

لصحة أفضل ... قللي ملح طعامك

مع أن الملح يضفي نكهة مميزة على المأكولات، إن الملح هو بمنزلة طعم نكتسيبه ونعتاد عليه؛ فبعض الناس يتعود على كمية ملح كبيرة في طعامهم والبعض الآخر يتناول الطعام مع القليل من الملح. لهذا السبب إذا حاولت إيقاف تناول الملح جذريا بعد يوم وآخر، لن تستمتعي أنت وعائلتك بالذائق مما سيحدثك على إضافة المزيد من الملح لذلك عليك تقليبه على فترات وإليك التفاصيل:

قللي الملح تدريجيا

– خففي تدريجياً كمية الملح الذي تصفيينه في طبقك.
– تذوقي دائماً الطعام قبل إضافة الملح إليه أثناء الطبخ.
– خففي من استعمال الأغذية ذات نسبة ملح عالية في أطباقك على سبيل المثال الأغذية المعلية، المنتجات المعللة، واللحوم المحفوظة.
– استخدمي الصلصات، المرققات والتوابل القليلة الملح مثل الصويا الخفيفة الملح، ومرقة دجاج ماجي

ملح أقل...
نصيحة: عندما تستعملين مكعبات مرقة ماجي لإضفاء النكهة على الطعام، فإنها ستزودك بكمية من الملح والنكهة المناسبة لذائق الوصفة وبالتالي ليس هناك من ضرورة لإضافة الملح خلال تحضير الطبق.
قللي الملح وعززي النكهة...
إحرصى أن تكون أطباقك القليلة الملح لذيدة من خلال:

– استعمال البهارات المطيبة مثل البهار الأبيض والأسود، سبعة بهارات، القرقة، الكمون، مسحوق الكاري، جوزة الطيب...
– إضافة الخضار التي طبيعياً قليلة بالملح: الثوم، البصل، الزنجبيل، والفليفلة الطازجة.
– استخدام الأعشاب الطبيعية كالقدونس، الحبق، الكزبرة، النعناع والزعرن.
– نقع الطعام في صلصة الخل، الخردل، الأعشاب والتوابل.

البهارات والأعشاب... فوائد غذائية!
البهارات والأعشاب ليست فقط خالية من السعرات الحرارية والدهون والملح، لكنها تحتوي أيضا على مواد مضادة للأكسدة والفيّنولات التي لها دور في حماية الجسم من العديد من الأمراض. من خلال طيخك الصحي، ستتمكنين من تزويد عائلتك بالوصفات اللذيذة والشهية ووجبات الطعام المتوازنة، فتحسّني بذلك صحتهم في الحاضر وفي المستقبل.

الإِفطار

لنائف لحم العجل مع الخضار وجبنة الريكوتا

المقادير:

حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى شرائح رفيعة
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفلفل الحلو الأحمر مقطع إلى شرائح رفيعة
800 ج من فليه لحم العجل المقطّع إلى 12 شريحة مستديرة ورفيعة
% كوب أو 200 غ من جبنة الريكوتا
قصان من الثوم مسحوقان
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم
12 ورقة أو 100 ج من أوراق السبانخ الصغيرة
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون للصلصة؛ 2 كوب أو 500 مل من الماء.
2 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.
2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، حبة كبيرة الحجم أو 200 ج من البصل مقطعة إلى مكعبات صغيرة
% ملعقة طعام من الخردل الكامل.



طريقة التحضير

يُغلى بعض الماء في قدر صغير ثم تُضاف إليه شرائح الجزر والفلفل وتطهى لمدة دقيقتين، تُرفع عن النار وتصفى.
– تُسحق كل شريحة لحم من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون اللاصق وباستعمال مرفاق.
– تُمزج جبنة الريكوتا مع الثوم المسحوق والفلفل الأسود والبقدونس

في وعاء ثم يُوزع المزيج بشكل متجانس فوق شرائح اللحم، توضع ورقة سبانخ على الوجه ثم كبة متساوية من شرائح الجزر والفلفل الحلو. تُلف كل شريحة وتثبت بواسطة عود أسنان.
– يُسخن زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة وتُلقى النفايات بيناً على نار متوسطة الحرارة لمدة 4 دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً، يُمزج

الماء مع دقيق الذرة ثم يُضاف المزيج إلى المقلاة، تُضاف مكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل مع البصل والخردل، يُغلى المزيج ثم يُغطى ويترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج النفايات، – تتم إزالة أعواد الأسنان من النفايات وتُقدّم إلى جانب الخضار والأرز المطبوخ.

السحور

فاهيتا الدجاج

المقادير:

% كوب أو 60 مل من عصير الحامض، و3 فصوص من الثوم مبشورة، و% ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار. و1% ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، و% ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و1% ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف، و¼ كوب أو 20 ج من الكزبرة المفرومة، و500 ج من فليه صدور الدجاج منزوعة الجلد المقطعة إلى شرائح رفيعة، وحبّة متوسطة الحجم أو 150 ج من الفليفلة الحلوة الحمراء المقطعة إلى شرائح، وحبّة متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل شرائح، وحبّة متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل مقطعة إلى شرائح، وملعقتا طعام من زيت الزيتون، ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، و% كوب أو 190 مل من الماء، و1% ملعقة صغيرة من دقيق الذرة للصلصة؛ حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو الناضجة والمهروسة، و¼ كوب أو 125 ج من اللبنة، 8 قطع من خبز التورتيللا. وحبّة صغيرة الحجم من الخس الأخضر مفصولة الأوراق ومفرومة فرماً ناعماً



طريقة التحضير

يُمزج عصير الليمون الحامض مع الثوم المبشور، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكمون والفلفل الأسود والأوريغانو والكزبرة الخضراء المفرومة في وعاء، تُضاف شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء وشرائح البصل، تحرك المكونات جيداً حتى تمتزج بعضها مع بعض، يُنقع الدجاج لمدة ساعتين على

فوق المكونات في المقلاة، يُغلى المزيج ويُطهى لمدة دقيقتين، أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تُمزج الأفوكادو المهروسة مع اللبنة أو الكريما الحامضة، «ساور كريم»، في وعاء صغير، تُمرغ ملعقة من اللبنة على رحيق تورتيللا ساخن، ويُضاف الخس المفروم، وقليل من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلف الرغيف ويُقدّم.

عقبلا تـ

سلاطة الجزر المسلوق



المقادير:

نصف كيلو من الجزر جواوي 10 جبّورات، و3 فصوص من الثوم مفروم، وقليل من الزعفران، وقليل من الفلفل الأسود «الابزار» قليل من الملح، و5 ملاعق كبيرة من الكزبرة والبقدونس، و4 ملاعق كبيرة من الزيت

طريقة التحضير

يُغسل الجزر ثم يُقشر ثم يقطع إلى مكعبات كبيرة وبعدها يسلق.
يسلق الجزر في الماء مع الملح وعندما يستوي يُغسل بالماء البارد ثم يصفى.

– في مقلاة نضع الجزر وجميع المقادير مع التحريك لمدة 10 دقائق.
– قديم الجزر مع السمك والأرز كطبق مرافق وشهية طيبة.

شورية البروكلي



المقادير:

كوبان من البروكلي «القرنبيط الأخضر»
كوب بصل مفروم
مكعب خضار ماجي
6 أكواب ماء
ثلث كوب كريمة سائلة

طريقة التحضير

توضع البروكلي والبصل والماء مع مكعب المرق مع بعضها على نار لمدة 45 دقيقة حتى ينضج البروكلي.
– يصفى البروكلي والبصل من ماء السلق ثم يخلط بالخلاط الكهربائي مع نصف كمية

السلق حتى يتكون خليط متجانس تماماً.
– يعاد خليط الخضار على النار مع إضافة بقلية ماء السلق ويترك على النار لمدة 10 دقائق وأخيراً تُضاف الكريمة وتترك لمدة 5 دقائق على النار ثم تقدم ساخنة.

برغل مع الدجاج والطماطم



المقادير:

ملعقتا طعام من زيت الزيتون
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل مفرومة
350 ج من صدور الدجاج منزوعة الجلد مقطعة إلى مكعبات كبيرة
حبّتان متوسطتا الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشرة ومفرومة
4 ملاعق طعام من معجون الطماطم، ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، 3 أكواب أو 750 مل من الماء
1% ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم، ويُقلى البصل قليلاً لمدة 3 دقائق، أو حتى ينضج البصل، يُضاف الدجاج ويُحرّك لمدة 5 دقائق، أو حتى يتغير لونه، ثم تُضاف الطماطم، ومعجون الطماطم، ويُحرّك المزيج لمدة 5 دقائق، يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي

ملح أقل والماء والسبع بهارات، يُترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم يُطهى على نار خفيفة، ويُحرّك من وقت إلى آخر لمدة 5 دقائق، – يُضاف البرغل ويُحرّك المزيج حتى يغلي، يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة، أو حتى ينضج البرغل كلياً، ثم يُقدّم الطبق مباشرة.