



# تأكدي من غسل الخضار جيداً



## تجفيف الخضار والفاكهة

جففها في حرارة أو مشقة نظيفة. تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة ودقيقة جداً، لأن أي نقطة ماء على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدي إلى تلفها.

### تحذير:

لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون غسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة، إذ إن آثار هذه المواد عليها قد تسبب الإسهال. بالمقابل يمكنك استعمال الغسيل الخاص لتعليق الخضار والفاكهة والمتوفر في السوبرماركت.

وتذكرى دائماً أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها، ذلك للمحافظة على قيمتها الغذائية.

### الحفاظ على قرمشة الخس

تحيين الخس المقرمش أن يبقى مقرمشاً! للحفاظ عليه مقرمشاً، اغسلي كل ورقة على انفراد، قبل وضعها في سلّة مشبّكة أو على منديل جاف.

### غسل الخضار

غسل الخضار والفاكهة في ماء فاتر يعزّز طعم ورائحة الخضار والفاكهة التي يتم تحضيرها.

هل فكرت يوماً كيف وصلت الخضروات إليك وكيف تنقلت من يد إلى يد، وكم هو الكم الهائل من القطرات التي حملتها لذا عليك التأكد من غسلها جيداً للحفاظ على صحتك وصحة أبنائك ومن حولك.

متى وكيف تغسلي الخضار والفاكهة؟

أفضل طريقة للبدء... هي غسل يديك بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مفسلتك نظيفة تماماً.

من الضروري جداً غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكنك حملها بيديك تحت ماء نظيف. ولتسهيل العملية أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصصة لحف وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية مثل الشمام، البطاطا والكوسة. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرها مثل الموز والبرتقال.

## عقبلا

### شورية الخضار البيضاء



#### المقادير:

جزر  
كرنب  
بطاطس مبشورة ملحقة  
دقيق  
زبدة، وجبنة، وماء

#### طريقة التحضير

نضع الزبدة ثم الخضار ونقلب ثم نضع الدقيق في كأس ماء، ثم نضعه على الخضار، ونقلب، ثم نخفي قليلاً من الماء، ونترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج.

- عند التقديم نضع الجبنة المبشورة قليلاً من البقدونس، ولا ننسوا الملح والبهار، حسب الذوق.

### الفاصوليا الحمراء مع الطماطم



#### المقادير:

2 كوب أو 300 غ من الفاصوليا الحمراء الصغيرة،  
بينتو، المنقوعة لمدة 12 ساعة.  
4 أكواب أو 1000 مل من الماء.  
2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم،  
مفترتان ومهروستان.  
2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح الل.  
2 ملعقة طعام من معجون الطماطم.  
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون.  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل المفروم.  
5 فصوص من الثوم مسحوق.  
رشاء من السبع بهارات.  
رشاء من الكزبرة المطحونة.

#### طريقة التحضير

تُوضع الفاصوليا المنقوعة والماء في قدر متوسط الحجم ويُترك المزيج على النار حتى يغلي، يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا.  
تُضاف الطماطم المهروسة، مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح الل ومعجون الطماطم فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار خفيفة ليضع دقائق «يُضاف الماء عند الحاجة».  
يُسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم ويُقلى البصل مدة 4 دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي، تُضاف الثوم ويُحرك حتى تلوح رائحته، ثم يُسكب فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة 15 دقيقة. تُضاف التوابل ويُحرك المزيج برفق ثم يُرفع عن النار ويُقدم.

### شورية الأرز

#### المقادير:

2/ 1 كأس أرز  
مكعب ماجي + ملح + فلفل +  
بهارات  
¼ كوب جزر مفروم  
¼ كوب كوسة مفرومة،  
وملحقة زيت ذرة  
بصلة مقطعة  
ملعقة بقدونس مفروم  
7 أكواب ماء

#### طريقة التحضير

يوضع الأرز والخضار على النار مع 5 أكواب ماء ويترك على نار متوسطة حتى تنضج الخضار ثم يترك ليبرد قليلاً ثم يخلط بالخلاط الكهربائي.  
- ثم يجمس البصل حتى يشقر لونه ثم يضاف إليه البقدونس والبهارات والملح والماء ثم يوضع عليه الماء الخليط وباقي الماء. ويترك على النار لمدة ½ ساعة ثم يقدم.

## عيش باللحم



#### المقادير:

##### للعجينة:

¼ كوب أو 65 مل من الزيت النباتي  
2 أكواب أو 280 غ من الدقيق العادي  
2 أكواب أو 280 غ من الدقيق الأسمر  
ملعقة طعام من الملح، ملحقة طعام من الحليب البودرة،  
ملعقة طعام من حبة البركة، 1½ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة المذوّب في 4 ملاعق كبيرة من الماء الفاتر، 1½ كوب أو 375 مل من الماء معتدل الحرارة

##### للحشوة:

ملعقة طعام من الزيت النباتي، حبتان متوسطتا الحجم أو 250 غ من البصل مفرومئان، ¼ كغ من لحم الغنم المفروم،  
مكعبان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل» مفتتان، ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 300 غ من معجون السمسم أو الطحينة، ¼ كوب أو 125 مل من عصير الحامض،  
ملعقة صغيرة من الملح، كوب أو 250 مل من الماء، كوبان أو 150 غ من الكزبرة المفروم

#### طريقة التحضير

يُمزج الزيت في وعاء مع الدقيق العادي، الدقيق الأسمر، والملح، والحليب البودرة وحبة البركة، ثم تُضاف الخميرة المذوّبة وتُمزج معها. يضاف معظم كمية الماء وتُرص العجينة ثم يُضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة للحصول على عجينة ناعمة ولاصقة قليلاً، ثم تُرص العجينة بواسطة اليد لمدة 8 دقائق تقريباً، تُفرص العجينة على شكل كرة واحدة ثم تُعطى وتترك إلى أن تنتفخ وترتفع في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة. في هذه الأثناء، يُحشى الزيت ويُقلى البصل فيه إلى أن يصبح طرياً، ثم يُضاف إليه لحم

## الدجاج مع الكريمة والفليفلة الحلوة



#### المقادير:

1 كغ من الدجاج الكامل  
7 أكواب أو 1750 مل من الماء  
4 ملاعق طعام من الزبدة  
1 كوب أو 100 غ من الفطر المقطّع إلى أرباع  
2 ملاعق طعام من الدقيق العادي  
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الخضراء مقطّعة إلى شرائح  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الحمراء مقطّعة إلى شرائح  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الصفراء مقطّعة إلى شرائح  
3/ 1 كوب أو 85 مل من الكريمة السائلة  
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون  
2 ملاعق طعام من عصير الحامض  
1 ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم للترزين

#### طريقة التحضير

يُسلق الدجاج في الماء لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج. يُوضع جانباً حتى يبرد ثم يُنزع عنه جفده وتُسحب عظامه. تُصفى المرقة وتوضع جانباً. تذوّب الزبدة في قدر ويُقلى الفطر لمدة دقيقتين على النار. يُضاف الدقيق السادة ويُحرك مع الفطر

لمدة دقيقة.  
تُضاف 3 أكواب أو 750 مل من مرقة الدجاج المصفّاة وتوضع على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر. يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي، شرائح الفليفلة الحلوة على أنواعها،

الكريما والفلفل الأبيض ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 3 دقائق.  
يُضاف عصير الليمون الحامض والدجاج المجفّف إلى الصلصة ويُحرك المزيج، ثم يُزين الطبق بالبقدونس ويقدم.