

تم تحميل الملف
من موقع طول



حلول
الجلول اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

شطيرة الفلافل

معلومة
إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، ومركب (ب)، والكالسيوم.



شكل (١١)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشو داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُحمل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات.
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير، كما في شكل (١١).



للحصول على سلطة الطحينة تضاف ملعقة أكل عصير ليمون وملعقة ماء وذرّة ملح لملعقتي طحينة وتخلط جيداً.



قومي بعمل مخلل خيار ثم دوني طريقة العمل.

يغسل كيلو خيار صغير ويجفف ثم نعمل شق في كل حبة بالسكين ونرتب الخيار داخل مرطبان ونضيف ٥ حبات فلفل لأسود ونخلط ٤ أكواب ماء مع ٤ ملاعق ملح بحري وملعقة كبيرة سكر ونصف كوب خل ونصب الخليط على الخيار حتى نغمره ثم نغطي المرطبان ونتركه أسبوعين على الأقل حتى يتخلل ويصبح جاهز للأكل (لكل كوب ماء ملعقة ملح)