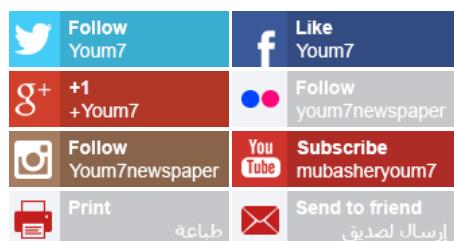
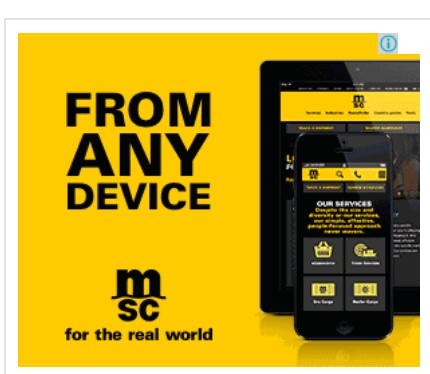




طبقاً لـ  
الشريف  
من خلا  
فر  
للعاما  
الإسلام



الأكثر قراءة

السيسي يصل المنطقة الغربية ويلتقي عدد مشياط  
مطروح

**الداعي بـ"الهروب": لا يوجد تنظيم دولي للإخوان..**  
**والقاضي: "ده عالمن"**

الحكومة الليبية المؤقتة تدعو مصر لمواصلة الضربات  
الجوية على أوكار الإرهاب

**موجز أخبار مصر للساعة ١.. "السيسي" يتقدّم  
القوات على حدود ليبيا**

مصدر: زيارة السيسي للمنطقة الغربية لرفع الروح  
المعنوية للقوات

**مذبحة المصريين على يد داعش تفضح تناقض مواقف  
الدوجة تجاه القاهرة.. وزير خارجية قطر يزعم صفاء  
الأجراء مع مصر.. وـ"الجزيرة" تحرض ضدها..**  
**خبراء: أفعالها تناقض تصريحاتها.. و موقفها انعكاس  
لموقف الإخوان وأمريكا**

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

**"القضاء الأعلى" يقرر تعين قاضيات جدد من  
عضوات النيابة الإدارية وقاضيا الدولة (تحديث)**

# اليوم السابع

الدفاع به

Rent in Casa  
3 Bedrooms villa for lease ٢٩٠,٠٠٠,٠٠ د.إ.



الرئيسية المرأة

## أفكار تساعد المرأة العاملة على الطهي في أسرع وقت وبأقل جهود

الثلاثاء، 17 فبراير 2015 - 07:06 م



أفكار للطهي - أرشيفية

كتبت رانيا سعد الدين

يعتبر الإعداد المسبق لمكونات الطعام ووضعه في الفريزر من أسهل وأسرع الأفكار التي تساعد المرأة العاملة بصفة خاصة على إنجاز مهمة الطهي في أسرع وقت وأقل جهود. وتقدم الشيف "سلوى الغرياوي" مجموعة من الأفكار التي تسهل عمل المرأة في المطبخ:

١- البصل: من المعروف أن البصل لا غنى عنه تقريباً في كل الوصفات، فلا مانع من تشويه كمية من البصل مع قليل من الملح ووضعه في أكياس شفافة وتخزينه في الفريزر لحين الاستخدام.

٢- الثوم: أيضاً الثوم من المكونات الأساسية في معظم الوصفات وبالتالي يمكن فرم كميات كبيرة منه ووضعه في علب أو أكياس وتخزينه، ومن المعروف أنه يبقى صالحاً للاستخدام لفترات طويلة تصل إلى السنة.

٣- العصاج: يدخل العصاج في العديد من الوصفات، ولذا يمكن أيضاً تجهيزه مسبقاً ووضعه في عدة أكياس ويراعي أن تجمد الأكياس بحيث توخذ في كل مرة على حسب الحاجة حتى لا تضطر لإذابة كمية كبيرة وإعادة تجميدها مرة أخرى.

٤- الخضروات: هناك العديد من الخضروات التي تصلح للتخزين في الفريزر، منها البامية - البسلة - الجزر - الملوخية - القلقاس - السبانخ - الفاصوليا الخضراء وغيرها من الخضروات التي لا تحتاج سوى غسلها وقطعها ثم تخزينها أيضاً بكميات على حسب الوجبة، وذلك بالطبع يساعد كثيراً في إنجاز الطهي في أسرع وقت، ويفضل إعداد الخضروات في الموسم المحدد لها لأنها تكون في أجود حالاتها وبسعر أقل.

٥- مكعبات اللحم: يمكن سلق كمية من اللحم المكعبات الذي يعد مكوناً أساسياً مع وجبة الخضروات والطواجن، حيث إن سلق اللحم غالباً ما يستهلك الوقت عند إعداد الطعام.

مصرع عامل نظافة نتيجة انفجار جسم غريب في  
منطقة إسكان الشباب بأكتوبر

الرئيس على الحدود الغربية في خط مواجهة الإرهاب..  
مصادر: السيسي ووزير الدفاع تفقدا الحدود جواً..  
وزيارته هدفها التأكيد على الاستعداد القتالي للقوات..  
وتؤكد: طالب عمد ومشايخ مطروح التصدى لتهريب  
السلاح

م الموضوعات المتعلقة :

- 7 أفكار ذكية لتنظيف منزلك.. الملحق يخلصك من تربسات الأولى.. ومادة البيراكس تعيد للمفروشات  
بياضها المنسوب.. والزيت والخل يصلحان خدوش الأخشاب.. والخل الأبيض يزيل الدهون العديدة

## IAW Trade fair, Cologne

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



الأكثر تعليقاً

مستشار المفتى: الجماعات الإرهابية تتبع من الفكر  
التكفيرى للخوارج

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

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

"عرض كبير".."الإيحاءات الجنسية مابتجھش حد يا  
أكرم خصوصا لو "دمه تقيل"

محمد عبد المقصود يشن هجوما حادا على حزب النور  
ومنشقى الإخوان.. ويؤكد: الغرب السلفي يكيد  
للمجتمع.. والحزب يرد: إذا كان انحيازنا للوطن عالة  
فأهلها بها

اليوم السابع تحدّر من تداول معلومات عسكرية غير  
موثقة عبر السوشال ميديا

رئيس هيئة تدريس الأزهر: "المدينة الجامعية بيت  
الداء ولنلاذ المخربيين"

قرى الشهداء.. لا خبر.. لا صحة.. لا تعليم..  
المستنولون لم يدخلوها إلا بعد الحادث.. المنيا تبكي  
دما على رجال ذهبوا خلف لقمة العيش فلم يعودوا  
أحياء أو أمواتا.. والأهالى مازالوا يحلمون بالسفر  
ليبيا

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

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

طرق تخزين الطعام وصفات سريعة المرأة العاملة



- 4 وصفات منزلية تقوى أظافرك حتى مع غسيل "المواعين" .. زيت الزيتون الدافئ وجوز الهند مع العسل  
وعصير البرتقال والليمون

أرسل يوم7 او youm7 إلى 1666 | 95000 | 9999  
سعر الخدمة: ٥ فرسن كل يوم7 | سعر الخدمة: ٣ فرسن كل يوم7 | سعر الخدمة: ٣ فرسن كل يوم7

خدمة الرسائل القصيرة  
**من اليوم السابع**

①

## vimeo PRO

Engage your customers  
with incredible video quality.

Get Vimeo PRO

لا تفوت هذه الأخبار

الحكومة توافق على قانون  
الكهرباء الجديد وترسله إلى  
مجلس الدولة لمراجعته



سامح شكري لـ"بان كي  
مون": تخلموا مسئوليياتكم  
تجاه ليبيا وتصدوا للإرهاب..



"العليا للانتخابات": تلقينا  
أوراق 5053 مرشحا منهم  
3514 مستقلًا  
و1539 أحزياناً.. "النور"  
يقدم مرشحي قائمة الصعيد..  
ويؤكد: الدولة لا تتخل في  
 العملية الانتخابية.. وترشح  
رئيس لجنة شباب المؤذن عن  
دائرة الشراوية



الرئيس على الحدود الغربية..  
في خط مواجهة الإرهاب..  
مصادر: السيسي ووزير  
الدفاع تفقدا الحدود جواً..  
وزيارته هدفها التأكيد على  
الاستعداد القتالي للقوات..  
وتؤكد: طالب عمد ومشايخ  
مطروح التصدى لتهريب  
السلاح



استدعاء الشرطة للصحافية  
مني العراقي لمحاولتها  
نقول مدرسة بالقوة في  
العاشر



جابر لـ "جمahir الزمالك":  
لا تصدقوا "حملات  
التشويه" .. ومن حق حماية  
مستقبلى



لا توجد تعليقات على الخبر

اضف تعليق