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

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**

ريزوتو الطماطم السهل (EASY TOMATO RISOTTO)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ٢ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الأعشاب المختلطة المجففة (بالإضافة إلى الزينة الإضافية)
- ٤٠٠ **جرام** طماطم مفرومة معلبة
- ٣٠٠ **جرام** أرز ريزوتو
- ٢ مكعبات مرقة خضار قليلة الملح
- ٤٠ **جرام** جبن

قائمة مخزن المؤونة

- ماء، زيت

المعدات اللازمة

- مقلاة
- ملعقة خشبية
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مبشرة
- إبريق قياس

زمن التحضير:
١٠ دقائق
وقت الطهي:
٣٥ دقيقة

الطريقة

١. ابشر الجبن وضعه جانباً.

٢. قم بإذابة مكعبات المرق في ٩٠٠ مل من الماء المغلي وضعهما جانباً.

٣. يُقشر البصل والثوم، ثم يُقطع البصل والثوم ناعماً.

٤. سخّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة واقلي البصل على نار متوسطة لمدة ٦-٨ دقائق أو حتى يصبح طرياً، مع التحريك بانتظام. أضف الثوم ونصف الأعشاب المختلطة.
استمر في القلي لمدة دقيقة واحدة، مع التقليب باستمرار.

٥. أضف الطماطم المفرومة. حرك على نار هادئة لمدة ٤-٥ دقائق لتقليل السائل، مع التقليب في كثير من الأحيان.

٦. يضاف أرز الريزوتو ويقلب لمدة دقيقة ليغطى بصلصة الطماطم. ثم أضف حوالي ١٠٠ مل من المرق الساخن. قم بالتقليب باستمرار، واستمر في إضافة المزيد من المرق حتى يتم امتصاصه.

٧. كرر العملية حتى ينضج الأرز ويصبح مظهره غنيًّا وكريميًّا (من المفترض أن يستغرق ذلك حوالي ٢٠ دقيقة). أضف المزيد من الماء إذا لزم الأمر حتى يتم الوصول إلى القوام الصحيح.

٨. أزله من الحرارة وحركه في كل الجبن المبشور تقريبًا. يقدم ويرش مع ما تبقى من الأعشاب المختلطة والجبن للتزيين.

معلومات الحساسية:

منتجات الألبان: الجبن

الكرفس: مكعب مرق الخضار

الكبريتات: مكعب مرق الخضار