العدد 1613 - السنة السادسة
الثلاثاء 7 رمضان 1434 - الموافق 16 يوليو 2013
Tuesday 16 July 2013 - No.1613 - 6th Year

تأكدي من غسل الخضار جيداً

هل فكرت يوما كيف وصلت الخضروات 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 للبدء... هي غسل يديك بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مغسلتك نظيفة تماما.

من الضروري جداً غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكنك حفّها بيديك تحت ماء نظيف. ولتسهيل العملية أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصّصة لحف وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية مثل الشمام، البطاطا والكوسة. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرينها مثل الموز والبرتقال.

وتذكري دائماً أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها، ذلك للمحافظة على قيمتها الغذائية.

للحفاظ على قرمشة الخس

تحبين الخس المقرمش أن يبقى مقرمشاً! للحفاظ عليه مقرمشاً، اغسلي كل ورقة على انفراد، قبل وضعها في سلّة مشبّكة أو على منديل جاف.

غسل الخضار

غسل الخضار والفاكهة في ماء فاتر يعزّز طعم ورائحة الخضار والفاكهة التي يتمّ تحضيرها.

تجفيف الخضار والفاكهة

جففيها في محرمة أو منشفة نظيفة. تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة ودقيقة جداً، لأن أي نقطة ماء على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدّي إلى تلفها.

تحذير:

لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون غسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة، إذ إن آثار هذه المواد عليها قد تسبّب الإسهال. بالمقابل يمكنك استعمال الغسيل الخاص لتعقيم الخضار والفاكهة والمتوفر في السوبرماركت.

الإفطار

عيش باللحم

المقادير:

للعجينة:

¼ كوب أو 65 مل من الزيت النباتي
2 أكواب أو 280 غ من الدقيق العادي
2 أكواب أو 280 غ من الدقيق الأسمر
ملعقة طعام من الملح، ملعقتا طعام من الحليب البودرة، ملعقة طعام من حبة البركة، 1½ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة المذوّب في 4 ملاعق كبيرة من الماء الفاتر، 1½ كوب أو 375 مل من الماء معتدل الحرارة

للحشوة:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي، حبتان متوسطتا الحجم أو 250 غ من البصل مفرومتان، ½ كغ من لحم الغنم المفروم، مكعبان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل» مفتتان، ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 300 غ من معجون السمسم أو الطحينة، ½ كوب أو 125 مل من عصير الحامض، ملعقة صغيرة من الملح، كوب أو 250 مل من الماء، كوبان أو 150 غ من الكرّاث المفروم

طريقة التحضير

يُمزج الزيت في وعاء مع الدقيق العادي، الدقيق الأسمر، والملح، والحليب البودرة وحبة البركة، ثم تُضاف الخميرة المذوّبة وتمزج معها. يضاف معظم كمية الماء وترص العجينة ثم يُضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة للحصول على عجينة ناعمة ولاصقة قليلاً، ثم تُرص العجينة بواسطة اليد لمدة 8 دقائق تقريباً. تقرص العجينة على شكل كرة واحدة ثم تغطى وتترك إلى أن تنتفخ وترتفع في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة. في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت ويُقلى البصل فيه إلى أن يصبح طرياً، ثم يُضاف إليه لحم الغنم المفروم، ويُطهى إلى أن يصبح بني اللون ومطهواً جيداً. يُضاف إليه المكعبان المفتتان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل»، والفلفل الأسود المطحون وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين على نار خفيفة. تُضاف أوراق الكراث المفرومة وتُحرّك ثم تُرفع عن النار وتوضع جانبا كي تبرد. يخلط معجون السمسم في وعاء مع عصير الحامض، الملح والماء وتُخفق جيدا مع بعضها إلى أن يصبح المزيج طريا، «يجب أن تكون صلصة الطحينة سميكة»، ثم تُضاف فوق حشوة لحم الغنم، وتخلط ببعضها، وتوضع جانبا «مع الاحتفاظ بمقدار 1½ كوب أو 375 مل من صلصة الطحينة جانبا للتقديم». تُمدّد العجينة على قاعدة صينية للفرن مستديرة بقطر 35 سم ومدهونة بالزيت أو الزبدة المذوبة من الوسط نحو الأطراف مع مد العجينة، توزّع الحشوة بتجانس فوق العجينة المجهّزة في الصينيّة، وتُثنى أطراف العجينة فوق الحشوة من الأطراف كافة. تُطهى العجينة في فرن محمى على حرارة 230 درجة مئوية لمدة 35 دقيقة، أو إلى أن تشتد الحشوة من الوسط، وتصبح ذهبية اللون على الوجه.

الدجاج مع الكريمة والفليفلة الحلوة

المقادير:

1 كغ من الدجاج الكامل
7 أكواب أو 1750 مل من الماء
4 ملاعق طعام من الزبدة
1 كوب أو 100 غ من الفطر المقطّع إلى أرباع
4 ملاعق طعام من الدقيق العادي
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الخضراء مقطّعة إلى شرائح
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الحمراء مقطّعة إلى شرائح
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الصفراء مقطّعة إلى شرائح
1/3 كوب أو 85 مل من الكريما السائلة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
2 ملاعق طعام من عصير الحامض
1 ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُسلق الدجاج في الماء لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج. يُوضع جانبًا حتى يبرد ثم يُنزع عنه جلده وتُسحب عظامه. تُصفى المرقة وتُوضع جانبًا. تُذوّب الزبدة في قدر ويُقلى الفطر لمدة دقيقتين على النار. يُضاف الدقيق السادة ويُحرّك مع الفطر لمدة دقيقة.

تُضاف 3 أكواب أو 750 مل من مرقة الدجاج المصفاة وتُوضع على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر. يُضاف مكعّبا مرقة الدجاج ماجي، شرائح الفليفلة الحلوة على أنواعها، الكريما والفلفل الأبيض ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 3 دقائق.

يُضاف عصير الليمون الحامض والدجاج المجهّز إلى الصلصة ويُحرّك المزيج، ثم يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم.

مقبلات

شوربة الخضار البيضاء

المقادير:

جزر
كرنب
بطاطس مبشورة ملعقتا
دقيق
زبدة، وجبنة، وماء

طريقة التحضير

نضع الزبدة ثم الخضار ونقلب ثم نضع الدقيق في كأس ماء، ثم نضعه على الخضار، ونقلب، ثم نضيف قليلاً من الماء، ونترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج.

– عند التقديم نضع الجبنة المبشورة وقليلاً من البقدونس، ولا تنسوا الملح والبهار، حسب الذوق.

الفاصوليا الحمراء مع الطماطم

المقادير:

2 كوب أو 300 غ من الفاصوليا الحمراء الصغيرة، بينتو، المنقوعة لمدة 12 ساعة.
4 أكواب أو 1000 مل من الماء.
2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان.
2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل.
2 ملعقة طعام من معجون الطماطم.
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل المفروم.
5 فصوص من الثوم مسحوقة.
رشة من السبع بهارات.
رشة من الكزبرة المطحونة.

طريقة التحضير

تُوضع الفاصوليا المنقوعة والماء في قدر متوسط الحجم ويُترك المزيج على النار حتى يغلي، يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا.

تُضاف الطماطم المهروسة، مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ومعجون الطماطم فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار خفيفة لبضع دقائق «يُضاف الماء عند الحاجة».

يُسخّن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقلّى البصل لمدّة 4 دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف الثوم ويُحرّك حتى تفوح رائحته، ثم يُسكب فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة 15 دقيقة. تُضاف التوابل ويُحرّك المزيج برفق ثم يُرفع عن النار ويُقدّم.