



اليوم السابع

موجز الصحف العالمية.. مطالب أمريكية لأوباما بدعم مصر سي |

هل ترغب بدخل اضافي؟
يمكنني ان اعرض عليك عدة خيارات
انقر هنا لتعنين
نورة شخصية معي
iFOREX

الرئيسية < المرأة

طريقة عمل البروكولى بالصلصة البيضاء تقدمه الشيف "سلوى الغرباوى"

الجمعة، 27 فبراير 2015 - 05:12 م



البروكولى بالصلصة البيضاء

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

الأكثر قراءة

مقتل 13 مسلحا والقبض على 12 مشتبهًا بهم فى
"الشيخ زويد" بسيناء

شهود عيان: إرهابيون يستعرضون الأسلحة وأعلام
داعش للمرة الثانية بالشيخ زويد

مورينيو عن تألق محمد صلاح: "ذهب ليلعب وها هو
يلعب"

نجيب ساويرس: قناة "يورونيوز" ستظل محايدة حال
حصولي على غالبية أسهمها

جنازة الفنان غسان مطر ظهر غد من مسجد مصطفى
محمود

بيان لسفير فلسطين بالقاهرة يعلن وفاة الفنان غسان
مطر رسميًا

موجز الاقتصاد.. كشف بترولوى جديد فى جنوب مصر
باحتمياطى 9.6 مليون برميل

موجز أخبار محافظات مصر.. استشهاد ضابط وإصابة
آخر فى انهيار نفق برفح

يوفنتوس يهدد مشاركة محمد صلاح أمام الإنتر

كتبت رانيا سعد الدين

البروكولى من الخضراوات التى تحتوى على الكثير من مضادات الأكسدة والألياف الطبيعية التى تساعد على
الشبع سريعاً وهذا مايجعله من الأكلات التى تتناسب مع الرجيم الصحى، تقدم الشيف "سلوى الغرباوى"
طريقة مبتكرة لتحضيره:

المكونات:

- 1/2 كيلو بروكولى
- كوب مشروم شرائح
- كوب حليب
- 1/2 كوب كريمة لبانى
- ملعقة كبيرة دقيق
- ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 كوب جبن شيدر مبشور
- ملح - فلفل
- مكعب مرقة خضراوات

طريقة التحضير:

- يسلق البروكولى فى ماء وملح لمدة 3 دقائق، ثم يوضع مباشرة فى ماء مثلج حتى يحتفظ بلونه الأخضر.

- لتجهيز الصلصة البيضاء:

حساب منسوب لأبو تريكة ينشر قصة دينية تدعو لإبادة كل ما يعبد من دون الله

Free .Website Domain Name
With Every New Hosting Package. Get Your .Website Domain Right Now!

الأكثر تعليقا

دار الإفتاء تدين تدمير "داعش" للأثار والتماثيل الأثرية بمتحف الموصل في العراق.. تؤكد: التنظيم اعتمد على آراء شاذة ومضللة ولا تستند إلى أسانيد شرعية.. وآيات وأحاديث نبوية تنهى عن هدم تراث الأسلاف

الجبلاية: جريس وافق على تدريب الفراعنة مقابل 65 ألف يورو

المتهم باغتصاب ربة منزل بالسلام: "كنت عايز أسرقها بس احلوت في عيني"

البيترول: كشف بترولى جديد فى جنوب مصر باحتياطى 9.6 مليون برميل

"التليجراف": محكمة كندية تمنع سيدة "محجبة" من الإدلاء بشهادتها

هل تصبح الرياض محطة المصالحة بين القاهرة وإسطنبول؟.. السيسى فى السعودية الأحد للقاء الملك سلمان تزامنا مع زيارة اردوغان.. وتوقعات بإحياء تحالف سنى لمواجهة داعش والتمدد الإيراني

بالصور والفيديو.. القبض على 7 متحولين جنسياً لاتهامهم بتكوين شبكة لممارسة الفجور.. التحريات: اعترموا التجمع داخل ملهى ليلى فى الهرم لاصطياد زبائنهم.. ومباحث الآداب تضبطهم يرقصون بملابس نسائية مثيرة

فى بيان له.. مصر القوية يرفض قانون الكيانات الإرهابية

رفض "مصر القوية" قانون الكيانات الإرهابية يثير حفيظة الأحزاب.. سياسيون يصفونه بـ"الجنح السياسي للجماعة" ورئيسه إخواني.. ويطالبون بتطبيق القانون على الحزب وأبو الفتوح.. والتجمع: لا يرغبون فى الاستقرار

الأهالى يطاردون عناصر الإخوان عقب خروجهم فى مسيرة بالمحلة



- تذاب الزبدة فى قدر على النار، يضاف الدقيق ويقلب، ثم يضاف الحليب والمرقة والملح والفلفل ويقلب حتى تتكون صلصة متجانسة.

- تضاف الكريمة اللباني وتقلب الصلصة.

- يشوح البروكولى والمشروم فى ملعقة زيت زيتون ويضاف اليه الملح والفلفل الأسود.

- توضع ملعقة كبيرة من الصلصة فى قاع صينية فرن، يضاف خليط البروكولى والمشروم، وتصب الصلصة فوق الخليط.

- توضع الجبنة الشيدر المبشورة على الوجه، وتدخل الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تذوب الجبنة ويحمر الوجه.

موضوعات متعلقة:

- طريقة عمل شوربة الجمبرى تقدمها الشيف "سلوى الغرابوى"

- أكلات رجييم لنفذة.. طريقة إعداد "روستو" الدجاج بالأعشاب

وجبات سريعة رجييم صحى أكلات الدايت البروكولى

أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666 | 95000 | 9999

سعر الخدمة: ٥ قرش كل يومين | سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم | سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة من

theWaterloft.com

Get New & Classic Premium Water Brands Delivered to Your Door

لا تفوتك هذه الأخبار

"المالية": جمع حوالى مليارى دولار من إصدار سندات خارجية فى يونيو المقبل



الأهالى يطاردون عناصر الإخوان عقب خروجهم فى مسيرة بالمحلة



محافظ الإسكندرية يقود سباق دراجات بمشاركة 5000 مشترك بينهم معاقون



هل تصبح الرياض محطة المصالحة بين القاهرة وإسطنبول؟.. السيسى فى السعودية الأحد للقاء الملك سلمان تزامنا مع زيارة اردوغان.. وتوقعات بإحياء

