العدد 3664 - السنة الثالثة عشرة
الخميس 14 رمضان 1441 - الموافق 7 مايو 2020
Thursday 7 May 2020 - No.3664 - 13 th Year

احفظي طعامك المتبقي بعيداً عن البكتيريا

غالبا ما تخطئ ربة المنزل في تقدير كمية الطعام المطهو مما يُنتج طعاما اضافيا، وأحيانا لانشغال ربة المنزل فتقوم بطهو طعام على يومين والنتيجة واحدة وهي سرعان نمو البكتيريا على الطعام المطهو، ولمنع وصول مثل هذه البكتيريا، ما عليك سوى اتباع الطرق الصحيحة لحفظ الطعام وتخزينه والطريقة المثلى لتسخينه، فإليك التفاصيل:

حفظ الطعام المُتبقي

– قومي بتبريد الطعام المتبقي بأسرع ما يمكن ومن ثم خزّنيه في البرّاد.

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

– 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 تحتفظي بالطعام طويلاً حتى في البرّاد.

– تناولي الطعام المتبقي في غضون يومين.

– افصلي 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.

– 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 فعّال. إذا كانت الأدوات غير مناسبة للتسخين، أو لم تستخدم بالشكل المناسب، قد لا يُسخن الطعام كفاية لقتل البكتيريا. فقومي بإعادة تسخين الطعام حتى يغلي جيداً «يمكنك إعادة تسخين الطعام مرّة واحدة فقط».

استخدام المايكرويف لإعادة تسخين الطعام المتبقي

إذا كنت تستخدمين المايكرويف لإعادة تسخين الطعام الذي قمت بطبخه سابقاً، عليك تحريكه أثناء تسخينه. فبذلك تتأكدي من توزيع نفس الحرارة في كل الكمية عندما يسخن الطعام بالمايكرويف، قد يكون ساخن جداً على الأطراف ولا يزال بارداً في الوسط – لذلك عليك تحرّكيه 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 لتخزين المأكولات المرتفعة بالأسيد.

الإفطار

الدجاج المحمر مع الفطر وصلصة الكاري

المقادير:

1 أو 1200 غ من الدجاج الكامل «مغسول»
½ ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
½ 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 المذوّبة في ½ كوب أو 125 مل من الماء
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
2½ أكواب أو 625 مل من الماء
مكعبان من مرقة الدجاج ماجي
كوبان أو 200 غ من الفطر المقطع إلى أرباع

طريقة التحضير

تُوضع الدجاجة الكاملة في صينية الخبز وتُتبّل بالملح، مسحوق الفلفل الحار، الفلفل الأسود المطحون والزيت، ثمّ تُوضع في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئويّة لمدّة 45–50 دقيقة أو حتى تنضج وتكتسب اللون البني الذهبي. تُستخرج الدجاجة من الفرن وتوضع جانباً.

– توضع صينية الخبز نفسها على نار متوسطة بعد إزالة الدجاجة منها؛ يُضاف البصل والثوم والزنجبيل إلى الزيت المتبقي في الصينية ويُحرّك المزيج إلى أن تبرز رائحته، ثمّ يُضاف الدقيق ويُحرّك لمدّة 2–3 دقائق أو حتى يتبدّل لون الدقيق. – تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي المذوّب، مسحوق الكاري، الماء ومكعّبا مرقة الدجاج ماجي. يُغلى المزيج ثمّ يُطهى على نار خفيفة لمدّة 5 دقائق. – تُصفّى الصلصة ويعاد وضعها في قدر متوسطة الحجم؛ ثمّ يُضاف الفطر ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدّة 5 دقائق.

– تُسكب الصلصة على الدجاجة المحمّرة ويُقدّم الطبق.

السحور

لفائف الدجاج بالجبنة مع صلصة الخردل والنعناع

المقادير:

2 حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من الفليفلة الحلوة الحمراء منزوعة البذور ومقطّعة إلى أنصاف
600 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد مقطعة إلى شرائح
150 غ من جبنة الحلّومي 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 مقشّرة ومفرومة
مكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
2½ أكواب أو 625 مل من الماء
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1½ ملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم فرمًا ناعمًا

طريقة التحضير

يُوضع الماء في قدر على النار حتى يغلي، ثم تُضاف الفليفلة الحلوة وتُطهى على نار خفيفة لمدة 3 دقائق، تُبرّد وتُصفّى ثم تُقشر وتوضع جانبًا.

– تُوضع شرائح الدجاج بين ورقتين من الورق المشمّع وتُدقّ بالمطرقة للحصول على طبقة رقيقة متساوية من حيث السماكة.

– تُوضع شريحة من الفليفلة الحلوة الحمراء على فيليه الدجاج «تُقطع الفليفلة الحلوة لتتلاءم مع حجم شريحة الدجاج»، وثم تُضاف الجبنة ويُرش القليل من الأوريغانو. يُلف الفيليه ويُثبّت بواسطة عود أسنان. يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة وتُضاف لفائف الدجاج وتُقلى من كل الجوانب حتى تكتسب اللون البني. يُرفع الدجاج عن النار ويُوضع جانبًا. يُضاف البصل إلى القدر نفسها ويُحرّك لمدة دقيقتين ثم يُضاف الدقيق ويُحرّك لمدة دقيقتين إضافيتين. يُضاف الخردل والطماطم ومكعّبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والماء والفلفل الأسود ويُحرّك 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 كليًا. ويُضاف النعناع المفروم ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين ويُحرّك ثم يُقدّم.

مقبلات

شوربة بلسان العصفور

المقادير:

بصلتان مبشورتان
زيت زيتون
حبتا طماطم
ملعقتان كبيرتان من معجون طماطم
لحمة رأس العصفور مقطعة صغيرة
لسان العصفور نوع من أنواع المكرونة تشبه بذور الشمام، وحمص اختياري
ملح
فلفل أسود وأحمر

طريقة التحضير

يقلب البصل مع الزيت على النار حتى يذبل ثم يضاف اللحم ويحرك جيدا حتى ينشف الماء قليلا.
– يضاف الطماطم ومعجون الطماطم عليها مع التقليب ثم يضاف الماء عليها وتترك حتى تستوي اللحمة.
– ضعي الملح والفلفل ثم لسان العصفور مع الحمص المسلوق.
– ثم تترك على النار حتى تستوي.

أقراص الكبة المقلية

المقادير:

1¾ كوب أو 350 غ من البرغل الناعم، و500 غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن، وحبة 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 القرفة المطحونة، وملعقة صغيرة من الكمون المطحون، وللحشوة:
ملعقتا طعام من الزيت النباتي، وحبتان متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مفرومتان، و½ كغ من لحم الغنم المفروم، ومكعبان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل» مفتّتان، و½ ملعقة صغيرة من السبع بهارات
3 ملاعق طعام من الصنوبر المحمّص، وملعقة صغيرة من النعناع المجفف، وملعقة طعام من دبس الرمان، و2 أكواب أو 440 ج من الزيت النباتي للقلي

طريقة التحضير

يُغسل البرغل ويُصفّى ثمّ يغطى ويوضع جانباً لمدّة ساعة.. ويُمزج البرغل المجهّز مع لحم البقر المفروم، البصل، النعناع، الملح والتوابل في وعاء للخلط. تُفرم المكوّنات ثلاث مرّات بواسطة آلة فرم اللحم الكهربائية «يضاف القليل من الماء البارد عند الحاجة للحصول على عجينة ناعمة». يُغطّى المزيج ويوضع في البرّاد. ويُحمى الزيت في قدر ويُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً. يُضاف لحم الغنم المفروم ويُحرّك حتى ينضج ويكتسب اللون البني، ثمّ يُضاف المكعّبان المفتتان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل»، السبع بهارات العربيّة، حبوب الصنوبر، النعناع المجفّف ودبس الرمّان ويحرّك المزيج حتى يمتزج جيداً.

– تؤخذ قطع متوسطة الحجم من مزيج عجينة الكبّة بواسطة يدين رطبتين وتُصنع كل حصة على شكل بيضاوي ويترك فراغ في الوسط بإدخال الإصبع من طرف واحد.

– تُحشى القطع بالقليل من مزيج لحم الغنم المطبوخ وتغلق بالضغط على طرفها بإحكام.

– تُقلى الكبة في الزيت المحمّى حتى تكتسب اللون البني الذهبي.

– يُقدم هذا الطبق ساخناً مع السلطة الخضراء واللبن الطازج.