ARABIC

NHS Greater Glasgow and Clyde

THRIVE UNDER 5 | Prepmate meal kits | Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

وصفة حزمة الوجبات من "Prepmate" لمشروع
Thrive Under 5 Project

نسيج الأطعمة مهم جدًا للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ شهرًا (مرحلة بدء المواد الصلبة)، بدءًا من المهروسة جيدًا إلى المتكتلة إلى المفرومة بعد ذلك (بما يتناسب مع العمر/المرحلة). يوصى أيضًا بمكونات غذائية بسيطة في مرحلة الفطام المبكر وليس الأطباق المركبة. استشر الزائر الصحي/ أخصائي التغذية للحصول على المشورة واطلع على:
www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods

اتبع هذا الرابط للحصول على وصفات ومعلومات أوسع حول تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك:
www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/
لوصفات أخرى مناسبة للعائلة، اطلع على: **www.parentclub.scot/recipes**

بيني أرابياتا بالباذنجان
(AUBERGINE PENNE ARRABIATA)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ١ فلفل أخضر حار معتدل
- ٢ باذنجان
- ٣٠٠ **جرام** من مكرونة بيني المجففة
- ٤ فصوص من الثوم
- ٤٠٠ **جرام** علبة طماطم مفرومة

قائمة مخزن المؤونة

- زيت، ماء، فلفل أسود

المعدات اللازمة

- مقلاة
- طنجرة "وعاء" متوسط
- سكين حاد
- لوح تقطيع
- إبريق قياس
- ملعقة خشبية
- منخل (مصفاة أو غربال)
- كوب



زمن التحضير:
١٠ دقائق
وقت الطهي:
٣٠ دقيقة

الطريقة

١. اقطع الفلفل الحار إلى نصفين وأزل البذور منه، ثم اسكب ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة على نار متوسطة إلى منخفضة. أضف الفلفل الحار واطبخه برفق لمدة ٥ دقائق.

٢. في هذه الأثناء، ضع وعاء متوسط من الماء المغلي.

٣. قم بتقسيم الباذنجان إلى نصفين بالطول وضعه في الماء المغلي. قم بتغطيته بغطاء واغليه لمدة ٥ دقائق. ثم ارفع الباذنجان باستخدام ملعقة خشبية. ضعها جانباً لتبرد قليلاً مع ترك الماء على الغليان.

٤. قشر وقطع فصوص الثوم ناعما.

٥. يقطع الباذنجان إلى قطع متوسطة ويضاف إلى مقلاة زيت الفلفل الحار مع الثوم. أضف رشة من الفلفل الأسود، ثم زدها إلى درجة حرارة عالية وقم بطهيها لمدة دقيقتين.

٦. صب الطماطم في مقلاة، وكسرها بملعقة خشبية. ضع العلبة جانباً.

٧. استخدم العلبة التي جاءت فيها الطماطم، واملأها نصفها بالماء، ثم أضف هذا الماء إلى المقلاة. ثم اتركه ينضج، مع التقليب بانتظام، حتى ينضج الباذنجان.

٨. بينما يغلي خليط الباذنجان، اطبخ المعكرونة في الماء المغلي بالفعل لمدة ٨-١٠ دقائق حتى ينضج.

٩. صفي المعكرونة باستخدام مصفاة واحتفظ بكوب واحد من ماء السلق. ثم اخلط المعكرونة مع الصلصة. إذا كانت الصلصة سميكة جدًا، أضف بعض مياه الطهي المحجوزة لتحقيق القوام المفضل لديك.

١٠. الطبق الخاص بك جاهز الآن للتقديم.

معلومات الحساسية:

الجلوتين: مكرونة بيني

الكبريتات: الطماطم