

Dizerta bil-pruna u l-irkotta

250gr pruna minghajr ghadma imxarrba
2 mgharef meraq tal-laring
Mgharfa imbid helu
200gr irkotta
Mgharfa ċikkulata skura maħkuka
Kiwi mqattgħa
Laringa mqatta flieli

Metodu

1. Ġo 'food processor' poġġi l-pruna, il-meraq tal-laring, l-inbid u l-irkotta. Hallat sew.
2. Poġġi t-tahlita ftazzi tas-sieq u żejjen bil-biċċiet tal-kiwi, laring u ċ-ċikkulata.
3. Kesħa sakemm iservi.



KUNSILL LOKALI
IS-SIĠĠIEWI
Città Ferdinand



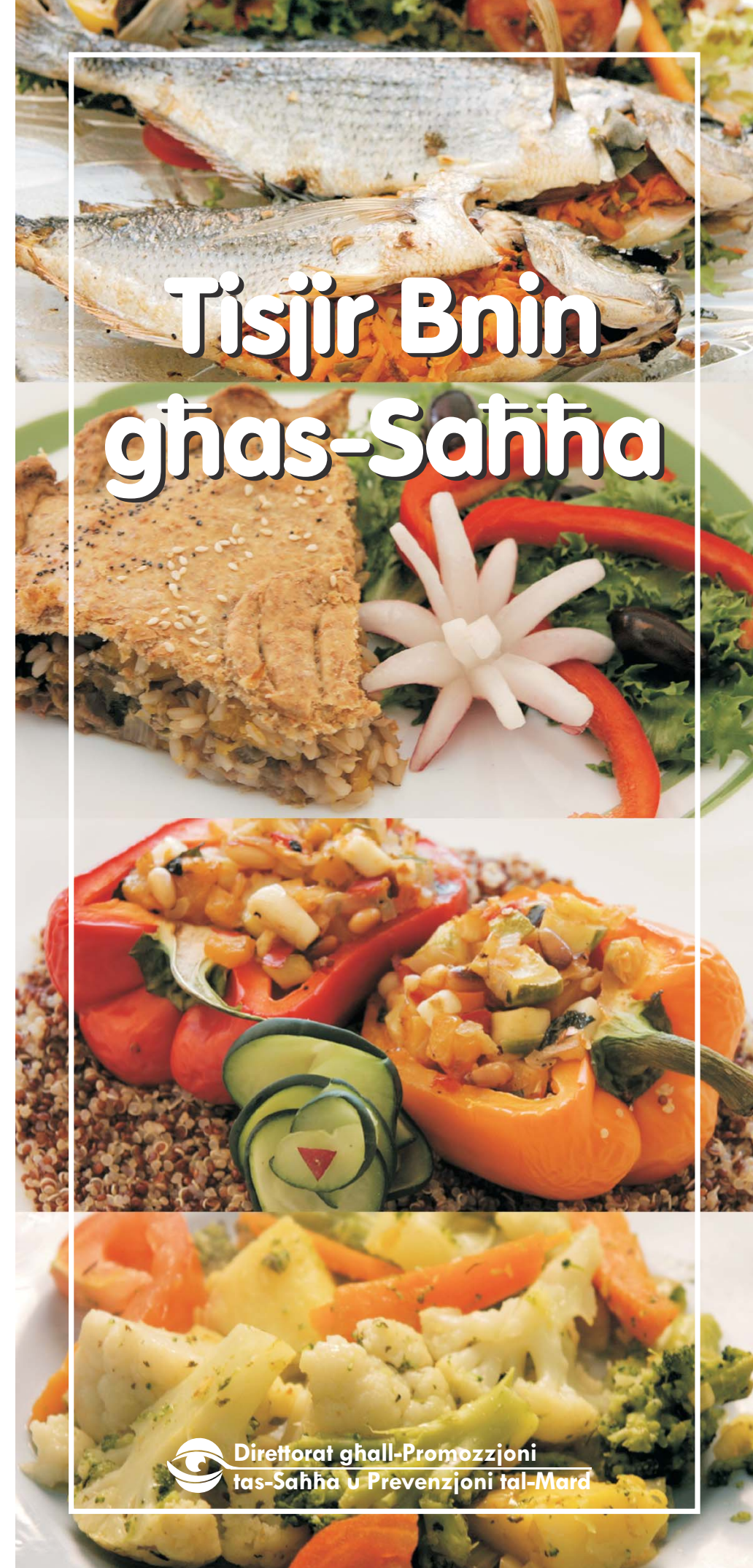
**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



MINISTERU GHAS-SAHHA
PALAZZO CASTELLANIA, TRIQ IL-MERKANTI, VALLETTA, MALTA

Ricetti miġbura u preparati minn
Ms Carmen Tedesco



Tisjir Bnin għas-Saħħa



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

Soppa tal-qarabaghli, basal u karrotti

200gr basal
200gr patata
100gr karrotti
Zokk tal-karfusa
Litru u nofs stokk tal-ħaxix
Kwart ta' kuċċarina trab tal-kari
500gr qarabaghli imqatta
100ml ħalib xkumat
Sinna tewm

Metodu

1. Qaxxar, aħsel u qatta' l-basal, il-patata, l-karrotti, l-karfusa u l-qarabaghli.
2. Pogġihom ġo borma flimkien mal-istokk u t-trab tal-kari.
3. Sajjarhom fuq nar moderat sakemm jifftu jagħlu għall-madwar għoxrin minuta.
4. Żid it-tewma u għaddi s-soppa minn ġo 'food processor'.
5. Servi fi skutelli zghar.

Pulpettun tat-tigieġ u l-ħafur

50gr basal
50gr karrotti
100gr qarabaghli
500gr kapuljat tas-sider tat-tigieġ
50gr ħafur
Bajda jew abjad ta' bajda u nofs
50ml ħalib xkumat
Kwart ta' kuċċarina ħabaq niexef
Kwart ta' kuċċarina ħxejjex aromatic mħallta

Metodu

1. Qaxxar il-basal u l-karrotti. Aħsilhom flimkien mal-qarabaghli u pogġihom ġo 'food processor'.
2. Żid l-ingredjenti l-oħra kollha.
3. Haddimhom sakemm it-taħlita tkun lixxa
4. Aqta biċċa karta forn u biċċa fojl u pogġihom fuq xulxin.
5. Pogġi t-taħlita fin-nofs tal-karta tal-forn.
6. Ifforma romblu għat-tul u gerbu bil-ġalbu u għalaq bil-fojl.
7. Pogġiha f'forn li tkun saħħant minn qabel u sajjar għall-madwar 50 minuta. Temp ta' 180°C gas no4.
8. Neħhiha mill-forn u pogġiha fuq gradilja ħalli tibred qabel ma' taqtagħha - slajsis.

Dizerta bil-frawli u l-berquq

300gr frawli
100ml meraq tal-laring
Mgħarfa għasel
400gr frawli shiħa
100gr berquq niexef
Tazza yoghurt imqattar

Metodu

1. Pogġi 300gr frawli u l-meraq tal-laring ġo 'food processor' u pprocessa sakemm tiġi puree. Żid l-għasel.
2. Xarrab il-berquq mal-lejl u sajru f' 200ml ilma.
3. Saffi mil-likwidu.
4. Aqsam il-berquq f'erba' tazzi u fuqu pogġi l-frawli shiħa.
5. Fil-wiċċ ferrex il-puree tal-frawli u żejjen b'fiit yoghurt imqattar.