



تعد المشاوي الغنية بالنكهات المدخنة من الأكلات المفضلة لغالبية الناس في أغلب الأوقات. ستبدو الخضروات المقرمشة كالقرنبيط والباذنجان والبصل والفطر والبطاطا والكوسا بشكل أفضل عند تغليفها بخليط عصاري مكوّن من التفاح والمانجا والخوخ والأناناس، وحتى اللبنة أو اللبن.

تتبيلة المانجا

المقادير
للخضروات
10 حبات كوسا
5 حبات بطاطا صغيرة مقشرة ومسلوقة جزئياً
10 حبات فطر
2 كوز ذرة
4 قرون فلفل حار أخضر طويل مشقوق طولياً للشوي

للتتبيلة

1 حبة مانجا صلبة (300 غم)
½ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار
2 ملعقة صغيرة توابل مشكلة
½ كوب كزبرة طازجة وأوراق النعنع
2 سن ثوم
1 ملعقة صغيرة عسل
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. نغسل الخضروات ونقطعها إلى مكعبات كبيرة.
2. نثقب حبات البطاطا والفطر ونتركها جانباً.
3. نجهز التتبيلة عن طريق تقشير المانجا وتقطيعها إلى قطع صغيرة.
4. نضيف جميع المقادير الأخرى لتصنع منها عجينة.
5. نمسح الخضروات بتتبيلة المانجا ونتركها جانباً لمدة لا تقل عن ساعتين أو أكثر.
6. نضع حصصاً منفردة في باكيتات سوليفان ونغلقها جيداً.
7. نشوي الخضروات حتى تصبح هشّة للاحتفاظ بنكهتها وعصارتها.



أزكى مشاوي

اكتشفوا النكهات الهندية

بقلم: فريق نكهات عائلية الغنية مباشرة من الشواية

يدعم INVESTBANK بالتعاون مع الجمعية الملكية لحماية الطبيعة سوق الشمس البلدي، وذلك من باب حرصهم على دعم الزراعة العضوية في الأردن. فقد قام INVESTBANK بتدريب المزارعين في عجلون على كيفية خفض كمية المنتجات المهذورة وتغليف المنتج بشكل سليم. وموّل البذور العضوية والمبيدات الحشرية والأسمدة الطبيعية ومياه الري.

يقوم المزارعون ببيع منتجاتهم كل يوم جمعة في سوق الشمس البلدي والكائن في برية الأردن. وفيما يلي وصفات لمشاوي شهية من الخضروات العضوية بتوابل هندية.

نكهات صحية برعاية



INVESTBANK
البنك الإستثماري

REVOLVING AROUND YOU



مشاوي باللبن

المقادير

- تشكيلة من الخضروات التي تفضلونها
- 250 غم لبننة أو لبن
- 1 ملعقة صغيرة معجون الزنجبيل والثوم
- ½ كوب كزبرة طازجة مفرومة ناعماً أو شبت
- 1 ملعقة صغيرة مربى خوخ أو عسل
- 1 ملعقة صغيرة غارام ماسالا (توابل هندية حارة) أو توابل مشكلة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل
- ½ ملعقة صغيرة معجون الخردل
- ½ ملعقة صغيرة مبشور قشر الليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير



1. نغسل الخضروات ونقطعها.
2. نخلط جميع مقادير التتبيلة معاً ونخلطها مع الخضروات.
3. نغطيها بغلاف بلاستيكي ونتركها جانباً في الثلاجة لمدة أربع ساعات تقريباً.
4. نرتب القطع في أسياخ شواء ونشويها على نار متوسطة الحرارة حتى تصبح هشّة.
5. لإضفاء نكهة إضافية، نرش بعض التوابل المشكّلة الجافة على الخضروات قبل عملية الشواء.
6. نقدمها مع سلطة خضراء طازجة وخبز.

قائمة المنتجات الطازجة المتوفرة في سوق الشمس البلدي في شهر حزيران

بيض	كزبرة	فليفلة حارة وحلوة
تفاح سكري	جرجير	خيار
ريحان	بقندونس	بندورة
بقلة	فجل	كوسا
خبيزة	فراولة	فاصوليا
	أسكادنيا	ليمون
	برتقال	جزر
	كرز	ورق دوالي
	زعتر	بطاطا
	ميرمية	ثوم
	حصلبان	حمص



AL SHAMS
FARMERS' MARKET
سوق الشمس البلدي