

الأرز...
وسفرة رمضانية
شهيّة

محتويات

- ١ مقدمة
- ٢ وصفات إفطار
- ٨ وصفات الحلو
- ١٤ وصفات للعيد
- ٢٠ نصائح غذائية
- ٢٠ أنواع الأرز/ملاحظات

مقدمة:

رمضان هو شهر صيام وعبادة وتأمل. كما أنه شهر يحفل بأنواع الطبخ والخبز والإجتماع مع الأصدقاء وأفراد العائلة للتمتع بوجبات لذيذة. وقد قام إتحاد الأرز الأميركي بجولة حول العالم لإكتشاف أهمية الأرز خلال شهر رمضان. سوف تجد النتيجة في هذا الكتيب المخصص لتحضير الوجبات في شهر رمضان والذي يجمع بينها أطباق الأرز التقليدية ووصفات جديدة لتناسب مع جميع المادب الرمضانية حول العالم.

عن الأرز الأميركي :

بأشر الأميركيون بزراعة الأرز منذ القرن السابع عشر. فإذا كنت من أولئك الذين يظنون أن الهامبرغر هو صحن أميركي تقليدي، عليك أن تفكر ثانية. تعد الولايات المتحدة، في الوقت الحاضر رابع أكبر دولة مصدرة للأرز بعد تايلند، فيتنام والهند. تضمن تداوير المراقبة الصارمة أثناء زراعة وطحن وتخزين وشحن الأرز الأميركي درجات عالية من الأمن الغذائي بانتظام.

الأرز مكون رئيسي في الوجبات الرمضانية:

كسائر أنواع الحبوب يعتبر الأرز غنياً بالكربوهيدرات المركبة التي ينصح بها الخبراء كأساس للنظام الغذائي الصحي لأنه يزود الجسم بالطاقة المطلوبة لحركة الجسم والعين والعضلات. والكربوهيدرات المركبة، كالأرز، بطيئة الهضم ولا تسبب أي ارتفاع أو انخفاض مفاجئ في معدل السكر في الدم، لكنها تحرق ببطء مما يعطي طاقة لفترة أطول. فالأرز يحتوي مواد مغذية مهمة مثل فيتامين (د) وفيتامين (ب)، حديد، مغنيزيوم والكثير من البوتاسيوم. كما أن الأرز ليس غنياً بالدهون وخالٍ من الكوليسترول. وهذا ما يجعل من طبق الأرز الأفضل للحفاظ على الطاقة خلال فترة الصيام في رمضان.

رمضان كريم!

الإفطار:

إجمالاً يُكسر الصيام بالماء والتمر أولاً، ويليه الحساء، السلطة، الخبز والطبق الرئيسي. ويعتبر طبق السنوبسك - الرقائق المحشوة باللحمة والبصل - من الأطباق المشهورة في المملكة العربية السعودية. في باكستان، يُكسر الصيام بالتمر والمشروبات الباردة مثل "روح أفزا" وهو شراب مركّز. ومن المكونات الرئيسية للإفطار سلطة الفاكهة الممزوجة بالملح والحامض وقليل من الفلفل. ويحضّر الأندونيسيون حساء حلواً لكسر صيامهم، وهو مصنوع من العدس المسلوق والفاصوليا، حليب جوز الهند وقصب السكر. ويتألف الطبق الرئيسي من كعك الأرز، السمك المقلي والأرز. يقف الإيرانيون صفوفاً في المحلات لشراء اليخنة التقليدية المعروفة بـ "آسي عباس علي" لكسر صيامهم. وتحتوي على اللحمة، الخضار، الحبوب بالإضافة إلى الملح والفلفل. ويعتبر السحور الوجبة الأخيرة ويتم تناولها قبل شروق الشمس وقبل الصيام.

سلطة في أوراق الأنديف؛

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

- ٢ كوب من الماء.
- ١ كوب من الأرز الأميركي الطويل والمسلوق.
- ٢ حبة طماطم حمراء مقطعة.
- ٢ أنديف (تتزع الأوراق الكبيرة).
- ١ خيار مفرومة.
- ١ فليفلة صفراء صغيرة حلوة، مفرومة ناعماً.
- ٢ ملعقة من الزبادي قليل الدسم.
- ٢ ملعقة من ورق الثعناع المقطع.
- ١ ملعقة شاي من بودرة الثوم.
- ١ ملح وفلفل (وفق الذوق).
- ورود طماطم للتزيين.
- أغصان نعناع للتزيين.

طريقة التحضير:

امزج الأرز والماء في وعاء، ضعه على النار حتى يغلي ومن ثم ضعه على نار هادئة وغطه قليلاً، دعه يغلي مدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج ويصبح جافاً، ضعه جانباً كي يبرد.

اخلط الطماطم والخيار والفليفلة الحلوة وأوراق الثعناع وبودرة الثوم والملح، والفلفل والزبادي في كاسة سلطة ثم امزج برفق مع الأرز. رتب أوراق الأنديف في وعاء التقديم، ضع ملعقة من سلطة الأرز في كل منها. زين بورود الطماطم وأغصان الثعناع.





حساء الجزر:

المقادير (الكهوية لأربع أشخاص)

- ٢ جزر متوسط الحجم.
- ١ كوب من الأرز الأميركي المتوسط الحجم.
- ١/٢ كوب من اللبن.
- ١ ملعقة طعام من الزبدة.
- ١ صفار بيضة.
- ٢ كوب من المرق.
- ١ كوب من الماء.
- فلفل أسود، ملح.

طريقة التحضير:

أذب الزبدة في مقلاة ثم أضف ٢ أكواب من المرق وكوب من الماء وعندما يبدأ الغليان، أضف الأرز والجزر المشور واطه على نار متوسطة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. بعد طهي الحساء على نار هادئة، أضف صفار البيض واللبن وامزج مع الحساء. تقدم بعد التحريك.

جمبري (قريدس) لوزيانا الجامبو

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

كوب من الأرز الأميركي الطويل المسلوق.	١
كوب من الماء.	١,٢٥
كوب من الجمبري النقي المقشر والمسحب (٨ قطع).	٣/٤
ملعقة طعام من الزبدة أو السمنة.	١,٥
ملعقة طعام من عصير الحامض.	٢-٣
كوب من الفليفلة الحمراء والصفراء المقطعة بشكل خشن.	٢
ضمة من البصل الأخضر المقطع.	١
بصل مفروم.	٢
فصوص من الثوم المهروس.	٥
كوب من مرق الدجاج.	١,٥
أوراق غار.	٢-٣
ملاعق طعام من طحين الذرة الممزوج بالماء البارد.	٣
ملح.	
فلفل.	

طريقة التحضير:

ضع الأرز ورشة ملح بالإضافة إلى الماء في قدر صغيرة حتى تغلي هذه المكونات. ومن ثم غط القدر واطه لمدة ١٥-٢٠ دقيقة على نار هادئة حتى يصبح الأرز ناعماً ويتم امتصاص السائل. إقل الجمبري مستخدماً نصف كمية الزبدة. تبّله بالملح والفلفل وعصير الحامض وأفرغه من المقلاة. أضف كمية الزبدة المتبقية والخضار واطه حتى يصبح الطعام ناضجاً. تبّله بالملح والفلفل، ثم أضف مرق الدجاج وورق الغار وضع المزيج على النار حتى يغلي. غطه واطه لمدة ١٠ دقائق.

امزج طحين الذرة مع الماء وأضفه وحرك باستمرار حتى يصبح الخليط سميكاً. ضع الجمبري على الخضار، ثم غطه ليتم طهيها على نار هادئة لمدة خمس دقائق، بإمكانك أن تزيل ورق الغار، ثم تبّله بنية التدوق. وقدم الطعام مع الأرز الساخن.

كرات اللحم:

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

- ١٢ قطعة صغيرة من لحم الخروف
- (الصغير الضان).
- ٤ حبات من الكراث.
- ٣/٤ كوب من الأرز الأميركي
- المتوسط الحجم والمطبوخ.
- ٢ ملعقة طعام من الزيت.
- ١ مكعب من السكر.
- ٢ فص من الثوم.
- ملح.

طريقة التحضير:

ضع الزيت في مقلاة عميقة وحمّر الثوم المهرّوس حتى يصبح ذهبياً. أضف قطع اللحم واطهها حتى يتغير لونها. ضعها على نار هادئة وأضف كوباً من الماء واتركها لمدة ٣ دقائق. أضف الكراث المقطّع، ومكعب السكر، والملح والأرز. ضعه على نار هادئة بعد إضافة قليل من الماء. زَيّن الطبق بقليل من اوراق إكليل الجبل الطازجة.



طبق البط مع الأرز:

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

٤	قطع من البط (الأفخاذ مثلا).
٣	ملاعق طعام زبدة طرية.
٢	ملعقة طعام من العسل الصافي.
١	ملعقة طعام من الأعشاب الطيبة والطازجة والمقطعة.
١	كوب من الأرز المسلوق والطويل.
١,٥	كوب من مرق الدجاج أو البط.
٢	ورق غار.
٢/٤	كوب من الفطر المقطع.
٢	جزر مفروم ناعما.
	قليل من أوراق إكليل الجبل الطازج والصعتر
	(تقتصل الأوراق عن الساق).
	ملح وفلفل حار(أسود).
	ملح للتذوق.

طريقة التحضير:

تفسل أفخاذ البط جيدا وتُجفف بمناشف المطبخ المخصصة لهذا الغرض. يُبَلّ الأفخاذ بالملح والفلفل ثم تترك بنصف كمية الزبدة الطرية ثم توضع في صينية التحمير في الفرن لمدة ساعة واحدة بدرجة ١٨٠. أخلط العسل والأعشاب ودع الخليط على حدة. بعد مرور ١٥ دقيقة على تحمير البط، ضع الأرز، المرق، ورق الغار والملح في وعاء عميق، غطيه بطبق وضعه في الفرن مباشرة تحت صينية البط ودعه لمدة ساعة واحدة حتى يتم طهيهِ. زد حرارة الفرن حتى درجة ٢٢٠. عندما ينضج البط لأكثر من ساعة، استعمل مزيج العسل لدهن البط وحّمّره مرة ثانية لمدة ١٠ أو ١٥ دقيقة. قبل أن ينتهي طهي البط والأرز بعشرة دقائق، أذب كمية من الزبدة المتبقية في مقلاة وأقلِ الفطر والجزر حتى تصبح طرية. امزج الخضار وأوراق الأعشاب مع الأرز وتبَلّ وفق الذوق. قدّم البط المحمر فوق طبق الأرز.



الحلويات:

خلال شهر رمضان المبارك، اعتاد الأردنيون على الزيارات الإجتماعية، لعب الورق، تدخين النارجيلة وأكل صحن الحلويات التقليدي "القطايف". أما بعض الثقافات العربية الأخرى فتأكل بعض الحلويات والمعجنات مثل البقلاوة أو السمولينة كالبسبوسة.

ويترجم "سكر بيرم" حرفياً "كعبد الشكر" وهو احتفال يمتد لثلاثة أيام تقدم فيه الشوكولاته والحلويات ويبدأ في تركيا مع عيد الفطر على سبيل المثال، ويحضر من الطحينة المحمص، المكسرات المحمص، الأعمشاب، الزبدة والسكر. وتحتوي بعض الحلويات الشعبية مثل "الفريوش" و"الشبكيا" وعلى الحلويات المشبكة المغمّسة بالعسل ومزينة ببعض بذور السمسم.



حلوى معكرون الأرز بالشوكولاته

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

٣	أكواب من الأرز المسلوق ذو الحبة المتوسطة.
١,٧٥	كوب من حليب جوز الهند غير المحلى.
١	كوب من الحليب المركز والمعلى.
١	كوب من الحليب.
١/٤	كوب من الشوكولاته نصف الحلوة المقطعة.
٢	كوب من جوز الهند المبشور.
١	جوز هند محمص للزينة.
	شوكولاته مبشورة للزينة.

طريقة العمل:

امزج الأرز مع حليب جوز الهند، والحليب المركّز في مقلاة عميقة. غطّ المقلاة ودعه على نار متوسطة حتى يصبح سميكاً. دعه على النار مدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة مع التحريك المتقطع. ارفع المزيج عن النار، أضف الشوكولاته وجوز الهند، وحرك حتى تذوب الشوكولاته. زين بجوز الهند المحمص والشوكولاته المبشورة وفق الرغبة.



الفراولة الملكي

المقادير: (الكمية لأربع أشخاص)

٢	كوب من الفراولة المنزوع الرأس والمقطّع إلى نصفين.	١	بيضة.
١	كوب من الماء.	١	ملعقة طعام سكر.
١	كوب من السكر الناعم.	٢	ملعقة طعام من ماء الزهر.
١	كوب من الأرز الأميركي ذي الحبة المتوسطة.	٢	ملعقة طعام من الفستق الحلبي المقطع.
١	كوب من القشدة الخفيفة.	١	ملعقة شاي من الفانيلا.
١	كوب من الحليب.		فراولة للزينة.

طريقة العمل

ضع الأرز والماء في وعاء على النار ودعه حتى يغلي ثم أضف ماء الزهر.

أخفض النار وغط الوعاء بإحكام. دعه يغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى يتضج الأرز جيداً. ضعه جانباً كي يبرد. اخلط الفراولة مع ملعقتين من السكر في وعاء عميق ودع الخليط جانباً لساعة. اخفق الحليب، السكر المتبقي والقشدة في وعاء آخر لمدة دقيقة. اضف الفانيلا واضربه حتى يجمد.

امزج الفراولة والأرز في وعاء كبير. اسكب مزيج القشدة فوقه ثم صب المزيج الثاني في ٤ أكواب مخصصة للحلويات. في هذه الأثناء اخلط السكر الناعم وصفار البيض. اسكب في أكواب الفاكهة. زين بالفستق الحلبي المقطع وحببات الفراولة.



كعكة الفاكهة بالأرز:

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

كوب من الأرز الأميركي الطويل المسلوق.	١/٢	حبة فراولة مقطعة.	١٥
كوب من الماء.	١/٢	حبة من العليق (التوت البري).	٢٥
بيض.	٢	حبات من فاكهة الكيوي المقطعة.	٢-٢
كوب من جبنة التشدة.	١/٢	عنقود من العنب الأخضر.	١
كوب زبادي طبيعي.	١/٤	عنقود من العنب الأسود.	١
ملعقة طعام سكر.	٢	ملح.	
ملعقة طعام من مستخرج الفانيلا.	١	زبدة.	
ملعقة طعام مربى المشمش، مسخن.	١/٢		

طريقة التحضير:

ضع الأرز، الماء والملح في مقلاة عميقة ودعها على النار حتى تغلي، اخفض النار ودع الخليط يغلي على نار هادئة. غط المقلاة ودعها على النار لمدة ١٥ دقيقة، حتى يصبح الأرز طرياً وجافاً.
امزج الأرز المسلوق، السكر والبيض في صينية مسطحة. اخبز لمدة ١٠ دقائق على درجة حرارة ١٨٠ ومن ثم دعه يبرد. اخفق الجبنة مع الزبادي والسكر والفانيلا وعندما يصبح المزيج متجانساً مدّه على عجينة الأرز. مدّ نصف كمية المربى على الجبنة ورتّب حبات الثمار اللذيذة على المربى ثم استعمل بقية الكمية لدهن الثمار كي تلمع.
يقدم الطبق بارداً.



مربعات حلوى الأرز بنكهة الحامض

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

١	علبة ٤٠٠ غرام من الحليب المركز والمحلّى.	٢	كوب من مكسرات البسكويت بالزنجبيل.
١/٢	كوب من عصير الحامض الطازج.	١/٢	كوب من الزبدة أو السمنة الذائبة.
١	كوب من الكريمة المخفوقة الخفيفة.	٢	أكواب من الأرز الأميركي الطويل المسلوق.
	قشر حامض (اختياري).	٢	كوب من الحليب.

طريقة التحضير:

العجينة: امزج مكسرات البسكويت بالزنجبيل مع الزبدة الذائبة في وعاء متوسط الحجم.

حرك جيدا حتى يتماسك. اضغط الخليط من أسفل وعلى جوانب الصينية المخصصة للخبز.

اخبز على حرارة ١٨٠ درجة مدة ١٠ دقائق.

الحشوة: اخلط الأرز مع الحليب المحلى في مقلاة عميقة. اطه على حرارة متوسطة حتى يصبح سميكاً لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة مع

التحريك المتقطع. ارفع عن النار وحرك مع عصير الليمون ثم اسكب المزيج فوق العجينة المحضرة. دعه يبرد ثم مدّ الكريمة

المخفوقة فوق الحلوى. اقطع إلى قطع طويلة وزين بقشر الحامض، حسب الرغبة.



المشمش المجفف والفاكهة المحلاة:

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

أكوب من الحليب.	٣	حبات من المشمش المجفف.	٣
كوب من الأرز الأميركي متوسط الحجم.	١	ملعقة شاي من القرفة.	١
كوب من الفاكهة المحلاة.	١,٥	ملعقة طعام من السكر.	١
كوب من عصير البرتقال.	١,٥	ملعقة شاي من مسحوق الزعفران.	١/٢
كوب من قشر البرتقال المبشور.	١,٥	أسهفين برتقال للزينة.	

طريقة التحضير:

امزج الأرز في مقلاة عميقة. ودعها تغلي مع التحريك المتقطع. اخفض النار. أضف القرفة، مسحوق الزعفران والسكر. دعه على النار لـ ٢٠ دقيقة ثم أضف الفاكهة المحلاة وعصير البرتقال. دعه على النار لمدة ٥ دقائق إضافية وحرك حتى يصبح المزيج متجانسا. دعه جانبا حتى يبرد.

ادهن ٤ قوالب بمادة دهنية ثم ضع المشمش في الوسط. ضع خليط الأرز واضغط برفق لملء جميع القوالب. غمّ القوالب بالنيلون اللاصق وبرّد لمدة ١٥ دقيقة. اقلب القوالب وقدم في صحنون الفاكهة. زين بأسافين البرتقال.



عيد الفطر:

إنه الوقت المناسب لإعطاء الحسنة للمحتاجين، وللاحتفال بإتمام شهر البركة والفرح مع العائلة والأصدقاء. وتقليدياً وفي الشرق الأوسط يقدم الخروف كطبق تقليدي في مأدب العيد. بما أن مسلمي أميركا الشمالية قد جاؤوا من مختلف اجزاء العالم، تأتي العائلات غالباً لزيارة الأصدقاء وقد تحظى العائلة المسلمة النموذجية بفطور أسبوي، غداء هندي وعشاء إيرلندي في النهار نفسه.



بيلاف السلمون مع البرتقال اللوزي

المقادير: (الكمية لأربع أشخاص)

ملعقة شاي فلفل أبيض مطحون.	1/4	ملعقة طعام زبدة أو سمنة.	1/2
كوب من مرق الدجاج.	1	كوب من البصل المقطع.	1/4
كوب من اللوز المقطع.	1/2	كوب من الأرز الأميركي الطويل المسلوق.	1/2
شرائح سلمون، مشوية أو مسلوقة.	4	ملعقة طعام قشر برتقال مبشور.	1/2
		ملعقة شاي من أوراق الطرخون المهرس.	1/2

طريقة التحضير

أذب الزبدة في مقلاة كبيرة ثم أضف البصل. اطه على نار متوسطة حتى يصبح البصل ناعما وليس محمرا. أضف الأرز، قشر البرتقال، والطرخون والفلفل ومرق الدجاج. دعه على النار حتى يغلي، حرك مرة أو مرتين. خفف النار، غط المقلاة ودعه يغلي على نار هادئة من ١٥ حتى ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح الأرز طريا وجافا. ارفع عن النار. أضف اللوز وانفش بواسطة الشوكة، قدم مع السلمون.



كرات الأرز مع الطماطم

المقادير: (الكمية لأربع أشخاص)

- | | |
|---|-------|
| كوب من الأرز الأميركي المتوسط المسلووق. | ١ |
| بصلة واحدة. | ١ |
| حبات طماطم. | ٦ |
| ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم. | ١ |
| كوب من اللحم المفروم. | ٢ ١/٤ |
| ملح وفلفل أسود. | |

طريقة التحضير

أعجن اللحم مع البصل والزيت، الملح والفلفل الأسود واخلط مع الأرز المسلووق. صبّ المزيج على شكل كرات لحم مسطحة وقلها في ٢ معالق طعام من الزيت. قطع الطماطم إلى مكعبات واطبخها على البخار في مقلاة مع قليل من الزيت وصلصة الطماطم. عندما تطهى كرات اللحم على الجانبين يضاف إليه رب الطماطم. أضف ملعقة شاي من الماء والملح واطه المزيج على نار هادئة حتى ينضج الأرز. يقدم ساخنا بعد إضافة بعض عصير الليمون.



يخنة مهرجان لحم الضأن

المقادير: (الكمية لأربع أشخاص)

٣ ¼ من شرائح لحم الضأن مع العظم.

٢ باذنجان.

١ كوب من اللوبياء الخضراء.

٢ كوسى.

١ كوب من الأرز الأميركي ذي الحبة المتوسطة.

٣/٤ كوب من البامياء.

٤ حبات طماطم.

٣ حبات فليفلة.

٥ فصوص من الثوم.

٥ بصلات.

٢ حبتان من البطاطا متوسطة الحجم.

١ ملعقة طعام من الزبدة.

١ ملعقة طعام من معجون الطماطم.

١ كوب من الماء .

ملح وفلفل أسود.

طريقة التحضير:

ضع الزيت في كسرولة ومد شرائح اللحم في مقر المقلاة. قطع البصل والثوم إلى نصفين وضعهما فوق اللحم. اضع اللوبياء المقطعة ومكعبات البطاطا، ثم أضف الكوسى المقطعة، الباذنجان، الفليفلة، الفلفل، والطماطم المقشرة والمقطعة. غطّ الخضار بالأرز وتبل بالملح والفلفل الأسود. أضف معجون الطماطم فوق اليخنة مع كوب من الماء. قبل وضع الغطاء أضف قطعة من الزبدة لتذوب في خليط الخضار. إذا لم يكن هناك من غطاء استعمل ورق الألومنيوم وأخبز في الفرن على درجة ١٨٠ لمدة ساعة واحدة تقريبا.



بيلاف الأرز

المقادير: (الكمية لأربع أشخاص)

كوب من مرق الدجاج.	٢	ملقعة من الثمناع الجاف والمطحون.	٢
كوب من الأرز الأميركي المسلوق ذي الحبة الطويلة.	٢	ملقعة من البقدونس المقطع.	١
كوب من اللوز الأبيض.	١/٢	ملقعة شاي من زيت الزيتون.	١
كوب من الزبيب الذهبي.	١/٢	ملح وقليل حسب الرغبة.	
بصلة مقطعة.	١		

طريقة التحضير:

حمّ الزيت وقلّ اللوز حتى يحمرّ في مقلاة عميقة. أضف البصل حتى يصبح طرياً، أضف الأرز وتبّل بالملح والفلفل. أضف مرق الطعام واتركه على النار حتى يغلي. خفف الحرارة وغطّ المقلاة بإحكام ودعه يغلي على نار هادئة. حرّك المكونات المتبقية ودعه مغطى لمدة ٥ دقائق قبل التقديم.



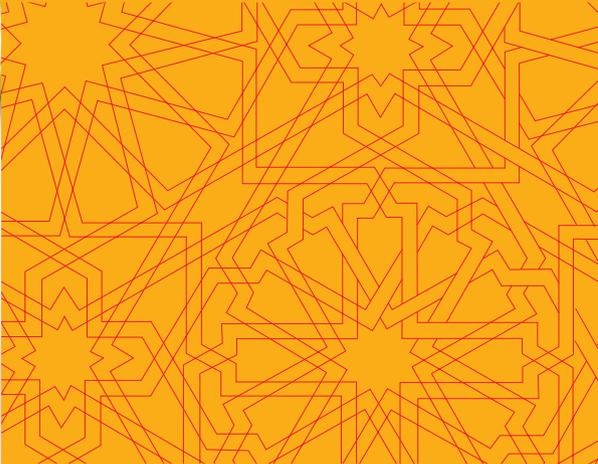
كفتة الأرز واليقطين

المقادير (الكمية لأربع أشخاص)

كوب من اليقطين المطبوخ والمهروس.	١	كوب من اليقطين مقطع ناعماً.	١/٤
كوب من الماء.	١	ملعقة طعام من القرصة.	١
كوب من الأرز الأمريكي المتوسط.	١	ملعقة طعام من جميع أنواع البهارات.	١
كوب من الزيت النباتي.	١	فصّ من الثوم	٢

طريقة التحضير

اخلط الأرز والماء في وعاء ودعه يغلي. خفف النار وغط الوعاء بإحكام. ودعه يغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج الأرز ويجف الماء. دعه جانباً حتى يبرد. اخلط الأرز، اليقطين والبقدونس والقرصة والبهارات والملح في وعاء عميق وامزج جيداً. وقسم المزيج على شكل أقراص صغيرة. اطبخ الثوم على البخار في مقلاة حتى يصبح اللون ذهبياً. دع جانباً واترك القليل منه للزينة. اخلط أقراص الكفتة ومرق الدجاج في مقلاة عميقة وضعه على النار حتى يغلي. أضف الثوم والفليفلة الحمراء ودعها تغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى تتضج. أضف البصل الأخضر والبقدونس مباشرة قبل التقديم. قدّم في كاسة لشخص واحد. زين بالثوم البني وأوراق البقدونس. وزين الصحن بقطع الفليفلة الحمراء الحلوة المقطع إلى رقاقات طويلة (جولياني).



نصائح غذائية

القيمة الغذائية (على أساس ١٠٠ غرام من الأرز غير المطبوخ)
المصدر: قاعدة بيانات الغذاء الوطنية للمرجع المعياري- النسخة الثامنة عشرة - ٢٠٠٥.

نوع الأرز	حبة طويلة أرز مطحون	حبة طويلة أرز مسلوق	حبة متوسطة الحجم أرز مطحون
بروتين	٧,١٣ غ	٨,١١ غ	٦,٦١ غ
دهون	٠,٦٦ غ	١,٠٤٤ غ	٠,٥٨ غ
نشويات (كاربوهيدرات)	٧٩,٩٥ غ	٨٠,٤٣ غ	٧٩,٣٤ غ
الألياف الغذائية	١,٢ غ	٢,٢ غ	غير متوفر
كالوري/جول	١,٥٢٧/٣٦٥	١,٥٦٦/٣٧٤	١,٥٠٦/٣٦٠
المعادن/الفيتامينات			
صوديوم	٥,٠ ملغ	٣,٠ ملغ	١,٠ ملغ
بوتاسيوم	١١٥,٠ ملغ	١٨٧,٠ ملغ	٨٦,٠ ملغ
كالسيوم	٢٨,٠ ملغ	٥٥,٠ ملغ	٩,٠ ملغ
ماغنسيوم	٢٥,٠ ملغ	٢٧,٠ ملغ	٣٥,٠ ملغ
حديد	٠,٨ ملغ	٠,٧٤ ملغ	٠,٨ ملغ
الفوسفور	١١,٥٠ ملغ	١٥٦,٠ ملغ	١٠٨,٠ ملغ
فيتامين هـ	٠,١١ ملغ	٠,٠٢ ملغ	غير متوفر
فيتامين ب١	٠,٠٧ ملغ	٠,٢٢٤ ملغ	٠,٠٧ ملغ
فيتامين ب٢	٠,٠٤٩ ملغ	٠,٠٤٥ ملغ	٠,٠٤٨ ملغ
الحامض النيوتيني	١,٦ ملغ	٥,١٣٧ ملغ	١,٦ ملغ
فيتامين ب٦	٠,١٦٤ ملغ	٠,٤٥٥ ملغ	٠,١٤٥ ملغ



كل عام وأنتم بخير

إذا كنت مهتماً بالأرز الأميركي ولديك أي سؤال، يُرجى الاتصال بنا.
موظفو الاتحاد على استعداد دائم للإجابة على أي سؤال عن الأرز الأميركي.

عنواننا:

USA Rice Federation
Wichmannstrasse 4
Haus 5 Sued
Hamburg 22607
Germany

هاتف: +٤٩ ٤٠/٤٥٠٢ ٨٦٦٠

فاكس: +٤٩ ٤٠/٤٥٠٢ ٨٦٦٦

البريد الإلكتروني: customer@usarice.com

الموقع الإلكتروني: www.usariceme.com

يقدم الموقع الإلكتروني لإتحاد الأرز الأميركي المعلومات عن الأرز الأميركي
وصناعة الأرز باللغة العربية.