

احذروا غسل الخضار والفواكه.. بالصابون

هل فكرت يوما كيف وصلت الخضار إليك وكيف تنقلت من يد إلى يد وكم هو الكم الهائل من الفطريات التي حملتها؟ لذا عليك التأكد من غسلها جيدا للحفاظ على صحتك وصحة ابنائك ومن حولك. متى وكيف تغسلين الخضار والفاكهة؟

أفضل طريقة للبدء... هي غسل يديك بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مغسلتك نظيفة تماما. من الضروري جدا غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكنك حقها بيديك تحت ماء نظيف. ولتسهيل العملية أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصصة لحف وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية مثل الشمام، البطاطا والكوسا. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرتها مثل الموز والبرتقال. وتذكرى دائماً أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها. ذلك للمحافظة على قيمتها الغذائية. تحبين الخس المقرمش أن يبقى مقرمشاً للحفاظ عليه مقرمشاً، المسلي كل ورقة على انفراد، قبل وضعها في سلة مشبكة أو على منديل جاف. غسل الخضار والفاكهة في ماء فاتر يعزز طعم ورائحة الخضار والفاكهة التي يتم تحضيرها. جففها في محرمة أو منشفة نظيفة، تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة ودقيقة جداً، لأن أي نقطة ماء على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدي إلى تلفها. لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون غسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة، إذ أن آثار هذه المواد عليها قد تسبب الإسهال. بالمقابل يمكنك استعمال الغسيل الخاص لتعقيم الخضار والفاكهة والمتوافر في السوبرماركت.

عقبلة

شورية ستانسا خارقة الطعم



المقادير:

طماطم حمراء مستوية ومجروشة 1 كغ
عندة ورقشات سبانخ او سلق
حوالي ¼ كيلو غرام كل من بطاطس - جزر - سلري - بصل
عسودان هليون او اسبراجوس
عصير نصف ليمونة
ملعقة كبيرة كتشب
حسب الرغبة بصلتان - اربعة فصوص لوم - ملح - زبدة - فلفل اسود
صلحون، ملحنا زيت زيتون بكر
ملعقة كبيرة اوريغانو او اكثيل الجبل

طريقة التحضير

نضع في وعاء عميق 3 لترات من الماء مذابا فيها الملح ثم نضع الطماطم المجروشة حتى الغليان ثم نضيف على التوالي يقارب خمس دقائق الجزر ثم السلري ثم البطاطس ثم البازلاء ونتركهم على نار هادئة نصف ساعة.
نضع في مقلاة ملعقة كبيرة زبدة ونشوح الهليون وورقات السلق او السبانخ ثم نضيف

4 فصوص لوم مدقوقين ونضيفهم في القدر ثم نحرر البصل مع زيت الزيتون والتوابل ونضيفهم للقدر - وأخيرا نخفق الكتشب مع عصير الليمون ونضيفهم للقدر قبل الخلوج بسبع دقائق وصحتين وعافية.
ملاحظة صغيرة.. من يستطيع الطهي بقدر فحار وعلى الحطب سيحصل على طعم حساء لن ينسى.

شرايح لحم الغنم على الطريقة الريفية



المقادير:

كيلوغرام من شرائح لحم الغنم «الفتائل»
نصف كيلو غرام من الباذنجان الطويل والرفيع
نصف كيلو غرام من الكوسا
3 إلى 4 بصلات صغيرة إلى متوسطة، مقطعة إلى شرائح
3 إلى 4 رؤوس بندورة «طماطم»
حمراء وفاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
اعشاب ريفية
ملح
فلفل اسود
صلصة تخليل شرائح اللحم
5 فصوص من الثوم المهروسة مع الملح
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
ملعقة طعام من معجون الفلفل
ملعقة صغيرة من الاعشاب الريفية
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

طريقة التحضير

تخلل شرائح اللحم بصلصة التخليل في وعاء زجاجي قبل 24 ساعة من موعد التحضير.
نغرز الشرايح في اسياخ الشواء ونشوى حتى ينضج اللحم تقريبا.
يفرك اللحم بالصلصة أثناء الشواء.

ساندويتش التاكو



المقادير:

خبز التاكو
فاصوليا حمراء معلبة
جبن شيدر مبشور
زيتون مقطع شرائح
خس مقطع شرائح
طماطم مقطع مكعبات
بصل مقطع مكعبات صغيرة
ثرة حب
لحم مفروم ومطبوخ

طريقة التحضير

نضع القليل من الزيت بالمقلاة بمقدار ملعقة ونص ثم نضع البصل والذرة والطماطم ونقلب لمدة خمس دقائق،
ثم نضع بالتاكو القليل من الصلصة الحمراء كاتشب - طماطم مقشرة ومطبوخة على النار مثل الصلصة + قليل احمر حار لفلل اخضر

بارد مقطع قطع صغيرة توضع على النار حتى تنضج ثم توضع بالخلاط.
نأخذ التاكو ونضع الصلصة واوراق الخس وبعدها خلطة الخضار ثم القليل من اللحم وأخيرا نوضع الفاصولياء بشكل عشوائي بين الترتيب وتزين بالجبن والزيتون قبل التقديم.

الفرّي بالصلصة الحمراء الحارة مع الأرز بالكُمون

المقادير:

2 ملاعق طعام من الزيت النباتي
8 قطع من الفرّي مقسولة ومقطعة بالمطول إلى انصاف
مكونات الأرز:
2 ملاعق طعام من السمن
2 حبات متوسطة الحجم او 250 غ من البصل مقطعتان إلى شرائح
1 حبة متوسطة الحجم او 150 غ من الجزر مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
2 ملاعق طعام من بذور الكمون
3 مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
¼ اكواب او 1125 مل من الماء
¼ 2 اكواب او 500 غ من الأرز البسمتي
مكونات الصلصة الحمراء الحارّة:
2 حبات متوسطة الحجم او 300 غ من البندورة مقشّرتان ومهروستان
2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
2 فصوص من الثوم مسحوقان
1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
1 مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار



طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة ويُقلّى طلع عصفائر الفرّي من الجهتين حتى تكتسب لونا بنيا ذهبيا من الخارج وينضج داخلها «تملح العصفائر وتتبّل بالفلفل الأسود قبل اللقي».
ترفع من الزيت وتترك جانبا.
يُحمى السمن في قدر وتُقلّى شرائح البصل حتى تنضج.
يُضاف الجزر وبذور الكمون وتحرك المكونات للوان.

تُضاف مكعبات مرقّة الدجاج ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر.
يُضاف الأرز إلى المزيج ويحرك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثم يُغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة او حتى ينضج الأرز.
أثناء ذلك، تخلط جميع مكونات الصلصة في قدر