

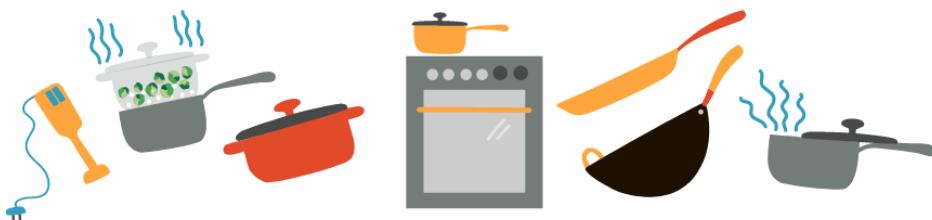
قائمة خاصة بمطبخ الطعام الجيد

دليل مفيد لمساعدتك على الإبداع في المطبخ

ارتجل واتبع ببراعم التذوق الخاصة بك لتحضير أطباق نباتية لذيذة ومغذية تستمتع بها أنت وأصدقاؤك وجميع أفراد العائلة . لا حاجة لوصفات معقدة أو مكونات فاخرة ما عليك سوى اختيار "الأساسات" المفضلة لديك (= المكونات) ،



واختيار "الأداة" (= طريقة الطهي)



والحصول على الطهي - سهل للغاية



طعام صحي اقتصادي مستدام ولذيد لأوكسفورد شاير
gfo.org.uk

إلهام

بعض الأفكار لمجموعات النكهات والمأكولات التي يمكنك إنشاؤها باستخدام قائمة خاصة بمطبخ الطعام الجيد

الخضار المدرجة هنا هي مجرد اقتراحات لما نستطيع استعماله ليكون على ما يرام معًا - امض قدمًا واستخدم أيًا منها ، أو واحدة فقط ، أو امزجها. استهلك ما لديك في المنزل ، ولا تخاف من محاولة استبدال خضروات مختلفة

صلصة الخضار الإيطالية

اختر أي من الخضروات



يغسل ويقطع الطماطم

اغسل الخضار الأخرى واقطعها أو ابشرها

سخن القليل من الزيت في قدر كبيرة ،

أضف البصل المفروم أو المبشور واقطعه

لبعض دقائق أضف خضروات أخرى

مفرومة واستمر في التقليل لبعض دقائق

أضيفي الطماطم المفرومة ومعجون

الطماطم والتوابل الأخرى

يقلب من حين لآخر

بعد بعض دقائق ، أضف العدس أو الفول المطبوخ

يطبخ لمدة 10 دقائق على الأقل على نار خفيفة

قدميها مع البطاطس أو المعكرونة ورشيها بيذور

عياد الشمس المحمصة

جنوب شرق آسيا الانصهار مقلية

اختر أي من الخضروات



اغسل الخضار وقطعها بقطع

ناعم طويل (جوبيان)

سخني بعض زيت الهند في مقلاة صينية

كبيرة أو مقلاة كبيرة يقلب البصل

والثوم وسيقان الليمون والخضروات

المفرومة استمر في القلي لبعض دقائق

أضيفي مكعبات التوفو والتوابل واستمر

في القلي على نار متوسطة إلى عالية

لمدة 5-10 دقائق

تدوّق وأضف المزيد من صلصة الصويا حسب الحاجة

يُقدم مع الأرز المطبوخ أو المعكرونة الرفيعة وبروش

بالسس المحمص

فيوجن كاري من جنوب آسيا

اختر أي من الخضروات

اغسل الخضار وقطعها قطع

متوسطة الحجم

يسخن القليل من الزيت في قدر

كبيرة ، وُضاف البصل المفروم

والثوم والبهارات ويُقلب المزيج

لبعض دقائق

بعد بعض دقائق ، أضيفي حليب جوز

الهند والحمص المطبوخ

يُطبخ على نار خفيفة حتى تتضخم الخضار

تدوّق وتبل بالملح حسب الحاجة وقدتها

مع الأرز أو الدُخن أو

الخبز المسحل ورشها بالكريمة الطازجة

الخبز المسحل ورشها بالكريمة الطازجة

مزيج النكهة المفضلة لديك ...

أهم
تلحين

جرب بعض الخضروات
الجديدة استخدم كتاب
“A-Z of
Riverford Veg”
لمعرفة ما هو في الموسم
[www.riverford.co.uk/
a-to-z-of-veg](http://www.riverford.co.uk/a-to-z-of-veg)



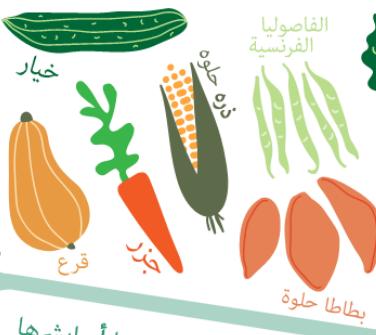
هذه ليست سوى عدد قليل من مختلف المطابخ التي يمكنك إنشاؤها باستخدام قائمة خاصة بمطبخ الطعام الجيد
لا تخاف من استخدام خيالك وجرب ترقيبات جديدة من الخضروات والنكهات بنفسك برأيك الذوق الخاصة بك هي أفضل طاه!

اكتشف المزيد من الإلهام حول ما يجب طهيته باستخدام مجموعة أدوات طهي الطعام الجيد بالإضافة إلى دروس الفيديو ومجموعة أدوات

www.goodfoodoxford.org/cooking-resources

قائمة خاصة بمطبخ الطعام الجيد

اختر الخضار الخاص بك واحد فقط أو امزجها



يُنصح بـ جهز الخضار - أغسلها واقطعها أو ابشرها لا تحتاج معظم الخضروات إلى التقشير



طريقة الطهي

احمد - ٢٠١٥
ما ستفعله بالخضروات



خواص التوابيل عليه

3 أنواع على الأقل من النكهات لمذاق متوازن



حار

حامض
وجبة اجعلها
كاملة لجعل آخر شيئاً



1



1



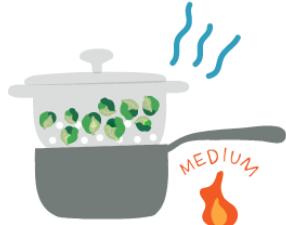
اقلب الصفحة للحصول على أفكار حول ما يجب طهيه اليوم .لزيادة من الإلهام والوصفات ومقاطع الفيديو التعليمية ، قم بزيارة

www.goodfoodoxford.org/cooking-resources

تجنب الهدر
استخدم الخضروات من البروكولي والقرنبيط والجزر والكرنب والكوفير وما إلى ذلك للحصول على مغذيات إضافية مجانية ، واستخدم الخضار المتبقية في الحساء أو الصلصة

تعرف على طرق الطبخ الخاصة بك

البخار يُطهى بالبخار مع إغلاق الغطاء
بأحكام على نار متوسطة



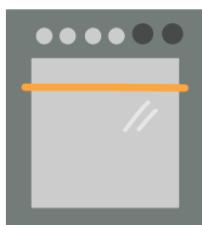
ال Shawarma يُقلّى على نار عالية مع
قليل من الزيت ، ثم يُطهى مع غطاء
مغلق على نار خفيفة



القلبي السريع تقلّى في القليل من الزيت على
حرارة متوسطة إلى عالية ؛ قلب الخضار
كثيراً لتجنب الحرق



التحميص ضعي قطع خضروات
كبيرة على صينية أو على أسياف في
الفرن مع قليل من الزيت أو بدون
زيت على حرارة 175 درجة مئوية



الغليان اطبخي في الماء واحتفظي
بمياه الطهي لاستخدامها في الحساء



الحساء مخلوط أو مكتنز من العظام
لاستخدام بقايا الخضار والبطاطس



الطهي البطيء استخدم قدرًا بطئًا
أو قدرًا للطهي بغطاء للطهي على
نار خفيفة



الميكروويف يُسخن أو يُطهى في وعاء مغلق



خبز ضعي الخضار في الفرن في طبق
خرفي مع الصلصة ، أو اصنعي فطائر أو بيترزا



طهي بذكاء يبقى غطاء القدر على القدر أثناء الغلي أو البخار
والطبخ لتوفير الطاقة. تستغرق الخضروات الصلبة وقتاً أطول في الطهي ،
لذا قم بإضافتها أولاً أو قطعها إلى قطع أصغر لتقليل وقت الطهي

إذا كنت مهتماً بالدورات التدريبية لتحسين
مهاراتك في الطهي ، فيرجى الاتصال بنا لمعرفة المزيد

mail@gfo.org.uk

أهم
تلميح

تم دعم هذا المنشور من قبل Veg Places Oxfordshire, Sustainable Food Places, Esmée Fairbairn Foundation, National Lottery Community Fund, Oxford University, Replenish Oxfordshire and Oxfordshire County Council.

