رمضانيات الصباح
12
المطبخ الرمضاني
العدد 3368 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 9 رمضان 1440 - الموافق 14 مايو 2019
Tuesday 14 May 2019 - No.3368 - 12 th Year

تعلمي اختيار اللحم الطازج عند شرائك

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

العبارات التي تطلق عليه

عند شراء اللحوم، نستخدم عبارات وصف مثل: هبرة، قليلة الدهون، طازجة، طرية وغيرها من العبارات التي تدل على افضل نوعية لحوم نستطيع ان نحصل عليها.

الوان اللحوم

ومن اكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم هو الوانها. فهي قد تلعب دورا مهما في التأثير على قرارنا الشرائي، حيث نربط اللون بالجودة. فبين الاحمر، الزهري، البني، البني الفاتح وحتى اللحوم الرمادية اللون نضيع أحكامنا على اللحوم السليمة وغير السليمة معا.

مدة تخزينه

في الحقيقة، إنه إذا تم تخزين اللحوم بشكل سليم في البراد، فإن التغيرات في اللون وحده لا تعني فساد اللحوم.
إن اللون المثالي للحوم الطازجة (الأحمر الكرزي للبقر، الأحمر الكرزي الغامق للغنم، والزهري الباهت للعجل) غير مستقر و مدته قصيرة. وهذا لأن عند تعرضها للهواء والإضائة اثناء التخزين يحوّل لون اللحمة إلى بني على احمر. وهذا التغير في اللون طبيعي للحوم الطازجة ولا تعني فساده. عند تسوقك لأغراض المنزل فدعي شراء اللحم آخر ما تفعلينه لتحتفظي بها أكبر وقت ممكن داخل الثلاجة،وهذا لتقصير الوقت بين شراء اللحمة وتخزينها في منزلك أو طبخها فورا.

تخزينها في المنزل

بمجرد أن تصلي إلى البيت يجب أن تكوني قررت مصير هذه اللحمة. إنه بين يديك الآن، يمكنك طبخها مباشرة أو وضعها كما هي في علبتها في البراد، لطبخها لاحقا، على الا تبقى في البراد لأكثر من 3 أيام. كما يمكنك إيضا أن تخزني اللحوم في الثلاجة للاستخدام لاحقا. يمكن للحوم أن تبقى ذات جودة عالية إذا حفظت بطريقة سليمة لمدة 6-12 شهرا.

الإفطار

المنسف

المقادير:

كيلو غرام لحمة 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
رغيفا خبز مرقوق
كوبا أرز مصري
½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
½ ملعقة صغيرة من البهار
½ ملعقة صغيرة من القرفة
½ ملعقة صغيرة من الزعفران

طريقة التحضير

ينقع 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.
- يخفق لبن الزبادي بالمخفقة ويضاف اليه الجميد المهروس، يوضع مزيج اللبن في قدر.
تغسل اللحمة وتضاف الى اللبن، توضع القدر 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 والأخر بملعقة خشبية لتفادي احتراقه.
- يطهى المنسف حتى تستوي اللحمة.
يقلى اللوز والصنوبر في الزيت حتى يشقرا، ثم يرفعان من المقلاة ويوضعان فوق محارم المطبخ الورقية.
- يغسل الارز ويضاف الى نفس الزيت المستعمل لقلي اللوز والصنوبر، يقلى الارز لبضع دقائق ثم تضاف اليه أربعة أكواب 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، تغطى القدر وتترك جانبا.
- يعد خبز المرقوق في اسفل صينية تقديم قطرها 35 سم ولها حواف بارتفاع 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 جامدا ولا غارقا في اللبن.
- يزين الطبق باللوز والصنوبر المقليين. ويقدم اللبن المتبقي في وعاء جانبي مع الارز.

السحور

مطبوقة

المقادير:

كأسا دقيق أبيض
3 ملاعق كبيرة سكر
ملعقتا خميرة فورية
كأسا ماء
ملعقة صغير ملح

الحشوة

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

طريقة التحضير

■ تعجن العجينة، وتتركها مدة ساعة.
- ثم نفرد نصف العجينة في صينية مدهونة بزيت، تخلط الحشوة وتسكبها فوق العجينة، ثم نغطي الحشوة بباقي العجينة، ثم تخبز في الفرن، وبالهناء والعافية.

مقبلات

سلطة قيصر

المقادير:

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

طريقة التحضير

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

شوربة حب القمح

المقادير:

كأس حب القمح «حب الهريس» ويفضل الابيض منه او نص كاس برغل اذا لم يتوفر حب القمح
لحم قطع صغيرة
بهارات متنوعة وهي عبارة عن التالي:
5 حبات هيل
8 حبات قرنفل
3 اعواد قرفة (دارسين)
حبات فلفل اسود
كمون حب
2 قطعة شيبة
قطعة خولنجان كلها تكسر وتوضع في قطعة قماش «شاش»، وملح
3 حبات بندورة «طماطم» مقشرة ومخلوطة
½ كاس 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 تقل الماء وقبل نضوجها بربع ساعة نضع الطماطم المعصورة والحليب ونترك ربع ساعة.