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.

يعد قوام الأطعمة أمرًا بالغ الأهمية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ شهرًا (مرحلة البدء في تناول الأطعمة الصلبة)، بدءًا من الأطعمة المهروسة جيدًا، مرورًا بالأطعمة التي تحتوي على قطع صغيرة، وصولاً إلى الأطعمة المقطعة (بما يناسب العمر/المرحلة). أيضًا، يوصى بمكونات غذائية فردية 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**

فطيرة كوخ "كوتاج" من الخضار والعدس
(VEGETABLE and LENTIL COTTAGE PIE)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ٢ فصوص من الثوم
- ٢ جزر
- ١ بصلة كبيرة
- ١/٢ لفت صغير
- ١٠٠ **جرام** عدس أحمر مجفف
- ٤٠٠ **جرام** طماطم مفرومة معلبة
- ١ ملعقة كبيرة من مهروس "بيوريه" الطماطم
- ١/٢ مكعب مرقة نباتي "من الخضروات" قليل الملح
- ٦٠٠ **جرام** بطاطس
- ٦٠ **جرام** سبانخ

قائمة مخزن المؤونة

- الزيت، الماء، الحليب، الزبدة، الجبن (اختياري)

المعدات اللازمة

- طبق خَبز
- مقلاة
- طنجرة "وعاء" متوسط
- ملعقة خشبية
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مبشرة
- إبريق قياس
- آلة هرس الخضروات
- مقشرة الخضروات



زمن التحضير:
٢٠ دقيقة
وقت الطهي:
٥٠-٦٠ دقيقة

الطريقة

١. اسكب ٥٠٠ مل من الماء المغلي في إبريق مقاوم للحرارة، ثم أضف نصف مكعب مرق الخضار قليل الملح.

٢. قشّر الجزر واللفت وقطّعهما إلى قطع صغيرة الحجم. قشر وافرم الثوم والبصل ناعماً.

٣. قم بتسخين ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة. يُضاف البصل ويُقلى لمدة ٨-١٠ دقائق على نار متوسطة أو حتى يتحول إلى اللون الذهبي، مع التقليب من حين لآخر. يضاف الثوم ويطهى مرة أخرى دقيقتان أضف ملعقة كبيرة أخرى من الزيت إلى المقلاة، وأضف الجزر واللفت، واقليه لمدة ٣ دقائق.

٤. قلل الحرارة إلى متوسطة. حرك العدس، الطماطم، مهروس الطماطم، والمرق. يُغطى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة، حتى ينضج الجزر واللفت، ويصبح العدس طرياً.

٥. تقشر البطاطا، وتوضع في وعاء متوسط، وتغطى بالماء البارد. تُغلى، وتُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى تنضج. يصفى جيداً.

٦. أعد البطاطا إلى الوعاء. ضعي ملعقتين كبيرتين من الزبدة و٥ ملاعق كبيرة من الحليب على البطاطا واهرسيها حتى تصبح ناعمة.

٧. سخّن الفرن مسبقًا إلى ٢٠٠ درجة مئوية (مع المروحة: ١٨٠ درجة مئوية/٤٠٠ درجة فهرنهايت/ غاز ٦).

٨. ارفع مزيج العدس والخضروات الأخرى عن النار، وقطّع السبانخ، ثم أضفها إلى المزيج وقلّب المكونات. صب الخليط في طبق الخَبز.

٩. افرد مهروس البطاطس فوق الحشوة. إذا كنت ترغب في إضافة الجبن، ابشره الآن ورشه على طبقة البطاطس.

١٠. توضع في وسط الفرن المسخن مسبقًا وتُخبز لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى يصبح لونه ذهبيًا ويصبح فقاعيًا.

معلومات الحساسية:

منتجات الألبان: الزبدة، الحليب، الجبن

الكرفس: مكعب مرق الخضار

الكبريتات: مكعب مرق الخضار

البقوليات: العدس الأحمر