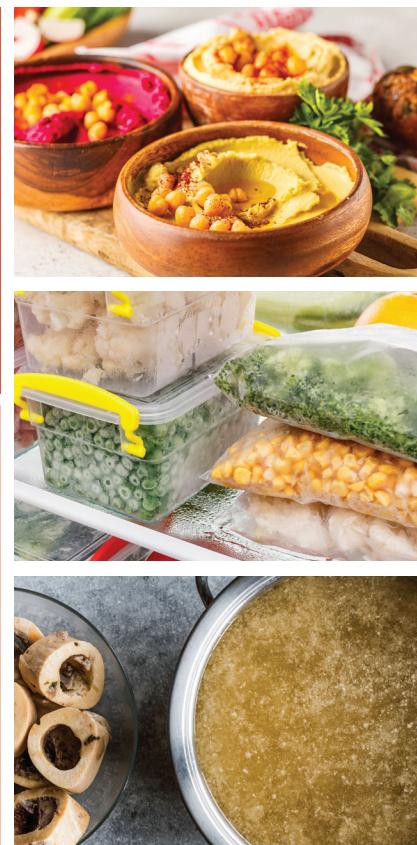


توفير الأموال وتحفيض الإهدراء: الاستفادة من جميع أجزاء الطعام

#EndFoodWaste

احرص على تناول جميع أجزاء الخضروات

- لا تقشرِي الجزر والبطاطس والخضروات المماطلة
- قومي بإعداد صلصة الحمص، أو صلصة البيستو باستخدام جذور النباتات (مثل البروكلي أو الكرنب المجعد [كيل]).
- أو الرؤوس الخضراء الورقية (من البنجر أو الجزر).
- أعدّي المرق لصنع الحساء، أو الأرز. اجمعي بواقي الخضروات (مثل أطراف الجزر والطبقات الخارجية من البصل). اغسليها جيداً، وضعيها داخل إناء وغطيها بماء وضعها على النار حتى تغلي؛ ثم اخفضي النار ودعها تغلي على نار هادئة لمدة ساعة. اتركيها تبرد، وصفّي الخليط، وقسّمي السائل إلى جزأين، مقدار كل منها كوبان، وضعها في المجمّد.



التعامل مع الكميات الكبيرة من الأطعمة المجمدة

قومي بإذابتها في الثلاجة لمدة يوم، ثم فنگّيها إلى أجزاء، واحتفظي بالكمية الازمة. قسمّي الكمية المتبقية إلى أجزاء، وأعيديها إلى المجمد، أو شاركيها مع الأصدقاء.

استخدام العظام في إعداد المرق

اجمعي عظام الدجاج، والجلد، والأجزاء الأخرى التي لا تؤكل من الدجاج، وضعها في إناء كبير. قومي بتغطية المكونات بماء، واتركيها حتى تغلي. اخفضي النار، واتركيها تغلي على نار هادئة لمدة ساعة. أطفئي النار واتركيها تبرد لمدة ساعة. صفي للتخلص من الأجزاء الصلبة. قومي بتبريدها في الثلاجة. بعد قشط الطبقة الدهنية. قسمّي السائل إلى جزأين، مقدار كل منها كوبان، وضعها في المجمّد.



ابحث عن "End Food Waste" على OCRRA.org

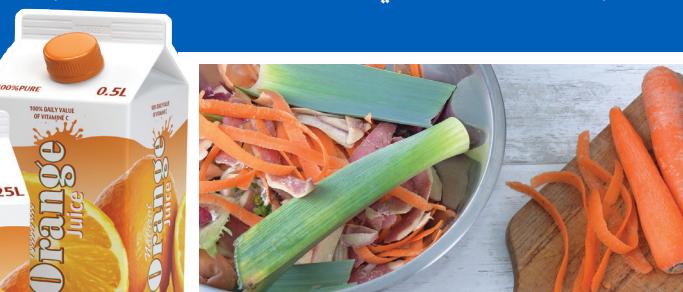


سخّني الفرن على درجة حرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت. ضعي الدجاج بحيث يكون للجهة العليا في صينية خبز مدهونة بمادة دهنية. ادھني الدجاج بزيت الزيتون ورُشّي عليه الملح والفلفل، ثم ضعيه في الفرن مدة ٢٠ دقيقة.

سخّني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والبصل في طاسة صغيرة على درجة حرارة متوسطة إلى مرتفعة؛ واستمرري في التقليب حتى يصبح البصل لينًا. أضيفي عصير البرتقال، التوابل، صلصة الصويا، السكر البني. قلبّي مدة ٥ دقائق، ثم ارفعي الطاسة من فوق النار.

أخرجي الدجاج من الفرن، وادھنيه بثلث الصلصة، ثم أعيديه إلى الفرن مدة ٣٠ - ٢٥ دقيقة أخرى. ضعي الصلصة المتبقية واتركها حتى تغلي، واستمرري في تقليبها حتى يشتّدّ قوامها. ارفعي الطاسة من فوق النار. اسكبي الصلصة على الدجاج، وقدميه.

يمكنكِ تجربة الوصفة كما هي أو إعدادها حسب المكونات لديكِ وتحسينها.



المقادير:

- ٤ أربعاء من الدجاج (مذابة)
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ١ بصلة (مقطعة قطع صغيرة)
- ١ كوب عصير برتقال محمد
- ٢١ توابل مجففة: ٢١ ملعقة صغيرة زعتر، و ٢١ ملعقة صغيرة أكليل الجبل
- ١ ملعقة طعام صلصة الصويا
- ٣ ملاعق طعام سكر بني
- ملح وفلفل

