



# اليوم السابع

شركة روسية: اتفاق لمنح مصر قروضا لبناء "صناع |

**\$9.88/yr Hosting + Domain**  
Get a FREE .website domain  
with every new hosting package.  
Only at Namecheap

الرئيسية < المرأة

## لرجيم صحى.. طريقة عمل البطاطس بالجبن تقدمها الشيف "سلوى الغرباوى"

الجمعة، 27 فبراير 2015 - 09:10 م



البطاطس بالجينة

كتبت رانيا سعد الدين

متبعو **الرجيم الصحى** دائما يبحثون عن طرق مبتكرة لإعداد أطباق الطعام قليلة السعرات حتى لا يشعرون بالملل من تناول نفس الوجبات يوميا، وتقدم الشيف "سلوى الغرباوى" طريقة مبتكرة لإعداد البطاطس بالجبن:

المكونات:

- 6 حبات بطاطس "العدد حسب الرغبة"
- 2 عود بصل أخضر
- كوب جبن شيدر "لايت"
- ملعقة متوسطة زبدة بدرجة حرارة الغرفة
- 1/2 كوب ساور كريم
- ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ملح - فلفل أسود
- 250 جرام لحم بارد

طريقة التحضير:

- تغسل حبات البطاطس جيدا وتلف فى ورق الفويل دون تقشيرها وتخبز فى الفرن حتى تنضج.

- بعد النضج تزال القشرة العلوية من البطاطس وتفرغ محتويات البطاطس من الداخل والاحتفاظ بها فى وعاء، وتكرر العملية مع كل الحبات.

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

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

الأكثر قراءة

موجز الصحف العالمية.. مطالب أمريكية لأوباما بدعم مصر سياسياً وعسكرياً

وفاة أحد أبناء عضو حزب النور مُطلق النار على أسرته بالذقهيية

الموت يغيب غسان مطر.. تاركا رصيда لا ينسى من الأعمال الفنية وأشهر الإيفيهات.. لم يكن يرغب العمل بالتمثيل وحلم بأن يكون ضابطا بجيش التحرير عام 1958 لكنه لم ينجح فشغل منصب عضو المجلس المركزى الفلسطينى

وزير الكهرباء لـ"اليوم السابع": الصيف القادم لن يكون مظلما.. والأزمة انتهت

استشهاد سيدة وإصابة آخرين إثر سقوط قذيفة على منزل جنوب رفح

النيابة تستمع لزوجـة عضو حزب النور المتهم بإطلاق النار عليها وأبنائهما فى المنصورة

سفير مصر بالرياض: زيارة السيسى للسعودية تأتى فى توقيت بالغ الحساسيه

سعد سمير: تعلم العربية يُساعد هندريك فى كسر الوحدة بالأهلى

بطاقة مصر الآن للمعاملة الأسهل

طبقاً لأد الشريد من خلا فر ٣٤ للمعاملة الإسلام

بنات مصر QUE MISR تعمل مع العالم 8888 misr.com

مرة كتابه ام

BA بندقية BM Phone www.ban

- يقطع البصل الأخضر شرائح رقيقة ويضاف إلى وعاء البطاطس ثم يضاف الساور كريم والزبدة واللحم المقدد وجميع البهارات وجزء من الجبنة المبشورة ويخلط جيدا.

- تحشى حبات البطاطس بالخطة وترش فوقها الجبنة الشيدر ويعد خبزها في الفرن مرة أخرى حتى تنوب الجبنة ويحمر الوجه.

موضوعات متعلقة..

- بالصور المتحركة: طريقة تحضير أجنحة الدجاج المميزة كالمحترفين

- طريقة عمل "السلاد دي بوف" تقدمها الشيف "سلوى الغريباوى"

رجيم صحي | اكلات دايت | طريقة عمل البطاطس

المعركة الانتخابية تبدأ مبكراً.. "في حب مصر" تطعن على مرشحي قائمة "النور".. وتؤكد: نتشكك في حصولهم على الإعفاء من التجنيد بسبب خطورتهم على الأمن القومي.. ومجلس الدولة يفصل في 254 طعنا الأحد المقبل

مصدر أمني: سقوط طائرة تابعة لـ "فجر ليبيا" بالقرب من الحدود التونسية

الأكثر تعليقا

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

الجبالية: جريس وافق على تدريب الفراغنة مقابل 65 ألف يورو

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

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

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

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

بالصور والفيديو.. القبض على 7 متحولين جنسياً لاتهامهم بتكوين شبكة لممارسة الفجور.. التحريات: اعترفوا التجمع داخل ملهى ليلي في الهرم لاصطياد زبائنهم.. ومباحث الاداب تضبطهم يرقصون بملابس نسائية مثيرة

في بيان له.. مصر القوية يرفض قانون الكيانات الإرهابية

الأهالي يطاردون عناصر الإخوان عقب خروجهم في مسيرة بالمحلة

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

أرسل يور7 او youm7 إلى

1666 | 0-فرش كل يومين

95000 | 0-فرش كل يومين

9999 | 0-فرش كل يومين

خدمة الرسائل القصيرة من اليوم السابع

the Waterloft.com



Get New & Classic Premium Water Brands Delivered to Your Door

لا تفوتك هذه الأخبار

"المالية": جمع حوالي ملياري دولار من إصدار سندات خارجية في يونيو المقبل



الأهالي يطاردون عناصر الإخوان عقب خروجهم في مسيرة بالمحلة



محافظ الإسكندرية يقود سباق دراجات بمشاركة 5000 مشترك بينهم معاقون



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



بالفيديو والصور.. فستان بجير العالم.. ما لونه؟.. أبيض وذهبي أم أسود وأزرق



بالصور.. سرقة فستان مرصع باللؤلؤ تألفت به "لوبيتا نيونج" في الأوسكار



لا توجد تعليقات على الخبر

اضف تعليق

الاسم