



طبخت

احذروا غسل الخضار والفواكه.. بالصابون

على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدي إلى تلوثها. لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون غسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة، إذ أن آثار هذه المواد عليها قد تسبب الإسهال. بالمقابل يمكنك استعمال الغسيل الخاص لتعقيم الخضار والفاكهة والمتوافر في السوبرماركت.

عليه مفرشاً الغسلي كل ورقة على انفراد، قبل وضعها في سلة مشبكة أو على منديل جاف. غسل الخضار والفاكهة في ماء فاتر يعزز طعم ورائحة الخضار والفاكهة التي يتم تحضيرها. جففها في محرمة أو منشفة نظيفة. تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة ودقيقة جداً، لأن أي نقطة ماء

مثل الشمام، البطاطا والكوسة، من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرتها مثل الموز والبرتقال. وتذكر دائماً أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها. ذلك للمحافظة على قيمتها الغذائية. تحبين الخس المقرمش أن يبقى مقرمشاً! للحفاظ

أفضل طريقة للبدء... هي غسل يديك بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مغسلتك نظيفة تماماً. من الضروري جداً غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكنك حقها بيديك تحت ماء نظيف. ولتسهيل العملية أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصصة لحف وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية

هل فكرت يوماً كيف وصلت الخضار إليك وكيف تنقلت من يد إلى يد وكم هو الكم الهائل من الفطريات التي حملتها؟ لذا عليك التأكد من غسلها جيداً للحفاظ على صحتك وصحة أبنائك ومن حولك. متى وكيف تغسلي الخضار والفاكهة؟

عقبلا

شورية ستانسا خارقة الطعم



المقادير:

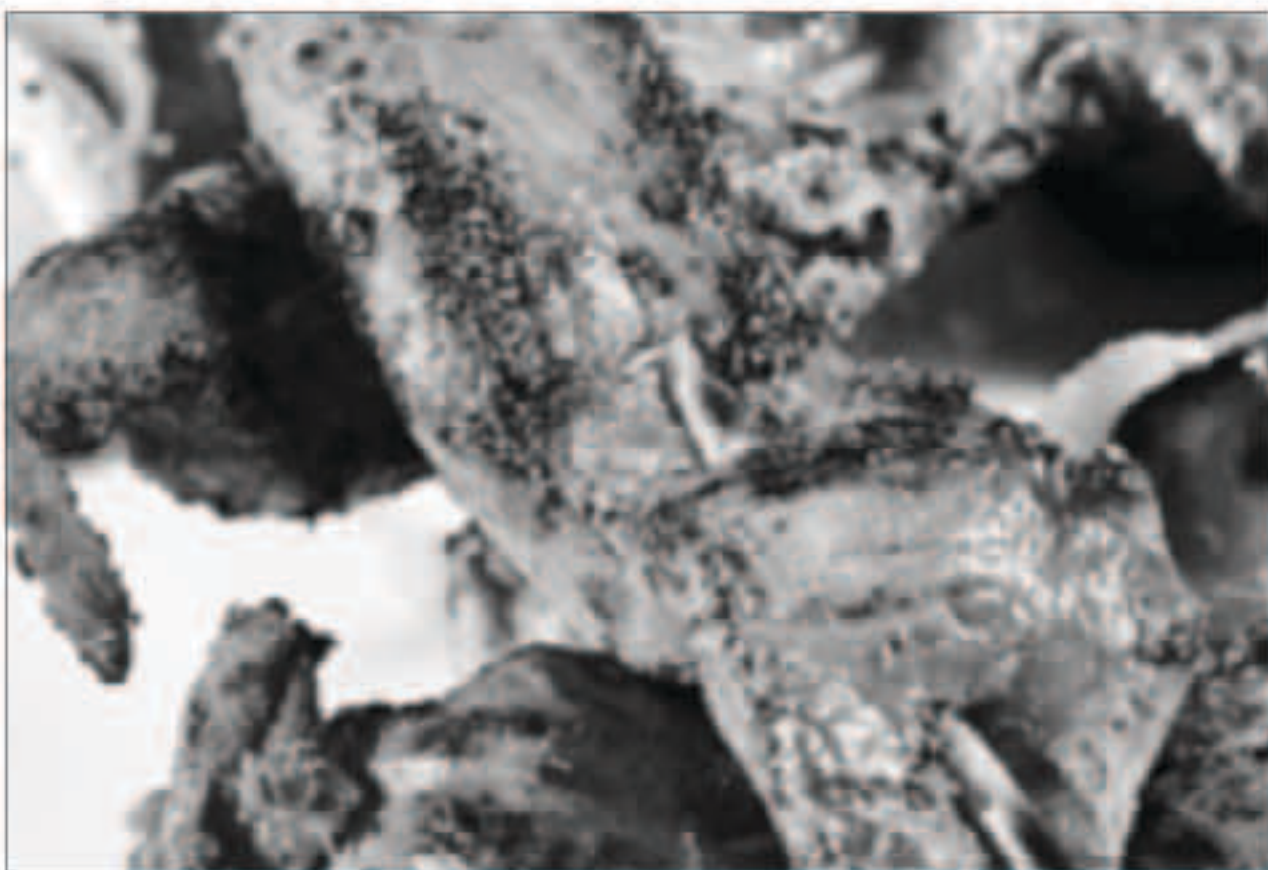
طماطم حمراء مستوية ومجروشة 1 كغ
عدة ورقات سبايخ أو سلق
حوالي ¼ كيلو غرام كل من
بطاطس - جزر - سلري -
ببلي
عبدان مليون أو اسبراجوس
عصير نصف ليمونة
ملعقة كبيرة كتشب
حسب الرغبة بصلتان - أربعة
فصوص ثوم - ملح - زبدة
- قفل أسود ملحون، ملحنا
زيت زيتون بكر
ملعقة كبيرة أوريجانو أو
اكليل الجبل

طريقة التحضير

4 فصوص ثوم مدقوقين ونضيفهم في القدر ثم تحمر البصل مع زيت الزيتون والتوابل ونضيفهم للقدر - وأخيراً نخفق الكتشب مع عصير الليمون ونضيفهم للقدر قبل النضوج بسبع دقائق وصحتين وعافية. ملاحظة صغيرة.. من يستطيع الطهي بقدر فحار وعلى الحطب سيحصل على طعم حساء لن ينسى.

نضع في وعاء عميق 3 لترات من الماء مذاباً فيها الملح ثم نضع الطماطم المجروشة حتى الغليان ثم نضيف على التوالي يبارق خمس دقائق الجزر ثم السلري ثم البطاطس ثم البازلاء ونتركهم على نار هادئة نصف ساعة. نضع في مقلاة ملعقة كبيرة زبدة ونشوح الهليون وورقات السلق أو السبايخ ثم نضيف

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية



المقادير:

كيلوغرام من شرائح لحم الغنم «القتائل»
نصف كيلوغرام من الباذنجان الطويل والرفع
نصف كيلوغرام من الكوسا
3 إلى 4 بصلات صغيرة إلى متوسطة، مقطعة إلى شرائح
3 إلى 4 رؤوس بندورة «طماطم»
حمراء وفاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
أعشاب ريفية
ملح
قلقل أسود
صلصة تخليل شرائح اللحم:
5 فصوص من الثوم المهروسة مع الملح
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من القلقل الأسود
ملعقة طعام من معجون القلقل
ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

طريقة التحضير

تخلل شرائح اللحم بصلصة التخليل في وعاء زجاجي قبل 24 ساعة من موعد التحضير. نغمر الشرائح في أسياخ الشواء ونشوي حتى ينضج اللحم تقريباً. يترك اللحم بالصلصة أثناء الشواء.

الفرّي بالصلصة الحمراء الحارة مع الأرز بالكمون

المقادير:

2 ملاعق طعام من الزيت النباتي
8 قطع من الفرّي مقسولة ومقلّعة بالمحلول إلى انصاف
مكونات الأرز:
2 ملاعق طعام من السمن
2 حبات متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مقطعتان إلى شرائح
1 حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
2 ملاعق طعام من بذور الكمون
3 مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
¼ 4 اكواب أو 1125 مل من الماء
¼ 2 اكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
مكونات الصلصة الحمراء الحارة:
2 حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من البندورة مقشّرتان ومهروستان
2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
2 فصوص من الثوم مسحوقان
1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
1 مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق القلقل الحار



طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة ويُقلّى قطع عصفائر الفرّي من الجهتين حتى تكتسب لونا ذهبيا من الخارج وينضج داخلها «تملح العصفائر وتتبل بالقلقل الأسود قبل القلي». تُرفع من الزيت وتترك جانباً. يُحمى السمن في قدر ويُقلّى شرائح البصل حتى تنضج. يُضاف الجزر وبذور الكمون وتُحرك المكونات للوان.

– تُضاف مكعبات مرقّة الدجاج ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر.
– يُضاف الأرز إلى المزيج ويُحرك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثم يُغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
– أثناء ذلك، تخلط جميع مكونات الصلصة في قدر

متوسطة الحجم. وتُحرك حتى تغلي ثم تُترك على نار خفيفة لمدة 3-4 دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة قليلاً. تُضاف عصفائر الفرّي المقلية إلى الصلصة وتترك على نار خفيفة لبضعة دقائق.
– يوضع الأرز في طبق للتقديم وتُسكب فوقه الصلصة وعصفائر الفرّي.

ساندويتش التاكو



المقادير:

خبز التاكو
فاصوليا حمراء معلبة
جبن شيدر مبشور
زيتون مقطع شرائح
خس مقطع شرائح
طماطم مقطع مكعبات
بصل مقطع مكعبات صغيرة
ذرة حب
لحم مفروم ومطبوخ

طريقة التحضير

بارد مقطع قطع صغيرة توضع على النار حتى تنضج ثم توضع بالخلاط. نأخذ التاكو ونضع الصلصة واوراق الخس وبعدها خلطة الخضار ثم القليل من اللحم وأخيراً نضع الفاصولياء بشكل عشوائي بين الترتيب وتزين بالجبن والزيتون قبل التقديم.

نضع القليل من الزيت بالمقلاة بمقدار ملعقة ونص ثم نضع البصل والذرة والطماطم ونقلب لمدة خمس دقائق، ثم نضع بالتاكو القليل من الصلصة الحمراء كاتشب «طماطم مبشورة ومطبوخة على النار مثل الصلصة + قليل احمر حار قليل اخضر