

توفير الأموال وتخفيض الهدار: الاستفادة من جميع أجزاء الطعام

#EndFoodWaste

احرصي على تناول جميع أجزاء الخضروات

- لا تقشري الجزر والبطاطس والخضراوات المماثلة
- قومي بإعداد صلصة الحمص، أو صلصة البيستو باستخدام جذور النباتات [مثل البروكلي أو الكرنب المجعد (كيل) أو الرؤوس الخضراء الورقية (من البنجر أو الجزر)]
- أعدي المرق لصنع الحساء، أو الأرز. اجمعي بواقي الخضراوات (مثل أطراف الجزر والطبقات الخارجية من البصل). اغسليها جيداً، وضعيها داخل إناء وغطّيها بالماء وضعيها على النار حتى تغلي؛ ثم اخفضي النار ودعيها تغلي على نار هادئة لمدة ساعة. اتركيها تبرد، وصفي الخليط، وقسمي السائل إلى جزأين، مقدار كل منهما كوبان، وضعيهما في المجمد.



التعامل مع الكميات الكبيرة من الأطعمة المجمدة

قومي بإذابتها في الثلاجة لمدة يوم، ثم فكّيها إلى أجزاء، واحتفظي بالكمية اللازمة. قسمي الكمية المتبقية إلى أجزاء، وأعيديها إلى المجمد، أو شاركها مع الأصدقاء.

استخدام العظام في إعداد المرق

اجمعي عظام الدجاج، والجلد، والأجزاء الأخرى التي لا تؤكل من الدجاج، وضعيها في إناء كبير. قومي بتغطية المكونات بالماء، واطريها حتى تغلي. اخفضي النار، واطريها تغلي على نار هادئة لمدة ساعة. أطفئي النار واطريها تبرد لمدة ساعة. صفي للتخلص من الأجزاء الصلبة. قومي بتبريدها في الثلاجة. بعد قشط الطبقة الدهنية. قسمي السائل إلى جزأين، مقدار كل منهما كوبان، وضعيهما في المجمد.



ابحثي عن "End Food Waste" على OCRRA.org



الدجاج مع صلصة البرتقال (يكفي ٤ - ٦ أشخاص)

المقادير:

- ٤ أرباع من الدجاج (مُذابة)
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ١ بصلة [مقطعة قطع صغيرة]
- ١ كوب عصير برتقال مجمد
- ٢١١ ملعقة صغيرة زعتر، و٢١١ ملعقة صغيرة اكليل الجبل
- ١ ملعقة طعام صلصة الصويا
- ٣ ملاعق طعام سكر بني
- ملح وفلفل

سخني الفرن على درجة حرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت. ضعي الدجاج بحيث يكون للجهة العليا في صينية خبز مدهونة بمادة دهنية. ادھني الدجاج بزيت الزيتون ورشي عليه الملح والفلفل، ثم ضعيه في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

سخني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والبصل في طاسة صغيرة على درجة حرارة متوسطة إلى مرتفعة؛ واستمري في التقليب حتى يصبح البصل ليناً. أضيفي عصير البرتقال، التوابل، صلصة الصويا، السكر البني. قلبي لمدة ٥ دقائق، ثم ارفعي الطاسة من فوق النار.

أخرجي الدجاج من الفرن، وادهنيه بثلاث الصلصة، ثم أعيديه إلى الفرن لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة أخرى. ضعي الصلصة المتبقية واطريها حتى تغلي، واستمري في تقليبها حتى يشتد قوامها. ارفعي الطاسة من فوق النار. اسكبي الصلصة على الدجاج، وقدميه.

يمكنك تجربة الوصفة كما هي أو إعدادها حسب المكونات لديك وتجهينها.

نصيحة

استخدمي كمية إضافية من عصير البرتقال لإعداد المزيد من الصلصة. ضاعفي الكمية، وجمدي الكمية الزائدة.

