

احذروا غسل الخضار والفواكه.. بالصابون

« هل فكرت يوماً كيف وصلت الخضار إليك وكيف تنقلت من يد إلى يد وكما هو الكم الهائل من الفطريات التي حملتها؟
لذا عليك التأكد من غسلها جيداً للحفاظ على صحتك وصحة إبتائك ومن حولك.
منه وكيف تغسلين الخضار والفاكهة؟

أفضل طريقة للبدء... هي غسل يديك بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مغطسك نظيفة تماما. من الضروري جدا غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكنك حقها بديك تحت ماء نظيف. ولتسهيل العجيلة أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصصة لغسل وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية

مثل الشام، البطاطا والكوسة. من الضروري أيضا غسل الفاكهة التي نقشرها مثل الموز والبرتقال. وتذكر دائما أن تغسل الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها، ذلك للحفاظ على قيمتها الغذائية.

عليه مفرشاً، المحسلي 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 حرمة أو مشددة نظيفة. تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة وفعالة جداً، لأن نقطة ماء

على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدي إلى تلفها. لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون لغسل الصحن لغسل الخضار والفاكهة، إذ إن آثار هذه المواد عليها قد تسبب الإسهال. بالمقابل يمكنك استعمال الغسيل الخاص لتغذية الخضار والفاكهة مثل الماء المالح المبرّد.

الافتاء

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية

المقادير:

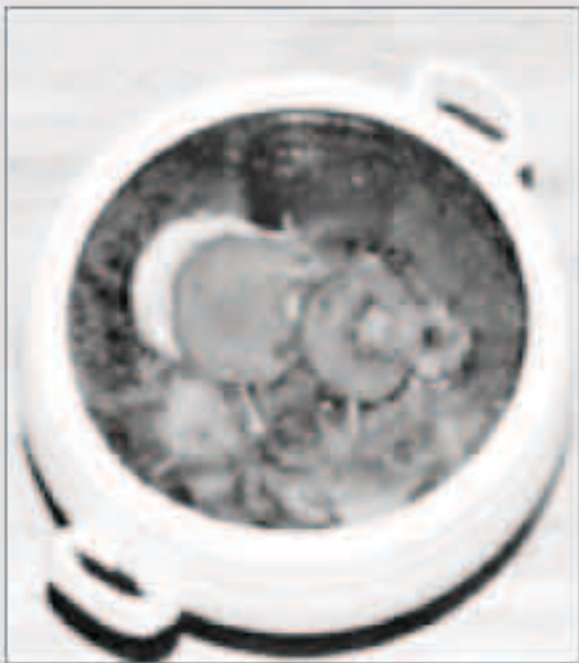
كيلوغرام من سرائح لحم الغنم
«القاتل»
نصف كيلوغرام من الباذنجان الطويل
والرفع
نصف كيلوغرام من الكوسا
3 إلى 4 بصلات صغيرة إلى
متوسطة، مقطعة إلى شرائح
3 إلى 4 رؤوس بندورة «طماطم»
جفراء وقاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
أعشاب ريفية
ملح
فلفل أسود
صلصة تخليل شرائح اللحم
5 فصوص من الثوم المهروسة مع
الملح
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
ريفية
ربع كوب من الزيت النباتي
ملفوفة صغيرة من الملح
نصف ملفوفة صغيرة من الفلفل
الأسود
ملفوفة طعام من معجون الفلفل
ملفوفة صغيرة من الأعشاب الريفية
نصف ملفوفة صغيرة من البهار الحلو

طريقة التحضير

تخلل شرائح اللحم بصلصة التخليل في وعاء زجاجي قبل 24 ساعة من موعد التحضير.
تغرز الشرائح في اسياخ الشواء وتنشوى حتى ينضج اللحم تقريبا.
يترك اللحم بالصلصة أثناء الشواء.

عقبلا

شورية ستانسا خارقة الطعم



المقادير:

نظام حراء ستوية
ومجروشة 1 كغ
عدة ورقات سبانخ او
سلق
حوالي ¼ كيلو غرام كل
من بقالس - جزر -
سلري - بيلي
عودان هليون او
اسبراجوس
عصير نصف ليمونة
ملعقة كبيرة كتشب
حسب الرغبة يصلتان
اربعة فصوص ثوم -
ملح - زبد - فلفل اسود
مطحون، وملعقة زيت
ليمون بكر
يغلي كبيرة اوريغانو او
تبل الحنبل

طريقة التحضير

١٠ فصوص ثوم مدقوقة ونضيفهم في القدر
ثم نحمر البصل مع زيت الزيتون والتوابل
ونضيفهم للقدر - وأخيرا نخفق الكتشب مع
عصير الليمون ونضيفهم للقدر قبل النضوج
بسبع دقائق وصحتين وعافيا.

ملاحظة صغيرة... من يستطيع الطهي بقدر
فخار وعلى الحطب سيحصل على طعم
جساء لن ينسى.

تضع في وعاء عميق 3 لترات من الماء ملأها
بالحبيبات الملح ثم تضع الطعام المجرّوشة حتى
الغليان ثم تضيف على التوالي بقرق خمس
دقائق الجزر ثم السلي ثم البطاطس ثم
السيالة ونتركهم على نار هادئة نصف
ساعة.

السحور

الفرى بالصاصة الحمراء الحارة مع الأرز بالكمون

المقادير :

ملاعق طعام من الزيت النباتي
نضع من الفركي مغسولة ومقطعة بالطول إلى أنصاف
ونبات الأرز؛
ملاعق طعام من السمّن
حبات متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مقطعتان إلى
أربع
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطّعة إلى مكعبات
كبيرة
ملاعق طعام من بذور الكمون
مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
4 أكواب أو 1125 مل من الماء
2 أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
نات الصلصة الحمراء الحارّة؛
حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من البندورة مقشّرتان
بروستان
ملاعق طعام من معجون الطماطم
اصوص من التوم مسحوقان
ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
ملعقة صغيرة من مسحوق الخل الحار



طريقة التحضير

يَحْمِي الرِّبْتَ فِي بَدَنِ كَبِيرَةٍ وَتَقْلِي لَطْعَ عَصَافِيرِ الْفَرَى مِنْ
الْجَهْتَيْنِ حَتَّى تَكْتَسِبَ لَوْنًا بَيَاضًا ذَهَبِيًّا مِنَ الْخَارِجِ وَيَضَحُ
بِاخْلَافِهَا «تَضَحُّ الْعَصَافِيرُ وَتَبْتَلُّ بِالْفَلَقِ الْأَسْوَدِ قَبْلَ الْمَلِي»
تُرْفَعُ مِنَ الرِّبْتَ وَتَتْرَكَ جَانِبًا.
يَحْمِي السَّمْنَ فِي بَدَنِ وَتَقْلِي سَرَاحِ الْبِصَلِّ حَتَّى تَضَحُ.
تَضَافُ الْحَزْرُ وَيَذُورُ الْكُمُونُ وَتُحْرَكُ الْمُكُونَاتُ لِلْوَلْوَلِ.

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

متوسطة الحجم. وَتَحْرُك حَتَّى تَغْلِي لَمْ تَتْرَكْ عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ لِدَّة 3-4 دقائق أَوْ حَتَّى تَتَكَافَأَ الصَّلَصَةُ لَلْبَلَد. تُضَافُ عَصَافِيرُ الْفُرَّى الْمُطْلِيَةِ إِلَى الصَّلَصَةِ وَتَتْرَكْ عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ لِبَعْضَةِ دَقَائِقَ.

— يَوْضَعُ الْإِرْزُ فِي طَبَقٍ لِلتَّكْدِيمِ وَتُسَكَبُ قُوَّةُ الصَّلَصَةِ وَعَصَافِيرُ الْفُرَّى.

المقادير :

بصل مقطع مكعبات صغيرة	زيتون مقطع شرائح	خيار الناعكو
ثمرة حب	خس مقطع شرائح	فاصوليا حمراء معلبة
لحم مفروم و مطبوخ	طماطم مقطع مكعبات	حبي شيدر مبشور

طريقة التحضير

بارد مقلع قطع صغيرة توضع على النار حتى تتضج ثم توضع بالخلاط.

- نأخذ التاكو ونضع الصلصة وأوراق الخس وبعدها خلطة الخضار ثم القليل من اللحم وأخيرا توضع الفاصولياء بشكل عشوائي بين الترتب ويزين بالحبوب والزيتون قبل التقديم.

نضع القليل من الزيت بالغلاية بمقدار ملعقة ونضع ثم نضع البصل والذرة والطماطم ونقلب لمدة خمس دقائق.

ثم نضع بالناكو القليل من الصلصة الحمراء كاتشب + طماطم مقشرة ومطبوخة على النار مثل الصلصة + فلفل احمر حار فلفل اخضر