

بطاقة  
مصر الآن  
للمعالم  
الأسك

طبقاً لأد  
الشريد  
من خلا  
فر ٣٤  
للمعاملا  
الإسلام

بستات مصر  
QUE MISR  
تعمل معالج  
8888  
www.msr.com

# اليوم السابع

أحمد أبوهشيمة: مت |

**15otlob.com** 15 YEARS IN EGYPT  
**إكسب كل ساعة**  
**إنتظرونا يوم الثلاثاء**  
من 10 AM إلى 12 AM  
ماتيجي ندوس

**Sourcing Mining Machinery?**  
You Need The Leading Global B2B Platform



**Alibaba.com**  
Global trade starts here. Start Now >

الرئيسية < المرأة

## طريقة عمل فيتوتشيني السبانخ مع صدور الدجاج والريحان

الإثنين، 02 مارس 2015 - 09:09 م



فيتوتشيني السبانخ

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

حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

**الفيتوتشيني** من أنواع " الباستا" المشهورة ويمكننا إعداد منها طبق يكون مصدر غنى للبروتين، كما أن الفيتوتشيني بنكهة السبانخ من أفضل الطرق للحصول على فائدة الخضراوات مع الاستمتاع بتناول الباستا في نفس الوقت، وتقدم الشيف سلوى الغرباوى طريقة إعداد "الفيتوتشيني" بخطوات سهلة.

المكونات:

400 جرام فيتوتشيني السبانخ

3 قطع صدور دجاج فيليه

3/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

ملعقة كبيرة مسطردة

ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم

فلفل رومي ألوان

1/4 ملعقة صغيرة ملح

3/4 كوب مرق دجاج

3 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم

طريقة التحضير:

- تسلق الباستا في ماء مغلي وملح حوالي 8 دقائق أو حسب التعليمات المكتوبة على العبوة.

- في وعاء آخر يوضع زيت الزيتون ثم تضاف مكعبات صدور الدجاج والفلفل الأسود والملح وتقلب جيداً

الأكثر قراءة

حساب لإسلام يكن يزعم وفاة الحكم "الغندور" في معارك داعش بالعراق

بالفيديو.. وزير الداخلية يتفقد سيارة شرطة مجهزة بكاميرات وأجهزة اتصال

تعرف على علاقة المدير الفني الجديد للمنتخب بـ"المافيا" الإيطالية

أخبار مصر العاجلة.. الحكومة: تحصيل قيمة السلع والخدمات داخل مصر بالجنيه

وزارة الصحة: وفاة حالة في أحداث انفجار محيط دار القضاء العالي

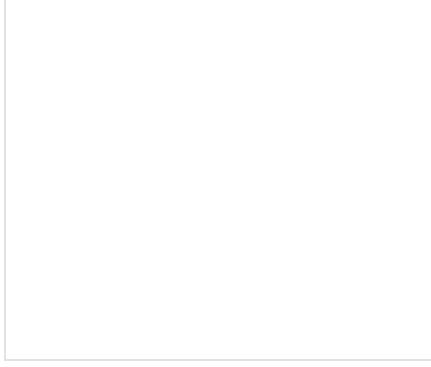
مفاجأة.. عودة رئيس شركة مياه الشيخ زايد المختطف بعد تداول خبر مقتله

بالفيديو.. لحظة انفجار قنبلة أمام دار القضاء العالي

أسامة نبيه: تقرير "غريب" سبب تواجدى في جهاز "كوير"

المتحدث باسم الصحة: وفاة الحالة الثانية في انفجار محيط دار القضاء

النائب العام: تفجير دار القضاء يهدف لضرب العدالة  
ووقع وقت خروج الموظفين



الأكثر تعليقا

المفتي للسفير الأمريكي: نحتاج لفهم المواقف  
الأمريكية غير الواضحة

طالبة بأداب الفيوم تبتكر جهازا للتحكم الذاتي في  
الصواريخ ومركبات الفضاء

"الوايت نايتس" يشعلون الشماريخ بجامعة القاهرة  
ويهتفون ضد الداخلية

بالفيديو.. ليلة القبض على الراقصة صافيناز بتهمة  
إهانة علم مصر.. قوة من الأداب داهمت منزلها بالدقي  
فهددت بالانتحار من الشرفة.. ووكيل أعمالها أقنعها  
بتسليم نفسها فارتدت نقاب وعباءة سوداء للتخفي من  
المصورين

الأمن يلقي القبض على الراقصة صافيناز بتهمة إهانة  
العلم المصري (تحديث)

كاميرات المراقبة تكشف المتهم في تفجير العبوة  
الناسفة أمام دار القضاء

على جمعة: الخوارج والعلمانية وجهان لعملة واحدة

الحكومة تقرر تحصيل قيمة جميع السلع والخدمات  
داخل مصر بالجنيه المصري

بالفيديو.. صافيناز تتوجه للنياحة بالنقاب لسماع  
أقوالها في إهانة العلم

رسمياً.. الأرجنتيني هيكتور كوبر مديرا فنيا لمنتخب  
مصر

**Sourcing Tableware?**

You Need The Leading Global B2B Platform



Start Now >

Alibaba.com  
Global trade starts here.

الحكومة تقرر تحصيل قيمة  
جميع السلع والخدمات داخل  
مصر بالجنيه المصري



بالفيديو.. ليلة القبض على  
الراقصة صافيناز بتهمة  
إهانة علم مصر.. قوة من  
الأداب داهمت منزلها بالدقي  
فهددت بالانتحار من  
الشرفة.. ووكيل أعمالها  
أقنعها بتسليم نفسها فارتدت  
نقاب وعباءة سوداء للتخفي  
من المصورين



نشطاء يتداولون فيديو  
للإصابات الناتجة عن انفجار  
دار القضاء



بالصور.. النائب العام يعاين  
آثار انفجار دار القضاء  
العالي.. التحريات: إرهابيون  
زرعوا العبوة الناسفة أسفل  
سيارة أمام منحل محكمة  
النقض.. ووقفة احتجاجية  
بمحيط الحادث  
والمتظاهرون: "مش  
هنسيبها للكلب بديع"



خدمة الرسائل القصيرة  
من اليوم السابع

السباغح طريقة عمل الفتوشيني أنواع الباستا

موضوعات متعلقة :

- فيتوتشيني الريحان مع فليليه الدجاج

- طريقة عمل تاليباتيلي بالمشروم والبازلاء

أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666  
سعر الخدمة: 0 قرش كل يومين

95000  
سعر الخدمة: 20 قرش كل يوم

9999  
سعر الخدمة: 20 قرش كل يوم

the Waterloft.com



Get New & Classic Premium Water Brands Delivered to Your Door

لا تفوتك هذه الأخبار