

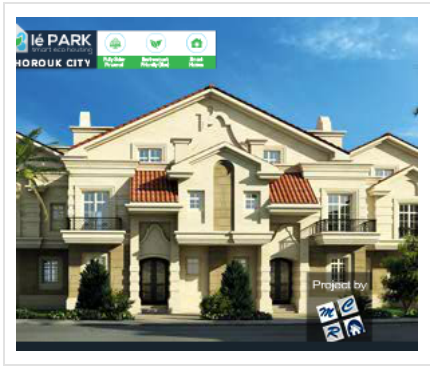
# اليوم السابع

ملف تفاعلي.. تعرف على الحد الأقصى لعلاوات موظفى |

## IAW Trade fair, Cologne

IAW iaw-messe.de

Germany's biggest orders fair. 3 - 5 March 2015.



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

### الأكثر قراءة

كيم كارديشيان تصدم جمهورها وتظهر عارية تماما مع "الدمية الجنسية" من أجل "love".. وتنتشر صورها على "إنستجرام" لتظهر مدى اقتناعها بالفكرة.. والبعض قابل فكرة الصور بـ"سخرية"

**مقتل 151 إرهابيا بسيناء بينهم 25 أجنبيا خلال 3 أيام**

بالصور.. تفاصيل اجتماع الرئيس بالمحافظين الجدد ونوابهم.. السيسي يوجه بالمتابعة الميدانية للأوضاع بالمحافظات.. والعمل على تحقيق الأمن والاستقرار ومحاربة الفساد.. وضبط الأسعار ومكافحة الغلاء والأسواق

**موجز أخبار محافظات مصر.. حداد يذبح حماته وابنتها ويحاول قتل زوجته بالبحيرة**

القبض على المتهم الرئيسي فى اغتيال نجل المستشار "المورلى" بالمنصورة

**النيابة تعاین حجز قسم شرطة عين شمس عقب وفاة سجين بداخله**

تفاصيل مذبحه الجبيرة.. حداد يذبح حماته وابنتها ويحاول قتل زوجته وابنه لخلافات أسرية.. يعترف

الرئيسية < المرأة

## طريقة تحضير "السبييا المحشية" تقدمها الشيف سلوى الغرباوى

السبت، 07 فبراير 2015 - 06:12 م



السبييا المحشية

كتبت رانيا سعد الدين

تتنوع المأكولات البحرية وتأتى "السبييا" أحدها، ولتحضيرها بخطوات بسيطة تقدم الشيف " سلوى الغرباوى" بتقديم طريقة أعدادها:

**المكونات:**

- 8 قطع سبييا "الكمية حسب الرغبة"
- 200 جرام جمبرى صغير مقشر
- 2- بصلة كبيرة مفرومة
- 3 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 ملعقة كبيرة كسبرة خضراء مفرومة
- 2 قرن فلفل أخضر مفروم
- ملح- فلفل - كمون - كسبرة جافة- رشه كارى - رشة كركم

**للسلق:**

2 فص جبهان - 2 ورقى غار "ورقى لورا"

**الصلصة:**

- عصير 3 حبات طماطم

- بصلة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملح - فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة زيت

#### طريقة التحضير:

- تغسل السببيا جيدا وتتفق في الخل والليمون للتخلص من أى روائح.
- تجهز الحشوة بخلط البصل والثوم مع الجمبرى والبهارات والشبت والكسبرة الخضراء ويقلب الخليط جيدا.
- تحشى حبات "السببيا" وتقل بالخلعة حتى لا تخرج الحشوة.
- تسلق في ماء مغلى مضاف إليها جبهان وورق لورا لمدة 5 دقائق.

#### لتجهيز الصلصة:

- يوضع الزيت في قدر على النار ثم يضاف البصل والثوم ويقلب.
- يضاف عصير الطماطم والصلصة والملح والفلفل الأسود ويضاف 1/2 كوب ماء ويترك حتى يغلى الخليط.
- تثنل حبات "السببيا" من الماء وتوضع فوق الصلصة وتترك حوالى 20 دقيقة حتى تنضج.
- ويمكن أن توضع في فرن ساخن لمدة 5 دقائق.

#### الموضوعات المتعلقة:

- طريقة تحضير "ديك رومي بالتوابل" تقدمها الشيف سلوى الغرابوى

- طريقة تحضير الكفتة على الطريقة الهندية تقدمها الشيف "سلوى الغرابوى"

أخبار العراة الشيف سلوى الغرابوى السببيا المحشية

بتنفيذ الجريمة بمشاركة شقيقه أثناء نومهم.. ومدير مستشفى دمنهور: سبق علاج زوجته من كسر بالججمة اثر تعديه عليها

موجز الصحافة العالمية: تضاعف عدد حالات ختان الإناث بأمريكا خلال 10 سنوات

الرئاسة: السيسى يكلف المحافظين الجدد ونوابهم بتحقيق الأمن والاستقرار

الإمارات تأمر بتمركز سرب طائرات "إف 16" في الأردن لدعم محاربة داعش

#### الأكثر تعليقا

مستشار المفتى: "داعش" يكسب عداوات دولية بمرور عقارب الساعة

نقل الشيخ الحوينى لمستشفى بالقاهرة.. والأطباء يمنعون عنه الزيارات

بالفيديو.. 17 محافظاً جديداً يؤدون اليمين أمام الرئيس.. 4 نواب للقاهرة والجيزة والإسكندرية بينهم 3 سيدات.. المحافظون توافقوا على "الاتحادية" منذ الثامنة.. وتوجهات السيسى: أنتم مسئولون عن تطوير المحافظات

حزب الدستور يعلن عدم المشاركة فى الانتخابات البرلمانية المقبلة

عيود الزمر يهاجم تحريض الإسلاميين على العنف: لم أتصور يوماً وصول الأمر للحث على القتل والحرق وعلى العقلاء التدخل.. يجدد دعوته للمصالحة.. ويوجه رسالة: المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده وهناك يوم للحساب

مقتل 151 إرهابيا بسيناء بينهم 25 أجنبيا خلال 3 أيام

حداد يذبح حماته وابنتها لخلافات أسرية ويحاول ذبح زوجته فى البحيرة

حزب الدستور: نتجه لإعلان مقاطعة الانتخابات فى اجتماع الهيئة العليا اليوم

انفصال ليلى علوى عن زوجها منصور الجمال

موقع وزارة الدفاع يعرض فيديو لضربات "الأباتشى" لمعازل التكفيريين بسيناء

أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666 | 95000 | 9999

سعر الخدمة: 0- فرش كل يومين | سعر الخدمة: 20- فرش كل يوم | سعر الخدمة: 30- فرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة من



#### لا تفوتك هذه الأخبار

حزب الدستور يعلن عدم المشاركة فى الانتخابات البرلمانية المقبلة



مقتل 151 إرهابيا بسيناء بينهم 25 أجنبيا خلال 3 أيام

