

احفظي طعامك المتبقي بعيداً عن البكتيريا

غالباً ما تخطئ ربة المنزل في تقدير كمية الطعام المطبوخ مما يُنتج طعاماً اضافياً، وأحياناً لإنشغال ربة المنزل فتقوم بطهو طعام على يومين والنتيجة واحدة وهي سرعان نمو البكتيريا على الطعام المطبوخ، ولتجنب وصول مثل هذه البكتيريا، ما عليك سوى اتباع الطرق الصحيحة لحفظ الطعام وتخزينه والطريقة المثلى لتسخينه، فإليك التفاصيل:

حفظ الطعام المتبقي

– قومي بتزييد الطعام المتبقي بأسرع ما يمكن ومن ثم خزنته في البرّاد.

– قومي بترك الطعام المطبوخ على حرارة الغرفة العادية لمدة أطول من ساعتين.

– تستطيع الميكروبات أن تتكاثر بسرعة إذا تخرن الأكل على حرارة الغرفة العادية.

إذا حفظنا الطعام على حرارة أقل من 5 أو أكثر من 60 درجة مئوية، سوف يخف نمو البكتيريا أو حتى يتوقف، لذلك عليك تبريد الطعام المطبوخ بسرعة «من الأفضل حتى أقل من 5 درجات مئوية» لكن لا تحتفظي بالطعام طويلاً حتى في البرّاد.

– تناولي الطعام المتبقي في غضون يومين.

– افصلي الطعام النيء عن الطعام المطبوخ:

احفظي الطعام في أوعية محكمة الإغلاق لتجنب احتكاك الطعام المطبوخ بالطعام النيء. هذا سيساعدك على تجنب أي احتمال لانتقال الجراثيم فيما بينها.

سابقاً، عليك تحريكه أثناء تسخينه، فبذلك تتأكدي من توزيع نفس الحرارة في كل الكمية عندما يسخن الطعام بالميكرويف، قد يكون ساخن جداً على الأطراف ولا يزال بارداً في الوسط – لذلك عليك تحريكه بين الحين والآخر لتتجنبي هذا الأمر.

قدمي الطعام فور تسخينه!

إذا لم يقدم الطعام فور تسخينه، تسقط حرارته وقد تنمو فيه البكتيريا المؤذية، لذا نذكر أن إعادة التسخين تعني إعادة الطبخ لذلك تأكدي من غليانه جيداً.

نصيحة: قد يكون ورق الألومنيوم مفيداً لتجهيز الطعام وتغطيته. إنما من الأفضل عدم استخدامه لتخزين المأكولات المرتفعة بالأسيد.

– هذا لأن الألومنيوم يؤثر على نكهة هذه الأطعمة خاصة إذا حفظت بأوعية من الألومنيوم لمدة طويلة.

إعادة تسخين الطعام المتبقي

تأكدي من استخدام أدوات مطبخية مناسبة وذات نوعية جيدة لإعادة تسخين الطعام بشكل فعال. إذا كانت الأدوات غير مناسبة للتسخين، أو لم تستخدم بالشكل المناسب، قد لا يسخن الطعام كفاية لقتل البكتيريا. فقمي بإعادة تسخين الطعام حتى يغلي جيداً «يمكنك إعادة تسخين الطعام مرّة واحدة فقط».

استخدام المايكرويف لإعادة تسخين الطعام المتبقي

إذا كنت تستخدم المايكرويف لإعادة تسخين الطعام الذي قمت بطبخه

عقبلا

شورية بلسان العصفور

المقادير:

بصلتان مبشورتان
زيت زيتون
حبّتا طماطم
ملعقتان كبيرتان من معجون طماطم
لحمة رأس العصفور مقطعة صغيرة
لسان العصفور نوع من أنواع الكروتة تشبه بذور الشام، وحمص اختياري
ملح
فلفل أسود وأحمر

طريقة التحضير

يلب البصل مع الزيت على النار حتى يذبل ثم يضاف اللحم ويحرك جيداً حتى ينشف الماء قليلاً.
– يضاف الطماطم ومعجون الطماطم عليها مع التقليب ثم يضاف الماء عليها وتترك حتى تستوي الحمة.
– ضعي للحم والفلفل ثم لسان العصفور مع الحمص المسلوق.
– ثم تترك على النار حتى تستوي.

أقراص الكبة المقلية

المقادير:

1 1/2 كوب أو 350 غ من البرغل الناعم، 500 غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن، وجبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة، وملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم، وملعقة صغيرة من الملح، و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و½ ملعقة صغيرة من الفلفل المطحونة، وملعقة صغيرة من الكمون المطحون، وللحشوة: ملعقتا طعام من الزيت النباتي، وحبّتان متوسطتا الحجم أو 250 غ من البصل مفرومتان، و½ كغ من لحم الغنم المفروم، ومكعبان من مرقة الشورف ماجي «الطعم الأصلي» مفلّتان، و½ ملعقة صغيرة من السبع

طريقة التحضير

يُغسل البرغل ويُصفى ثم يغطى ويوضع جانباً لمدة ساعة.ويُمزج البرغل المجفّف مع لحم البقر المفروم، البصل، النعناع، الملح، والتوابل في وعاء الخلط. تُفَرَم الكؤنات ثلاث مرّات بواسطة آلة فرم اللحم الكهربائية، «يضاف القليل من الماء البارد عند الحاجة للحصول على عجينة ناعمة»، يُغطى المزيج ويوضع في البرّاد. ويُحشى الزيت في قدر ويُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً. يُضاف لحم الغنم المفروم ويُحرّك حتى ينضج ويكتسب اللون البني، ثم يُضاف المكعبان للفلتان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصلي»، السبع بهارات العربية، حبوب واللبن الطازج.

الدجاج المحمر مع الفطر وصلصة الكاري

المقادير:

مسحوق الكاري، الماء ومكعبا مرقة الدجاج ماجي. يُغلى المزيج ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق. – تُصفي الصلصة ويعاد وضعها في قدر متوسطة الحجم: ثم يُضاف الفطر ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 5 دقائق. – تُسكب الصلصة على الدجاجة المحمّرة ويُقدّم الطبق.

طريقة التحضير

تُوضع صينية الخبز نفسها على نار متوسطة بعد إزالة الدجاجة منها؛ يُضاف البصل والثوم والزنجبيل إلى الزيت المتبقي في الصينية ويُحرّك المزيج إلى أن تبرز رائحته، ثم يُضاف الدقيق ويُحرّك لمدة 2-3 دقائق أو حتى يبدّل لون الدقيق. – تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي المذوّب،

السحور

المقادير:

2 حبّات متوسطة الحجم أو 300 غ من الفليفلّة الحلوة الحمرّاء منزوعة البذور ومقلّعة إلى النصف 600 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد مقلّعة إلى شرائح 150 غ من جبنة الحنّومي قليلة الدسم مقلّعة على شكل أصابع ملعقتا طعام من الأوريغانو المجفف 2 ملاعق طعام من زيت الزيتون حبة صغيرة الحجم أو 75 غ من البصل مفرومة ملعقتا طعام من الدقيق العادي ملعقتا طعام من الخردل حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومفرومة مكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل 2 1/2 أكواب أو 625 مل من الماء ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون 1 1/2 ملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

يُوضَع الماء في قدر على النار حتى يغلي، ثم تُضاف الفليفلّة الحلوة ويُطهى على نار خفيفة لمدة 3 دقائق تُهرّس وتُصفى ثم تقشر وتوضع جانباً. تُوضع شرائح الدجاج بين ورقتين من الورق المشمّع وتُدق بالمطرقة للحصول على طبقة رقيقة متساوية من حيث السماكة. – تُوضع شريحة من الفليفلّة الحلوة لثلاثاء مع حجم فليفلية الدجاج، تُقلع الفليفلّة الحلوة لثلاثاء مع حجم شريحة الدجاج، وتم تُضاف الجبنة ويُزّش القليل من الأوريغانو. يُلف الفليفلية ويُثبّت بواسطة عود أسنان. يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة وتُضاف لفائف الدجاج وتكلى من كل الجوانب حتى تكتسب اللون البني. يُرفع الدجاج عن النار ويوضع جانباً. يُضاف البصل إلى القدر نفسها ويُحرّك لمدة دقيقتين ثم يُضاف الدقيق ويحرّك لمدة دقيقتين إضافيتين. يُضاف الخردل والطماطم ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والماء

9