

البروم السابغ

بالفيديو والصور.. مصممة أزياء تحول القمامة إلى ملابس وفسات |



BLUE PEARL
Town House

تفرق كتيسير..



إحدى مشروعات
المرحلة الأخيرة لمشروع بلو بيرل
من داخل مصر
16313
من خارج مصر
إدفع 25%
وقسط على 60 شهر
+20216313



BLUE PEARL
Town House

تفرق كتيسير..

إحدى مشروعات
المرحلة الأخيرة لمشروع بلو بيرل
من داخل مصر
16313
من خارج مصر
إدفع 25%
وقسط على 60 شهر
+20216313

الرئيسية < المرأة

"عدس الأباظية" لمنح الجسم الدفء ومقاومة برد الشتاء

الخميس، 19 فبراير 2015 - 08:14 م



عدس الأباظية

كتبت رانيا سعد الدين

امنحى أسرتك طاقة مضافة، ودفئاً مميزاً لمقاومة برد الشتاء، بتحضير وجبة "عدس الأباظية" التي تقدمها الشيف "سلوى الغرابوى".

المكونات:

- 2 قطعة صدور دجاج مخلى مقطع مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر
- ملح - فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- كوب ونصف عدس أصفر مغسول ومنقوع حوالى 15 دقيقة
- بصلة كبيرة
- ثمرة طماطم
- 3 فصوص ثوم
- كعب مرقة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة كسبرة ناشفة
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1/4 كوب كريمة لبانى
- شرائح بصل محمر للتزيين

طريقة التحضير:

الأكثر قراءة

انفراد.. تحقيقات قيادات "أنصار بيت المقدس"..
الحلقة الأولى.. قصة أخطر رجلين صنعوا الإرهاب فى
مصر بعد سقوط مرسى.. 19 ألف ورقة تكشف أسرار
تنفيذ العمليات ضد الجيش والشرطة.. وتجيب عن
سؤال: من خان مصر؟!

الأرصاد: طقس اليوم شديد البرودة ورياح مثيرة
للأتربة والصغرى بالقاهرة 6

الكشف الطبى يستبعد 9 مرشحين بالإسكندرية.. و3
يتقدمون بتظلم

الزمالك يشترط عرضاً مغرباً لرحيل عمر جابر

اقتراح بانطلاق الدورى الجديد فى مايو أو يونيو

دراسة أمريكية: تناول مشروبات الصودا يوميا يزيد
فرص الإصابة بالسرطان

وسيط الأمم المتحدة: الأحزاب اليمنية تتفق على
مجلس انتقالي لحكم البلاد

"التضامن": بدء صرف مساعدات شهرية للفقراء
وكبار السن أول مارس

بالفيديو والصور.. أمريكية تجمع 46 بوكيه ورد من


بطاقة
مصر الآن
للمعا
الأسك

طبقاً لأد
الشريد
من خلا
3٤ فر
للمعالم
الإسلام



بستك م
QUE MISR
تعمل معالج

8888
بمصر
www.msr.com

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

حفلات الزفاف ومزالت عزباء

وزير الاستثمار: تستهدف جذب استثمارات بـ15 مليار دولار خلال عامين

**IAW Trade fair,
Cologne**
Germany's biggest orders
fair. 3 - 5 March 2015.

○ ○



الأكثر تعليقاً

بالفيديو.. اعترافات "داعشى" مصرى بعد اعتقاله
بواسطة قوات ليبية

الدعوة السلفية: تنظيم الإخوان يسكب البنزين على
النار ولا يقبل النصح

البيت الأبيض: "واشنطن" ملتزمة بالشراكة
الاستراتيجية مع مصر

انفراد.. تحقيقات قيادات "أنصار بيت المقدس"
الحلقة الأولى.. قصة أخطر رجلين صنعا الإرهاب في
مصر بعد سقوط المعزول.. 19 ألف ورقة تكشف أسرار
تنفيذ العمليات ضد الجيش والشرطة.. وتجيب عن
سؤال: من خان مصر!؟

إصابة مجند بغيار نارى أطلقه مجهولون فى بنى
سويف

بالأسماء.. القوائم الثلاثة النهائية لـ"صحوة مصر"
لماراتون البرلمان.. جورج إسحاق ونور فرحات
بالقاهرة.. وسعاد حمودة ورشدي يوسف وسامية
صالح بالدلتا.. وشكرى أسمر وتريزة سمير وسكينة
فؤاد أبرز مرشحي الصعيد

أهالى قرى شهداء مصر فى ليبيا لـ"اليوم السابع":
العاندون إلى وطنهم أطفأوا نيران حرقتنا على أيناننا..
ونطالب الجميع بالدعاء لمصر.. شقيق الشهيد بباوى
يوسف: نستقبل العاندين من الجحيم بالفرحة رغم
حزننا

بالفيديو.. أغرب حافظة لهاتف آى فون 6 على شكل
سيارة ويمكنها الطيران

بريطانيا: ليبيا بحاجة إلى حكومة وحدة قبل تغيير
حظر السلاح

رئيس "القومية لمياه الشرب والصرف
الصحي": افتتاح 45 محطة مياه و30 مشروع صرف
قبل 30 يونيو.. 4.4 مليار جنيه تكلفة تنفيذ
المشروعات.. والمناطق الساخنة تحتاج 1.8 مليار
جنيه.. ونحتاج لـ24 ملياراً لتطوير شبكات الصرف

- يوضع الزيت فى طاسة على النار وتضاف مكعبات الدجاج وتشوح حتى تأخذ لونا بنيا فاتحا.

- يضاف الزعتر والملح والفلفل والبابريكا ويقلب مع الدجاج حتى تتجانس كل المكونات.

- ترك قطع الدجاج جانباً حتى يجهز العس.

- فى قدر آخر يوضع حوالى 4 أكواب من الماء المغلى ويضاف العس والبصل والطماطم والثوم ومكعب
المرق ويترك حتى يغلى وينضج العس.

- يضرب فى الخلاط ويعاد إلى القدر مرة أخرى ويضاف إليه الكمون والكسبرة الناشفة والملح والفلفل
الأسود وصلصة الطماطم ويقلب الخليط معاً.

- تضاف قطع الدجاج إلى خليط العس ثم تضاف الكريمة اللباني وتقلب معاً.

- ينقل الخليط فى قالب أو طاجن ويخبز فى الفرن حوالى 20 دقيقة.

- يزين بالبصل المحمر ويقدم مع شرائح الخبز.

موضوعات متعلقة :

- طريقة تحضير أرز "الريزو" الشهير تقدمه الشيف سلوى الغرابوى

- طريقة تحضير ساندويتش البطاطس بالكفتة للشيف منى الطرابيشى

العدس اكلات صحية اكلات الشتاء

أرسل يوم7 او you7 إلى

1666 etisalat | 95000 mobil | 9999 Vodafone

خدمة الرسائل القصيرة من اليوم السابع

سعر الخدمة ٥٠ قرش كل يومين | سعر الخدمة ٣٠ قرش كل يوم | سعر الخدمة ٣٠ قرش كل يوم

the Water loft.com



Get New & Classic Premium Water
Brands Delivered to Your Door

لا تفوتك هذه الأخبار

الأرصاد: طقس اليوم شديد
البرودة ورياح مثيرة للأتربة
والصغرى بالقاهرة 6



"القاهرة": 1000 جنيه
غرامة يومية على معارض
السيارات لاستغلالها
الأرصفة



أهالى قرى شهداء مصر فى
ليبيا لـ"اليوم السابع":
العاندون إلى وطنهم أطفأوا
نيران حرقتنا على أيناننا..
ونطالب الجميع بالدعاء
لمصر.. شقيق الشهيد بباوى
يوسف: نستقبل العاندين من
الجحيم بالفرحة رغم حزننا



انفراد.. تحقيقات قيادات
"أنصار بيت المقدس"
الحلقة الأولى.. قصة أخطر
رجلين صنعا الإرهاب فى
مصر بعد سقوط مرسى..
19 ألف ورقة تكشف أسرار
تنفيذ العمليات ضد الجيش
والشرطة.. وتجيب عن
سؤال: من خان مصر!؟

