



35%

Furniture
mubasheryoum7.com
663

UP TO

f/InOu
www.inou
10

الرئيسية < المرأة

طريقة عمل فطيرة الخضراوات الاقتصادية

الأربعاء، 08 أبريل 2015 - 09:14 ص



طريقة عمل فطيرة الخضراوات الاقتصادية

	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 الرئاسية يعرفان 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

حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

أحيانا تفضل ربة المنزل تحضير **أكلة اقتصادية** لأسرتها توفيراً للمصروفات خاصة نهاية الشهر، وتقدم الشيف "سلوى الغرابوى" طريقة تحضير " فطيرة الخضراوات" الاقتصادية التى تتمتع بالطعم اللذيذ والمكونات الصحية.

المكونات:

للمعجينة:

- 1 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/3 كوب مكعبات زبدة باردة
- 2 إلى 3 ملاعق ماء بارد

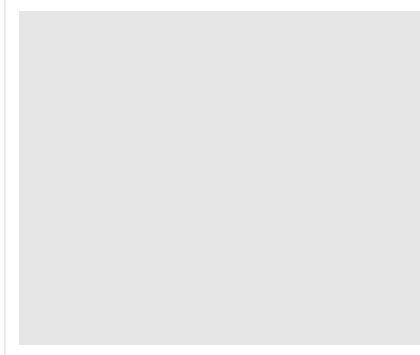
الحشو:

- 2 حبة بطاطس مكعبات
- 2 كوسة مقطعة حلقات
- 1/2 كوب بسلة
- حبة جزر مقطعة حلقات
- 2 عود كرات شرائح
- باكيت مشروم طازج شرائح
- ملعقة كبيرة زبدة

حبس محمد محسوب غيابيا 3 سنوات بتهمة النصب
على مستثمر عربي

نيابة كرداسة تحيل سعيد حساسين لمحكمة الجنج
بتهمة الغش التجارى

بالصور.. إلبسا مثيرة بملابس "شفافة" مع أصدقائها



الأكثر تعليقا

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

تكدمس مرورى بـ"طلعت حرب" بالتزامن مع تزايد
أعداد متظاهرى أصحاب المعاشات

المفتى: لايد من انفتاح العالم الإسلامى على الغرب مع
الحفاظ على الثوابت

نسرور الـ"F16" بىكون جحور الجردان.. مقتل 17
إرهابيا وإصابة 5 آخرين فى قصف جوى عنيف لبوز
تكفيريين بسيناء.. تدمير 4 مخازن متفجرات و5
مخابى و17 عشة بالشيوخ زويد ورفح.. وتواصل نقل
سكان مناطق العمليات

الحكومة توافق على تخصيص 30 فدانا لإنشاء ملحق
إضافى للكاتدرانية المرقسية

تفاصيل قرار النائب العام بإحالة ضابطى الأمن الوطنى
المتهمين بقضية "محامى المطرية" للجنايات..
التحقيقات: التقرير الطبى للمجنى عليه كشف تعرضه
للتعذيب حتى الموت بقصد الإكراه على الاعتراف
بانضمامه للإخوان

إحالة ضابطى الأمن الوطنى المتهمين باختطاف
وتعذيب محامى المطرية للجنايات

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

بالصور.. رواد "تويتز" يحيون الذكرى الـ 45 لمذبحة
بحر البقر.. ويؤكدون: دماء أطفالنا لن تذهب سدى..
ويستشهدون بكلمات جاهين: "ايه رأيك فى البقع
الحمرا يا ضمير العالم".. ومفرد: جريمة شاهدة على
خسة اليهود

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

ملح - فلفل أسود- زعتر

ورق لورا

الصوص:

ملعقة كبيرة زبدة

1 1/2 ملعقة كبيرة دقيق

كوب لبن حليب

ملح- فلفل أسود

طريقة التحضير:

لتجهيز العجينة:

- يخلط الدقيق مع الملح فى وعاء ثم تضاف عليه مكعبات الزبدة ويرش عليه قطرات من الماء البارد ويفرك باليد حتى يصبح الدقيق رطبا وينظف العجين من جوانب الوعاء.

- يجمع العجين باليد ويشكل على هيئة كرة ويلف بغطاء بلاستيك ويوضع فى الثلاجة لمدة ساعة.

الحشو:

- تسخن الزبدة فى طاسة على النار ثم يضاف الكرات ويشوح قليلا.

- تضاف البطاطس وباقى الخضراوات تباعا، مع مراعاة أن يضاف المشروم فى النهاية.

- تضاف التوابل وتقلب وتترك على النار حوالى دقيقتين.

لعمل الصوص:

- توضع الزبدة فى وعاء على النار حتى تذوب.

- يضاف الدقيق ويقرب حتى يصبح لونه ذهبيا.

- يضاف اللبن الحليب مع التقليب المستمر ويراعى ألا يكون الصوص سميكاً.

- يتبل بالملح والفلفل.

- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة، يفرد العجين على سطح مرشوش بالدقيق.

- يفرد جزء من العجينة فى الصينية ويضغط على الحواف مع عمل ثقب فى العجين بالشوكة لمنع انتفاخها فى الفرن.

- تخط الخضراوات مع الصوص وتوضع فوق العجينة وتغطى بباقى العجينة بعد فردها.

- تخبز فى الفرن حوالى 25 دقيقة حتى يحمر الوجه.

موضوعات متعلقة:

[طريقة عمل فطيرة البطاطس والدجاج](#)

[طريقة عمل فطيرة الجلائ بالرنجة بمناسبة أعياد شم النسيم](#)

خضراوات

اكل صحى

اكلات بسيطة

Q



أرسل يوم7 او youm7 إلى

1666



سعر الخدمة: ٥٠ قرش كل يومين

95000



سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

9999



سعر الخدمة: ٣٠ قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة
من