ARABIC

NHS Greater Glasgow and Clyde

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

يرجى ملاحظة: تحتوي هذه الوصفة على مكعبات/مسحوق مرق.

لا ينبغي استخدام مكعبات/مسحوق المرق (الإصدارات القياسية والمنخفضة الملح) مع الأطفال دون سن ١٢ شهرًا ولا ينصح به للأطفال دون سن ١١ عامًا. إذا كنت تخطط لاستخدام مكعب(مكعبات)/مسحوق مخزون الملح المنخفض المقترح لهذه الوصفة، فيرجى إضافته في نهاية الطهي، مع إخراج حصة الرضيع/الطفل قبل القيام بذلك. يمكن استخدام الأعشاب والتوابل الخفيفة.

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

لمزيد من المعلومات حول الملح، يرجى الرجوع إلى: 🌐 www.bda.uk.com/resource/salt.html

عدس (DAHL)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ١٧٥ **جرام** عدس أحمر
- ١ مكعب مرقة خضار قليل الملح
- ١ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١ بوصة قطعة من الزنجبيل
- ٤٠٠ **جرام** طماطم مفرومة معلبة
- ١ ملعقة صغيرة كركم مطحون
- ١ ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (اختياري)
- كزبرة طازجة للتزيين (اختياري)
- شرائح الليمون للتقديم

قائمة مخزن المؤونة

- زيت

المعدات اللازمة

- طنجرة "وعاء" متوسط
- مقلاة
- ملعقة خشبية
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مبشرة
- إبريق قياس



زمن التحضير:
٥ دقائق
وقت الطهي:
٤٥ دقيقة

الطريقة

١. اشطف العدس جيدًا بالماء البارد، ثم صفيه وضعه في قدر متوسط الحجم.
قم بإذابة مكعب المرق في لتر واحد من الماء المغلي وأضفه إلى العدس.

٢. اترك المزيج حتى يغلي، ثم خفف الحرارة واتركه ينضج على نار هادئة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى يصبح طرياً.
قم بإزالة أي رغوة تتشكل على السطح باستخدام ملعقة.

٣. أثناء طهي العدس، قشر البصل والثوم وفرمهما جيدًا، ثم قشر الزنجبيل وابشره.

٤. أضف ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تُضاف بذور الكمون وتُقلى لمدة ٣٠ ثانية.

٥. يُضاف البصل المفروم ويُطهى حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا (حوالي ٥-٧ دقائق).
يُقلب الثوم، الزنجبيل، الكركم، الكزبرة المطحونة، ومسحوق الفلفل الحار. يُطهى لمدة ١-٢ دقيقة.

٦. تُضاف الطماطم المفرومة وتُطهى لمدة ٥-٧ دقائق حتى يصبح الخليط سميكًا ويبدأ الزيت في الانفصال عن خليط الطماطم.

٧. أضف العدس المطبوخ إلى المقلاة واخلطه جيدًا. حرك على نار هادئة لمدة ٥-١٠ دقائق أخرى، مع التقليب من حين لآخر.

٨. اقتراح التقديم: قطع الليمون إلى شرائح ثم زين بالكزبرة الطازجة.

معلومات الحساسية:

الكبريتات: مكعب مرق الخضار، الطماطم

البقوليات: العدس الأحمر