



## تعلمِي أهم الطرق السليمة لتجميد اللحوم

اللون في الداخل حتى بعد طبخها الكامل، هذا اللون الزهري قد يكون سبب تفاعل بين حرارة الفرن وصياغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري. هذا قد يصل أحياناً عند طهي الخضار التي تحتوي على النترات مع اللحوم مثل السبانخ والكراث. وبما أن تضخ اللحوم وسلامتها لا يعنى الحكم عليه من خلال اللون فقط، هذا يتضح 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.

طبخها عن طريق وضعها في البراد (لا تذيبينها خارج البراد، على الطاولة). لإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكرويف أو ضعي اللحمة المقفلة في ماء بارد وقومي بتغيير الماء كل 30 دقيقة. طهي اللحوم بطريقة سلية عند هيئتها. رائحتها كريبة، لصوقة الملمس، أو قد تكون لزجة وغائمة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز استخدامها. يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية لللحوم حوالي 77 درجة متاوية، وهذا ستأخذن تغير لون اللحمة درجة متاوية، وهذا ستأخذن تغير لون اللحمة من تناحية أخرى، اللحمة المفرومة قد تبقى زهرية

فهذه علامة تتبليج مكتف، وهذا قد يصل عند تتبليج اللحوم بدءة طولية أو عند عدم تقليلها وختها بشكل محكم. تبقى اللحمة سليمة، إنما موقع هذه البقع تصبح جافة وبدون نكهة، لذا من المفضل إزالتها. ملاحظة مهمة: إذا لاحظت أن اللحمة أصبحت طهي اللحوم بطريقة سلية عند هيئتها. رائحتها كريبة، لصوقة الملمس، أو قد تكون لزجة وغائمة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز استخدامها. كافية إذابة اللحوم المقفلة بطريق سلية: أذيبى اللحوم المقفلة في الليلة السابقة ليوم

تعلم الطريقة السليمة لتنبيحها وإليك أهم الطريق بالتفصيل استخدمي تتبليج خاص للتنبيح، يمكنك إعادة تقطيع اللحوم فوق التتبليج الأساسي وذلك باستخدام ورق تغليف «الالومنيوم foil»، تابلونه ملائكة أو أكياس للتبريد خاصة إذا تريدين تتبليج اللحمة لأكثر من شهرين، أخرجى الهواء الموجود في التتبليج قبل الإمكان وأغليه بالحاتم فهو سيساعدك في المحافظة على لونها. ضعى لاصقاً ذكري فيه نوع اللحمة وتاريخ التتبليج. لتكن ماذنك دائمة غنية وملوقة باطيب وأشهى المأكولات المغذية والشهية، لكي تحافظ على لحومك طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت المدة عليك

بيق الطبق الذي يحتوى على اللحمة أو البينة بمحظ الإنطارات، شهياً، نذباً، مغذيياً وغالباً ما يحون الطبق الرئيسي، تذكرى دائماً أن اللحوم البينة قد تكون خطيرة وليس من الجيد تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها، من هنا تذكرى أهمية التعامل مع اللحوم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا تعرض أنفسنا من ثقب لخطر الجراثيم، لتكن ماذنك دائمة غنية وملوقة باطيب وأشهى المأكولات المغذية والشهية، لكي تحافظ على لحومك طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت المدة عليك

## عقبلاً

### مخلل الخيار والجزر



#### المقادير:

- خل أسود - ملعقة فلفل أحمر
- ماء - ملح - بهارات - جزر
- قطع حسب الرغبة (شريان أو طسوان...) - خيار مقطع
- حسب الرغبة - ثوم مقطع
- أنصاف.

#### طريقة التحضير:

توضع كمية البهارات حسب كمية الخيار والجزر، ثم يوضع الخل (بحيث لا يكون شديد الحموضة). - يخلط الخيار والجزر والتوم والبهارات والملح والفلفل الأسود والملح الذي يغمر الخيار بالعافية.



## الإفطار

#### المقادير:

- % كوب من الزيت - 600 ج من الأرز - 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أحمر - 100 غ من البازيلا - 1 بصلة - 2 طماطم - زعفران - ثوم على حسب الذوق - بقدونس
- وملح - أي نوع من أنواع السمك التي تحبونها أو اللحوم «احتياطي»

#### طريقة التحضير:

في مقلاة فوق النار تضيف الزيت والبصل مقطعة وترتكبها التحريك لمدة 5 دقائق، وبعدها تضيف الطماطم مقطعة وتحرك لمدة 5 دقائق أيضاً وفي إناء آخر تقطع كل أنواع السمك أو اللحم وتضاف على نار ماء في مقلاة البازيلا، ويضاف الزيت مع الخليط الأول وبعدها يضاف إليها اللحم، والختام واللح والملح وبعدها يضاف ماء ساخن على كل الخليط ويترك لمدة نصف ساعة تقريباً.

في إناء تضيف الثوم والمقدونس والزعفران مع قليل من اللحم ويخلط بقليل من الماء وبعدها يضاف على الأرز ويخلط، تضيف فوقه للتربيتين أنواع الأسماك المفضلة والفلفل الأخضر أو الألوان والبازيلا ويترك لنفاثة ويمكن أن يقدم مع قطع الليمون.

## شوربة الكوسة



#### المقادير:

- 6 جبات كوسة مقطعة إلى أربع
- ربع قلوب زبدة
- مكعب ماجي واحد
- ملعقة بصل مفروم
- ملعقة طحين (دقائق)
- ربع ملعقة صغيرة ثوم
- كريمة (كي دي دى)
- كوبان ونصف ماء

#### طريقة التحضير:

تسخين الزبدة ووضع البصل ويقلب إلى أن يحمر. - توضع الكوسة على نار هادئة ويسخاف الكريمة ويخلط باستمرار مع مراعاة عدم غليان الشوربة. - تخلط إلى أن تختبر لذة خمس دقائق. - وتوضع في صحن التقديم المخصص للشوربة.

## ساندويتش لحم الغنم والجبن



#### المقادير:

- 2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، ½ كع من فليبيه الغنم، المقطع إلى شرائح رفيعة، 1 حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من الجبن، مقطعة إلى شرائح ½ كوب أو 50 غ من الفلفل الحلو الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأحمر المقطع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 2 مكعب من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، مذوباً في ½ كوب أو 125 مل من الماء المقلي، 1 حبة بيرة الحجم أو 200 غ من الطماطم مقطعة إلى مكعبات ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 6 جبات من الخبز الروول الطويل 1/4 كوب أو 150 غ من جبنة التشيدر الحمراء المبشورة

#### طريقة التحضير:

يُحمى الزيت في قدر كبير ثم تُضاف قطع فليبيه لحم الغنم وتُسلق المذيبان، والطماطم، والفلفل الأسود، تحرز المكونات وتُغلى لمدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الخضار طرية.

يُضاف البصل وينتلى لمدة دقيقةتين إضافتين، ثم يضاف القطر، وهذه تراوح بين 6-7 دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.

## قاديل

مباشر 15:00  
إعادة 19:00