


بطاقة  
مصر الآن  
للمعالم  
الأساسيةطبقاً لأد  
الشريعة  
من خلا  
٣٤ فر  
المعاملا  
الإسلامبنك مصر  
BANK OF MISTR  
تعمل معالج  
8888  
www.bmisr.com

## البروم السابغ

الدفاع بـ"اله |



## Rent in Casa

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

# FROM ANY DEVICE



for the real world



Follow Youm7	Like Youm7
+1 +Youm7	Follow youm7newspaper
Follow Youm7newspaper	Subscribe mubasheryoum7
Print طباعة	Send to friend إرسال لصديق

الأكثر قراءة

السياسي يصل المنطقة الغربية ويلتقى عمد ومشايخ مطروح

**الدفاع بـ"الهروب": لا يوجد تنظيم دولي للإخوان.. والقاضي: "ده عالمي"**

الحكومة الليبية المؤقتة تدعو مصر لمواصلة الضربات الجوية على أوكار الإرهاب

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

مصدر: زيارة السياسي 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)**

الرئيسية &lt; المرأة

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

الثلاثاء، 17 فبراير 2015 - 07:06 م



أفكار للطهي - أرشييفية

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 مجهود. وتقدم الشيف " سلوى الغريباوي " مجموعة من الأفكار التي تسهل عمل المرأة في المطبخ:

- 1- البصل: من المعروف أن البصل لا غنى عنه تقريبا في كل الوصفات، فلا مانع من تشويح كمية من البصل مع قليل من الملح ووضعه في أكياس شفاقة وتخزينه في الفريزر لحين الاستخدام.
- 2- الثوم: أيضا الثوم من المكونات الأساسية في معظم الوصفات وبالتالي يمكن فرم كميات كبيرة منه ووضعه في علب أو أكياس وتخزينه، ومن المعروف أنه يبقى صالحا للاستخدام لفترات طويلة تصل إلى السنة.
- 3- العصاج: يدخل العصاج في العديد من الوصفات، ولذا يمكن أيضا تجهيزه مسبقا ووضعه في عدة أكياس ويراعى أن تجمد الأكياس بحيث تؤخذ في كل مرة على حسب الحاجة حتى لا تضطر لإذابة كمية كبيرة وإعادة تجميدها مرة أخرى.
- 4- الخضراوات: هناك العديد من الخضراوات التي تصلح للتخزين في الفريزر، منها البامية - البسلة - الجزر - الملوخية - القلقاس - السبانخ - الفاصوليا الخضراء وغيرها من الخضراوات التي لا تحتاج سوى غسلها وتقطيعها ثم تخزينها أيضا بكميات على حسب الوجبة، وذلك بالطبع يساعد كثيرا في إنجاز الطهي في أسرع وقت، ويفضل إعداد الخضراوات في الموسم المحدد لها لأنها تكون في أجود حالاتها ويسعر أقل.
- 5- مكعبات اللحم: يمكن سلق كمية من اللحم المكعبات الذي يعد مكونا أساسيا مع وجبة الخضراوات والطواجن، حيث إن سلق اللحم غالبا ما يستهلك الوقت عند إعداد الطعام.

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

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

موضوعات متعلقة :

7 - أفكار ذكية لتنظيف منزلك.. الملح يخلصك من ترسبات الأواني.. ومادة البوراكس تعيد للمفروشات بياضها المسلوب.. والزيت والخل يصلحان خدوش الأخشاب.. والخل الأبيض يزيل الدهون العنيدة

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

المرأة العاملة وصفات سريعة طرق تخزين الطعام

## IAW Trade fair, Cologne

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

○ ○



الأكثر تعليقا

مستشار المفتي: الجماعات الإرهابية تنبع 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 مايتنجش حد يا أكرم خصوصا لو "دمه ثقيل"

محمد عبد المقصود يشن هجوما حادا على حزب النور ومنتشقى 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 السوشيال ميديا

رئيس هيئة تدريس الأزهر: "المدينة الجامعية بيت الداء وملأه 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.. والأهالي مازالوا يحملون بالسفر لليبيا

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

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

أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666  
etsalat  
سعر الخدمة: 0- قرش كل يومين

95000  
mobel  
سعر الخدمة: 20- قرش كل يوم

9999  
vodone  
سعر الخدمة: 20- قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة  
من اليوم السابع



### 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 و1539 حزبيا.. "النور" يقدم مرشحي قائمة الصعيد.. ويؤكد: الدولة لا تتدخل في العملية الانتخابية.. وترشح رئيس لجنة شباب الوفد عن دائرة الشرايية



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



استدعاء الشرطة للصحفية منى العراقي لمحاولتها دخول مدرسة بالقوة في العاشر



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



لا توجد تعليقات على الخبر

اضف تعليق