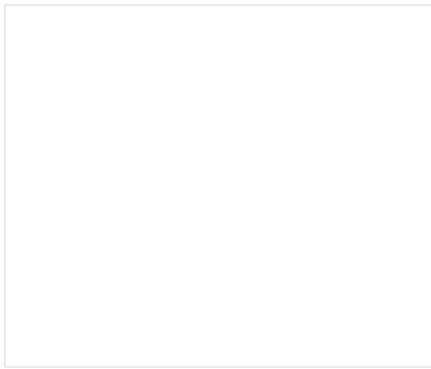




35%

Furniture
mubasheryoum7.com
663

UP TO

f/InOu
www.inou
10

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

الأكثر قراءة

"اليوم السابع" تطلق مبادرة "حط فلوسك في البنوك"
لدعم الاقتصاد.. المبادرة تهدف للنهوض بالجهاز
المصرفي وحماية مدخرات المواطنين من النصب باسم
"توظيف الأموال".. وورش عمل خلال أيام لتحديد
ملامح الحملة

"الأموال العامة" تلقى القبض على "المستريح"
لاتهامه بالنصب على المواطنين

طالب يشنق نفسه داخل حمام في الدقهلية أثناء تقليده
"سبايدر مان"

نساء مبارك على رادار الممنوعين من السفر.. السماح
لخديجة الجمال بمغادرة البلاد مرة واحدة للعلاج..
وقضية القرن والقصور الزناسية يعرقلان ترتيبات
سوزان لـ"عمرة" بمرافقة علاء وجمال

"صافيناز" تؤسس شركة إنتاج فني بمصر للحصول
على الإقامة

اشتباكات بـ"الأحزمة" بين طلاب الإخوان والأمن
الإداري بجامعة القاهرة

محمد صبحي: إرهابي أعطاني مرة حزاما ناسفا لتفجير
نفسى ووعدنى بقصر فى الجنة

الرئيسية < المرأة

طريقة فيتوتشيني الدجاج بصوص البيستو

الخميس، 02 أبريل 2015 - 05:05 م



فيتوتشيني الدجاج



حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

يعتبر الدجاج من اللحوم التي تحتوى على نسبة منخفضة من الدهون لذلك يتناسب أن يتناوله الصغار
والكبار بشتى طرق تحضيره وتقدم الشيف "سلوى الغريباوى" طريقة مبتكرة لتحضير الدجاج مع شرائح " **الفيتوتشيني**" بصوص البيستو.

المكونات:

- 1/2 كيلو صدور دجاج مقطع مكعبات
- عجوة فيتوتشيني
- 1/2 كوب كريمة لباني
- ملح - فلفل أسود - زعتر- ريحان بودر
- 1/2 كوب مشروم شرائح طازج
- قليل من الزيت والزبدة

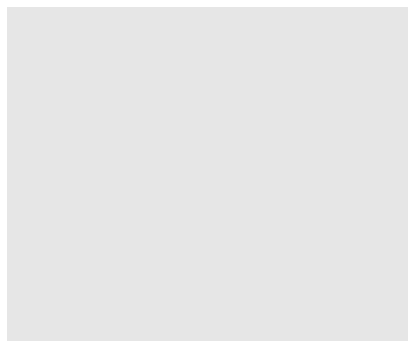
صوص البيستو:

- كوب ريحان طازج
- 211 كوب صنوبر أو عين جمل محمص
- 3 فصوص ثوم
- 411 كوب زيت زيتون
- 211 كوب جبن رومى أو بارميزان
- ملح - فلفل أسود

حبس محمد محسوب غيابيا 3 سنوات بتهمة النصب
على مستثمر عربي

نيابة كرداسة تحيل سعيد حساسين لمحكمة الجنج
بتهمة الغش التجاري

بالصور.. اليسا مثيرة بملابس "شفافة" مع أصدقائها



الأكثر تعليقا

وكالة فارس: إيران ترسل سفنا حربية لخليج عدن
ومضيق باب المندب

تكس مروى بـ"طلعت حرب" بالتزامن مع تزايد
أعداد متظاهري أصحاب المعاشات

المفتي: لا بد من انفتاح العالم الإسلامي على الغرب مع
الحفاظ على الثوابت

نسر الـ"F16" يكون جحور الجردان.. مقتل 17
إرهابيا وإصابة 5 آخرين في قصف جوي عنيف لبوز
تكفيريين بسيناء.. تدمير 4 مخازن متفجرات و5
مخابئ و17 عثة بالشيوخ زويد ورفح.. وتواصل نقل
سكان مناطق العمليات

الحكومة توافق على تخصيص 30 فدانا لإنشاء ملحق
إضافي للكاتدرائية المرقسية

تفاصيل قرار النائب العام بإحالة ضابطي الأمن الوطني
المتهمين بقضية "محامي المطرية" للجنايات..
التحقيقات: التقرير الطبي للمجنى عليه كشف تعرضه
للتعذيب حتى الموت بقصد الإكراه على الاعتراف
بانضمامه للإخوان

إحالة ضابطي الأمن الوطني المتهمين باختطاف
وتعذيب محامي المطرية للجنايات

بالفيديو.. أصحاب المعاشات يتظاهرون بـ"طلعت حرب"
للمطالبة بتطبيق الحد الأدنى

بالصور.. رواد "تويتر" يحيون الذكرى الـ45 لمذبحة
بحر البقر.. ويؤكدون: دماء أطفالنا لن تذهب سدى..
ويستشهدون بكلمات جاهين: "إيه رأيك في البقع
الحمرا يا ضمير العالم".. ومفرد: جريمة شاهدة على
خسة اليهود

باحثون إسرائيليون يضعون تفسيرات علمية
لـ"الضربات العشر" على مصر في عهد فرعون
موسى.. "الدم في النيل" نتيجة طحالب حمراء..
"الضفادع" و"القمح" و"الذباب" بسبب موت
الأسماك.. و"الجراد" بسبب تغير المناخ

طريقة التحضير:

- تسلق الفيتوتشيني في ماء مغلي وملح لمدة 8 دقائق.
- تخلط جميع مقادير صوص البيستو في الكبة حتى يتكون "صوص ناعم".
- يحفظ في برطمان لحين الاستخدام.
- يوضع قليل من الزيت والزبدة في طاسة على النار وتشوح صدور الدجاج حتى يتغير لونها ويصبح ذهبيا.
- يضاف الملح والفلفل الأسود والزعر والريحان ويقلب.
- تضاف شرائح المشروم الطازج وتقلب.
- يضاف الكريمة اللباني وصوص البيستو وتخفف النار حتى يغلظ قوام الصوص قليلا.
- يصب الخليط فوق الفيتوتشيني ويقدم ساخنا.

موضوعات متعلقة:

[طريقة عمل اسباجتي بالأتشوجة](#)

[لرجيم صحي.. طريقة عمل توست السلمون المدخن](#)

اكل بيئي اكل صحي طرق طهي الدجاج فيتوتشيني الدجاج



أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666

95000

9999

خدمة الرسائل القصيرة
من اليوم السابع

سعر الخدمة: ٥ قرش كل يومين

سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

لا تفوتك هذه الأخبار

أنصار عبد الله صالح
يباعون حكومة اليمن
الشرعية مقابل الخروج
الأمن



سامح عاشور مشيدا بمبادرة
"اليوم السابع" للاخبار
بالبنوك: تحمي من النصب



بعد تزايد البلاغات ضده..
"الأموال العامة" تلقى
القبض على "ريان
الصعيد".. النائب العام يأمر
بالتحفظ على ممتلكات
"المستريح".. ومحاميه يبدأ



"اليوم السابع" تطلق مبادرة
"حط فلوسك في البنوك"
لدعم الاقتصاد.. المبادرة
تهدف للنهوض بالجهاز
المصرفي وحماية مدخرات
المواطنين من النصب باسم

