

احفظي طعامك المتبقي بعيداً عن البكتيريا

سابقاً، عليك تحريكه أثناء تسخينه، فبذلك تتأكدي من توزيع نفس الحرارة في كل الكمية عندما يسخن الطعام بالميكرويف، قد يكون ساخن جداً على الأطراف ولا يزال بارداً في الوسط – لذلك عليك تحريكه بين الحين والآخر لتتجنبي هذا الأمر.

قدمي الطعام فور تسخينه!

إذا لم يقدم الطعام فور تسخينه، تسقط حرارته وقد تنمو فيه البكتيريا المؤذية، تذكري أن إعادة التسخين تعني إعادة الطبخ لذلك تأكدي من غليانه جيداً.

نصيحة: قد يكون ورق الألومنيوم مفيداً لتجهيز الطعام وتغطيته، إنما من الأفضل عدم استخدامه للتخزين المأكولات المرلقةة بالأسيد.

– هذا لأن الألومنيوم يؤثر على نكهة هذه الأطعمة خاصة إذا حفظت بأوعية من الألومنيوم لمدة طويلة.

إعادة تسخين الطعام المتبقي

تأكدي من استخدام أدوات مطبخية مناسبة وذات نوعية جيدة لإعادة تسخين الطعام بشكل فعال. إذا كانت الأدوات غير مناسبة للتسخين، أو لم تستخدم بالشكل المناسب، قد لا يُسخن الطعام كفاية لقتل البكتيريا. فقمي بإعادة تسخين الطعام حتى يغلي جيداً «يمكنك إعادة تسخين الطعام مرة واحدة فقط».

استخدام المايكرويف لإعادة تسخين الطعام المتبقي

إذا كنت تستخدمين المايكرويف لإعادة تسخين الطعام الذي قمت بطبخه

– تستطيع الميكروبات أن تتكاثر بسرعة إذا تخزن الأكل على حرارة الغرفة العادية.

إذا حفظنا الطعام على حرارة أقل من 5 أو أكثر من 60 درجة مئوية، سوف يخف نمو البكتيريا أو حتى يتوقف، لذلك عليك تبريد الطعام المطبوخ بسرعة «من الأفضل حتى أقل من 5 درجات مئوية»، لكن لا تحتلفي بالطعام طويلاً حتى في البراد.

– تناولي الطعام المتبقي في غضون يومين،

– الصلي الطعام النيء عن الطعام المطبوخ؛

احفظي الطعام في أوعية محكمة الإغلاق لتجنب احتكاك الطعام المطبوخ بالطعام النيء. هذا سيساعدك على تجنب أي احتمال لانتقال الجراثيم فيما بينها.

غالباً ما تخطئ ربة المنزل في تقدير كمية الطعام المطبو مما يُنتج طعاماً إضافياً، وأحياناً لاتشغال ربة المنزل فتقوم بطهو طعام على يومين والنتيجة واحدة وهي سرعان نمو البكتيريا على الطعام المطهو، ولتجنب وصول مثل هذه البكتيريا، ما عليك سوى اتباع الطرق الصحيحة لحفظ الطعام وتخزينه والطريقة المثلى لتسخينه، فإليك التفاصيل:

حفظ الطعام المتبقي

– قومي بتبريد الطعام المتبقي بأسرع ما يمكن ومن ثم خزنيه في البراد.

– لا تتركي الطعام المطبوخ على حرارة الغرفة العادية لمدة أطول من ساعتين.

الإفطار

المقادير:

1 أو 1200 غ من الدجاج الكامل «مغسول»
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
ثلاث ملاعق طعام من الزيت النباتي
حبة صغيرة الحجم أو 70 غ من البصل «مفرومة»
فصان من الثوم مسحوقان
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
ملعقتا طعام من الدقيق العادي
¼ كوب أو 25 غ من بودرة حليب جوز الهند ماجي المؤدية في ¼ كوب أو 125 مل من الماء
2½ أكواب أو 625 مل من الماء
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
مكعبان من مرقعة الدجاج ماجي
كوبان أو 200 غ من الفطر المقطع إلى أرباع

طريقة التحضير

تُوضع الدجاجة الكاملة في صينية الخبز وتُمَلح بالمح. مسحوق الفلفل الحار، الفلفل الأسود المطحون والزيت، ثم تُوضع في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 45-50 دقيقة أو حتى تُنضج وتكتسب اللون البني الذهبي. تُستخرج الدجاجة من الفرن وتوضع جانباً.

الدجاج المحمر مع الفطر وصلصة الكاري



– توضع صينية الخبز نفسها على نار متوسطة بعد إزالة الدجاجة منها؛ يُضاف البصل والثوم والزنجبيل إلى الزيت المتبقي في الصينية ويُحرك المزيج إلى أن تبرز رائحته، ثم يُضاف الدقيق ويُحرك لمدة 2-3 دقائق أو حتى يبدل لون الدقيق. – تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي المذوّب،

– توضع صينية الخبز نفسها على نار متوسطة بعد إزالة الدجاجة منها؛ يُضاف البصل والثوم والزنجبيل إلى الزيت المتبقي في الصينية ويُحرك المزيج إلى أن تبرز رائحته، ثم يُضاف الدقيق ويُحرك لمدة 2-3 دقائق أو حتى يبدل لون الدقيق. – تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي المذوّب،

السمور

لفائف الدجاج بالجبنه مع صلصة الخردل والنعناع

المقادير:

2 حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من الفيليلة الحلوة الحراء منزوعة البذور ومقطعة إلى النصف
600 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد مقطعة إلى شرائح
150 غ من جبنة الحنّومي قليلة الدسم مقطّعة على شكل أصابع
ملعقة طعام من الأوريغانو المجفف
2 ملاعق طعام من زيت الزيتون
حبة صغيرة الحجم أو 75 غ من البصل مفرومة
ملعقتا طعام من الدقيق العادي
ملعقة طعام من الخردل
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومفرومة
مكعبان من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
2½ أكواب أو 625 مل من الماء
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1½ ملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم فرماً ناعماً



طريقة التحضير

يُوضَع الماء في قدر على النار حتى يغلي. ثم تُضاف الفيليلة الحلوة ويُطهى على نار خفيفة لمدة 3 دقائق. تُدرّس وتُصفى ثم تقشر وتوضع جانباً. تُوضع شرائح الدجاج بين ورقتين من الورق المشمع وتُدْر بالملحقة للحصول على طبقة رقيقة متساوية من حيث السماكة. تُوضع شريحة من الفيليلة الحلوة لثلاثاء مع حجم فيليه الدجاج. تُقطع الفيليلة الحلوة لثلاثاء مع حجم

شريحة الدجاج. وتم تُضاف الجبنة ويُزّش القليل من الأوريغانو. يُلف الفيليه ويُثَبّت بواسطة عود أسنان. يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة وتُضاف لفائف الدجاج وتُقلّى من كل الجوانب حتى تكتسب اللون البني. يُرفع الدجاج عن النار ويوضع جانباً. يُضاف البصل إلى القدر نفسها ويُحرك لمدة دقيقتين ثم يُضاف الدقيق ويُحرك لمدة دقيقتين إضافيتين. يُضاف الخردل والطماطم ومكعبا مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل والماء

والفلفل الأسود ويُحرك المزيج حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع التحريك من وقت لآخر. تُخلط الصلصة بواسطة خلاط يدوية كهربائية، ثم تُسكب في قدر نظيفة. تُنزع عيدان الأسنان من الدجاج ثم يُضاف الدجاج إلى الصلصة. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 8 دقائق أو حتى ينضج الدجاج كلياً. ويُضاف النعناع المفروم ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين ويُحرك ثم يُقدّم.

عقبلة

شورية بلسان العصفور



المقادير:

بصلتان مبشورتان
زيت زيتون
حبّتا طماطم
ملعقتان كبيرتان من معجون طماطم
لحمة رأس العصفور
ملفوفة صغيرة
لسان العصفور نوع من انواع المكرونة تشبه بذور الشمشام، وحمص
ملح
قفل أسود وأحمر

طريقة التحضير

يلب البصل مع الزيت على النار حتى يذبل ثم يضاف اللحم ويجرّد جيداً حتى ينشف الماء قليلاً. – يضاف الطماطم ومعجون الطماطم عليها مع التقليب ثم يضاف الماء عليها وتترك حتى تستوي اللحم. – ضعي للحم والفلفل ثم لسان العصفور مع الحمص المسلوق. – ثم تترك على النار حتى تستوي.

أقراص الكبة المقلية



المقادير:

1½ كوب أو 350 غ من البرغل الناعم، 500 غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن، وجبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة، وملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم، وملعقة صغيرة من الملح، و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و½ ملعقة صغيرة من الفلفل المطحونة، وملعقة صغيرة من الكمون المطحون، وللحشوة: ملعقتا طعام من الزيت النباتي، وحبّتان متوسطتا الحجم أو 250 غ من البصل مفرومتان، و½ كغ من لحم الغنم المفروم، ومكعبان من مرقعة الشروف ماجي، والطعم الأصلي، وملفتان، و¼ ملعقة صغيرة من السبع

طريقة التحضير

يُغسل البرغل ويُصفى ثم يغطى ويوضع جانباً لمدة ساعة..ويُمزج البرغل المجفّف مع لحم البقر المفروم، البصل، النعناع، الملح، والتوابل في وعاء الخلط. تُقرّم المكّونات ثلاث مرّات بواسطة آلة فرم اللحم الكهربائية، «يضاف القليل من الماء البارد عند الحاجة للحصول على عجينة ناعمة»، يُغطى المزيج ويوضع في البراد. ويُحمى الزيت في قدر ويُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً. يُضاف لحم الغنم المفروم ويُحرّك حتى ينضج ويكتسب اللون البني، ثم يُضاف المكعبان للفتتان من مرقعة الخروف ماجي «الطعم الأصلي»، السبع بهارات العربية، حبوب واللبن الطازج.

بهارات
3 ملاعق طعام من الصنوبر
من دبس الرمان، و2 أكواب أو 440 ج من الزيت النباتي للقلّي

المحتص، وملعقة صغيرة من