

تعلمي أهم الطرق السليمة لتجميد اللحوم

لون في الداخل حتى بعد طبخها الكامل، هذا اللون الزهري قد يكون مسبباً لتفاعل بين حرارة القرن صياغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري الذي يحصل أيضاً عند طهي الخضار التي تحتوي على الفيترات مع اللحوم مثل السبانخ والكراوت. ربما ان نضع اللحوم وسلامتنا لا يمكن التحدث. خلال اللون فقط، لذا ينصح باستخدام ميزان حرارة الخاص بالطعام، وتذكر أنه من أجل الحفاظ على اللحوم سليمة للكل، يمكنك حفظ بقايا اللحم المطبوخ في البراد لمدة 3-4 أيام.

طليحها عن طريق وضعها في البراد (لا تذبذبها خارج البراد، على الطاوله).
اللاذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروويف أو وضعي اللحم المغلفة 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 سلاخطين تغيير لون اللحم المطبقة جيدا إلى البني على الرمادي.
من ناحية أخرى، اللحم المجمدة قد تنفق زهرته

فهذه علامة تليج مكثف. وهذا قد يحصل عند تليج اللوم لمدة طويلة أو عند عدم تليجها بشكل متحكم. تبقى الحالة سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة وبدون نكهة. لذا من المفضل إزالتها. ملاحظة مهمة: إذا لاحظت أن اللحم أصبح رائحته كريهة، لصقة اللسان، أو قد تكون لجة وعامة القو، تكون قاسدة ولا يجوز استخدامها. وعند الشك، إزيمها!

كيفية إزادة اللوم المتحللة بطريقة سليمة: أنسي اللوم المتحللة في الليلة السابقة لوم

تتعلم الطريقة السليمة لتلتقيها وإليك أهم الطرق
بالإضافة إلى التفاصيل استخدمى تغليف خاص للتغليف، يمكنك
إعادة تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي واتباع
إستخدام ورق قصدير (الألومنيوم foil)، نابلون
أو أكياس التبريد خاصة إذا تريدى تغليف
اللمحة لأكثر من شهرين. أخرجى الهواء الموجود في
التغليف برى الإمكان وأغلقه بإحكام فهذا يساعدك
فى المحافظة على لونها. ضعى لاصقا أذكرى فيه
نوع اللحمه وتاريخ التغليف.

يبقى الطبق الذي يحتوي على اللحم أو البخنة مطبوخاً نظيفاً، شهياً، لذيذاً، مغذياً وغالباً ما يكون الطبق الرئيسي. تذكر دائماً أن اللحم النيئ قد يكون خطيراً وليس من المحبذ تناوله بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحوم والحفاظ على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا نعرض أنفسنا ومن حولنا لخطر الجراثيم. لتتمكن من تذوق دائماً غنية وملوثة بأطباق وأشهى المأكولات المنزكية والشهية، لكي تحافظي على لحوط طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت أمدك على

الإفطار الباييلا أكلة إسبانية مشهورة عقبلا

مخلل الخيار والجزر



المقادير:

خل اسود - ملعقة فلفل اسود -
ماء - ملح - بهارات - جزر
مقطع حسب الرغبة (شرائح
أو طوالة) - خيار مقطع
حسب الرغبة - ثوم مقطع
انصاف.

طريقة التحضير

والجزر تم يوضع الخل (بحيث لا يكون شديد الحموضة).
- ويوضع في الخلاصة (البراد) يوما كاملا بالعافية.

توضع كمية البهارات حسب كمية الخيار
الجزر.
يخلط الجزر والخيار والثوم والبهارات
الملح والفلفل الاسود والماء الذي يغمر الخيار

شورية الكوسة



المقادير:

ربع قالب زبدة
مكعب ماجي واحد
ملعقة بصل مفروم
ملعقة طحين (دقيق)
ربع ملعقة صغيرة ثوم
كريمة (كي دي دي)
كوبان ونصف ماء

طريقة التحضير

- بالخلاط الكهربائي المخصص للسوائل،
- توضع مرة أخرى على نار هادئة ويضاف الكريمة ويخلط باستمرار مع مراعاة عدم غليان الشورية.
- تخلط الى ان تخثر لمدة خمس دقائق.
- وتوضع في صحن التقديم المخصص للشورية.

يسحق الزبدة ويوضع البصل ويقلب الى ان
يحمر.
توضع الكوسة وتقلب الى ان يخرج ماؤها.
يوضع الطحين ومكعب Maggi ويقلب بعدها
ضاف الماء الى ان يغلي وتوضع على نار
بائنه الى ان تلين الكوسة.
تترك الشوربة الى ان تبرد ثم تخلط