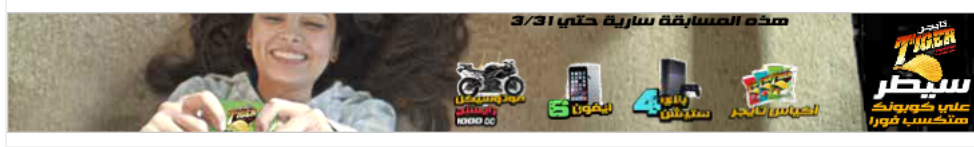


اليوم السابع

69% من القراء يتوقعون نجاح جهود الصحة فى سد عجز نقص الأدوية بالصيدل |



الخبير "11" المهندس القبطاني
سيدى عبد الرحمن

BLUE PEARL
Town House

تفرق كتيسير...

من داخل مصر
المرحلة الأخيرة لمشروع بلو بيرل
إحدى مشاريع

16313
من خارج مصر
+20216313
وقسط على 60 شهر

إجازة صيفية
بأجور ممتازة
بمساحة خاصة

الرئيسية < المرأة

طريقة عمل الجمبرى المشوى فى الفرن لرجيم صحى

الأحد، 01 مارس 2015 - 11:16 م



طريقة عمل الجمبرى

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



كتبت رانيا سعد الدين

الجمبرى المشوى من البحريرات اللذيذة والتي يفضلها أطباء التغذية ويتناسب مع الرجيم الصحى، ويحتفظ بقيمته الغذائية، وتقدم الشيف "سلوى الغرباوى" طريقة بسيطة لإعداده:

المكونات:

كيلو جمبرى حجم وسط أو كبير

بصلة كبيرة مقطعة شرائح

2 حبة طماطم مكعبات

2 حبة فلفل رومى مقطع شرائح

حزمة كرفس مفرومة

ملح وفلفل - زعتر - بابريكا - كسيرة ناشفة - كارى - كمون

ملعقة كبيرة كتشاباب - ملعقة كبيرة مسطردة

¼ كوب زيت نباتى

طريقة التحضير:

تحضر صينية كبيرة ونرص فيها الجمبرى والخضراوات ونخلطهم جيدا.

فى بولة نخلط جميع التوابل والبهارات المذكورة مع الزيت ونقلب جيدا.

نرش الخليط السابق على الجمبرى ونقلب جميع المكونات حتى تمتزج.

نترك الجمبرى فى التتبيلة لمدة ساعة فى التلاجة.

- نشغل الفرن على درجة حرارة متوسطة ونضع الصينية لمدة نصف ساعة تقريبا مع مراعاة التقليب من

الأكثر قراءة

اليوم .. الحكم فى اعتبار قطر وتركيا دولتين داعميتين للإرهاب

السيبى يلتقى اليوم مستشار الأمن القومى الروسى بقصر الاتحادية

البنك الدولى يشارك بوفد رفيع المستوى فى المؤتمر الاقتصادى بشرم الشيخ

الإسماعيلى يرفض "مقترح" عودة شريف عبد الفضيل

طقس اليوم شتوى معتدل على السواحل الشمالية مانل للدفء فى القاهرة

أزمة تواجه الطلبة المصريين العاندين من ليبيا بعد "مذبحة داعش" .. أولياء الأمور: "التعليم" اشترطت امتحان تحديد مستوى لسنوات سابقة وأبناؤنا فى الشارع .. "أبو النصر": سنقبل الجميع بشرط وجود أوراق رسمية

اليوم.. 32 عالما روسيا يشاركون فى ملتقى مشترك عن الطاقة النووية

عزيزى الرجل القصير.. ابتسم أنت الزوج الأفضل على الإطلاق

حين لأخر للتأكد من تسوية جميع حبات الجمبرى بنفس القدر، ويفضل وجود القليل من الصوص عند الانتهاء من تسوية الجمبرى.

الزمالك يخوض تدريبين على ملعب الجونة قبل مواجهة رايو الكاميروني

بالصور.. زحام مروري بالهرم وفيصل جراء أعمال صيانة

موضوعات متعلقة..

طريقة عمل المكرونة بالجمبرى وصلصة البيستو

طريقة بسيطة لعمل الجمبرى بالكثافة

الجمبرى سلوى الغرابوي طريقة عمل الجمبرى الجمبرى المشوي

الأكثر تعليقا

هاشتاج "الإمارات في قلوب المصريين" الأعلى تداولاً على "تويتر"

بالصور.. التفاصيل الكاملة لـ"انفجار أسوان"..
الحادث يُنم 4 أطفال بعد وفاة والدتهم.. و"الصحة"
تعن أسماء شهيدين و11 مصابا.. و"البحث الجنائي"
يكشف كواليس العمل الإرهابي.. وحشود للتبرع بالدم

إبراهيم عيسى: أفيقوا الإخوان يلعبون لعبة القرد على "الفيس" وتساقون خلفهم

شاهدة في قضية تبادل الزوجات: أوقعت بالمتهم ولم يعاشرنى.. وخالد: "محصلش" ..مريم: خالد قال لمراته روى مع زكريا «أوضة» ودخل معايا غرفة تانية فشاغلته حتى وصلت المباحث

"وزارة التربية والتعليم" تلقى بالمسنولية على الشرطة في مقتل طالب شبرا

الإخوان و"مصر القوية" والجماعة الإسلامية يرفضون اعتبار حماس منظمة إرهابية.. أحزاب: الحركة ليست مقاومة وتآمر ضد مصر.. و"التجمع": لا يجوز التعليق على أحكام القضاء.. وباحث إسلامي: بيانهم "منحاز"

"المؤتمر": هجوم قيادات حماس على مصر هدفه الوقية مع الشعب الفلسطيني

محمد صلاح بعد مساهمته في فوز "فيورنتينا" على "إنتر ميلان": الحمد لله

محافظ البنك المركزي لـ"عمرو أديب": تخلفنا نهانيا من السوق السوداء للدولار

الإفتاء ترد على سؤال.. "أنا غير محجبة فهل يقبل الله صلاتي وصيامي؟"

أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666  | 95000  | 9999 

سعر الخدمة: 0 قرش كل يومين | سعر الخدمة: 20 قرش كل يوم | سعر الخدمة: 20 قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة
من اليوم السابع



لا تفوتك هذه الأخبار

السياسي يلتقى اليوم
مستشار الأمن القومي
الروسي بقصر الاتحادية



البنك الدولي يشارك بوفد
رفيع المستوى في المؤتمر
الاقتصادي بشرم الشيخ



بالصور.. التفاصيل الكاملة
لـ"انفجار أسوان"..
الحادث يُنم 4 أطفال بعد وفاة
والدتهم.. و"الصحة" تعن
أسماء شهيدين و11
مصابا.. و"البحث الجنائي"
يكشف كواليس العمل
الإرهابي.. وحشود للتبرع
بالدم



المصريون يواصلون الزحف
من ليبيا للقاهرة هرباً من
داعش.. أول ٧٠ راكبا
يصلون عبر الجزائر..
ويؤكدون: تجنبنا العودة عن
طريق تونس هرباً من "فجر
ليبيا" والأوضاع سيئة
للغاية.. وهناك مصريون لا
يرغبون في العودة



بعد سقوطها خلال عرض
أمس.. مصدر: لاعبة السيرك
القومي أصيبت بشرخ
بالرسغ



محمد صلاح بعد مساهمته
في فوز "فيورنتينا" على
"إنتر ميلان": الحمد لله



لا توجد تعليقات على الخبر

اضف تعليق

الاسم