

مهارة شراء الأسماك وتنظيفها

إن تنظيف الأسماك والكشف عنها يتطلب منك براعة في شرائه طازجا أولا، ثم المهارة في تنظيفه ثانيا، ولكي تتمكن من هاتين المهمتين إليك هذه الإرشادات المهمة والتي ستساعدك في ذلك.
أولا اختيار الأسماك الطازجة:

يتطلب الأمر حاستي الشم والظفر لاختيار الأسماك التي تتميز بالصفات التالية:
- العينان صافيتان ومستديرتا الشكل.
- الخياشيم زهرية اللون.
- الجلد ناعم ويبرق واللحم جامد.

ثانيا: تنظيف السمك
أسكي وسط السمكة بمناطة وإشري جلدها باتجاه الرأس بسكين خاصة أو بحافة سكين غير حادة.
قصي الزعانف بواسطة مقص حاد.
شقي جانبيها بسكين حادة كبيرة من أسفل رأسها

حتى بداية ذيلها، وتأكد من أنها قد شلت جيدا من الداخل.
انزع الأحياء ونظفي بطن السمكة.
انزع ما تبقى من الأحياء بغسل السمكة تحت المياه الباردة الجارية.

عقبلا

شوربة الشيش برك

المقادير:

العجينة: 1 ك دقيق - رشه ملح ماء للعين
تعجن وتترك لترتاح الحشوة:
¼ ك لحم مفروم - 1 م ك كزبرة - بصلة مفرومة - ملح وفلفل اسود
المرقة:
لحم مقطع لمقطع صغيرة، 4 حبات بندورة معصورة مع 2 ملعقة كبيرة صلصة، ملح وفلفل اسود

طريقة التحضير

تخلط مقادير الحشوة معا.
- توضع اللحمة والبندورة والملح والفلفل مع بعض على النار حتى تنسكب ثم يصب عليها الماء حتى تنضج.
- ترفع العجينة الى كور وتفرغ كل كورة جيدا ثم تآخذ فنانا لفةوة صغير وتقطع العجينة على حجم الفئجان «كانك تعملي مظايز» ثم

عقبلا

شوربة الشيش برك

المقادير:

العجينة: 1 ك دقيق - رشه ملح ماء للعين
تعجن وتترك لترتاح الحشوة:
¼ ك لحم مفروم - 1 م ك كزبرة - بصلة مفرومة - ملح وفلفل اسود
المرقة:
لحم مقطع لمقطع صغيرة، 4 حبات بندورة معصورة مع 2 ملعقة كبيرة صلصة، ملح وفلفل اسود

طريقة التحضير

توضع قليل من الحشوة وسطها وتطبق مثل السمبوسة على شكل نص دائرة ثم تسكي اطرافها وترجعها للخلف وتصلفيها في بعض وهكذا حتى تنتهي عندما تستوي اللحمة تسقط قطع الشيش برك فيها وتترك لمدة 20 دقيقة ثم نحل دقيق في ماء ويصب على الشوربة حتى تثقل عند التقديم تزين بالكزبرة.

تونة باستا سلا

المقادير:

كيس مكرونة قواقع
علبة تونة لايت «بالماء مش بالزيت»
بصلة صغيرة مقطعة
مربعات صغيرة جدا
ثمرة فلفل أخضر
مقطعة مربعات صغيرة
جدا صغيرة
ربع كيلو زيتون اسود
مخلي
ليمون
الصوص:
كوب زبادي «روب» لايت
2 فص ثوم مفري
نصف ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس
نصف ملعقة صغيرة خل
2 ملعقة كبيرة مايونيز

طريقة التحضير

تسلق المكرونة ثم تشطف وتترك جانبا لتبرد.
- توضع التونة في إناء غويط ويضاف إليها الليمون والبصل والفلفل والزيتون.
- نضع كل مقادير الصوص في الفرمة الكهربائية ونضربهم لمدة 3 دقائق.
- نضيف الصوص إلى التونة ونخلطها جيدا.
- نضيف الخليط إلى المكرونة وبالهنااء والشقاء.

الإفطار

الفريكة مع كرات اللحم

المقادير:

450 غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل مفرومة
كوبان أو 320 غ من الفريكة
المغسولة والمصفاة
مكعبان من مرقة الدجاج
عاجي ملح اقل
ملعقة صغيرة من الفرفة
الملحونة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
4 اكواب أو لتر من الماء
ملعقة طعام من الصنوبر المحمص

طريقة التحضير

يُمزج لحم الغنم المفروم مع الفلفل الأسود في وعاء للمزج. يُسُم المزيج إلى 20 كره لحم، تُشَقَّ كرات اللحم في صينية مقاومة لحرارة الفرن غير لاصقة وتُخبز في فرن مُحَمَّى على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 12 و15 دقيقة أو حتى تنضج كرات اللحم.

المقادير:

كילו لحم مفروم
بصلة صغيرة مفرومة ناعم جدا ويفضل عصير البصل
ملح وفلفل للطعم
ملعقة صغيرة مسطرة أو خردل
2 ملعقة طعام كاتشاب أو صلصة طماطم
فلفل أخضر مهروس جيدا
خس
ججبة سلايس «اختياري»
مايونيز
خبز برجر بالسمنسم

طريقة التحضير

تخلط اللحم المفروم بالمقادير وتشكلها على شكل دوائر.
- نضعها في الدلاجة لمدة ساعتين.
- ثم نحمر البرجر في قليل من الزيت أو تشويه حسب الرغبة.
- ونحضر الخبز ونضع عليه الخس والمايونيز والبرجر وعليه الصلصة المفضلة لديك ويقدم فورا.

السمور

ساندويتش البرغر على الطريقة المكسيكية

المقادير:

كילו لحم مفروم
بصلة صغيرة مفرومة ناعم جدا ويفضل عصير البصل
ملح وفلفل للطعم
ملعقة صغيرة مسطرة أو خردل
2 ملعقة طعام كاتشاب أو صلصة طماطم
فلفل أخضر مهروس جيدا
خس
ججبة سلايس «اختياري»
مايونيز
خبز برجر بالسمنسم

طريقة التحضير

تخلط اللحم المفروم بالمقادير وتشكلها على شكل دوائر.
- نضعها في الدلاجة لمدة ساعتين.
- ثم نحمر البرجر في قليل من الزيت أو تشويه حسب الرغبة.
- ونحضر الخبز ونضع عليه الخس والمايونيز والبرجر وعليه الصلصة المفضلة لديك ويقدم فورا.

نصائح

يجب الاهتمام بتناول الألبان منزوعة الدسم ومنتجاتها للحفاظ على الكتلة العظمية وضرورة مراعاة الاحتياجات الخاصة للمصابين بالأمراض، مثل الإقلال من ملح

الإقلال من ملح الطعام لتجنب ارتفاع ضغط الدم

الطعام لتجنب ارتفاع ضغط الدم والسكريات، لتجنب الإصابة بارتفاع السكر والدهون، وتجنب الإصابة بتصلب الشرايين.
أهمية الاعتدال في تناول الشاي والقهوة،

لتجنب حدوث الأرق وهشاشة العظام وضرورة تجنب تناول المواد الكحولية والتدخين للوقاية من أمراض القلب وهشاشة العظام والأورام الخبيثة.