

طبخات

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

صندوق مغلي.
– اشطفي المأكولات الطازجة بماء جارٍ ولاستخدمي الصابون ولا شيء منظف حتى لا يترك بقايا على الغذاء وللخضراوات أو الفواكه ذات القشرة السمكية استخدمي 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 للنصق بها البكتيريا وبعد استخدام لوحة التقطيع اغسليها بالماء الساخن وللاء والصابون وجفيفها بالورق.

لا تقل عن 20 ثانية وجفيفها بمنشفة ورقية ويفضل استخدام الصابون المضاد للميكروبات ولكن إذا لم يوجد فالصابون العادي يؤدي الغرض إذا استخدم بالطريقة السابقة.
– استخدمي لوحين للتقطيع واحدة لتقطيع اللحوم النيئة والدجاج والسمك والأخرى للأطعمة الجاهزة مثل الخبز والفواكه والخضراوات واستخدمي فوطتين لتجفيف أسطح طاولات المطبخ والأخرى لتجفيف يديك وملعقتين، واحدة لتقليب الطعام والأخرى للتذوق.
– تخلصي من أطراف اللحوم والدجاج وبقاياها فور تقطيعها وتلفها في كيس بلاستيك والقي بها في

بعد المطبخ من أهم الأركان الحساسة في المحافظة عليها لأنه بعد العمل الأول والأخير للطعام الذي يؤثر على صحته وينفس الوقت يزيد من قوته أو يضعفها بحسب مكوناته ونظافته، ولهذا مسترد لك أهم 8 طرق للمحافظة على نظافته لتحميه من الميكروبات والبكتريا القاتلة وإليك التفاصيل:
– اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون قبل تحضير الغذاء وبعد الانتهاء من ملامسة اللحوم والبيض والأسماك وقبل الانتقال إلى ملامسة الخضراوات والأشياء الأخرى.
– لا تغسلي يديك غسلا عاديا ولكن اغسليها من الجهتين حتي الرسغين وبين الأصابع وتحت الأظافر لمدة

عقبلا

شورية البصل بالشوفان



المقادير:

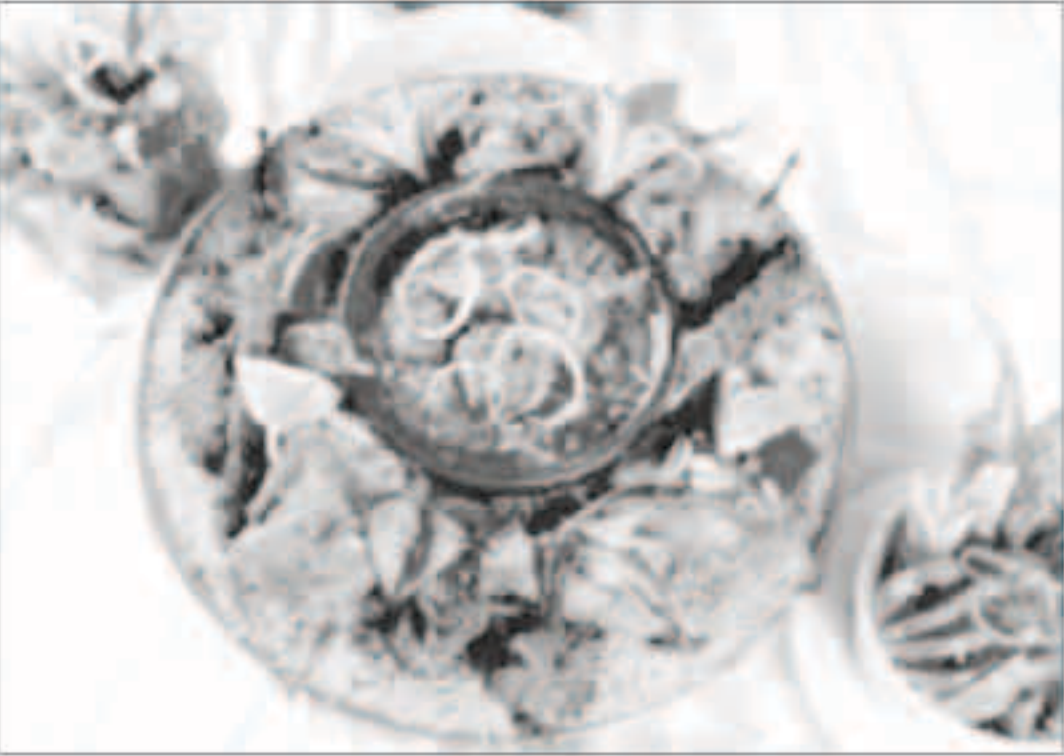
20 غ شوفان
5 حبات بصل
2 فص ثوم
زيت.
ملح وفلفل
¼ ليتر ماء
مكعب صغير مرقة الدجاج

طريقة التحضير

حمري البصل والثوم في ملعقتين كبيرة من الزيت لمدة 15 دقيقة على نار هادئة، أضيفي الماء مع مكعب مرقة الدجاج. اشيفي البصل والثوم في 30 دقيقة.

الإفطار

الفري بالصلصة الحارة مع الأرز بالكمون



المقادير:

2 «ملعقتا» طعام من الزيت النباتي
8 قطع من الفري مغسولة ومقطعة بالطول إلى أنصاف.
مكونات الأرز: 2 «ملعقا» طعام من السم، 2 «حبات» 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
¼ أكواب أو 1125 مل من الماء
2¼ أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
مكونات الصلصة الحارة: 2 «حبتان» متوسطتان، الحجم أو 300 غ من البندورة مقشرتان ومبروستان.
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

يُحمى الزيت في قدر كبيرة ويُقلى قطع عصافير الفري من الجهتين حتى تتحسب لوناً بنياً ذهبياً من الخارج وينضج داخلها، تملح العصافير وتترك باللفظ الأسود قبل القلي، ثم تُرفع من الزيت وتترك جانباً.
– يُحمى السم في قدر وتقلي شرائح البصل حتى تنضج. يضاف الجزر وبذور الكمون وتحرك المكونات

سلطة الثوم



المقادير:

حبة بطاطس كبيرة، وملعقة صغيرة ملح ليمون، وملعقتا طعام مايونيز
رأس ثوم، وكأسا 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.

السمحور

فطائر بالزعرتر الأخضر



المقادير:

7 كاسات لحين – 1 ملعقة ملح كبيرة – 1 ملعقة خميرة نصف كيلو زعرتر أخضر – 3 حبات بصل مفروم ناعم
1 كوب من زيت الزيتون – 1 كوب ماء

طريقة التحضير

يوضع الطحين والملح ويفرك جيداً ويعددها تنتظر الخميرة حتى تثور وتضعها فوقها ونبدأ بعملية العجن مع إضافة الماء بالتدريج حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة وطرية ثم نضيف قليلاً من زيت الزيتون ونعيد العجن مرة أخرى ونغطيها ونتركها لحين الاختصار لمدة ساعة وبعد الساعة نقطع العجينة كرات صغيرة ونبدأ بعملها كالأني. نضع القليل من زيت الزيتون ثم نفرده كرة العجين مع استمرار الفرد إلى أن تصبح العجينة رقيقة ثم نثنيها من اليمين قليلاً ومن الشمال قليلاً ونضع الزعرتر بوسطها وبعدما نقوم بغلق العجينة من الإمام ومن الخلف وبعدما ندخلها الفرن حتى تنضج.

طريقة الحشوة:

– تغسل الزعرتر جيداً ونقوم بعصره جيداً من الماء ثم نضيف إليه البصل المفروم وقليلاً من زيت الزيتون والملح ونفركه جيداً ونبدأ بالحشو.

البريوش المحشي



المقادير:

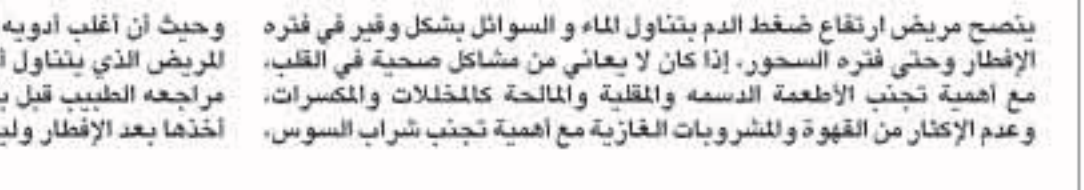
بريوش «السمون للعجف»
حبة بطاطس مقطعة قطع صغيرة ومقلية في الزيت
حبة باذنجان مقطعة قطع صغيرة ومقلية في الزيت
حبة زهرة مقطعة قطعاً صغيرة ومقلية في الزيت
خلطة الطحينة «زبادي»
طحينة+ قليل من الليمون+ ملح
سلطة مقطعة قطعاً صغيرة
«وجبن» كاسات بوك أو أي نوع آخر

طريقة التحضير

تقطع البريوش بالعرض بالنصف بحيث تتكون عندك طبقة علوية وطبقة سفلية تدهن الطبقة السفلية بخلطة الطحينة ثم نختط الباذنجان والبطاطس والزهرة ونرش عليهم قليلاً من الملح ثم نضع فوق الطحينة ونوضع فوقهم السلطة ثم نضع فوقهم الطبقة العلوية من البريوش بدهن الوجه بالجبنة وتدخل الفرن المشتعل من فوق فقط حتى يحمر الوجه.

نصائح

تجنبوا الأطعمة الدسمة والمقلية والمالحة



يتصح مريض ارتفاع ضغط الدم بتناول الماء والسوائل بشكل وثير في فترة الإفطار وحتى فترة السحور، إذا كان لا يعاني من مشاكل صحية في القلب، مع أهمية تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية والمالحة كالخللات والمكسرات، وعدم الإكثار من القهوة والشروبات الغازية مع أهمية تجنب شراب السوس،