



## الوصفة الثانية



## سلطة الخرشوف والجرجير

## طريقة التحضير:

- التتبيلة: اخلطي في وعاء عصير الليمون الحامض مع زيت الزيتون والملح جيدا  
- رتبني الأرضي شوكي في وسط طبق التقديم ثم رتبني حوله الجزر وثم الجرجير، صبني التتبيلة فوقهم ثم ضعني الطبق في الثلاجة حتى يحين موعد التقديم.

المقادير:  
باقتان من الجرجير (الروكا) مغسولة ومقطعة  
6 جزرات متوسطة، مقشرة ومقطعة رفيعة جدا  
400 غ من الأرضي شوكي، مقطع الى شرائح طويلة ورفيعة.  
التتبيلة:  
3 ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض  
1/2 ملعقة طعام من زيت الزيتون  
ملعقة شاي من الملح

## الوصفة الثالثة



## سبرنغ رول

## طريقة التحضير:

- سخني الزيت النباتي في مقلاة كبيرة ثم اقلي الزنجبيل والثوم على نار مرتفعة حتى يحمر المزيج قليلا، اضيفي الجزر والبصل الأخضر والفطر واللوبياء والدجاج واطهي لمدة 10 دقائق مع التحريك، اتركي المزيج جانبا حتى يبرد، اضيفي اليه الملفوف والقرص عنه وحركي.  
- ضعني ملعقة طعام من الحشوة في وسط رقاقة من رقائق السبرنغ رول، ادھني الحواف بقليل من البيض، اطوي احدى الزوايا فوق الحشوة، ثم اطوي الجانبين ولصي الرقاقة فوق الحشوة.  
- اقلي السبرنغ رول على دفعات في الزيت الساخن حتى تشقر وتنضج ثم صفي السبرنغ رول على ورق ماص.

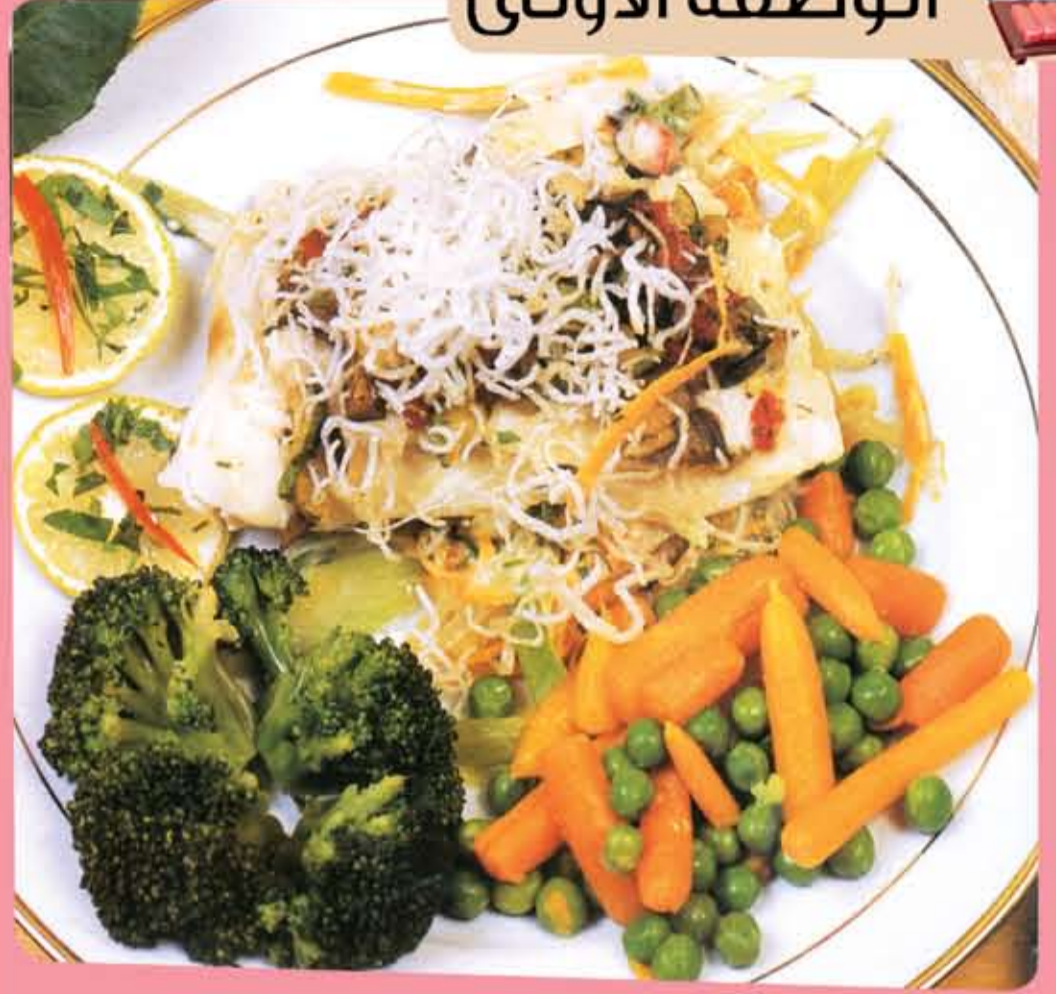
## المقادير:

باكيت من رقائق السبرنغ رول  
زيت نباتي للقلي  
بيضة مخفوقة

## الحشوة:

جزرتان متوسطتان مقطعتان الى شرائح رفيعة بالطول (سماكة 2.5 سم) كوبان من الملفوف المقطع الى شرائح رفيعة بالطول (سماكة 2.5 سم) 100 غ من اللوبياء المقطعة الى شرائح رفيعة بالطول (سماكة 2.5 سم) بصلتان خضراواتان مقطعتان الى شرائح رفيعة بالطول (سماكة 2.5 سم) 50 غ من القرص عنة او براعم الحمص 3-4 فصوص من الثوم، مفرومة فرما ناعما قطعة (1-2 سم) من الزنجبيل مفرومة  
50 غ من الفطر المقطع  
100 غ من صدر الدجاج مقطع الى شرائح رفيعة بالطول (بسماكة 2.5 سم) او 100 غ من القريدس المقشر

## الوصفة الاولى



## السّمك بالكاري مع النودلز

## طريقة التحضير:

- سخني الزيت النباتي واطلي قليه السمك حتى تنضج من الجهتين ارفعها وضعها جانبا  
- اضيفي الزنجبيل والبصل والثوم والجزر الى القدر واطلي مع التحريك لمدة دقيقة ثم اضيفي الخضار المتبقية والكاري والملح واطهي لمدة دقيقتين مع التحريك المستمر.  
- اضيفي مرق الدجاج واطهي لمدة 5 دقائق، والمزيج يغلي، اخيرا اضيفي السمك واغلي لمدة دقيقتين.  
- ضعني النودلز في طبق وقدميها مع السمك بالكاري، زينها بالخضار المسلوقة.

## المقادير:

2/1 كوب من الزيت النباتي  
2 كلغ من قليه السمك الابيض  
2 سنتم من قطع الزنجبيل، مفرومة  
3 فصوص مطحونة من الثوم  
بصلة متوسطة، مقطعة  
200 غ من الجزر، مقطع الى شرائح رفيعة بالطول،  
حبة من الفليفلة الخضراء، مقطعة الى شرائح رفيعة بالطول  
كوب من الملفوف، مقطع الى شرائح رفيعة بالطول  
كوب من الفطر المقطع  
100 غ من اللوبياء، مقطع الى شرائح رفيعة بالطول  
باكيت من معكرونة النودلز، مسلوقة  
ملعقتا طعام من بودرة الكاري  
ملح  
كوبان من مرق الدجاج.

## الشهبندر

للحفلات والكريستال والبراويز



وصلت  
بضاعة جديدة  
فرصة مميزة للشراء



شارع سحيم بن حمد - بجانب دار الإفتاء الإجتماعي بجوار بن العميد  
تلفون: 4443808 - فاكس: 4443707