

سلسلة الخضروات الطازجة

Vine & Fig برنامج التوعية التعليمية

المُنتَج مقدم من مزرعة راديكال روتز ، سانت إيزيدور هومستيد
& Permaculture
ومزرعة مناخ اليوبيل ،



منتجات هذا الأسبوع:

، خس / سلطة مختلطة ، خس أحمر ، كالي ، سبانخ ، بصل أخضر
عشب آخر

وصفة الأسبوع:

رائق اللفت



vinefigeducation.org/recipes

مكونات:

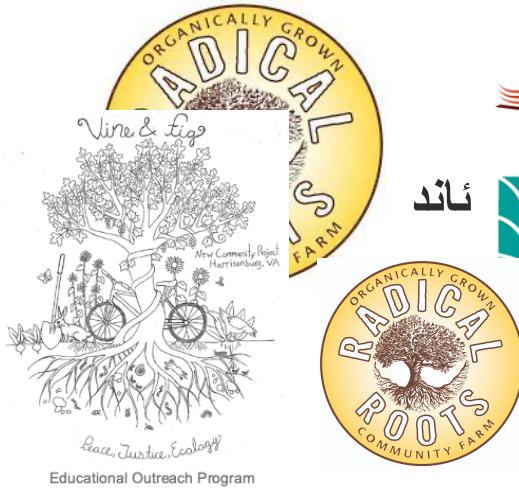
- حفنة من اللفت (نصف رطل أو نصف ما في حقيبةك)
أو السلق أو السبانخ أو الملفوف

تعليمات:

1. تسخين الفرن إلى 300 درجة فهرنهايت
2. قم بتقطيع ورقة الصينية بورق زبدة (اختياري).
3. اغسل وجفف اللفت. باستخدام سكين أو مقص مطبخ ، قم بإزالة الأوراق بعناية من السيقان السميكة. قطع إلى قطع صغيرة الحجم.
4. ضع قطع اللفت في الصينية.
5. يُرش زيت الزيتون فوق اللفت ثم يُرش بالتوابل التي تختارها.
6. اخبز لمدة 15 دقيقة ، قم بتدوير المكونات وابخزها لمدة 10-15 دقيقة أخرى أو حتى يصبح اللفت مقرمشاً وتكون الحواف بنية ولكن غير محترقة.

ملحوظات:

- اقتراحات التوابل: الملح والفلفل ومسحوق البصل ومسحوق الثوم ومسحوق الفلفل الحار والكمون والكركم وجبن البارميزان. يمكنك أيضًا استخدام تتبيلة السلطة المفضلة لديك.



ئاند



VIRGINIA DEPARTMENT
OF AGRICULTURE AND
CONSUMER SERVICES

قاین
فیگ

و ړادیکال رووت فارم به خیربیت بو "زنجیره‌ی سه‌وزه‌ی تازه" له ګه‌ل پروگرامی پهروه‌ردی



vinefiguration.org/recipes

تکایه سه‌یری کوڈی QR یان ئەدریسی ویسایت‌هکمان بکه له
لای ړاسته‌وه بو بینیبی څیدیوی لینانی چیپسی که‌یلی به تام، به زمانی ئینگلیزی، ئیسپانی، عهربی
و کوردی

سه‌وزه به کارهاتووه کانی ئەم هەفتەیه
که‌یل

چیپسی که‌یل

جنگرمه‌یک بو چیپسی پەنائە

چیپسینیکی رهق که دەتوانیت بو حمزه‌کانت دیاری بکمیت! دلنیابه که کمیله‌که شوشتراپیت‌هونه و به تهواوی و شکرکاریت‌هونه بو دلنیابوون لموره‌ی که
چیپسی کمیله‌که رهق و تهر نیه.

پیکهاتەكان:

- یهک کوممل که‌یل (1/2 پاوهند پان 1/2 زهرف) یان چارد، سپیناخ، یان سلق
- دووكهوجکی چا زهیتی زیتونون

ئاماده‌کردن

1. فرن له پیشا گرم بکه بو 300 پله

2. پەزەی شىرىيىنى پەزەاندىن رابخە (ئارەزوومەندانىيە).
3. شىشتن و وشكىركىنى كەپىل، بە چەقۇ يان مەقەستى چىشتىخانە، بە ورىيابىيەوە گەلەكەن لە قەدە ئەستۇرەكان لېيكەرەوە. بىبىرە بۇ پارچە بە قەبارەى شىياو بۇ خواردن.
4. پارچە كەپىلەكان لەسەر پەزەي شىرىيىنى پەزەاندىن دايىنى.
5. رۆنى زەيتۈنى پېرژىنە لەسەر كەپىلەكە و ياشان تام و بۇنى بە وىستى خۆت تىيىكە
6. بۇ ماوهى 15 خولەك بىبىرژىنە، تاۋەكە بخولىنەرەوە و بۇ ماوهى 10-15 خولەكى تر بىبىرژىنە يان هەنتا كەپىلەكە رەق دەبىتىمەوە و لېوارەكان قاوهىيى دەمەن بەلام ناسۇوتىن.

تىيىنى

بەهار اتى پېشىنياركراو: خرى، بىبىر، پاودەرى پىاز، پاودەرى سىر، پاودەرى چىلى، زىرە، پەننير، پەننيرى پارمەزان. ھەروەھا دەتوانىت لە درىيىنى