



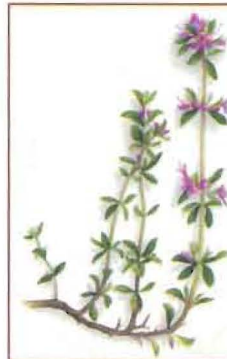
موساكا بالبادنجان

مقادير (لـ6 أشخاص)

- 400 غرام من الباذنجان
- 1 حبة بصل
- 200 غرام من اللحم المفروم بدون شحم
- 200 غرام من الطماطم
- 250 مللتر من الحليب الخالي من الدسم
- 10 غرامات من النشا
- 30 غراما من جبن الكودا المخفف بنسبة 12 في المائة من الدسم
- ملح وإبزار والقليل من الزعتر والكوزة

طريقة التحضير

يقشر الباذنجان ويقطع مربعات كبيرة، ثم يطهى على البخار، أو في القليل من الماء، أو في فرن المايكروويف، يملح ويترك ليقطر مدة ساعة.
في مقلاة يحمر اللحم المفروم، ويضاف إليه البصل المفروم، والطماطم، نضيف الملح والإبزار، ونترك الكل على نار هادئة.



وصفة خفيفة ونصائح مقدمة من
سلمى ابن خياط اختصاصية في التغذية والحمية

slimdiet.cook@gmail.com

تحضر صلصة البيشاميل على طريقة Slimcook

يخلط النشا مع القليل من الحليب البارد، ويسخن باقي الحليب، ويضاف إليه النشا، ثم يحرك إلى أن يتخثر، ويضاف إليه الملح والإبزار، والقليل من الكوزة.

في طبق يدخل إلى الفرن، تبسط طبقة من اللحم المطهو بصلصة الطماطم، طبقة من صلصة البيشاميل، وفوقها الباذنجان، وطبقة أخرى من اللحم مطهو بصلصة الطماطم، وتغطي بصلصة الطماطم الخالية من المواد الدسمة، ثم يزين الطبق بجبن الكودا المبشور، والقليل من الزعتر، ويدخل إلى الفرن تحمر من 5 إلى 10 دقائق.

البادنجان: فوائد صحية وفيتامينات

يصف الباذنجان في نفس مرتبة الطماطم، وLes endives، من حيث قلة السعرات الحرارية، وينصح به للحميات القليلة السعرات الحرارية، والبادنجان من الخضار الغنية بالماء، ويتوفر على مضادات طبيعية للأكسدة، وفيتامينات C و E والسيلينيوم، والكاروتينويد. هذه المواد تقلص من الآثار المضرّة لأشعة الشمس، والمسؤولة عن شيخوخة البشرة. فكل 100 غرام من الباذنجان تحتوي على 260 ملغراما من البوتاسيوم، كما يسهل الباذنجان حركة الأمعاء، لأنه يحتوي على الألياف التي تسهل الهضم، خاصة إذا كان مطهوا بالبخار، ويحتوي كذلك على كمية وافرة من الزنك والمنيزيوم حين يكون طريا، ومن خاصياته أيضا أنه يقلل من مخاطر أمراض القلب والشرايين، والكوليسترول، وارتفاع الضغط، وسرطان القولون.

منافع الزعتر

يعد الزعتر فاتحا للشهية، وهو بمثابة مسهل للهضم، ويساعد على امتصاص الحديد من المواد الغنية به، كما يقاوم بعض مشاكل الأمعاء بمفعوله لحفز لها، كما يقاوم العياء، وفقر الدم، ويسهل الدورة الدموية، خاصة عند استعمال زيت الزعتر، الذي يخفف من الآم الروماتيزم، والتدليك بزيت زعتر، يساعد على الاسترخاء، ويخفف من التشنجات العضلية. وللزعتر استعمالات جمالية فمؤاه يشد مسام البشرة، واستعمال مغلى الزعتر ينشط فروة الشعر، وزيته يعشش الجسم.