

سلطة مكونة من الشعير، الفاصوليا والذرة

تصنع: 12 حصة غذائية

التكلفة: 4.17 دولار لكل وصفة طعام، 0.35 دولار للحصة الغذائية

مدة التحضير: 15 دقيقة؛ 45 دقيقة للطبخ

المحتويات:

- 2 كوب حبوب شعير كاملة مطبوخة (أحياناً تدعى "بقشر أقل")
- 1 علبة (15 أونصة) فاصوليا كلوي، غير مضاف إليها ملح أو مضاف إليها ملح قليل، مصفاة ومغسولة.
- 1 كوب ذرة (معلب، مجلد أو طازج)
- 1 حبة فليفلة حمراء كبيرة، منزوعة الحبوب ومفرومة بشكل ناعم
- 1/2 نصف كوب كرفس مقطع
- 1/4 ربع كوب بصل أخضر مقطع
- 1 قرص ثوم، مفروم بشكل ناعم أو ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم (البودرة)
- 1/4 ربع كوب عصير ليمون حامض طازج أو عصير الليمون (lime)
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ملح وفلفل لتحسين الطعم
- كزبرة أو أغصان بقونس طازجة للزينة (اختياري)

الادوات:

- زبدية (سلطانية) كبيرة لمزج المواد
- لوح لتقطيع الطعام وسكين
- أكواب وملاعق للقياس
- طنجرة متوسطة الحجم

التعليمات:

1. اطبخ الشعير عبر اتباع التعليمات أعلاه. أثناء طبخ الشعير، قم بتحضير المكونات كما هو مذكور أعلاه.
 2. امزج الشعير مع المكونات المتبقية (ما عدا الكزبرة/البقدونس) في زبدية كبيرة.
 3. غطيها ودعها تبرد لعدة ساعات أو طوال الليل للسماح للنكهات بالامتزاج.
 4. قم بالتزيين بوضع كزبرة أو أغصان البقدونس عليها إذا رغبت بذلك، ثم قم بتقديمها.
- لطبخ الشعير: (مقدار الشعير يصنع حوالي 3 إلى 3 ونصف أكواب من الشعير المطبوخ)
1. في طنجرة متوسطة الحجم بغطاء، اغلي 3 أكواب من الماء.
 2. أضف كوب (1) من الشعير المقشور ثم دع الماء يغلي مجدداً.
 3. قم بخفض الحرارة إلى مستوى منخفض، ضع الغطاء عليها، ودع الماء يستمر في الغليان لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح الشعير طرياً بعد ان امتص السوائل.
 4. ضع الشعير المطبوخ الزائد في وعاء محكم السد ثم ضعه في الثلاجة لغاية أسبوع أو قم بتجليده.

ملاحظات:

- قم بطبخ الشعير مسبقاً ثم دعه يبرد. ضع مازاد من الشعير المطبوخ في الثلاجة خلال ساعتين (2).
- مازاد من الشعير المطبوخ يمكن ان تضيفه الى الشوربات، مرق اللحم، الاطعمة المشوية في الاوعية الفخارية، والسلطة لتحصل شحنة نشاط من الحبوب الكاملة.

وصفة الطعام من FoodHero.org



هذه المؤسسة مزودة لتكافؤ الفرص. يتم تمويل Maine SNAP-Ed عن طريق برنامج مساعدة الغذاء المكمل لـ USDA (اختصاراً SNAP)، والذي تتم إدارته بواسطة وزارة الصحة والخدمات البشرية لولاية ماين (DHHS) ويتم تطبيقه على امتداد الولاية بواسطة جامعة نيو إنجلاند (UNE) عن طريق عقود مع منظمات المجتمع المحلي. يزود Maine SNAP-Ed بتتقيف العائلات من ذوي الدخل المنخفض حول الأطعمة الصحية منخفضة التكاليف وأنماط الحياة النشطة. أرسل بريد إلكتروني إلى mainesnap@une.edu أو اتصل بالرقم 207-221-4560 لمزيد من المعلومات.