

لصحة أفضل ... قللي ملح طعامك

مع أن الملح يضفي نكهة مميزة على المأكولات، إن الملح هو بمنزلة 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

– 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 المعلية، المنتجات المعلية، واللحوم المحفوظة.
– استخدمي الصلصات، المرققات والتوابل القليلة الملح مثل الصويا الخفيفة الملح، ومرقة دجاج ماجي ملح أقل...
– نصيحة: عندما تستعملين مكعبات مرقة 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:

– استعمال البهارات المطيبة مثل البهار الأبيض والاسود، سبعة بهارات، الفرقة، الكون، مسحوق الكاري، جوزة الطيب...
– إضافة الخضار التي طهيها قليلا بالملح: الثوم، البصل، الزنجبيل، والفليفلة الطازجة.
– استخدام الأعشاب الطبيعية كالبقدونس، الحبق، الكزبرة، النعناع والزعر.
– نفع الطعام في صلصة الخل، الخل، الأعشاب والتوابل.

عقبلا

سلاطة الجزر المسلوق

المقادير:

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

طريقة التحضير

– في مقلاة نضع الجزر وجميع المقادير مع التحريك لمدة 10 دقائق.
– قومي الجزر مع السمك والارز كطبق مرافق وشهية طيبة.

الإفطار

لحاف لحم العجل مع الخضار وجبة الريكوتا

المقادير:

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

طريقة التحضير

– يغلى بعض الماء في قدر صغير ثم تُضاف إليه شرائح الجزر والفلفل وتطهى لمدة دقيقتين، تُرفع عن النار وتصفى.
– تُسحق كل شريحة لحم من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون اللاصق وباستعمال مرفاق.
– تُمزج حبة الريكوتا مع الثوم المسحوق والفلفل الأسود والبقدونس

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 إضافة بقلية ماء السلق ويترك على النار لمدة 10 دقائق، وأخيرا تضاف الكريما وتترك لمدة 5 دقائق على النار ثم تقدم ساخنة.

السحور

فاهيتا الدجاج

المقادير:

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

طريقة التحضير

الأل، يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُضاف إليه شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة والبصل. تحرك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تنضج جيدا، يُخلط مكعبا مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، مع الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير، لتشكيل صلصة، تُسكب الصلصة فوق المكونات في المقلاة، يُغلى المزيج ويُطهى لمدة دقيقتين، أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تُمزج الأفوكادو المهروسة مع اللبن أو الكريما الحامضة، «ساور كريم»، في وعاء صغير، تُمرغ ملعقة من اللبن على رغيف تورتيلا ساخن، ويضاف الخس المفروم، مقدار من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلف الرغيف ويُقدم.

برغل مع الدجاج والطماطم

المقادير:

ملعقتا طعام من زيت الزيتون
حبة متوسطة الحجم او 150 غ من البصل مفرومة
350 ج من صدور الدجاج منزوعة الجلد مقطعة إلى مكعبات كبيرة
حبتان متوسطتا الحجم او 300 غ من الطماطم مقشرة ومفرومة
4 ملاعق طعام من معجون الطماطم، ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، 3 أكواب او 750 مل من الماء
1 ¼ ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم، ويُغلى البصل قليلا لمدة 3 دقائق، أو حتى ينضج 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 يُقدم الطبق مباشرة.

السحور

فاهيتا الدجاج

المقادير:

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

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، تحرك المكونات جيدا حتى تمتزج بعضها مع بعض، يُنقع الدجاج لمدة ساعتين على الأقل، يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُضاف إليه شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة والبصل. تحرك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تنضج جيدا، يُخلط مكعبا مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، مع الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير، لتشكيل صلصة، تُسكب الصلصة فوق المكونات في المقلاة، يُغلى المزيج ويُطهى لمدة دقيقتين، أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تُمزج الأفوكادو المهروسة مع اللبن أو الكريما الحامضة، «ساور كريم»، في وعاء صغير، تُمرغ ملعقة من اللبن على رغيف تورتيلا ساخن، ويضاف الخس المفروم، مقدار من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلف الرغيف ويُقدم.