

لصحة أفضل... قللي ملح طعامك

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

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

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 قليلة الملح لذيفة من خلال:

خلفي تدريجياً كمية الملح الذي تضيفينه في طبقك. تذوقي دائماً الطعام قبل إضافة الملح إليه أثناء الطبخ. خلفي من استعمال الأغذية ذات نسبة ملح عالية في أطباقك على سبيل المثال الأغذية المعلبة، المنتجات الخفيفة، واللحوم المحفوظة. استخدمى الصلصات، الرقات والتوابل قليلة الملح مثل الصويا الخفيفة الملح، ومرقة دجاج ماجي

مع أن الملح يضفي نكهة مميزة على المأكولات، إن الملح هو بمنزلة طعم نكتسبه 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 جذرياً بعد يوم وآخر، لن تستمتعي أنت وعائلتك بالذائق مما سيحدثك على إضافة المزيد من الملح لذلك عليك تقليبه على فترات وإليك التفاصيل: قللي الملح تدريجياً

عقبلا

سلاطة الجزر المسلوقة



المقادير:

نصف كيلو من الجزر حوالي 10 جزرات، و3 فصوص من الثوم مفروم، وقليل من الزعفران، وقليل من الخل الأسود، الإبرار، قليل من الملح، و5 ملاعق كبيرة من الكزبرة والبنقدونس، و4 ملاعق كبيرة من الزيت

طريقة التحضير:

يغسل الجزر ثم يقشر ثم يقطع الى مكعبات كبيرة وبعدها يسلق. يسلق الجزر في الماء مع الملح وعندما يستوي يغسل بالماء البارد ثم يصفى.

لحاف لحم العجل مع الخضار وجبنة الريكوتا



المقادير:

حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى شرائح رقيقة حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفلفل الحلو الأحمر مقطع إلى شرائح رقيقة 800 ج من فليه لحم العجل المقطع إلى 12 شريحة مستديرة ورفيعة 4 كوب أو 200 غ من جبنة الريكوتا

فصان من الثوم مسحوقان 4 ملاعق صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، ملععة 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 4 ملاعق طعام من الخردل الكامل.

طريقة التحضير:

يغلى بعض الماء في قدر صغير ثم تضاف إليه شرائح الجزر والفلفل وتطهى لمدة دقيقتين، ترفع عن النار وتصفى. تسطح كل شريحة لحم من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون اللاصق وباستعمال مرقاق. تخرج جبنة الريكوتا مع الثوم المسحوق والفلفل الأسود والبنقدونس

شوربة البروكلي



المقادير:

كوبان من البروكلي، القرنبيط الأخضر، كوب بصل مفروم مكعب خضار ماجي 6 أكواب ماء ثلاث كواب كريمه 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

السحور فاهيتا الدجاج

المقادير:

1% كوب أو 60 مل من عصير الحامض، و3 فصوص من الثوم مبشورة، و4 ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، و1% ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، و1% ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، و1% ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف، و4 كواب أو 20 ج من الكزبرة المفرومة، و500 ج من فليه صدور الدجاج منزوعة الجلد المقطعة إلى شرائح رقيقة، وحبه متوسطة الحجم أو 150 ج من القيققة الحلوة الحمراء المقطعة إلى شرائح، وحبه متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل شرائح، وحبه متوسطة الحجم أو 150 ج من البصل مقطعة إلى شرائح، وملعقتا طعام من زيت الزيتون، ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، و4 كواب أو 190 مل من الماء، و1% ملعقة صغيرة من دقيق الذرة للصلصة: حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو الناضجة والمهروسة، و1% كوب أو 125 ج من الكلبنة، 8 قطع من خبز التورتيللا، وحبه صغيرة الحجم من الخس الأخضر مفصولة الأوراق ومفرومة فرما ناعماً



طريقة التحضير:

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

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتضاف إليه شرائح الدجاج مع شرائح القيققة الحلوة والبصل، تحرك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تنضج جيداً، يخلط مكعبا مرقة الدجاج ماجي، ملح أقل، مع الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير، لتشكيل صلصة، تسكب الصلصة فوق المكونات في المقلاة، يُغلى المزيج ويطهى لمدة دقيقتين، أو حتى تصبح الصلصة كثيفة، تخرج الأفوكادو المهروسة مع اللبنة أو الكريما الحامضة، «ساور كريم»، في وعاء صغير، تُمرغ ملعقة من اللبنة على رفيف تورتيللا ساخن، ويضاف الخس المفروم، مقدار من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلف الرفيف ويُقدّم.

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 حبتان 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:

يُسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم، ويُغلى البصل قليلاً لمدة 3 دقائق، أو حتى ينضج البصل، يضاف الدجاج ويُحرّك لمدة 5 دقائق، أو حتى يتغير لونه، ثم تضاف الطماطم، ومعجون الطماطم، ويُحرّك المزيج لمدة 5 دقائق، يضاف 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، يضاف البرغل ويُحرّك المزيج حتى يغلي، يُطهى على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة، أو حتى ينضج البرغل كلياً، ثم يُقدّم الطبق مباشرة.