

طبخت

تعلمي اختيار اللحم الطازج عند شرائك



اللحم آخر ما تفعلينه لتحتفظي بها أكبر وقت ممكن داخل الثلاجة، وهذا لتقصير الوقت بين شراء اللحمه وتخزينها في منزلك أو طبخها فوراً.

تخزينها في المنزل

بمجرد أن تصلي إلى البيت يجب أن تكوني قررت مصير هذه اللحمه، إنه بين بيديك الآن، يمكنك طبخها مباشرة أو وضعها كما هي في علبتها في البراد، لطبخها لاحقاً، على ألا تبقي في البراد لأكثر من 3 أيام. كما يمكنك أيضاً أن تخزني اللحم في الثلاجة للاستخدام لاحقاً. يمكن للحوم أن تبقى ذات جودة عالية إذا حفظت بطريقة سليمة لمدة 6-12 شهراً.

الربادية اللون تضيع أحكاماً على اللحوم السليمة وغير السليمة معاً.

مدة تخزينه

في الحقيقة، إنه إذا تم تخزين اللحم بشكل سليم في البراد، فإن التغيرات في اللون وحده لا تعني فساد اللحم. إن اللون المثالي للحوم الطازجة (الأحمر الكرزى للبقرة، الأحمر الكرزى الغامق للغنم، والزهري الباهت للحجل) غير مستقر و مدته قصيرة. وهذا لأن عند تعرضها للهواء والإضاءة أثناء التخزين يحول لون اللحمه إلى بني على أحمر. وهذا التغير في اللون طبيعي للحوم الطازجة ولا تعني فساده. عند تسوقك لأغراض المنزل فدعي شراء

من المهم جداً تعلم فنون اختيار اللحم الطازج عند شرائك له ولهذا إليك أهم العلامات التي تساعدك على ذلك:

العبارات التي تطلق عليه

عند شراء اللحم، نستخدم عبارات وصف مثل: هبرة، قليلة الدهن، طازجة، طرية وغيرها من العبارات التي تدل على أفضل نوعية لحوم نستطيع أن نحصل عليها.

ألوان اللحوم

ومن أكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم هو ألوانها. فهي قد تلعب دوراً مهماً في التأثير على قرارنا الشرائي، حيث نربط اللون بالجودة. فحين الأحمر، الزهري، البني، البني الفاتح وحتى اللحوم

الإفطار المنسف



المقادير:

كيلو غرام لحمه موزات مع عظامها
½ كيلو غرام لبن زبادي
قطعة لبن جميد بحجم حبة الكريب فروت الصغيرة
ملح حسب الحاجة لأن اللبن الجميد يحتوي على الملح
½ كوب لوز مقشر
½ كوب صنوبر
رغيفاً خبز مرفوق
كوباً أرز مصري
½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
½ ملعقة صغيرة من البهار
½ ملعقة صغيرة من الزعفران
½ ملعقة صغيرة من الزعفران

طريقة التحضير

يتفح اللبن الجميد في الماء طوطال الليل حتى يطرى. يصفى الماء منه ويهرس اللبن في الخلاط للتخلص من الكتل.
– يصفى الجميد عبر منخل رفيع للتخلص من الحبيبات الصغيرة.
– يخلق لبن الزبادي بالخفقة ويضاف اليه الجميد المهروس، يوضع مزيج اللبن في قدر.
تغسل اللحمه وتضاف الى اللبن، توضع قدر على النار ويطهى اللحم مع اللبن على نار متوسطة.
– حين يبدأ المزيج بالغليان تخفف النار ويتابع الطهو على

نار خفيفة مع ضرورة تحريكه بين الحين والآخر بملعقة خشبية لتفادي احتراقه.
– يطهى المنسف حتى تستوي اللحمه.
يقلى اللوز والصنوبر في الزيت حتى يشفرا، ثم يرفعان من المقلاة ويوضعان فوق محارم المطبخ الورياني.
– يغسل الارز ويضاف الى نفس الزيت المستعمل لقلى اللوز والصنوبر، يلقى الارز ليضع دقائق ثم تضاف اليه اربعة اكواب من الماء المغلي مع التوابل، ويتابع الغلي.
– تخفف النار ويتابع سلق الارز لمدة 30 دقيقة حتى يمتص كل الماء، بعد ذلك يترك الارز ليرتاح مدة 15 الى

20 دقيقة ثم يحرك بالشوكة، تغطي القدر وتترك جانباً.
– بعد خبز المرفوق في اسفل صينية تقديم قطرها 35 سم ولها حواف يارتقا 4 او 5 سم.
– يسكب جزء من الارز فوق الخبز ويوزع فوقه مزيج اللبن واللحم.
– بعد ذلك يوضع المزيد من الارز ويسكب فوقه المزيد من مزيج اللحم واللبن. يترك الطبق حتى يمتص المرق بحيث لا يكون جامداً ولا غارقاً في اللبن.
– يزين الطبق باللوز والصنوبر الملقيين. ويقدم اللبن المتبقي في وعاء جانبي مع الارز.

السمور مطبوقة



المقادير:

كأساً دقيق ابيض
3 ملاعق كبيرة سكر
ملعقتا خميرة فورية
كأساً ماء
ملعقة صغير ملح

الحشوة

حبناً طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
حبناً فلفل رومي مقطعة مكعبات صغيرة
جبنة مالحه مقطعة مكعبات
ملعقتا زعتر
ملعقتا سماق
4 ملاعق زيت زيتون
ليمونة صغيرة معصورة
ملح

طريقة التحضير

■ نعنج العجينة، ونتركها مدة ساعة،
– ثم نغرد نصف العجينة في صينية مدهونة بزيت، نخلط الحشوة ونسكبها فوق العجينة، ثم نغطي الحشوة بباقي العجينة، ثم نخبز في الفرن، وبالنهاة والعالية.

مقبلات

سلطة قيصر



المقادير:

خس خيار طماطم
رغيف خبز محمص يقطع قطعاً صغيرة
4 ملاعق كبيرة جبن بارميزان مبشورة
دجاج محمر ومتبيل مع «شوية» سماق او انشوجة تقطع شرائح
مقدار من الصلصة الفرنسية

طريقة التحضير

يغسل الخس جيداً، او يخرط ويخلط مع الخبز المحمص، تضاف اليه شرائح الانشوجة، او قطع الدجاج المحمر، وتصب الصلصة الفرنسية فوق السلطة، وتقلب المقادير جيداً.
– توضع السلطة في طبق التقديم، ويضاف الجبن البارميزان، بشكل منسق فوق السلطة، يمكن إضافة خردل وشوية مايونيز وتقديم.

شورية حب القمح



المقادير:

كأس حب القمح «حب الهريس» ويفضل الأبيض
منه او نص كأس يرغل اذا لم يتوفر حب القمح
لحم قنطري صغير
بهارات متنوعة وهي عبارة
عن التالي:
5 حبات فلفل
8 حبات قرنفل
3 اعواد قرفة (مارسين)
حبات فلفل اسود
كمون حب
2 قطعة شوية
قطعة خولجان كلها تكسر وتوضع في قطعة قماش «شاش»، وملح
3 حبات بندورة «طماطم» مقشرة ومخلوطة
½ كأس حليب سائل

طريقة التحضير

– نضع الحب واللحم في قدر ونصب عليه ماء مغلي ونرفع طبقة الرغوة «الريم» من فوقه ثم نضع قطعة القماش ويترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف مع مراعاة ألا يقل الماء وقيل نشوحها بربع ساعة نضع الطماطم المعصورة والحليب ونترك ربع ساعة.