

### 30 فكرة لما نأكل خلال رمضان



- اليوم الأول: استهليّ فطورك بشارب المشمش البارد، فهو يمدّك بالسكريات اللازمة.
- اليوم الثاني: تشكّل وصفة عجينة التونا اللذيذة إحدى المقبّلات اللذيذة على مائدتك.
- اليوم الثالث: أضيفي بيض الفرّسي إلى حساء الخضر، ما سيميّز مائدتك الرمضانيّة.
- اليوم الرابع: يناسب حضور الأرز البرياني مع الروبيان، كطبق رئيس على مائدتك.
- اليوم الخامس: جرّبي إعداد وصفة كبسة الروبيان مع الشعيريّة، إذا كنت من محبّي أطباق السمك.
- اليوم السادس: ستضفي وصفة الفلفل الحار، المحشو بالأرز العشبي بطعمها اللاذع، نكهةً إلى أطباقك الخفيفة في رمضان.

- اليوم سابع: إنتهي إلى الكميّة التي تتناولينها من الزلاية، لأنّها غنيّة بالسكّر.
- اليوم الثامن: تكافح وصفة سموثي الفاكهة المنعشة حرّ الصيف.
- اليوم التاسع: تغني وصفة الشمندر المحمّر التقليديّة مائدتك أثناء الولايم.
- اليوم العاشر: أضيفي السبانخ إلى طبق التّبولة التقليدي، ولاحظي الفارق الذي ستضيفيه على نكهتها.
- اليوم الحادي عشر: جرّبي إعداد طبق الأرز الحامض مع اللحم على الطريقة الإيرانيّة، إذا كنت من هواة الطعم الحامض.
- اليوم الثاني عشر: أعدّي وصفة المعكرونة بـ"الغواكامولي" والروبيان، إذا كنت لا تمتلكين الوقت الكافي لتحضير مائدة رمضان.
- اليوم الثالث عشر: يناسب حضور الأرز البرياني مع الروبيان كطبق رئيس على مائدتك.
- اليوم الرابع عشر: استبدلي طبق الكنافة، الذي اعتدت شراءه جاهزاً، بوصفة معروفة من كتب الطبخ للكنافة بالمكسّرات.
- اليوم الخامس عشر: جرّبي إعداد وصفة حساء الفول، التي ستضيفي غنيّة على مائدتك.
- اليوم السادس عشر: سيُقبل صغارك بنهم على وصفة أصابع الموزاريلا المقليّة.
- اليوم السابع عشر: يناسب الأرز المقلي على الطريقة الصينيّة وليمتك، في حال رغبت بإضفاء الجديد عليها.
- اليوم الثامن عشر: تشابه يخنة الدجاج الإيطاليّة، في طريقة إعدادها، أطباق المطبخ الشرقي.

- اليوم التاسع عشر: تناول الكبة بالصينية مع اللبن والخيار.
- اليوم العشرون: تستحق وصفة البسبوسة المصرية التقليدية تجربة إعدادها.
- اليوم الواحد والعشرون: تناول قهوة الشعير بالزنجبيل أثناء متابعتك لمسلسل التلفزيوني اليومي المفضل.
- اليوم الثاني والعشرون: يشير طبق القرع الأصفر المشوي مع الجبن إلى رغبتك في ابتكار الجديد أمام ضيوفك.
- اليوم الثالث والعشرون: أضيفي الروبيان إلى وصفة الفتوش التقليدية.
- اليوم الرابع والعشرون: يمكن الإكتفاء بطبق اللحم المشوي مع الروكا والبطاطا كوجبة كاملة على مائدتك.
- اليوم الخامس والعشرون: قدّمي حساء الدجاج مع الخضر، الغني بالفوائد الصحية، لصغيرك الصائم.
- اليوم السادس والعشرون: ستجعل وصفة الكعك بالتمر اللذيذة أفراد عائلتك يشكرونك بعد إعدادها.
- اليوم السابع والعشرون: جرّبي إعداد طبق الصيادية التقليدية.
- اليوم الثامن والعشرون: أضيفي سلطة أيتش الأرمنية الغنية بالبرغل، إلى مائدتك.
- اليوم التاسع والعشرون: ربّما لم تجرّبي استخدام الحبوب في السلطات، إلّا أنّ سلطة العدس ستجعلك تبدّلين رأيك.
- اليوم الثلاثون: جرّبي إعداد عصير البرتقال الحار الساخن، فهو مشروب لذيذ وسهل التحضير.

