

لصحة أفضل ... قللي ملح طعامك

مع أن الملح يضفي نكهة مميزة على المأكولات، إن الملح هو بمثابة طعم نكتسيه ونعتاد عليه؛ فبعض الناس يتعود على كمية ملح كبيرة في طعامهم والبعض الآخر يتناول الطعام مع القليل من الملح. لهذا السبب إذا حاولت إيقاف تناول الملح جذريا بعد يوم وآخر، لن تستمتعي أنت وعائلتك بالذائق مما سيحبك على إضافة المزيد من الملح لذلك عليك تقليله على فترات وإليك التفاصيل:

قللي الملح تدريجيا

ملح أقل...

نصيحة: عندما تستعملين مكعبات مرقعة ماجي لإضفاء النكهة على الطعام، فإنها ستزود بكمية من الملح والنكهة المناسبة لذائق الوصفة وبالتالي ليس هناك من ضرورة لإضافة الملح خلال تحضير الطبق.

قللي الملح وعززي النكهة...

إحرصى أن تكون أطباقك القليلة الملح لذيدة من خلال:

– خففي تدريجياً كمية الملح الذي تضيفينه في مطبخك.

– تذوقي دائما الطعام قبل إضافة الملح إليه أثناء الطبخ.

– خففي من استعمال الأغذية ذات نسبة ملح عالية في أطباقك على سبيل المثال الأغذية المعلبة، المنتجات المعلنة، واللحوم المحفوظة.

– استخدمي الصلصات، المرققات والتوابل القليلة الملح مثل الصويا الخفيفة الملح، ومرقة دجاج ماجي

عقبلا

سلاطة الجزر المسلوق

المقادير:

نصف كيلو من الجزر
حوالي 10 جزرات، و3
فصوص من الثوم مفروم،
وقليل من الزعفران،
وقليل من الخل الاسود
«الايزار»
قليل من الملح، و5 ملاعق
كبيرة من الكزبرة
واليقونس، و4 ملاعق
كبيرة من الزيت

طريقة التحضير

يغسل الجزر ثم يقشر ثم يقطع الى مكعبات
كبيرة وبعدها يسلق.
يسلق الجزر في الماء مع الملح وعندما يستوي
يغسل بالماء البارد ثم يصفى.

في مقلاة تضع الجزر وجميع المقادير مع
التحريك لمدة 10 دقائق.
قدي الجزر مع السمك والارز كطبق مرافق
وشهية طيبة.

شورية البروكلي

المقادير:

كوبان من البروكلي، القرنبيط
الأخضر
كوب بصل مفروم
مكعب خضار ماجي
6 أكواب ماء
ثلث كوب كريما سائلة

طريقة التحضير

توضع البروكلي والبصل والماء مع مكعب المرق
مع بعضها على نار لمدة 45 دقيقة حتى ينضج
البروكلي.
– يصفى البروكلي والبصل من ماء السلق ثم
يخلط بالخلاط الكهربائي مع نصف كمية

السلق حتى يتكون خليط متجانس تماما.
– يعاد خليط الخضار على النار مع اضافة
بقلية ماء السلق ويترك على النار لمدة 10 دقائق
واخيرا تضاف الكريما وتترك لمدة 5 دقائق
على النار ثم تقدم ساخنة.

برغل مع الدجاج والطماطم

المقادير:

ملعقتا طعام من زيت الزيتون
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من
البصل مفرومة
350 ج من صدور الدجاج منزوعة
الجلد مقطعة إلى مكعبات كبيرة
حبثان متوسطا الحجم أو 300 غ من
الطماطم مقشرة ومفرومة
4 ملاعق طعام من معجون الطماطم،
ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي، ملح
أقل، 3 أكواب أو 750 مل من الماء
1½ ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم،
ويُقلى البصل قليلا لمدة 3 دقائق، أو حتى
يصبح البصل، يُضاف الدجاج ويُحرّك لمدة
5 دقائق، أو حتى يتغير لونه، ثم تُضاف
الطماطم، ومعجون الطماطم، ويُحرّك المزيج
لمدة 5 دقائق، يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي

ملح أقل والماء والسبع بهارات، يُترك المزيج
على النار حتى يغلي، ثم يُطهى على نار خفيفة،
ويُحرّك من وقت إلى آخر لمدة 5 دقائق،
– يُضاف البرغل ويُحرّك المزيج حتى يغلي، يُغطى
ويُطهى على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة، أو حتى
ينضج البرغل كلياً، ثم يُقدّم الطبق مباشرة.

الإفطار

لفائف لحم العجل مع الخضار وجبنة الريكوتا

المقادير:

حبة متوسطة الحجم أو
150 غ من الجزر مقطعة إلى
شرائح رفيعة
حبة متوسطة الحجم أو 150
غ من الفلفل الحلو الأحمر
مقطع إلى شرائح رفيعة
800 ج من فليه لحم العجل
المسلق إلى 12 شريحة
مستديرة ورفيعة
¼ كوب أو 200 غ من جبنة
الريكوتا
فصان من الثوم مسحوقان
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
الأسود المطحون. ملعقة
طعام من البقدونس الطازج
المفروم
12 ورقة أو 100 ج من أوراق
السبانخ الصغيرة
2 ملعقة طعام من زيت
الزيتون
للصلصة: 2 كوب أو 500 مل
من الماء.
2 ملعقة صغيرة من دقيق
الذرة.
2 مكعب من مرقة الدجاج
ماجي ملح أقل، حبة كبيرة
الحجم أو 200 ج من البصل
مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
¼ ملعقة طعام من الخردل
الكامل.

طريقة التحضير

يُغلى بعض الماء في قدر صغير ثم تُضاف إليه شرائح الجزر والفلفل
وتُطهى لمدة دقيقتين، تُرفع عن النار وتُصفى.
– تُسطح كل شريحة لحم من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون
اللاصق وباستعمال مرقاق.
– تُمزج حبة الريكوتا مع الثوم المسحوق والفلفل الأسود والبقدونس

في وعاء ثم يُوزّع المزيج بشكل متجانس فوق شرائح اللحم، توضع
ورقة سبانخ على الوجه ثم كبة متساوية من شرائح الجزر والفلفل
الحلو. تُلف كل شريحة وتُثبت بواسطة عود أسنان.
– يُسخن زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة ويُقلى اللفائف ببطء على
نار متوسطة الحرارة لمدة 4 دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً، يُمزج

السحور

فاهيتا الدجاج

المقادير:

كوب أو 60 مل من عصير الحامض، و3 فصوص من
الثوم مبشورة، و ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل
الحار، و 1½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، و ½
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و 1½
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف، و ¼ كوب أو
20 ج من الكزبرة المفرومة، و 500 ج من فليه صدور
الدجاج منزوعة الجلد المقلعة إلى شرائح رفيعة،
وحبة متوسطة الحجم أو 150 ج من الفليفلة الحلوة
الحمراء المقلعة إلى شرائح، وحبة متوسطة الحجم
أو 150 ج من الفليفلة الحلوة الخضراء المقلعة إلى
شرائح، وحبة متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل
مقطعة إلى شرائح، وملعقتا طعام من زيت الزيتون،
ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، و ¼ كوب أو
190 مل من الماء، و 1 ¼ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
للصلصة: حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو
الناضجة والمهروسة، و ½ كوب أو 125 ج من الثلثية،
8 قطع من خبز التورتيلا، وحبة صغيرة الحجم من
الخبز الأخضر مفصولة الأوراق ومفرومة فرما ناعماً

طريقة التحضير

يُمزج عصير الليمون الحامض مع الثوم المبشور، ومسحوق الفلفل
الحار، ومسحوق الكمون والفلفل الأسود والأوريغانو والكزبرة
الخضراء المفرومة في وعاء، تُضاف شرائح الدجاج مع شرائح
الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء وشرائح البصل، تُحرّك المكونات
جيداً حتى تمتزج بعضها مع بعض، يُنقع الدجاج لمدة ساعتين على

الأقل، يُسخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُضاف
إليه شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة والبصل، تُحرّك
المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق،
أو حتى تنضج جيداً، يُخلط مكعبا مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، مع
الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير، لتشكيل صلصة، تُسكب الصلصة

فاهيتا الدجاج

المقادير:

كوب أو 60 مل من عصير الحامض، و3 فصوص من
الثوم مبشورة، و ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل
الحار، و 1½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، و ½
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و 1½
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف، و ¼ كوب أو
20 ج من الكزبرة المفرومة، و 500 ج من فليه صدور
الدجاج منزوعة الجلد المقلعة إلى شرائح رفيعة،
وحبة متوسطة الحجم أو 150 ج من الفليفلة الحلوة
الحمراء المقلعة إلى شرائح، وحبة متوسطة الحجم
أو 150 ج من الفليفلة الحلوة الخضراء المقلعة إلى
شرائح، وحبة متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل
مقطعة إلى شرائح، وملعقتا طعام من زيت الزيتون،
ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، و ¼ كوب أو
190 مل من الماء، و 1 ¼ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
للصلصة: حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو
الناضجة والمهروسة، و ½ كوب أو 125 ج من الثلثية،
8 قطع من خبز التورتيلا، وحبة صغيرة الحجم من
الخبز الأخضر مفصولة الأوراق ومفرومة فرما ناعماً

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم،
ويُقلى البصل قليلا لمدة 3 دقائق، أو حتى
يصبح البصل، يُضاف الدجاج ويُحرّك لمدة
5 دقائق، أو حتى يتغير لونه، ثم تُضاف
الطماطم، ومعجون الطماطم، ويُحرّك المزيج
لمدة 5 دقائق، يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي

في مقلاة تضع الجزر وجميع المقادير مع
التحريك لمدة 10 دقائق.
قدي الجزر مع السمك والارز كطبق مرافق
وشهية طيبة.