



كتاب طبخ (في طبيعتنا In Our Nature)

مجموعة من وصفاتنا المفضلة المستدامة!

كتاب "في طبيعتنا In Our Nature" هو تعاون بين

MANCHESTER
CLIMATE CHANGE
AGENCY



Registered charity no. 1158700



Tyndall Centre 22 years
for Climate Change Research

GROUNDWORK
GREATER MANCHESTER



MANCHESTER
CITY COUNCIL

تم تمويله من قبل مؤسسة البانصيب الوطني وتحالف شركاء التمويل

الفهرست

| | |
|--|-------|
| أرز الجولوف | 2-1 |
| كاري الجاك فروت الكاريبي | 4-3 |
| يخنة السبانخ | 5 |
| كعكة المقلاة بالموز | 6 |
| سلطة الخضار والعدس والكسكس | 8-7 |
| بطاطس مشوية محشوة بالجاك فروت | 10-9 |
| كاري الحمص والبطاطس | 12-11 |
| شوربة الخضروات الجذرية | 13 |
| كاتسو كاري التوفو | 15-14 |
| فلفل حار مكسيكي | 16 |
| كويساديللا البطاطا الحلوة والفاصوليا السوداء | 18-17 |



المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من زيت بذور اللفت
- ½ بصلة كبيرة - مقطعة إلى مكعبات
- ¼ قطعة زنجبيل
- 1 فص ثوم
- ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مجففة
- 1 ملعقة صغيرة من البهارات
- 1 ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم ناعماً
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- ½ علبة طماطم مفرومة 400 جرام
- 1 ملعقة صغيرة معجون طماطم
- ½ مكعب مرق خضار
- 300 جرام أرز طويل الحبة
- 100 جرام بازلاء مجمدة
- قشر 1/2 ليمونة
- رشة ملح
- رشة فلفل
- فلفل أحمر حار للتزيين
- بصل أخضر للتزيين

للسلطة:

- 150 جرام جزر صغير - مغسول ومبشور
- ¼ رأس ملفوف أحمر - مبشور.
- 100 جرام بصل أحمر
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 6/7 سيقان بقدونس طازج - مفروم ناعماً
- عصير ¼ ليمونة



أرز الجولوف

4 حصص  15 دقيقة للتجهيز، 35 دقيقة للطهي



My Emissions

472 gCO₂e لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

من خلال صنع هذا الطبق من النباتات، فإنه ينتج انبعاثات منخفضة للغاية وهو صحي ومستدام للكوكب

اقلب الصفحة للحصول على التعليمات

1



1. اقلي البصل في الزيت لمدة 2 إلى 3 دقائق على نار متوسطة. ثم أضيفي الزنجبيل وقشر الليمون والثوم والبهارات إلى المقلاة واقليها لمدة 1 إلى 2 دقيقة أخرى. إذا بدأت التوابل في الالتصاق، أضيفي القليل من ماء المرق إلى المقلاة واخلطي المكونات.
2. أضيفي الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم و100 مل من مرق الخضار إلى المقلاة واخلطي حتى تمتزج المكونات. ارفعي الحرارة واتركي الخليط حتى يغلي. بمجرد أن يغلي، خففي الحرارة واتركيه ينضج لمدة 10-15 دقيقة. أضيفي بعض المرق الإضافي إلى المقلاة إذا بدأ يلتصق.
3. أضيفي البازلاء والأرز البسمتي وباقي المرق إلى المقلاة، وقلبي حتى تمتزج المكونات جيداً. ارفعي الحرارة حتى يبدأ الخليط في الغليان ببطء. ضعي الغطاء على المقلاة واتركيه ينضج لمدة 15 دقيقة، لا ترفعي الغطاء!
4. أطفئي النار واتركي الغطاء واتركيه ينضج لمدة 10 دقائق أخرى.
5. أثناء الانتظار، جهزي السلطة. جهزي جميع الخضروات وضعيها في وعاء كبير.
6. أضيفي كل التوابل إلى الوعاء واخلطيها جيداً.
7. ضعيها في وعاء نظيف وأغلقها بغطاء وضعيها في الثلاجة لمدة 2-3 أيام.
8. قدمي الأرز ساخناً مع السلطة وزينيها بالفلفل الأحمر والبصل الأخضر.

المكونات

لتحضير معجون الكاري

قطعة زنجبيل بحجم الإبهام، مقشرة ومفرومة خشناً

2 بصلة خضراء، مفرومة خشناً

1 بصلة، مفرومة خشناً

4 فصوص ثوم

1 فلفل أحمر حار طويل، مفروم خشناً

2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي أو زيت

الزيتون

2 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري

1 ملعقة صغيرة من البهارات

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم

1 حبة بطاطس كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى

قطع صغيرة

2 حبة طماطم كبيرة، مفرومة خشناً

2 جزرة، مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة

400 جرام من الفاصولياء السوداء، مغسولة

ومصفاة

500 مل من مرق الخضار

4 أغصان من الزعتر

2 علبة من فاكهة الجاك فروت الصغيرة،

مغسولة ومصفاة، حفنة من البقدونس المفروم

خشناً، للتقديم 300 جرام من الأرز طويل

الحبة



كاري الجاك فروت الكاريبي



4 حصص



20 دقيقة للتحضير، 45 دقيقة للطهي



التصنيف
الكربوني

My Emissions

566 gCO₂e

لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

الجاك فروت هي فاكهة موطنها الهند وتتميز بقوام لحمي مدهش. تنمو بكثرة في البرية وتعتبر آفة، لذا فإن حصادها مستدام للغاية

اقلب الصفحة للحصول
على التعليمات



- صفي الجاك فروت وقطّعيه باستخدام شوكة أو الأصابع. يجب أن يكون شكله مثل قطع لحم الخنزير المسحوب.

طريقة التحضير

1. سخني الفرن على درجة حرارة 180 درجة / 4 درجات الغاز
2. ضعي الجاك فروت المبشور مع القليل من الزيت واخلطيه جيداً. ضعيه في الفرن لمدة 25 دقيقة ليصبح مقرمشاً. في منتصف الوقت، اخلطيه جيداً وأعيديه إلى الفرن.
3. حان وقت تحضير معجون الكاري. ضعي الزنجبيل والبصل الأخضر والبصل والثوم والفلفل الحار في جهاز محضر الطعام أو الخلاط واخلطهم حتى يصبحوا عجينة خشنة. سخني الزيت في مقلاة واسعة مقاومة للحريق على نار متوسطة. أضيفي المعجون، ثم مسحوق الكاري والبهارات والكرم و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج وقليل من الملح. قلبي المكونات لتمرزج جيداً، ثم أضيفي معجون الطماطم، ثم خففي الحرارة إلى درجة منخفضة واطهي لمدة 5 دقائق.
4. الآن أضيفي جميع المكونات المتبقية واخلطها جيداً مع الجاك فروت من الفرن. ارفعي الحرارة إلى درجة عالية واتركيها حتى تغلي، ثم خففي الحرارة إلى درجة حرارة منخفضة. غطيها واطهيها لمدة 30 دقيقة.
- حان الوقت الآن لتحضير الأرز. - انظري الطريقة أدناه
5. بعد 30 دقيقة، ستصبح الجاك فروت والجزر والبطاطس ناعمة. باستخدام ظهر ملعقة خشبية، اهرسي بضع قطع من البطاطس في الصلصة لتكثيفها قليلاً. أخرجي أغصان الزعتر من القدر وأضيفي التوابل إذا لزم الأمر.
6. الكاري جاهز الآن للتقديم. زيني بالبقدونس الطازج، إذا أردت، وقدميه مع الأرز

طريقة التحضير لمرحلة طبخ الأرز

1. ضعي كوباً واحداً من الأرز (بدون شطف!) والملح وكوب ونصف من الماء في قدر واتركيه حتى يغلي على نار متوسطة إلى عالية - بدون غطاء
2. خففي الحرارة إلى منخفضة، غطيها بغطاء واتركيها لمدة 13 دقيقة؛
3. مع إبقاء الغطاء، أرفعي القدر من الطباخ واتركيه لمدة 10 دقائق؛
4. استخدم معلقة الأرز أو معلقة المطاط أو الشوكة لتستمتعي بأرز رقيق مثالي!

المكونات

- 1/2 كوب زيت نباتي
- 1/2 بصلة بيضاء
- 1/2 بصلة حمراء
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 حبات طماطم كبيرة - مفرومة ناعماً
- 1/4 كوب ماء
- 250 جرام سبانخ مجمدة
- 1/4 كوب ذرة حلوة
- مزيج التوابل:**
- 2 فص ثوم
- 1/4 زنجبيل
- 1 فلفل حار
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1 ملعقة صغيرة بهارات متعددة الأغراض
- 1/2 مكعب من مرق الخضار

التعليمات

1. سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة إلى عالية واقلي البصل لمدة 5 دقائق.
2. أضيفي الطماطم المفرومة إلى المقلاة واقليها لمدة 10 دقائق مع التحريك المستمر للتأكد من عدم احتراقها.
3. خففي الحرارة وأضيفي البهارات المخلوطة واطهيها لمدة 10/5 دقائق أخرى مع التحريك المستمر للتأكد من عدم احتراقها.
4. أضيفي السبانخ والذرة الحلوة واطهيها لمدة 10 دقائق.
5. يمكن تقديمه ساخناً أو حفظه في الثلاجة لمدة 3 أيام. ويمكن إعادة تسخينه في الميكروويف.



يخنة السبانخ

4 حصص  20 دقيقة للتحمير، 45 دقيقة للطهي



My Emissions

480 gCO₂e

لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

يحتوي هذا الطبق النباتي اللذيذ على مجموعة كبيرة ومتنوعة من الخضروات ويتناسب جيداً مع موز الجنة المقلي.



المكونات

200 جرام من دقيق الشوفان

1 موزة ناضجة متوسطة الحجم

125 مل من الحليب النباتي غير المحلى

1 ملعقة صغيرة من ذرور الخبز (بيكينغ باوذر)

1 رشة من القرفة

1/4 ملعقة صغيرة ملح

25 مل من زيت جوز الهند

30 جرام من شراب القيقب (اختياري)

التعليمات

1. ضعي الشوفان في الخلاط واخلطي حتى يصبح قوامه مثل الدقيق، لمدة دقيقة تقريباً. أضيفي القرفة والموز والملح و ذرور الخبز والحليب النباتي وشراب القيقب (اختياري)، واخلطي حتى يصبح الخليط عجينة ناعمة.

2. ادھني مقلاة متوسطة الحجم بزيت جوز الهند، ثم سخنيها على نار متوسطة.

3. أضيفي 1/4 كوب من العجين الناعم إلى المقلاة واطهي حتى تصبح الحواف بنية ذهبية، لمدة 2-3 دقائق تقريباً. اقلبي الفطيرة واطهيها لمدة 2-3 دقائق أخرى. كرري ذلك حتى ينفذ العجين بالكامل.

4. أطفئي النار وقدمي الكعكات.



كعكة الموز بالمقلاة

6 حصص  10 دقائق للتحضير، 20 دقيقة للطهي



My Emissions

438 gCO₂e لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

تقدم مع: ملعقة كبيرة من الزبادي اليوناني وحفنة من التوت المجمد أو شرائح الموز. هل تحتاج إلى المزيد من الطاقة؟ رشي حفنة من المكسرات المقرمشة المفضلة لديك فوق الكعكة، وستكونين جاهزة لمحاضراتك الصباحية. يمكنك تخزين الفطائر المتبقية ملفوفة بورق زبدة في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.

6



المكونات

- 200 جرام من العدس المجفف الأخضر (أو علبتان من العدس المطبوخ والمصفى)
- 100 جرام من الكسكس الكامل
- 350 جرام من البطاطا الحلوة، مقطعة إلى مكعبات
- 1 فلفل كبير، مقطع إلى مكعبات
- 1 باذنجان، مقطع إلى أرباع
- 12 حبة طماطم كرزية/برقوقية، مقطعة إلى نصفين
- 4 بصل صغير
- 4 فصوص ثوم
- 40 جرام من الأعشاب الطازجة المفرومة، مثل البقدونس والنعناع والكزبرة - أو مزيج من الثلاثة! عصير ليمونة واحدة
- 4 ملاعق صغيرة من الكمون المطحون
- 4 ملاعق صغيرة من البابريكا
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار (اختياري)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل للتبيل



سلطة الخضار والعدس والكسكس

4 حصص 10 دقائق للتخصير، 45 دقيقة للطهي



التصنيف
الكربوني

source My Emissions

725
gCO₂e

لكل حصة

العدس مصدر رائع للبروتين النباتي، وهو أرخص بكثير من بدائل اللحوم المصنعة. العدس والفاصوليا والبقوليات متعددة الاستخدامات ويمكن أن تعمل بشكل جيد كبديل للحوم في العديد من الأطباق، وخاصة في صلصة بولونيز.

تحتوي هذه السلطة على 21 جراماً من البروتين النباتي، مما يجعلها طبقاً اقتصادياً ومشبعاً وصحياً.

اقلب الصفحة للحصول
على التعليمات



لتحضير الخضروات المشوية:

1. سخني الفرن على درجة حرارة 200 درجة مئوية، أو 180 درجة مئوية إذا كان الفرن يعمل بالمروحة.
2. قلّبي البطاطا الحلوة والبادنجان والفلفل المقطع إلى مكعبات في كمية كافية من الزيت لتغطيتها (حوالي ملعقتين كبيرتين).
3. أضيفي التوابل وقليل من الملح ثم قلبي المكونات جيداً لتغطيتها بالتساوي.
4. وزعيها على صواني الخبز في طبقة متساوية؛ تأكدي من عدم ازدحام الصواني حتى تنضج الخضار بالتساوي! اخبزي الطماطم في صينية منفصلة.
5. ضعها في الفرن لمدة 25 دقيقة تقريباً، ورجيها في منتصف المدة. إذا استغرق طهي البطاطا الحلوة وقتاً أطول، أزيل الفلفل والبادنجان بمجرد طهيها حسب رغبتك.
6. بمجرد نضج كل الخضار، اتركيها لتبرد.

للكسكس:

1. ضعي الكسكس المجفف وقليل من الملح في وعاء مقاوم للحرارة.
2. أضيفي 100 مل من الماء المغلي وقومي بتغطيته. اتركيه لمدة 10 دقائق، أو حتى يمتص كل الرطوبة. في هذه الأثناء، قومي بتقطيع الأعشاب ناعماً.
3. فتتي الكسكس بالشوكة ثم أضيفي الأعشاب المفرومة. تبليه بالملح والفلفل وعصير الليمون حسب الرغبة.

للعدس:

1. سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت على نار متوسطة في قدر واطهي البصل حتى ينضج. أضيفي الثوم واطهي لمدة دقيقتين.
2. أضيفي العدس المجفف و600 مل من الماء. اتركي الخليط حتى يغلي ثم خففي النار واطهي حتى يمتص كل الماء وينضج العدس. أخلطي الخليط من حين لآخر للتأكد من عدم التصاق العدس بقاع القدر - إذا حدث هذا، خففي النار قليلاً. ملاحظة: لتجنب تفتت العدس، تأكدي من عدم غليان الماء بشدة أثناء طهي العدس.
3. اتركي العدس يبرد عن طريق فرده على صينية. للتقديم: امزجي الكسكس والعدس والخضار المشوية وقدميه مع الأعشاب المقطعة وقليل من عصير الليمون.

المكونات

3 حبات بطاطس كبيرة

ملح
فلفل

بيريكاً مدخنة

مسحوق الفلفل الحار

مسحوق الثوم

مسحوق البصل

زيت الزيتون

صلصة الشواء (بقدر ما تريد)

1 علبه من الجاك فروت الصغير

2 فص ثوم

2 بصل أخضر مفروم

مايونيز نباتي



بطاطس مشوية محشوة بالجاك فروت

4 حصص  10 دقائق للتضير، 50 دقيقة للطهي



التصنيف
الكربوني

My Emissions

624 gCO₂e

لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

تستخدم هذه الوصفة فاكهة الجاك فروت بدلاً من لحم الخنزير المسحوب. وعلى الرغم من كونها فاكهة، إلا أنها ذات ملمس لحمي ويمكن تقطيعها بسهولة باستخدام شوكة. تمتص فاكهة الجاك فروت نكهة أي شيء يتم طهيه فيه بشكل جيد، ولا يستطيع العديد من الأشخاص التمييز بين فاكهة الجاك فروت واللحوم! نظرًا لأنها نباتية، فإن بصمة الكربون الخاصة بها أقل بكثير من اللحوم، وهي مليئة بالفيتامينات مما يجعلها أكثر صحة للناس والكوكب.

اقلب الصفحة للحصول
على التعليمات



1. اغسلي البطاطس وقشريها أو اتركي القشرة عليها إذا كنت تفضلين ذلك.
2. قطع البطاطس إلى شرائح. تنضج الشرائح الصغيرة بشكل أسرع.
3. في وعاء خلط كبير، رشّي رقائقك بزيت الزيتون وأضيفي الكمية المطلوبة من الملح والفلفل ومسحوق الثوم ومسحوق البصل والتوابل. اخلطي المكونات للتأكد من تغطية الرقائق بالتوابل والزيت.
4. اخبزي الرقائق لمدة تتراوح بين 35 و 50 دقيقة، مع فحصها بانتظام وقلبها.
5. أثناء طهي الرقائق، سخني القليل من الزيت في مقلاة وأضيفي الجاك فروت المصفي. تبلي الرقائق بالتوابل حسب الرغبة، وأضيفي نصف فص ثوم.
6. بمجرد أن يتحول لون الجاك فروت إلى البني الفاتح، أضيفي كمية سخية من صلصة الشواء، بما يكفي لتغطية الجاك فروت بالكامل. اتركي المزيج على نار هادئة مع وضع الغطاء لمدة 20 دقيقة تقريباً.
7. بمجرد الطهي، افرمي الجاك فروت المشوي بالشوكة، ثم ضعيه فوق الرقائق.
8. امزجي الثوم المتبقي مع بعض المايونيز النباتي، ورشيه فوق رقائق الجاك فروت المسحوب. زيني بالبصل الأخضر.

المحتويات

2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

1 بصلة صفراء متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات

4 فصوص ثوم، مفرومة

4 ملاعق صغيرة من مسحوق الكاري

1 ½ ملعقة صغيرة من البابريكا

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون

½ ملعقة صغيرة من البهارات

2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، مفروم

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

2 رطل من البطاطس (905 جرام)، مقشرة

ومقطعة إلى مكعبات

15 أونصة من الحمص (425 جرام)، علبة

واحدة مصفاة

1 كوب من مرق الخضار (240 مل)

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

14 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات

(395 جرام)، علبة واحدة

14 أونصة من حليب جوز الهند (415 مل)،

علبة واحدة



كاري الحمص والبطاطس

3-2 حصص ⌚ 10 دقائق للتحضير، 30 دقيقة للطهي 🍴



My Emissions

934 gCO₂e

لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

الحمص بديل رائع للحوم، لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين، مما يعني أنه سيبقيك شعباناً لفترة أطول، مع انخفاض نسبة الدهون المشبعة في جسمك.

المكونات مثل البطاطس والحمص فعالة من حيث التكلفة ولا تستغرق وقتاً طويلاً للطهي، مما يعني أنه يمكنك تحضير كاري نباتي لذيذ في نصف ساعة!

اقلب الصفحة للحصول
على التعليمات



1. سخني الزيت في قدر كبير على نار متوسطة حتى يبدأ بالمعان. أضيفي البصل وقلبي لمدة 3 دقائق حتى يصبح شفافاً.
2. أضيفي الثوم وقلبي لمدة دقيقتين حتى تفوح منه رائحة طيبة.
3. أضيفي مسحوق الكاري والببريكا والفلفل الحار والكمون والبهارات والزنجبيل والملح والفلفل. قلبي المكونات واتركيها على النار لمدة دقيقتين حتى تفوح منها رائحة التوابل.
4. أضيفي البطاطس وقلبي جيداً حتى تغطي بالتوابل جيداً.
5. أضيفي الحمص وقلبي المكونات حتى تمتزج.
6. أضيفي المرق وعصير الليمون والطماطم وقلبي المكونات، ثم اسكبي حليب جوز الهند وقلبي المكونات حتى تمتزج.
7. ارفعي الحرارة إلى عالية واتركي الخليط يغلي على نار هادئة. بمجرد أن يبدأ في الغليان، خففي الحرارة إلى متوسطة واطهي لمدة 15-20 دقيقة، حتى تنضج البطاطس ويسهل ثقبها بالشوكة.
8. قدميها وزينيها بالكزبرة الطازجة.

المحتويات

- 1 قرع جوزي كبير
- 1 بطاطس كبيرة
- 1 بصلة بيضاء 2/3 فص ثوم
- 1 مكعب مرق خضار

التعليمات

1. أولاً، سخني قدرًا كبيراً على نار خفيفة وأضيفي القليل من زيت الزيتون.
2. قشري البصل والثوم وقطعيهما إلى مكعبات ثم أضيفيهما إلى القدر وقلبي المكونات بانتظام لتجنب احتراقهما.
3. قشري بقية الخضروات وقطعيها إلى مكعبات خشنة وأضيفيها إلى القدر بمجرد أن يتحول لون البصل والثوم إلى البني الفاتح.
4. أضيفي الماء إلى القدر إلى أن يغطي الخضروات، ثم أضيفي مكعب المرق وقلبي المكونات.
5. اتركي القدر يغلي على نار خفيفة لمدة 2-3 ساعات، مع فحصه كل ساعة، والتقليب وإضافة المزيد من الماء إذا لزم الأمر.
6. بعد أن تنتضج جميع الخضروات، يمكنك مزج محتويات القدر معاً بالخلاط. إذا لم يكن لديك خلاط، يمكنك استخدام هراسة البطاطس. استمري في المزج حتى يصبح الحساء ناعماً.
7. تبليه بالملح والفلفل حسب الرغبة. قدميه مع الكريمة أو الفشدة الطازجة إذا كنت ترغبين في ذلك.



شوربة الخضروات الجذرية

للطهي 3-2 حصص 10 دقائق للتحضير، 2 - 3 ساعة



التصنيف
الكربوني

My Emissions

934 gCO₂e لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

حقيقة غذائية: وجود كل الخضروات يعني أن الحساء غني بالألياف!
نصيحة: يمكنك أيضاً إضافة أي خضروات جذرية متبقية لديك مثل الجزر والجزر الأبيض.

يمكن حفظ الحساء في الثلاجة لمدة 2-3 أيام بعد ذلك.

المحتويات

للصلصة:

1 ملعقة كبيرة من الزيت

1 بصلة مفرومة

1 جزرة كبيرة مفرومة

1 فص ثوم كبير مهروس

2 سم من الزنجبيل المقشر والمبشور

1/2 أو 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري

1/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

200 مل من حليب جوز الهند

1 مكعب من مرق الخضار

2 ملعقة صغيرة من شراب القيقب

للكاتسو:

1 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة

250 جرام من كتلة توفو صلبة

200 جرام من مقرمش بانكو

رشة من الزيت للقلي

للتقديم:

250 جرام أرز بسمتي أو أرز ياسمين مطبوخ

حفنة من الكزبرة

شرائح ليمون



كاتسو كاري التوفو

20 دقيقة للتخصير، 40 دقيقة للطهي

حصتين



التصنيف
الكربوني

My Emissions

786 gCO₂e

لكل حصة

لمسة نباتية على الكاري الكلاسيكي للكاتسو، مع مقرمش بانكو، والأرز الرقيق، والصلصة العطرية اللذيذة.

يتم استبدال الدجاج بالتوفو، لتقليل البصمة الكربونية للطبق، مع الحفاظ على محتوى البروتين مرتفعاً.

نصيحة: إذا كنت لا تملك الوقت الكافي أو ليس لديك ما يكفي من الأواني والمقالي، يمكنك استخدام الأرز المطهي في الميكروويف.

يمكنك عمل كمية مضاعفة من الصلصة وتجميد النصف، لتقليل وقت الطهي والتخصير بشكل كبير في المرة القادمة التي تقومين فيها بتخصير هذه الوجبة!

اقلب الصفحة للحصول

على التعليمات



1. ابدئي بالصلصة - سخني الزيت في مقلاة واطهي البصل والجزر حتى يبدأ في التحول إلى اللون الكراميل، لمدة 8 دقائق تقريباً
2. أضيفي الثوم والزنجبيل واطهيهما لمدة دقيقة أخرى، ثم أضيفي مسحوق الكاري والكركم وقلبي حتى تغطي الخضروات
3. أضيفي حليب جوز الهند وشراب القيقب ومكعب المرق و100 مل من الماء، ثم غطي المقلاة واطهيهما على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، وأضيفي المزيد من الماء إذا كانت الصلصة ثخينة القوام جداً.
4. أثناء طهي الصلصة، قومي بتقطيع التوفو إلى قطع بالحجم المطلوب. امزجي دقيق الذرة مع ملعقتين كبيرتين من الماء وبعض التوابل.
5. اغمسي كل قطعة توفو في مزيج دقيق الذرة ثم في فتات خبز البانكو، وتأكدي من تغطيتها جيداً بالضغط على فتات الخبز.
6. سخني الزيت في مقلاة واطهي التوفو المغطى ب فتات خبز البانكو لمدة 4 دقائق على كل جانب، حتى يصبح لونه ذهبياً ويسخن جيداً.
7. بينما يطهى التوفو، امزجي صلصة الكاري باستخدام عصا أو خلاط ، بمجرد أن تنتضج الجزر.
8. قدميها في أوعية مع الأرز المطبوخ، ومغطاة بالتوفو المقرمش وصلصة الكاتسو، وزينيها بالكزبرة وشرائح الليمون.

المكونات

- ملعقة كبيرة من الزيت
- بصلة واحدة مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم مفرومان ناعماً
- علبة طماطم مفرومة
- علبة فاصوليا مختلطة
- علبة حمص (مصفاة)
- حفنة سبانخ مجمدة
- حفنتان من البازلاء المجمدة
- حفنتان من الزرة الحلوة المجمدة
- البهارات: ملعقة صغيرة من الكمون المطحون والبيريكاء، ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار.
- اختياري: رشة من صلصة ورشسترشاير - ملاحظة: صلصة ورشسترشاير تجعل الوصفة غير مناسبة للنباتيين.

التعليمات

1. سخني الزيت في قدر كبير على نار متوسطة على الموقد. أضيفي البصل والثوم، واطهي لمدة 5-10 دقائق حتى ينضج البصل. قد ترغبين في خفض الحرارة.
2. أضيفي المكونات المتبقية واخلطي جيداً. استمري في الطهي مع وضع الغطاء لمدة 25 دقيقة أخرى.



فلفل حار مكسيكي

4 حصص 🕒 10 دقيقة للتضير، 35 دقيقة للطهي 🍴



My Emissions

934 gCO₂e لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

حقيقة غذائية: السبانخ، إلى جانب الخضروات الورقية الخضراء الأخرى، تحتوي على نسبة عالية من الحديد وهو أمر ضروري للحفاظ على نظام مناعي صحي!

نصيحة: يتناسب هذه الوصفة المكسيكية بشكل جيد مع رقائق التورتिला المصنوعة في البيت



المكونات

- 1 بطاطا حلوة كبيرة
- 1 بصلة متوسطة الحجم
- 400 جرام علبة فاصولياء سوداء
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة
- 20 جرام من معجون الطماطم
- زيت الزيتون
- 2 فص ثوم مهروس أو مفروم
- 1 مكعب من مرق الخضار
- 12 تورتيلا تاكو صغيرة (3 لكل شخص)
- حفنة من السبانخ (اختياري)
- 100 جرام من جبن الفيتا (اختياري)



كويساديليا البطاطا الحلوة والفاصوليا السوداء

4 حصص 10 دقيقة للتحضير، 40 دقيقة للطهي



My Emissions

التصنيف
الكربوني

427 gCO₂e لكل حصة

بصمة كربونية منخفضة جداً

هذا طبق شهي ولذيذ ومشبع، إنها وجبة جيدة جداً، كما أنه مفيد جداً لك وللوكوب!

البطاطا الحلوة والفاصوليا السوداء مليئة بالفيتامينات والمعادن، والفاصوليا غنية بالبروتين.

جبين الفيتا اختياري في هذه الوجبة، ويمكنك تركه أو استبداله بالجبن النباتي أو الخميرة الغذائية لجعله نباتياً. بدون إضافة جبين الفيتا، يصنف هذا الطبق على أنه ذو بصمة كربونية منخفضة للغاية!

اقبل الصفحة للحصول
على التعليمات

1. سخني الفرن على درجة حرارة 200 درجة مئوية، أو 180 درجة مئوية إذا كان الفرن يعمل بالمروحة.
2. قطعي البطاطا الحلوة إلى مكعبات صغيرة - حوالي 1 سم في الحجم - للتأكد من نضجها بسرعة.
3. رشي البطاطا الحلوة بزيت الزيتون ورشي عليها القليل من مسحوق الفلفل الحار والبيرريكا المدخنة، وقلبي البطاطا الحلوة لتغطيتها. اخبزها في الفرن لمدة 20-25 دقيقة.
4. صفي الفاصوليا السوداء واشطفيها، واهرسيها جزئياً باستخدام شوكة أو هراسة البطاطس.
5. أثناء طهي البطاطا الحلوة، سخني القليل من الزيت في مقلاة واقلي البصل حتى يصبح شفافاً، لمدة 5 دقائق تقريباً.
6. أضيفي الفلفل الحلو ومسحوق الفلفل الحار والثوم ومعجون الطماطم، واطهيها لمدة 1 إلى 2 دقيقة.
7. أضيفي الفاصوليا السوداء ومكعب مرق الخضار وحوالي 150 مل من الماء، ثم اتركيها على نار هادئة حتى يتبخر الماء. أضيفي المزيد من التوابل والملح والفلفل حسب الرغبة. إذا كنت تستخدمين السبانخ، أضيفيها مع الفاصوليا السوداء.
8. بمجرد أن تنضج البطاطا الحلوة، أخرجها من الفرن، وضعي البطاطا جانباً واستخدمي نفس الصينية لخبز الكيساديللا.
9. ضعي بعض قطع الفاصوليا السوداء والبطاطا الحلوة على نصف كل تورتيلا. إذا كنت تستخدمين جبن الفيتا، قومي بتفتيته فوق الفاصوليا والبطاطا الحلوة.
10. اطوي الكيساديللا وضعيها على صينية الخبز. ادھنيها بقليل من الزيت (أو رذاذ الزيت) وخبزها لمدة 8 دقائق تقريباً، أو حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون. استمتعي بالوجبة!