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

ستروجانوف الفطر والفلفل الحلو
(MUSHROOM and BELL PEPPER STROGANOFF)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ١ بصل
- ٢ فصوص من الثوم
- ٥٠٠ **جرام** فطر
- ٢ فلفل حلو
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الخردل الإنجليزي
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا
- ١/٢ مكعب مرقة خضار قليل الملح
- ٢٠٠ **غرام** من الأرز طويل الحبة
- ٢٠٠ **مل** زبادي يوناني

قائمة مخزن المؤونة

- زيت

المعدات اللازمة

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



زمن التحضير:
١٥ دقيقة

وقت الطهي:
٣٠ دقيقة

الطريقة

١. قم بإذابة نصف مكعب مرق الخضار قليل الملح المرفق في ٢٥٠ مل من الماء المغلي، ثم اتركه جانباً.
٢. أضف ٤٠٠ مل من الماء المغلي إلى قدر متوسط الحجم، ثم أضف الأرز وخفف الحرارة. قم بتغطيته بغطاء واتركه على نار خفيفة لمدة ١٠-١٢ دقيقة، وقم بالتقليب من حين لآخر. أطفئ الحرارة، واترك الغطاء مفتوحًا واتركه لمدة ٥ دقائق، مع نفشه بالشوكة.
٣. قشر واقطع البصل والثوم ناعماً. قم بتقطيع الفطر إلى شرائح ثم قم بتقطيع الفلفل إلى نصفين بالطول، وقم بإزالة البذور وتقطيع الفلفل إلى شرائح.
٤. قم بتسخين مقلاة على نار متوسطة وأضف ملعقة كبيرة من الزيت. بمجرد أن يسخن الزيت، أضف البصل واطهه على نار خفيفة لمدة ٥-٧ دقائق أو حتى يصبح طرياً.
٥. أضف الثوم إلى المقلاة واستمر في الطهي لمدة دقيقتين. ثم يضاف الفطر والفلفل ويطهى بلطف لمدة ٥-٦ دقائق، أو حتى يصبح الفطر طريًا وبنيًا ذهبيًا ويبدأ الفلفل في التليين.
٦. أضف الخردل والبابريكا واخلط المكونات جيدًا حتى تتغطى جميعها.
٧. أضف المرق مع التحريك أثناء سكبه. يُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أو حتى يتبخر السائل.
٨. أزل الستروجانوف من الحرارة، وحركه في الزبادي واخلطه معًا. قدم الستروجانوف على الأرز.

معلومات الحساسية:

الألبان: الزبادي اليوناني

الكرفس: مكعب مرق الخضار

الكبريتات: مكعب مرق الخضار