارته هدفها التأكيد على الاستعداد القتالى للقوات..
وتؤكد: طالب عمد ومشايخ مطروح التصدى لتهديب السلاح

IAW Trade fair, Cologne

Germany's biggest orders
fair. 3 - 5 March 2015.



الأكثر تعليقا

مستشار المفتى: الجماعات الإرهابية تنبع من الفكر
التكفيرى للخوارج

أمريكا تعليقا على الغارات المصرية بليبيا: نحترم حق
الدول فى اتخاذ قراراتها

تزامنا مع تحريض الجزيرة ضد مصر.. وزير خارجية
قطر: لا خلاف مع القاهرة

"عرض كبير".. الإيحاءات الجنسية ماينتجش حد يا
أكرم خصوصا لو "دمه ثقيل"

محمد عبد المقصود يشن هجوما حادا على حزب النور
ومنتقى الإخوان.. ويؤكد: الحزب السلفى يكيد
للجماعة.. والحزب يرد: إذا كان انحيازنا للوطن عمالة
فأهلا بها

اليوم السابع تحذر من تداول معلومات عسكرية غير
موثقة عبر السوشيل ميديا

رئيس هيئة تدريس الأزهر: "المدينة الجامعية بيت
الداء وملاذ المخربين"

قرى الشهداء.. لا خبز.. لا صحة.. لا تعليم..
المسنولون لم يدخلوها إلا بعد الحادث.. المنيا تبكى
دما على رجال ذهبوا خلف لقمة العيش فلم يعودوا
أحياء أو أمواتا.. والأهالى مازالوا يحملون بالسفر
لليبيا

"ختان الإناث" الملف الأكثر جدلا بين المصريين..
47% من السيدات و56% من الرجال يؤيدون
استمرارها.. وزير الصحة: انخفاض ملحوظ بأعداد
المختنات.. و"القومى للسكان": استراتيجية خماسية
المحاور لمكافحة الظاهرة

"القوى العاملة" تعلن توفير 33 ألف فرصة عمل
للعائدين من ليبيا

- يضاف الثوم والزنجبيل ويقلبان مع البصل.

- تضاف الخضراوات تباعاً وتقلب.

- تضاف الجاراماسلا والكارى والملح والفلفل الأسود ويقلب كل الخليط.

- يضاف لبن جوز الهند ويترك الخليط يغلى حوالى 10 دقائق، ثم تضاف الكسبرة الخضراء ويضاف قليل
من الماء إذا لزم الأمر.

- ينقل فى قالب فرن ويخبز حوالى 15 دقيقة حتى تتضج الخضراوات.

موضوعات متعلقة :

- طريقة تحضير "البيف ستروجانوف" تقدمها الشيف سلوى الغريابى

- شوربة كريمة السباتج بالدجاج لمقاومة برد الشتاء

رجيم أكلات رجيم أكلات صحية خضراوات طاجن

أرسل يوم7 او youm7 إلى

1666 etisalat | 95000 mobil | 9999 Vodafone

سعر الخدمة: 0- فرش كل يومين | سعر الخدمة: 20- فرش كل يوم | سعر الخدمة: 20- فرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة
من اليوم السابع

vimeo PRO
We help business
videos look their best.

Get Vimeo PRO

لا تفوتك هذه الأخبار

الحكومة توافق على قانون
الكهرباء الجديد وترسله إلى
مجلس الدولة لمراجعته



سامح شكرى لـ "بان كى
مون": تحملوا مسئولياتكم
تجاه ليبيا وتصدوا للإرهاب



"العليا للانتخابات": تلقينا
أوراق 5053 مرشحا منهم
3514 مستقلا
1539 حزبيا.. "النور"
يقدم مرشحي قائمة الصعيد..
ويؤكد: الدولة لا تتدخل فى
العملية الانتخابية.. وترشح
رئيس لجنة شباب الوفد عن
دائرة الشراية



الرئيس على الحدود الغربية
فى خط مواجهة الإرهاب..
مصادر: السيسى وزير
الدفاع تفقدا الحدود جوا..
وزيارته هدفها التأكيد على
الاستعداد القتالى للقوات..
وتؤكد: طالب عمد ومشايخ
مطروح التصدى لتهديب
السلاح



استدعاء الشرطة للصحية
منى العراقى لمحاولتها
دخول مدرسة بالقوة فى
العاشر



جابر لـ "جماهير الزمالك":
لا تصدقوا "حملات
التشويه".. ومن حقى حماية
مستقبلى

