

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 أبنائك ومن حولك.
متى وكيف تغسلين الخضار والفاكهة؟

أفضل طريقة للجيد... 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 والكوسة. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرينها مثل اللوز والبرتقال. وتذكرى دائما أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها، ذلك للحفاظ على قيمتها الغذائية. تحبين الخس للفرش أن يبقى مقرمشاً! للحفاظ

عليه مقرمشاً، اغسلي 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. حققيها في محرمة أو منشقة نظيفة. تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة ودقيقة جدا، لأن أي نقطة ماء

على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدي إلى تلفها. لا تنصح 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.

عقبلا

شورية ستانسا خارقة الطعم

المقادير:

طماطم حمراء مستوية ومجروشة 1 كغ
عدة ورقات سبايخ أو سلق حوالي ¼ كيلو غرام كل من بطاطس - جزر - سلري - بسلي
عودان مليون أو اسبراجوس عصير نصف ليمونة ملحقة كبيرة كتشب حسب الرغبة بصلتان - أربعة فصوص ثوم - ملح - زبدة - فلفل اسود ملحون، ملحقتا زيت زيتون بكر ملحقة كبيرة أوريغانو أو اكليل الجبل

طريقة التحضير

نضع في وعاء عميق 3 لترات من الماء مذابا فيها الملح ثم نضع الطماطم المجروشة حتى الغليان ثم نصيف على التوالي بفارق خمس دقائق الجزر ثم السلري ثم البطاطس ثم البازلاء ونتركهم على نار هادئة نصف ساعة.
- نضع في مقلاة ملحقة كبيرة زبدة ونشوح الهليون وورقات السلق أو السبايخ ثم نصيف

نضع في وعاء عميق 3 لترات من الماء مذابا فيها الملح ثم نضع الطماطم المجروشة حتى الغليان ثم نصيف على التوالي بفارق خمس دقائق الجزر ثم السلري ثم البطاطس ثم البازلاء ونتركهم على نار هادئة نصف ساعة.
- نضع في مقلاة ملحقة كبيرة زبدة ونشوح الهليون وورقات السلق أو السبايخ ثم نصيف

ساندويتش التاكو

المقادير:

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

طريقة التحضير

نضع القليل من الزيت بالمقلاة بمقدار ملحقة ونص ثم نضع البصل والذرة والطماطم ونقلب لمدة خمس دقائق،
ثم نضع بالتاكو القليل من الصلصة الحمراء كاتشب - بطايطم مبشورة ومطبوخة على النار مثل الصلصة + فلفل احمر حار فلفل اخضر

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

الإفطار

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية

المقادير:

كيلوغرام من شرائح لحم الغنم «القتائل»
نصف كيلوغرام من الباذنجان الطويل والرفع
نصف كيلوغرام من الكوسا
3 إلى 4 بصلات صغيرة إلى متوسطة، مقطعة إلى شرائح
3 إلى 4 رؤوس بندورة «طماطم» حمراء وقاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
أعشاب 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
ملحقة صغيرة من الملح
نصف ملحقة صغيرة من الفلفل الاسود
ملحقة طعام من معجون الفلفل
ملحقة صغيرة من الأعشاب الريفية
نصف ملحقة صغيرة من البهار الحلو

طريقة التحضير

تخلل شرائح اللحم بصلصة التخليل في وعاء زجاجي قبل 24 ساعة من موعد التحضير.
نغمر الشرائح في أسياخ الشواء ونشوى حتى ينضج اللحم تقريبا.
يفرك اللحم بالصلصة أثناء الشواء.

تحضر الخضار وذلك برصفها فوق صينية مكسوة بالزبدة. نوضع شريحة من الباذنجان، ثم البصل فالكوسا والبندورة.
نتابع العملية على هذا النحو بحيث تؤلف الخضار سلسلة متناجعة.

السمحور

الفرّي بالصلصة الحمراء الحارة مع الأرز بالكمون

المقادير:

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

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة ويُقلّى طبع عصافير الفرّي من الجهتين حتى تكتسب لونا بنيا ذهبيا من الخارج وينضج داخلها «تملح العصافير وتتبل بالفلفل الأسود قبل القلي».
ترفع من الزيت وتترك جانباً.
- يُحمّى السمن في قدر ويُقلّى 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 ويُحرك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثم يُغشى ويترك على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
- أثناء ذلك، تخلط جميع مكونات الصلصة في قدر