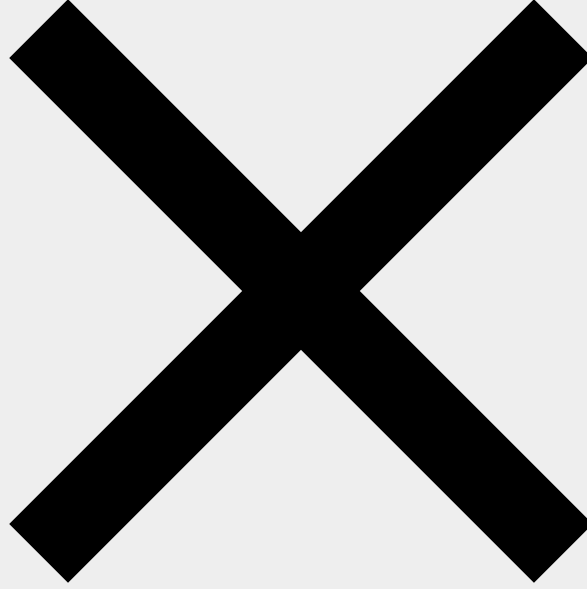


سندوتشات المدرسة الصحية

Posted on 2018, 21 سبتمبر



Category: [المطبخ الاصيل](#)

بواسطة: هبة محمد

سندوتشات المدرسة الصحية ، مع بداية عودة المدارس، تبدأ حيرة الأمهات في اختيار سندوتشات المدرسة الصحية، والحرص من الأم على ذلك حتى لا تتسبب الأطعمة في الخارج في أي أمراض وبكتيريا لأنها عادة لا تكون نظيفة، ومن المهم أن تكون

السندويتشات بها من المكونات التي تمد الطفل بالطاقة وتكون شهية في نفس الوقت. وإليك عدة افكار من سندوتشات لذيذة وصحية.

سندوتشات المدرسة الصحية

سندويش الفيتا

سندويش فيتا، من سندويتشات المدرسة الصحية، يتكون من طماطم وخيار ونعنع وزيتون اسود وزيت زيتون بخبز عربي أو تورتيللا مع التسخين

سندويش الإيدام

جبنة ايدام مع طماطم وخيار والقليل من المايونيز في قطعتين من التوست

سندويش التونة

- علبة صغيرة تونة 1
- خبز باغيت أسمر 1
- خس مفروم حسب الرغبة
- شريحة من الطماطم 2
- شريحة من البصل
- زيتون أسود منزوع البذر حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة مايونيز 1 1/2
- ملح حسب الرغبة

الطريقة

تفتح علبة التونة، تصفى من الزيت ويرش بالملح، يقص خبز الباغيت من الوسط ويدهن بالمايونيز ثم يحشى بكل أنواع الخضار، أخيراً، توضع التونة داخل السندويش ويقدم

ساندوتش تشيكن برجر بالجبنه

- كيلوغرام صدر دجاج مسحَب 1/2
- بصلة. 1 كوب دقيق 1/2
- كوب بقسماط أو كعك مطحون 1
 - بيضة مخفوقة 1
 - كوب جبن مبشور 1/2
 - بودرة البصل
 - ثوم بودرة
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- كوب زيت نباتي للقلي 1

الطريقة

في محضرة الطعام، يخلط البصل مع الدجاج للحصول على عجينة متجانسة، توضع في وعاء ويضاف الجبن، الملح، الفلفل وبودره البصل، تشكل من الخليط أقراص بشكل برجر، يتبل الدقيق بملح وفلفل والبقسماط برشه ملح وبودره الثوم، يوضع البرجر في الدقيق ثم البيض والبقسماط، تقلى بالزيت حتى تصبح ذهبية اللون، ترفع وتقدم

ساندوتش البرجر البيتي

- نص كيلو لحم مفروم
 - بيضة
- كوب صغير بقسماط
 - م ص بهار لحم
 - م ص ملح 2
 - ص زنجبيل
 - م ص بابريكا
 - م ص فلفل اسود
- م ك نشأ، 3 ملعقة دقيق
 - بصلة مبشورة

الطريقة

نخلط كله المقادير مع بعض، ندخل الخليط بالثلاجة يوم كامل ، نشكل اللحم اقراص بينها ورق زبدة. في طاسة تيفال م ص زيت وتشوى البرجر.