



## شورية العدس التركية وسلطة جبن الفيتا



### سلطة جبن الفيتا

المقادير:  
ثمره خس كابتشو  
ثلاث ملاعق بصل أخضر  
مقطع  
ثمره خيار  
ثمرتان صغيرتان طماطم  
نصف كوب جبنة فيتا  
مكعبات  
عصير ليمونة  
ملعقتان طعام زيت زيتون  
نصف ملعقة صغيرة ملح  
نصف ملعقة صغيرة بهار  
أسود

ربع كوب زيتون أسود  
طريقة التحضير:  
• يغسل الخس والطماطم والخيار وتقطع جميعا الى شرائح رفيعة.  
• تخلط عصير الليمون مع زيت الزيتون والملح والبهار الأسود ثم نصبها فوق الخضراوات المقطعة ونقلبها جيدا.  
• نزين سطح السلطة بالزيتون الأسود ومكعبات الجبن الفيتا.

إعداد- ايناس عوض :

يعتبر الإفطار فيه رمضان وجبة أساسية فيه حياة الأسرة كلها، وتخصيه نكهة الأكل وطعمه قيمة كبيرة لفتح الشهية بعد صيام يوم كامل إلا أنهما يختلفان باختلاف المكونات وطريقة التحضير، ويحرص أفراد العائلة على التجمع حول المائدة، للاستمتاع بها لذ وطاب من الأطباق المبتكرة، بعضها شرقي والأخر غربي، وعادة ما يتم اختيارها وفقا لعادات وتقاليد كل أسرة أو شعب.

"السياسة" تقدم لربات البيوت ومحبات الطهي فيه الشهر الفضيل مائدة متكاملة يوميا أعدها فريق الطهاة فيه مطعم "229".

### شورية العدس التركية



المقادير:  
ملعقة كبيرة زيت زيتون  
ملعقة كبيرة زبدة  
ملعقتان كبيرتان طحين  
كوب عدس أحمر  
خمس أكواب ماء ساخن  
مكعب مرقة الدجاج  
ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون  
ملعقة صغيرة شطة مجروشة  
للترزين،  
(ملعقة صغيرة زبدة- ملعقة صغيرة نعناع مجفف- ملعقة صغيرة شطة مجروشة).  
شرايح الخبز التركي  
طريقة التحضير:  
• في قدر مناسب على نار متوسطة ندوب الزبدة مع الزيت ثم نضيف الدقيق ونقلب حتى يتكاثر الدقيق.  
• نضيف كوبا من العدس ونستمر في التقليب لمدة 5 دقائق.  
• نضيف 5 أكواب من الماء الساخن ونقلب جيدا ثم نخفف النار ونغطي القدر ونتركه يغلي لمدة 20 دقيقة حتى ينضج العدس.  
• عند نضج العدس نطفئ النار ونضيف الملح والتوابل ونضيف مكعب المرقق ونقلب قليلا.

• نضع المكونات في الخلاط الكهربائي،  
• نعمل خليط الترزين، في مقلاة على النار ندوب الزبدة ثم نضيف النعناع اليابس والشطة ونقلبهم معا لحوالي دقيقتين ثم نرفعها عن النار ونضعهم جانبا.  
• نسكب الشورية في طبق التقديم وتزين بقليل من خليط الترزين وتقدم بجانب شرايح الخبز التركي.

### باستا بيستو



المقادير:  
صلصة البيستو  
ربع كوب كريمه  
بصلة مفروسة  
فصان ثوم مهروسان  
ملح حسب المذاق  
نصف ملعقة صغيرة بهار أسود  
250 غرام شريحة دجاج من دون عظام

ملعقتان طعام سبانخ  
ملعقة صغيرة ربحان مجفف  
ملعقتان طعام جبن بارميزان  
ملعقتان طعام زيت ذرة  
400 غرام معرونة لولبية  
طريقة التحضير:  
• تفسل شريحة الدجاج وتصفى ثم نقطعها الى شرائح.  
• نضع الزيت في قدر على النار

ثم نضيف اليه البصل المفروم والثوم وشرايح الدجاج ونقلبها الى أن يذبل البصل.  
• نغمر المعرونة بالماء ونضيف اليها ملعقة زيت وتسلق ثم تصفى وتترك جانبا.  
• نضيف الى البصل والدجاج المطهو السبانخ وصلصة

• نضع المكونات في قدر على النار

## حافظ على صحتك...

## الطبي الدليلي

إعلاناتكم في "الدليل الطبي" يرجى الإتصال على: 965 2481 3566 + داخلي 513  
e-mail: advt@alseyassah.com

**دكتور فهد الإبراهيم**  
استشاري الجهاز الهضمي و الكبد  
البورد الأمريكي و الرمالة الكندية  
بالجهاز القمضي و الكبد  
جامعة (ماكماستر)

**بالون المعدة**  
الحل الأمثل للوزن المثالي  
خدمات العيادة

مناظير المعدة و القولون  
علاج لقرحات القولون المزمنة  
علاج ارتجاع المعدة و الحموضة  
تشخيص و علاج جرثومة المعدة  
علاج اليرسك المزمن  
علاج امراض الكبد  
بالون المعدة  
علاج مرض كرون

بسمعة استقبالية عالمية  
بطاقات تأمين عافية  
KNPC  
و شركة البترول الوطنية  
EQUATE

السالمية الدائري الرابع مجمع العاشل الطبي- الدور الثاني  
DrfahadalebrahimKW Drfahadalebrahimclinic

**العيادة الوحيدة**  
لعلاج أمراض و جراحة الأوعية الدموية

علاج أمراض الشرايين  
علاج دوالي الساقين  
علاج أمراض السكري

أمراض الشرايين (نقح بالبالون - معامات - جراحة bypass)  
أمراض الشريان السباتي في الرقبة، جفاف العنقية أو الرقبة  
علاج ارتفاع ضغط الدم بسبب شيق الشريان الكلوي.  
علاج العيوب الخلقية الوريدية للأطراف  
علاج التورم والتضخم اليفعاري للأطراف وداء الفيل.  
علاج حالات برودة ووزقة الأطراف (القدمين واليدين).  
علاج الجلطات الوريدية والشريانية  
علاج العيوب الخلقية الوريدية للأطراف  
علاج الشفط الوضي

أمراض الأوعية الدموية  
فطريات أصابع القدم السكري  
تقرحات القدم السكري  
الفرغرينا للقدم السكري  
أورام القدم السكري  
فطريات الأظافر القدم السكري

د. حسين صفر  
إستشاري جراحة الأوعية الدموية  
(إيرلندا - كندا)

الجابرية - برج مزايا الطبي 5 - الدور 7 - قطعة 1A  
22275156 - 66789333 - 69936666  
aaasafar@hotmail.com @drhsafar السبت إلى الخميس

**بقرلي هيلز**  
مديكال سنتر

BEVERLY HILLS  
MEDICAL CENTER KUWAIT  
بقرلي هيلز مديكال سنتر

مركز بقرلي هيلز الطبي يرحب  
بانضمام بروفيسورة العيون الإيطالية  
**د. باربارا بارولينى**  
• استشاري جراحة الشبكية والمياه البيضاء.  
• رئيسة الجمعية الأوروبية لجراحة الشبكية.

• علاج وتشخيص أمراض شبكية العين للكبار والصغار.  
• إجراء كافة عمليات الشبكية.  
• إجراء عمليات المياه البيضاء بفتحه صغيره وبدون غرز.  
• إجراء ليزر الشبكية. • إجراء عمليات زراعه العدسات .  
• حقن الاير للشبكية.

WWW.BEVERLYHILLSKUWAIT.COM  
بقرلي هيلز كليكنت Beverly Hills Medical Center of Kuwait BHMCKUWAIT BHMCKUWAIT  
شارع الخليج العربي - مجمع سيمفوني ستايل - للحجز ت: 22289999 / 97558663

**بقرلي هيلز**  
مديكال سنتر

BEVERLY HILLS  
MEDICAL CENTER KUWAIT  
بقرلي هيلز مديكال سنتر

د. غسان زين  
• استشاري طب وجراحة العيون - مستشفى الاحمدي.  
• زميل الكلية الملكية للجراحين البريطانية.  
• زميل جامعة هارفارد لطب وجراحة العيون.

• عمليات الليزك بدون شغرة جراحية (القيمتوليزك).  
• عمليات المياه البيضاء بالسونار بدون غرز جراحية.  
• علاج أمراض القرنية الناتجة عن أمراض المناعة.  
• عمليات الحول • عمليات ليزر الشبكية.

WWW.BEVERLYHILLSKUWAIT.COM  
بقرلي هيلز كليكنت Beverly Hills Medical Center of Kuwait BHMCKUWAIT BHMCKUWAIT  
شارع الخليج العربي - مجمع سيمفوني ستايل - للحجز ت: 22289999 / 97558663