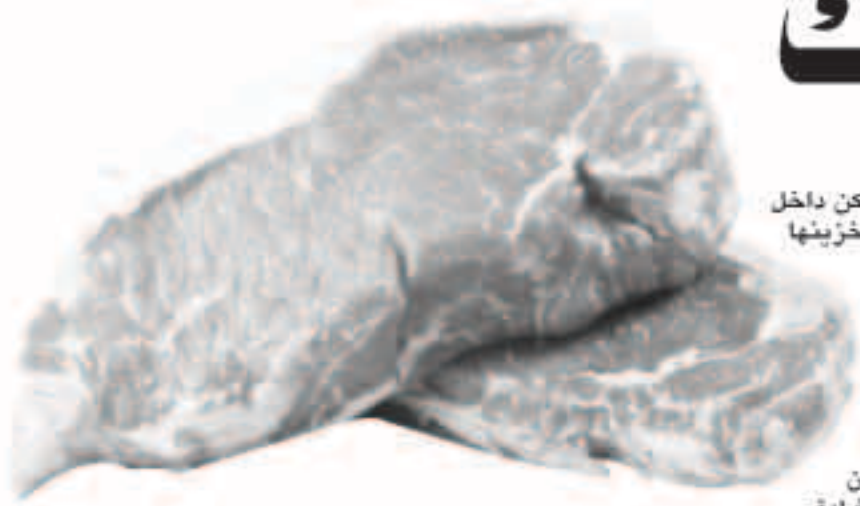


تعلمي اختيار اللحم الطازج عند شرائك



اللحم آخر ما تغليبه لتحفظي بها أكبر وقت ممكن داخل الثلاجة، وهذا لتقصير الوقت بين شراء اللحمة وتخزينها في منزلك أو طبخها فوراً.

تخزينها في المنزل

بمجرد أن وصلني إلى البيت يجب أن تكوني قريتي مصيرة هذه المرأة، إنه بين يديك الآن، يمكنك طبخها مباشرة أو وضعها كما هي في علبتها في البرد، لطبخها لاحقاً. على الأقل تبقى في البرد أكثر من 3 أيام، كما يمكنك أيضاً أن تخرني اللحوم في التلاجة للاستخدام لاحقاً. يمكن أن تبقى ذات جودة عالية إذا حفظت بطريقة سليمة لمدة 12-16 شهراً.

الرمادية اللون تضيق أحكامنا على اللحوم السليمة وغير السليمة
عنا.

مدة تخزينه

في الحقيقة، إنه إذا تم تخزين اللحوم بشكل سليم في الجراد، فإن التغيرات في اللون وحده لا تعني الفساد. لأن اللون المثالي للحوم الطازجة (الأسد الكرزى للبقر، الأحمر الكرزى للغنم، والأزهرى للضأن الباهت للعجل) أصبح مستقر وعده قصير، وهذا لا عند تعرضها للهواء والإضاءة أثناء التخزين يحول لون اللحم إلى بني على أحمر. وتحت التغيير في اللون يغيى طعم اللحم الطازجة ولا يفسد. عند تسوق لأغراض المنزل فدعى شراء

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

العبارات التي تطلق عليه

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

الوان اللحوم

ومن أكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم هو ألوانها، فهي قد تلعب دوراً مهماً في التأثير على قرارنا الشرائي، حيث نربط اللون بالجودة. فبين الأحمر، الزهري، البني، البني الفاتح وحتى اللحوم

المنسف

الإفطار

عقبلا

سأطه قيصر



المقادير:

خمس خيار طماطم
غليظ خبز محمص
تقطع قطعاً صغيرة
4 ملاعق كبيرة جبن
بارميزان مبشورة
بجاج محمر ومقل
مع «شوية» سماق
وأنشوجة تقطع
شرائح
تقدار من الصلصلة
الفرنسية

طريقة التحضير

يُغسل الخس جيداً، أو يخرط ويخلط مع الخبز للخص، تصاف إليه شرائح الأنشوجة، أو قطع لدجاج المحمر، وتصب الصلصة الفرنسية فوق السلطة، وتقلب المقادير جيداً، -توضع السلطة في طبق التقديم، ويضاف الجبن البارميزان، بشكل منسق فوق السلطة، يمكن إضافة ثريد وشوية مايونيز وتقديم.

شورية حب القمح



المقادير:

عن القائي:	2 قطعة شبيبة
5 حبات هيل	قطعة خولجان كلها تكسر
8 حبات قرنفل	وتوضع في قطعة قماش «شاش» وملح
3 اعواد قرفة (دارسين)	3 حبات بندورة «طماطم»
حبات فلفل اسود	مشوية ومخلوطة
كمون حسب	1/4 كأس خلص سائل

طريقة التحضير

- نضع الحب واللحم في قدر ونصب عليه ماء مغلي ونرفع طبقة الرغوة (الزيم) 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.



المقادير:

كيلو غرام لحمه موزات مع
عقلها
% كيلو غرام لبن زبادي
لشعة لبن جميد بحجم حبة
الكرنب فروت الصغيرة
ملح حسب الحاجة لأن
اللبن الجميد يحتوي على
الملح
% كوب لوز مقشر
% كوب صنوبر
زغيا خبز مرقوق
كوبا أرز مصري
% ملعقة صغيرة فلفل
أسود
% ملعقة صغيرة من
البهار
% ملعقة صغيرة من
القرصة
% ملعقة صغيرة من
الزعفران

طريقة التحضير

ينقع اللبن الجعيد في الماء طويلاً الليل حتى يطرى،
يصفى الماء منه ويهرس اللبن في الخلاط للتخلص من
الثقل.

– يصفى الجعيد عبر منخل رقيق للتخلص من الحبيبات
الصغيرة.

– يخفق لبن الزباد بالخفقة ويضاف اليه الجعيد
المهرس، يوضع مزيج اللبن في قدر.

– تقسم اللحم وتضاف الى اللبن، توضع القدر على النار
وتغلى اللحم مع اللبن على نار متوسطة.

حين تبدأ اللبن بالغلظ تخفف النار وتنامع الطهو على

من خفيفة مع ضرورة تحريكه بين الحين والآخر بملعقة خشبية لتفادي احتراقه.

يطهى الشيف حتى تستوي اللحم.

يقلى اللوز والصنوبر في الزيت حتى يشقرا، ثم يرفعان من المقلية ويضعان فوق حمار المطبخ الورقية.

يغسل اللوز ويضاف في خمار المطبخ المستعمل للقي اللوز والصنوبر. يلقى اللوز لبعض دقائق ثم تضاف إليه أربعة كوب من الماء المغلي مع التوابل. ويتابع الطهي.

تخفف النار ويتابع سلق اللوز لمدة 30 دقيقة حتى يمتصت كل الماء، بعد ذلك يترك اللوز لمراتة 15 دقيقة

20 دقيقة ثم يحرك بالشوكة، تغطي القدر وتترك جانباً.
- بعد خبز المرقوق في اسفل صينية تقديم اضفها مع 35 سم
ولها حواف بارترافق 4 او 5 سم.
- يسكب جزء من الارز فوق الخبز ويوزع فوقه مزيج
اللبن واللحم.
- بعد ذلك يوضع المزيد من الارز فوقه المزيد من
مزيج اللحم واللبن. يترك الطبق حتى يمتص المرق بعض
لا يكون جامدا ولا غارقا في اللبن.
- يزين الطبق بالثوم والصنوبر المقليين. ويقدم اللبن
المتبقّي في وعاء جانبي مع الارز.

مطبوعة

السحر



المقادير:

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

الحشوة

حَبَابًا طَائِلًا مِمْسَةً مَكْعَبَاتٍ صَغِيرَةٍ
حَبَابًا لَفْلَفًا رُومِيٍّ مَقْطَعَةً مَكْعَبَاتٍ صَغِيرَةٍ
حَبَابًا مَالِحَةً مَقْطَعَةً مَكْعَبَاتٍ
لَمْلَعًا زَعْفَرَانِيًّا
لَمْلَعًا سَمَاقِيًّا
4 مَلْعَقِيَّةً زَيْتُ زَيْتُونٍ
بَيْمُوتَةٍ صَغِيرَةٍ مَعْصُورَةٍ
طَبْخُ

طريقة التحضير

■ نَعَجْن العَجِينَةَ، وَنَتْرَكُهَا مَدَّةَ سَاعَةٍ،
- ثُمَّ نَتَرَدُّ نَصْفَ الْعَجِينَةِ فِي صِينِيَّةٍ مَدَهُونَةٍ بِزَيْتٍ، نَخْلُطُ
الْحَشْوَةَ وَنَسْكِبُهَا فَوْقَ الْعَجِينَةِ، ثُمَّ نَغْطِي الْحَشْوَةَ بِبَاقِي
الْعَجِينَةِ، ثُمَّ نَتَخِيزُ فِي الْفَرْنِ، وَبِالْهَنَاءِ وَالْعَالِفَةِ.