

لها وظائف اخرى غير إلهاب الفم...

## تعرفني على أنواع الفلفل لشهية أطباقك



### فلفل ال (SERRANO)

فيما يخص تخثر الدم وصحة العظام. كيف تضيفينه الى وصفات الطعام؟ يمكنك فرمه مع (GUACAMOLE) (مزيج من الأفوكادو وقليل من الثوم والفلفل يقدم عادة الى جانب الفاهيتا مع خبز الذرة) أو يمكنك تقطيعه الى قطع طويلة واضافته الى الفاهيتا.

ليس بدرجة حرارة فلفل ال (HABANERROS) ولكن حراق بعض الشئ هذا النوع من الفلفل يقوي جهاز المناعة في الجسم، من خلال تعزيز فيتامين C و فيتامين B6 الذي يحافظ على وظائف الاعصاب.



### فلفل (ANAHEIM)

كيف تضيفينه الى وصفات الطعام؟ يمكن فرمه ووضع في السلطة أو خبز في الفرن بداخل خبز الذرة. أكثر انواع الفلفل شيوعا الفلفل الأخضر الطويل والنحيف المدب. كانت تسميته نسبة الى منطقة ANAHEIM في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة، أحيانا يسمونه فلفل كاليفورنيا، هو اقل حرارة من اقاربه انواع الفلفل الأخرى المكسيكية. ولكنه ايضا أكثر حرارة من الفليفلة (POBLANO) تتوفر في هذا النوع من الفلفل الالياف، وفيتامين C.



### فلفل ال (POBLANO)

خضراء غامقة أو حمراء شكلها اشبه بشكل الجرس، لها نكهة ورائحة قوية، حجمها كبير بالنسبة لباقي أنواع الفلفل، طولها من انش وقطرها من 2.5 انش، تتوفر فيها الالياف، (FOLATE) والبوليتاسيوم الذي يفيد الكلى.

كيف تضيفونها الى وصفات الطعام؟ حجمها الكبير وثخانتها يجعلها على رأس قائمة الخضروات التي تحشى، طولها كالبصل.

بالأرز مثلا أو باللحم المفروم.

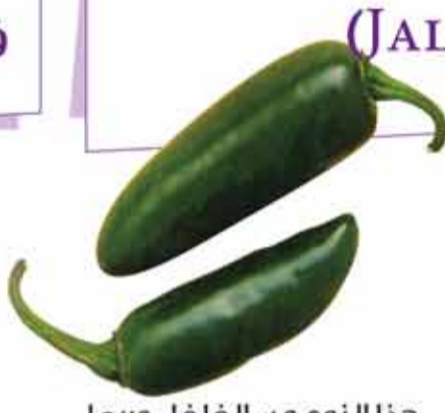
ايضا يمكن تقطيعها الى قطع عريضة وتشويحها في المقلاة مع القليل من الزيت مع الخضروات. ويمكن اضافتها الى طبق الفاهيتا بتقطيعها بشكل طولها كالبصل.



### فلفل ال (HABANERO)

كيف تضيفينه الى وصفات الطعام؟ قطعيه الى قطع صغيرة واضيفيه الى الشوربة أو الى الاكلات التي تحتوي على الدجاج.

هذا النوع من الفلفل ناري، حراق للغاية، رغم حجمه الصغير ذي اللون الأصفر، البرتقالي أو الأحمر به من المادة الكيميائية النباتية الحارة (CAPSAICIN) كمية كبيرة ويتفوق على انواع الفلفل الأخرى فيما يخص الحرارة. وفي دراسته أجريت عام 2006 وجد الباحثون أن المادة الحارة في الفلفل ازالته سرطان البروستاتا وقلصت من حجم الورم على فئران التجارب.



### فلفل (JALAPENO)

هذا النوع من الفلفل وربما من أشهرها الناشوز، الذي يوضع عليه طبقة من الجبنة وفوقها حلقة من الهالابينو. ويمكنك ايضا اضافة مخلل الهالابينو كمقبلات وفاتح للشهية بجانب اي وجبة.

طولها انشان تقريبا، يمكن ان تستعمله معلبا، مدخنا أو طازجا. نهايته أكثر حرارة من بدايته ويمكن نزع بذوره للتحكم في درجة حرارته. يعطي هذا النوع جرعة جيدة من فيتامين C وال (FOLATE) لذا فهو يساعد الجسم على تجديد الخلايا.

كيف تضيفينه الى وصفات الطعام؟ المطبخ المكسيكي غني بالوصفات التي تحتوي على



### فلفل ال (CHERRY)

صغير ولونه أحمر يحتوي طعمه على حلاوة أكثر من الانواع الأخرى، منه غير الحار أو متوسط الحرارة ويعتبر مصدر هام للبيتاكاروتين ومضادات الاكسدة.

كيف تضيفينه الى وصفات الطعام؟ اضيفيه الى الجبنة المشوية أو الى الخضار المشوية.

### الوصفة الثانية



### فيليه سمك البانيه

#### طريقة التحضير:

1) ملحي فيليه السمك. غمسي فيليه بالطحين ثم بالبيض والكعك المطحون. ضعي فيليه على طبق ممدود عليه ورق نيلون وضعيه في التلاجة لمدة 15 دقيقة أو حتى يحين وقت طهيه (2) ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة واطهي الفيليه على نار معتدلة لمدة 3-5 دقائق من كل جهة أو حتى ينضج السمك. قذمي الفيليه مباشرة مع الخضار المسلوقة وصلصة الترتار.

#### المقادير:

8x60 غ من فيليه سمك القد أو 4x125 غ من فيليه السمك الأبيض السميك ملح ¼ كوب (90 غ) من الطحين الأبيض بيضتان مخفوقتان 3 ملاعق طعام من الزبدة كمية من صلصة الترتار

### الوصفة الأولى



### تورته الفراولة

#### الطريقة:

1 - امسحي المقلاة بالزيت  
2 - اخفقي الزبدة وقشر الليمون والمربي والسكر في الخلاط حتى تصير كالكريم، حركيها مع الدقيق حتى تصير ناعمة..  
3 - ضعها في فرن هادئ لمدة 20 دقيقة حتى يصبح لونها بنيا، وبرديها  
4 - حولي التورته الى صحن وزينيها بالفراولة وامسحي عليها بالمربي.

#### المكونات:

- ملعقة من قشر الليمون المسحوق  
- ملعقة عصير الليمون  
- نصف كوب سكر مسحوق  
- نصف كوب طحين أرز  
- كوب دقيق  
- كوب وثلاث دقيق صافي  
- 250 جرام من الفراولة  
- نصف كوب من مربى الفراولة