

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



السلطات



المفاهيم الرئيسية:

- أنواع السلطات.
- قيمتها الغذائية.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

انواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بد أن يكون طبق السلطة المقدم مناسباً مع الصنف المعد.



قَدَمي مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



تنصح أخصائية التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن تحرص على رشاققتها وسلامة بشرتها، لماذا؟

سلطة خضراوات طازجة: السلطة الخضراء
سلطة خضراوات مطهية: سلطة الجمبري
سلطة خضراوات وبروتينات: سلطة الخضار مع الدجاج
سلطة حلوة: سلطة الشمندر والخيار مع تنبيلة البرتقال

لاحتوائها على الألياف التي تحسننا بالشبع وعلى فيتامينات ومعادن تعطي نضارة للبشرة على الرغم من قلة سرعاتها الحرارية

مكوّنات السلّطة:

تختلف مكونات السلّطة حسب الصنف المراد إعداده وتشمل:

- ١ الخضراوات سواء كانت نيئة أو مطبوخة أو الفواكه الطازجة.
- ٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
- ٣ المتبيلات من ملح، وكَمُون، ولفل، ...
- ٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلّطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.



١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.



٦- مناسبة كمية الصلصة للسلّطة المعدة.



٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:



٧- خلط الصلصة بالسلّطة قبل تقديمها مباشرة.



٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السمكية فتقشر.

٨- تقطع السلّطة قطعاً كبيرة.



٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.



تذكري

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيمي غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم





التبولة



شكل (٤)



- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- للتبيل : (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.

في رأيك، لماذا يُفضل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟

حتى يصبح طرياً
ويكتسب طعم الليمون



الطريقة

- ١ تُغسل الخضروات الورقية جيداً وتجفف.
- ٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة نصف ساعة إلى ساعة.
- ٣ يقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.
- ٤ تزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضروات المقطعة.
- ٥ تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.
- ٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة، شكل (٤).



اعتماداً على البحث والرجوع لمصادر التعلم المختلفة، اكتب معلومات وافية عن البرغل.

البرغل يسمى مسمار الركب لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على الألياف والكولاجين والبروتين والفيتامينات والمعادن فهو مفيد جداً لصحة الإنسان



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (هـ)



- ست حبات طماطم مستديرة متماسكة.
- حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقودونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعة مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب الرغبة).

لماذا تتم إضافة
الجبن في النهاية
وتقليبه بخفة؟

يبقى محافظاً على
شكله المتماسك



الطريقة

- 1 تُغسل حبات الطماطم جيداً ثم تُعدُّ بشكل سلة خضراوات حيث يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.
- 2 تخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع البعض.
- 3 يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.
- 4 تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.
- 5 أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.
- 6 تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة وترص في طبق التقديم وتجمل، شكل (هـ).

تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّمى مقترحات للاستفادة منها.

يمكننا تجميدها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات



سلطة الخيار بالجبن



شكل (٦)



- أربع حبات خيار.
- حزمة جرجير.
- ربع كيلو جبنة متماسكة.
- **للتتبيل:**
- ملعقة أكل خردل.
- ملعقة مايونيز.
- ملعقتان من الزبادي.
- عصير ليمونة.
- ملعقة شاي ملح.

هل يمكن وضع بديل
عن الجبنة عند لف
الجرجير؟

نستبدل الجبن
بالمايونيز



الطريقة

١ يُقطع الخيار إلى دوائر

بسمك (٣) سم.

٢ يُفرغ داخل حبة الخيار.

٣ يُنظف الجرجير جيداً ويُحفف.

٤ يُقطع الجبن مكعبات.

٥ تُلف قطعة الجبن بورقتين من الجرجير، ثم تُحشى في حلقات
الخيار المزرعة من الداخل مسبقاً.

٦ تُتبّل حلقات الخيار بالتتبيلة السابقة بعد خلطها جيداً.

٧ تُقدّم بعد رصّها بشكل منسق، شكل (٦).

فكّري في طرق مناسبة للاستفادة من لب الخيار.

نعمل منه سلطات

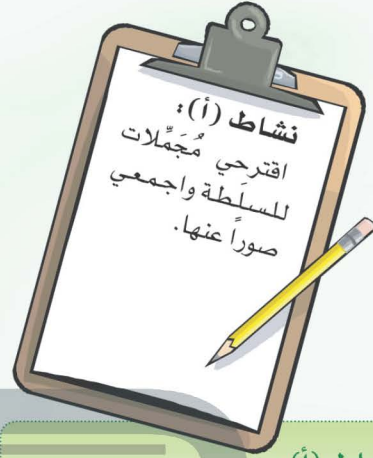


نشاط (ب):

تتبيلة المايونيز:

أخفقي صفار بيضتين بالخفاق الكهربائي
ثم أضيفي ملعقة كبيرة ماستردة ثم الملح
والفلفل حسب الرغبة وملعقتين
صغيرتين خل أبيض وعصير ليمونه
نمزجهم ثم أضيفي كوب ونصف من الزيت
ونستمر في الخفق ثم تتبل السلطة
صوص الكاري:

نخلط واحد ونصف كوب من الزبادي
وملعة كبيرة من بودرة الكاري وعصير
ليمونة وقليل من الملح والفلفل نقلب
جيداً ثم تتبل به السلطة



نشاط (أ):

عمل أشكال جميلة من حبات الطماطم
والخيار والجزر أو فرم الكزبرة أو البقدونس
أو التزيين بأنصاف البيض المسلوق وغيرها



الجلول اون لاين
aljalul.online

Blank lined area for writing.

