

تأكدي من غسل الخضار جيداً



تجفيف الخضار والفاكهة

جفّفيها في محرمة أو منشفة 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 لتعقيم الخضار والفاكهة والمتوفر في السوبرماركت.

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

للمحافظة على قرمشة الخس

تجنب 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 ثقّلت من يد إلى يد وكم هو الكم الهائل من الفطريات التي حملتها إذاً عليك التأكد من غسلها جيداً للحفاظ على صحتك وصحة ابنائك 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 بيدك تحت ماء نظيف، ولتسهيل العملية أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصصة لحف وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية مثل الشام، البطاطا والكوسة. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرنها مثل الموز والبرتقال.

عيش باللحم

الإفطار

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، ملعقتا طعام من الحليب البودرة،
ملعقة طعام من حبة البركة، ½ 1 ملعقة صغيرة من مسحوق
الخميرة المذوّب في 4 ملاعق كبيرة من الماء الفاتر. ½ كوب
أو 375 مل من الماء معتدل الحرارة

للحشوة:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي، حبتان متوسطتا الحجم أو
250 غ من البصل مفرومتان، ½ كغ من لحم الغنم المفروم،
مكعبان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصلي» مفلّتان، ¼
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 300 غ من معجون
السسم أو الطحينة، ½ كوب أو 125 مل من عصير الحامض،
ملعقة صغيرة من الملح، كوب أو 250 مل من الماء، كويان أو
150 غ من الكراث المفروم

طريقة التحضير

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

الدجاج مع الكريمة والفليلة الحلوة

السحور

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
4 ملاعق طعام من الدقيق العادي
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفل
الحلوة الخضراء مقطّعة إلى شرائح
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفل
الحلوة الحمراء مقطّعة إلى شرائح
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفل
الحلوة الصفراء مقطّعة إلى شرائح
1/3 كوب أو 85 مل من الكريما الساكنة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
المطحون
2 ملاعق طعام من عصير الحامض
1 ملعقة طعام من البقدونس المفروم
المفروم للزيتون

طريقة التحضير

يُسلق الدجاج في الماء لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج. يُوضَع
جانباً حتى يبرد ثم يُنزع عنه جلده وتُسحب عظامه. تصلى
المرقة وتوضع جانباً. تذاب الزبدة في قدر وتقلي الفطر لمدة
دقيقتين على النار. يُضاف الدقيق السادة ويُحرك مع الفطر



الغنم المفروم، ويُطهى إلى أن يصبح بني اللون ومطبوخاً
جيداً. يُضاف إليه المكعبان المفلّتان من مرقة الخروف
ماجي «الطعم الأصلي»، والفلفل الأسود المطحون وتُحرّك
المكونات لمدة دقيقتين على نار خفيفة. تُضاف أوراق الكراث
المفرومة وتُحرّك ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً كي تبرد.
يخلط معجون السسم في وعاء مع عصير الحامض، الملح
والماء وتُخفق جيداً مع بعضها إلى أن يصبح المزيج طرياً،
«يجب أن تكون صلصة الطحينة سميكة»، ثم تُضاف فوق
حشوة لحم الغنم، وتُخلط ببعضها. وتوضع جانباً «مع

الاحتفاظ بمقدار ½ كوب أو 375 مل من صلصة الطحينة
جانباً للتقديم». تُمدّد العجينة على قاعدة صينية للفرن
مستديرة بقطر 35 سم ومدهونة بالزيت أو الزبدة المذوّية
من الوسط نحو الأطراف مع مدّ العجينة، تُوزع الحشوة
بتجانس فوق العجينة المجهّزة في الصينية، وتُثنى
أطراف العجينة فوق الحشوة من الأطراف كافة. تُطهى
العجينة في فرن محمى على حرارة 230 درجة مئوية لمدة
35 دقيقة، أو إلى أن تشتت الحشوة من الوسط، وتصبح
ذهبية اللون على الوجه.

عقبلات

شوربة الخضار البيضاء



المقادير:

جزر
كرفس
بطاطس مبشورة ملعقتا
دقيق
زبدة، وجبنة، وماء

طريقة التحضير

نضع الزبدة ثم الخضار ونقلب ثم نضع الدقيق في كأس ماء، ثم نضعه على الخضار. ونقلب، ثم
نضيف 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،
مقشّرتان ومفروستان.
2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل.
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 مسحوقة.
رشة من السبع بهارات.
رشة من الكزبرة المطحونة.

طريقة التحضير

تُوضَع الفاصوليا المتفوعة والماء في قدر متوسط الحجم ويُترك المزيج على النار حتى يغلي، يُغلى
ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا.
تُضاف الطماطم المهروسة، مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ومعجون الطماطم فوق الفاصوليا ويُطهى
المزيج على نار خفيفة ليضع دقائق «يُضاف الماء عند الحاجة».
يُسكّن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم ويُغلى البصل لمدة 4 دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي،
يُضاف الثوم ويُحرّك حتى تلوح رائحته، ثم يُسكب فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار متوسطة
الحرارة لمدة 15 دقيقة. تُضاف الثوابل ويُحرّك المزيج برفق ثم يُرفع عن النار ويُقدّم.

شوربة الأرز

المقادير:

1/2 كأس أرز
مكعب ماجي + ملح + فلفل +
بهارات
¼ كوب جزر مفروم
¼ كوب كوسة مفرومة،
وملعتا زيت زرد
بصلة مقطّعة
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 يحمس البصل حتى يشقر لونه ثم يضاف إليه البقدونس
والبهارات والملح والمائي ثم يوضع عليه الماء الخليط وباقي
الماء، ويترك على النار لمدة ¼ ساعة ثم يقدم.

الكريما والفلفل الأبيض ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة
3 دقائق.
يُضاف عصير الليمون الحامض والدجاج المجفّن إلى
الصلصة ويُحرّك المزيج، ثم يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم.

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