

تعلمي أهم الطرق السليمة لتثليج اللحوم

في الداخل حتى يبرد طبخها الكامل، هذا اللون الزهري قد يكون بسبب تفاعل بين حرارة الفرن وصباغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري، هذا قد يحصل أيضا عند طهي الخضار التي تحتوي على النترات مع اللحوم مثل السبانخ و الكراث. وبما أن نضج اللحوم وسلامتها لا يمكن الحكم عليه من خلال اللون فقط، لذا ينصح باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام، وتذكرى أنه من أجل المحافظة على اللحوم سليمة للأكل، يمكنك حفظ طبق اللحم المطبوخ في البراد لمدة 3-4 أيام.

طريق وضعها في البراد (لا تزيينها خارج البراد، على الطاولة).
للإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروويف أو ضعي اللحم المخففة في ماء بارد وقومي بتغيير الماء كل 30 دقيقة، طهي اللحوم بطريقة سليمة عند طهي اللحوم، يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية للحوم حوالي 77 درجة مئوية، وهنا ستلاحظين تغيير لون اللحم المطهية جيدا إلى البني على رمادي.
من ناحية أخرى، اللحم المفروم قد تبقى زهرية اللون

علامة تثليج مكثف، وهذا قد يحصل عند تثليج اللحوم لمدة طويلة أو عند عدم تغليفها وختمها بشكل محكم. تبقى اللحم سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة ويدون نكهة، لذا من الأفضل إزالتها.
ملاحظة مهمة: إذا لاحظت أن اللحم أصبحت رائحتها غريبة، لصقة للمس، أو قد تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز استخدامها، وعند الشك، إزميها! كيفية إذابة اللحوم المثلجة بطريقة سليمة:
إذيني اللحوم المثلجة في الثلاجة السابقة ليوم طبخها عن

السليمة لتثليجها واليك أهم الطرق بالتفصيل استخدمي تغليف خاص للتثليج، يمكنك إعادة تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي وذلك باستخدام ورق قصدير، الألومنيوم foil، نايلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصة إذا تريدن تثليج اللحم لأكثر من شهرين. الخرجي الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان واغلقيه بإحكام فهذا سيساعد في المحافظة على لونها . ضعي لاصقا اذكرى فيه نوع اللحم وتاريخ التغليف.
إذا وجدت بقعا بيضاء جافة على اللحوم المثلجة، فهذه

يبقى الطبق الذي يحتوي على اللحم أو البصلة محط الانتظار، شهيا، لذيذا، مغذيا و غالبا ما يكون الطبق الرئيسي. تذكرى دائما أن اللحوم النيئة قد تكون خطيرة وليس من الجيد تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحوم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا نعرض أنفسنا ومن نحب لخطر الجراثيم. لكن مائدتك دائما غنية وملونة بأطباق وأشهى المأكولات المغذية والشهية.لكن تحافظي على لحومك طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت لمدة عليك تعلم الطريقة

البايلا أكلة إسبانية مشهورة

الإفطار

المقادير :

- ¼ كوب من الزيت
- 600 ج من الأرز
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 100 غ من البازيلا
- 1 بصلة
- 2 طماطم
- زعفران
- نوم على حسب الذوق
- بقونس وملح
- أي نوع من أنواع السمك التي تحبونها أو اللحوم «اختياري»

طريقة التحضير

في مقلاة فوق النار نضيف الزيت والبصلة المفرومة وتركها مع التحريك لمدة 5 دقائق وبعدما نضيف الطماطم مقطعة ونحرك لمدة 5 دقائق أيضا وفي أثناء آخر تقطع كل أنواع السمك أو اللحم ونضاف على نار هادئة مع الماء في مقلاة البايلا. ويضاف الزيت مع الخليط الأول وبعدما يضاف إليها اللحم ، والخضار والملح والأرز وبعدما يضاف ماء ساخن على كل الخليط ويترك لمدة نصف ساعة تقريبا.
في أثناء نضيف الطوم والبقونس والزعفران مع قليل من الملح ويخلط بقليل من الماء ويضاف على الأرز ويخلط، نضيف فوقه للزيت أنواع الأسماك للفصلة والفلفل الأخضر أو الألوان والبايلا ويترك لدقائق ويمكن أن يقدم مع قطع الليمون.



ساندويتش لحم الغنم والجبنه

السمور

المقادير :

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، ¼ كغ من فليه الغنم، المقطّع إلى شرائح رفيعة، 1 حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح ½ كوب أو 50 غ من الفطر المقطّع إلى شرائح، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأخضر المقطّع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأحمر المقطّع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 2 مكعب من مرقة الخضوف ماجي (الطعم الأصلي)، مئويان في ¼ كوب أو 125 مل من الماء المغلي
1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من الطماطم مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 6 حبات من الخبز الرول الطويل
1 ½ كوب أو 150 غ من جبنة الشيدر الحمراء المبشورة



طريقة التحضير

يحمى الزيت في قدر كبير ثم نضاف قطع فليه لحم الغنم ونقلي لمدة تتراوح بين 6 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنيًا ذهبيا، يضاف البصل ونقلي لمدة دقيقتين إضافيتين، ثم نضاف الفطر،

والفلفل الحلو، ومكعبا مرقة الخضوف ماجي «الطعم الأصلي» المئويان، والطماطم، والفلفل الأسود. نحرك المكونات ونقلي لمدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الخضار طرية.

– نُسكب مزيج لحم الغنم فوق الخبز الطويل والفنوخ ونُرش فوقه الجبنة المبشورة، ثم يوضع في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة دقيقتين حتى تذوب الجبنة.

ممارسة الرياضة تقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول

إلا أنه ولحسن الحظ، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل الخطر ويشمل ذلك تغيير طبيعة الطعام وممارسة التدريبات الرياضية وتناول مواد غذائية بديلة أو أدوية بديلة، ولكن ليست كل التغييرات التي يمكننا القيام بها تؤدي إلى انخفاض تلقائي في مستوى الكوليسترول.

وتشير التقارير الطبية إلى أن ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم يعني خطورة الإصابة بأمراض القلب، ويمكن أن يكون أي إنسان مرشحا للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والإصابة بأمراض القلب أو الجلطة ويمكن بالطبع أن ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم مع التقدم في السن.

للكوليسترول دور بارز في الجسم، فهو يهضم الدهون ويصنع الفيتامين (د) ويحافظ على غشاء أو بطانة الخلايا وينتج الهرمونات الجنسية. لكن الكوليسترول يتمتع أيضا بسعة سيئة إزاء السليبيات التي يقوم بها من إغلاق للشرايين التي تمد القلب بالدم والأكسجين، وهو ما يهدد الطريق لآزمات القلبية والجلطات.

عقبلا

مخلل الخيار والجزر



المقادير :

خل اسود – ملعقة فلفل اسود- ماء – ملح – بهارات – جزر مقطع حسب الرغبة (شرائح او «سوال»)- خيار – ملح حسب الرغبة – نوم مقطع انصاف.

طريقة التحضير

توضع كمية البهارات حسب كمية الخيار والجزر. والجزر تم يوضع الخل (بحيث لا يكون شديد الحموضة).
– ويوضع في الفلاجة (البراد) يوما كاملا بالعايق.

شوربة الكوسة



المقادير :

6 حبات كوسة مقطعة الى ارباع ربيع قالب زبدة مكعب ماجي واحد ملعقة بصل مفروم ملعقة طحين (دقيق) ربيع ملعقة صغيرة نوم كريية (كي دي دي) كوبان ونصف ماء

طريقة التحضير

تسخن الزبدة ويوضع البصل ويقلب الى ان يحمر.
– توضع الكوسة وتقلب الى ان يخرج ماؤها، يوضع الطحين ومكعب ماجي ويقلب بعدها يضاف الماء الى ان يغلي وتوضع على نار هادئة الى ان تلبن الكوسة.
– تترك الشوربة الى ان تبرد ثم تخلط

التونة بالخضار



المقادير :

حبات طماطم حبات خيار بصلة فلفل أخضر حار تونة معلبة شرائح زيتون

طريقة التحضير

يقطع الطماطم والخيار والبصل والفلفل إلى مكعبات صغيرة ويضاف لهم شرائح الزيتون و لحم التونة بعد تصفيته من مائه أو زيتته ثم تخلط المكونات مع بعضها