

لأن مطبخك هو معملك... بـ 8 خطوات حافظي على نظافته

اشطفي الماكولات الطازجة بماء جارٍ ولا تستخدم الصابون ولا أي منظف حتى لا يترك بقايا على الغذاء وللخضراوات أو الفواكه ذات القشرة السمكة استخدم فرشاة لإزالة التراب من على سطحها تحت الماء واقطعي أي بروزات تجديدها في الخضراوات أو الفواكه. - تخلصي من لوحة التقطيع القديمة والتي يصعب تنظيفها والتي تلتصق بها البكتيريا وبعد استخدام لوحة التقطيع اغسليها بالماء الساخن والماء والصابون وجففيها بالورق. - القاذورات وبقايا الطعام يمكن أن تتراكم في بالوعة الحوض مما يتيح للبكتيريا والمكروبات أن تتكاثر، ولكافحة ذلك ضع مقدارا من الكلور وجالونا من الماء مرة في الأسبوع وافتحي صنوبر الماء البارد عليها لمدة دقائق.

المضاد للميكروبات ولكن إذا لم يوجد فالصابون العادي يؤدي الغرض إذا استخدم بالطريقة السابقة. - استخدم لوحين للتقطيع واحدة لتقطيع اللحوم النيئة والدجاج والسك والآخرى للاطعمة الجاهزة مثل الخبز والفواكه والخضراوات واستخدمي فوطتين نظيفتين، واحدة لتجفيف أسطح طاولات المطبخ والآخرى لتجفيف يديك وملعقتين، واحدة لتقليب الطعام والآخرى لتذوقه. - تخلصي من أطراف اللحوم والدجاج وبقاياها فور تقطيعها ولغفيها في كيس بلاستيك والقي بها في صندوق مغلي.

بعد المطبخ من أهم الأركان الحساسة في المحافظة عليها لأنه بعد المعمل الأول والأخير للطعام الذي يؤثر على صحتنا وبنفس الوقت يزيد من قوتنا أو يضعفها بحسب مكوناته ونظافته. ولهذا سنسرد لك أهم 8 طرق للمحافظة على نظافته لتحميه من المكروبات والبكتيريا القاتلة واليك التفاصيل: - اغسلي يديك بماء الدافئ والصابون قبل تحضير الغذاء وبعد الانتهاء من ملامسة اللحوم والبيض والأسماك وقبل الإنتقال إلى ملامسة الخضراوات والأشياء الأخرى. - لا تغسلي يديك غسلا عاديا ولكن اغسليها من الجهتين حتى الرسغين وبين الأصابع وتحت الأظافر لمدة لا تقل عن 20 ثانية وجففيها بمنشفة ورقية ويفضل استخدام الصابون

عقبلا

شورية البصل بالشوفان



المقادير:

20 غ شوفان
5 حبات بصل
2 فص ثوم
زيت.
ملح وفلفل
¼ ليتر ماء
مكعب صغير مرقة الدجاج

طريقة التحضير:

حمري البصل والثوم في ملعقتين كبيرة من الزيت لمدة 15 دقيقة على نار هادئة. اغلي الماء مع مكعب مرقة الدجاج. اضيفي البصل والثوم.

سلاطة الثوم



المقادير:

حبه بطاطس كبيرة، وملعقة صغيرة ملح ليمون، وملعقتا طعام مايونيز، رأس ثوم، وكاسا من الماء، ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

تقشر البطاطس وتقطع شرائح، ويقشر رأس الثوم ويوضع في قدر مع البطاطس، ويضاف إليه الماء، ثم يترك على النار إلى أن تنضج البطاطس، الكثافة، يحفظ في الثلاجة لمدة يوم واحد فقط.

الفري بالصلصة الحارة مع الأرز بالكمون



المقادير:

2 «ملعقة» طعام من الزيت النباتي
8 قطع من الفري مغسولة ومقطعة بالطول إلى أنصاف، مكونات الأرز: 2 «ملعقة» طعام من السم، 2 «حبتا» متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مقطعتان إلى شرائح، 1 حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى مكعبات صغيرة، 2 ملاعق طعام من بذور الكمون
3 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
4½ أكواب أو 1125 مل من الماء
2½ أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
مكونات الصلصة الحارة: 2 «حبتان» متوسلتان الحجم أو 300 غ من البندورة مفشرتان ومهروستان، 2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
2 فصوص من الثوم مسحوقان
1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
1 مكعب من مرقة الدجاج ماجي
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

طريقة التحضير:

لغوان. - تصاف مكعبات مرقة الدجاج ماجي والماء. يغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر. - يضاف الأرز إلى المزيج ويحرك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثم يغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

يُحمى الزيت في قدر كبيرة وتُغلى قطع عصافير الفري من الجهتين حتى تكتسب لونا بنيا ذهبيا من الخارج وينضج داخلها «تُملح العصافير وتُتبّل بالفلفل الأسود قبل القلي». تُرفع من الزيت وتترك جانبا. - يُحمى السم في قدر وتغلى شرائح البصل حتى تنضج. يضاف الجزر وبذور الكمون وتُحرك المكونات

فطائر بالزعر الأخر

السمور



المقادير:

7 كاسات طحين - 1 ملعقة ملح كبيرة - 1 ملعقة خميرة نصف كيلو زعر أخضر - 3 حبات بصل مفروم ناعم 1 كوب من زيت الزيتون - 1 كوب ماء

طريقة التحضير:

يوضع الطحين والملح ويفرك جيدا ويعدا تنتظر الخميرة حتى تثار ونضعها فوقها ونبدأ بعملية العجن مع إضافة الماء بالتدريج حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة وطرية ثم نضيف قليلا من زيت الزيتون ونعيد العجن مرة أخرى ونغطيها ونتركها لحد الاختيار لمدة ساعة وبعد الساعة تقطع العجينة كرات صغيرة ونبدأ بعملها كالأني. نضع القليل من زيت الزيتون ثم نفردها ككرة العجن مع استمرار الفرد إلى أن تصبح العجينة رقيقة ثم نثنيناها من اليمين قليلا ومن الشمال قليلا ونضع الزعر بوسطها وبعدا نقوم بخلق العجينة من الأمام ومن الخلف وبعدا ندخلها الفرن حتى تنضج.

طريقة الحشوة:

- تغسل الزعر جيدا ونقوم بعصره جيدا من الماء ثم نضيف إليه البصل المفروم وقليلا من زيت الزيتون والملح ونفركه جيدا ونبدأ بالحشو.

أخبار الصباح

17:00
21:00 00:00