

الطهي مع الفاصوليا!

إضافة الفاصوليا إلى وجبتك أمر سهل ويجعل الطعام شهياً!

اتبعي هذه الخطوات الثلاث السهلة لطهي الفاصوليا الجافة:

1. **الفرز:** قبل نقع الفاصوليا في الماء، قومي بفرزها وإزالة أي حبات تالفة أو أحجار صغيرة أو أوساخ.
2. **الغسل:** لإزالة الأوساخ اغسلي الفاصوليا بماء بارد.
3. **النقع:** معظم أنواع الفاصوليا تنتشع بالماء حتى ثلاثة أمثال وزنها وهي جافة، لهذا يجب أن تتأكدي من استخدام إناء بحجم كافٍ. اختاري طريقة من طرق نقع الفاصوليا التالية:

النقع الساخن: النقع الساخن هو أفضل طريقة لتقليل غازات الأمعاء. أضيفي

10 فناجين من الماء الساخن في إناء كبير لكل رطل من الفاصوليا الجافة؛ سخني الفاصوليا حتى درجة الغليان واطريها تغلي لمدة دقيقتين أو 3 دقائق. أخرجيها من النار، وغطيها واطريها لما لا يزيد على 4 ساعات.

النقع السريع: في إناء كبير، أضيفي 10 فناجين من الماء الساخن لكل رطل من

الفاصوليا الجافة؛ سخنيها حتى درجة الغليان واطريها تغلي لمدة دقيقتين أو 3 دقائق. أخرجيها من النار، وغطيها واطريها لمدة ساعة واحدة على الأقل.

النقع طوال الليل: لكل رطل من الفاصوليا الجافة أضيفي 10 فناجين من الماء البارد

واطريه منقوعاً طوال الليل أو لمدة ثمان ساعات على الأقل.

4. **الطهي:** قومي بتصفية ماء النقع واطريها في إناء بغطاء بماء جديد.

اطريه يغلي لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين حتى يصبح طرياً.

يمكنني أن أفعل ذلك!

توفر الفاصوليا المعلبة الوقت عند إعداد أطباق الفاصوليا. استبدلي الفاصوليا الجافة بالفاصوليا المعلبة في الأطباق التي تتطلب فاصوليا جافة مطبوخة أو لاستخدامها في الأطباق غير المطهية مثل صلصة الأفوكادو والسلطات. لاستخدام الفاصوليا المعلبة:

- قومي بتصفية الفاصوليا في مصفاة.
- اغسليها بماء بارد لغسل أي سائل من سائل التعبئة وأي ملح زائد.
- أضيفيها إلى الأكلات عند انتهاء وقت الطهي حتى لا تطهى أكثر من اللازم.



نصائح للطهي:

- تجنبي الفاصوليا المكسورة أو المطهية أكثر من اللازم بغليها بخفة وتحريكها قليلاً.
- تذوقي الفاصوليا عدة مرات حتى تصل إلى اللبونة المطلوبة.
- أضيفي بعض التكهات. أضيفي البصل المبشور أو الثوم أو الفلفل الأخضر أو الجزر المقطع إلى مكعبات أو الكرفس أو الطماطم المقطعة أو اللحم المطبوخ أثناء الطهي.
- أضيفي الأطعمة المحتوية على الأحماض مثل الطماطم أو عصير الليمون أو الخل أو الكاتشب أخيراً. تعمل هذه الأطعمة على إبطاء الطهي واطرية الفاصوليا.
- وفري الوقت عن طريق طهي الفاصوليا الجافة مسبقاً وتخزينها في الفريزر. قومي بتجميد فنانج إلى فناجين من الفاصوليا المطبوخة لمدة لا تزيد على ستة أشهر. قبل تجميد الفاصوليا المطبوخة قومي بتغطيتها بسائل الطهي أو بالماء لمنع حرقها في الفريزر. لإذابة الثلج من على الفاصوليا المعلبة:
 - قومي بإذابته في فرن الميكروويف، أو
 - ضعها في التلاجة طوال الليل، أو
 - ضعها في وعاء من الماء الدافئ لمدة ساعة. استخدمها في الأطباق التي تتطلب فاصوليا مطبوخة، أو
 - ضعي الفاصوليا المجمدة في وعاء شوربة. سوف يذوب الثلج عنه، ثم قومي بطهيه مع المكونات الأخرى.



Missouri
WIC

دائرة الصحة وخدمات كبار السن (DHSS) جهة تومن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي في العمل. يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

www.dhss.mo.gov/wic

تناولي الفاصوليا من أجل صحة أفضل

- تحتوي الفاصوليا على كمية بروتين أكبر مقارنة بمعظم الأطعمة الأخرى. فنجان واحد من الفاصوليا يمدك بأكثر من ثلث احتياجاتك اليومية من البروتين.
- الفاصوليا:
 - نسبة الدهون والملح بها قليلة بطبيعتها، ولا تحتوي على كولسترول
 - بها نسبة مرتفعة من الألياف والكريبوهيدرات المركبة
 - بها فيتامينات وأملاح تشمل فيتامين ب وفيتامين هـ وأملاح الكالسيوم واليوتاسيوم والحديد.
- الفنجان الواحد من الفاصوليا به حوالي 230 سعراً حرارياً ويمد السيدات بنصف احتياجاتهن اليومية من الحديد.

الفاصوليا وسلطة المكرونة بالخضار

المكونات

- 1 رطل من المكرونة، مطبوخة
- 2 فنجان من الفاصوليا المطبوخة أو المعلبة، مغسولة ومصفاة
- 2 فنجان من الخضراوات النيئة المشكلة، مغسولة ومقطعة (مثل الفلفل الأخضر أو الأحمر والكوسا والبروكولي والكرفس والقرنبيط والجزر والكرفس والبصل والخيار) ½ فنجان زيتون أسود أو أخضر (اختياري)

الصلصة:

- استخدمي صلصة السلطة المفضل أو قومي بعمل الصلصة الخاصة بك:
- ½ فنجان مايونيز ½ فنجان كريمة حامضة قليلة الدسم أو لبن
 - 2 ملعقة كبير من مسطردة ديجون
 - 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الخل
 - ½ ملعقة كبيرة من التوابل حسب المذاق المطلوب (مثل الثبث أو الريحان أو الأوريغانو)

1. يتم طهي المكرونة في ماء يغلي حسب التعليمات التي على العلبة. يراعى عدم طهيها أكثر من اللازم.
2. قومي بتصفيتها وغسلها بماء الصنبور البارد. قومي بتصفيتها جيداً.
3. ضعي الخضراوات النيئة بعد تجهيزها في إناء كبير. أضيفي نصف المكرونة المطبوخة. اخلطيها بخفة.
4. أضيفي بقية المكرونة والفاصوليا والزيتون. حركي المكونات بخفة. اخلطي كل مكونات الصلصة في إناء صغير. صبيها فوق السلطة وحركي لمزجها جيداً.

تعمل 8 حصص

وصفة من Connecticut Cooperative Extension System

إذا لم يكن لديك خضراوات طازجة استخدم الخضراوات المجمدة المذاب عنها الثلج بدلاً من ذلك. جربي البازلاء أو الفاصوليا الخضراء أو الجزر أو البروكولي أو الخضراوات المشكلة.

مادة منقحة من "الكتاب الجريء والجميل لوصفات الفاصوليا"، برنامج WIC للتغذية الذي تصدره ولاية واشنطن



Missouri
WIC

يمكن الحصول على صيغ بديلة من هذه النشرة للمعاقين عن طريق الاتصال بدائرة الصحة وخدمات الكبار في ميزوري على 573-751-6204. المواطنون الذي يعانون من إعاقات في السمع والكلام 1-800-735-2966. هاتف صوتي 1-800-735-2466.