

Ricetti għall-BBQ
Ikel Brin għas-Satna

Ricetti għall-BBQ *Ikel Bnin għas-Saħħa*

Bla ebda dubju, s-Sajf huwa l-aktar stagun favorit magħna l-Maltin. Dan għax miegħu jgħib hafna opportunitajiet ta' hruġ, divertiment u avvenimenti familjari, fost l-aktar popolari - l-barbikju. Id-Direttorat għal Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard ħaseb li jippublika dawn ir-ricetti, b'ħidma sħiħa mill-professjonisti tas-saħħa fi hdan id-Direttorat, biex daww kollha li għandhom għall-qalbhom il-barbikju jkunu jistgħu jippreparaw iklja appetituża, bnina, u fuq kollox tajba għas-saħħa.

L-ikla t-tajba!

Werrej

L-Aħjar Mod kif Tgawdi l-Barbikju Tiegħek.....	2
Iggrillja bl-Iktar mod Sikur u Tajjeb għas-Sahħa.....	3
Pariri Prattiċi biex Tiggrilja bl-Aktar Mod Sikur u Tajjeb għas-Sahħa.....	4
Saqajn tat-Tigieġ <i>Cajun</i> Iggriljati Fuq il-Barbikju.....	7
<i>Stir-Fry</i> tal-Ħaxix.....	8
<i>Jacket Potatoes</i> , Bżar Ikkulurit u Mozzarella.....	9
Sider tat-Tigieġ Iggrilljat fuq il-Barbikju.....	11
Kebabs tal-Ħaxix.....	12
Ross bil-Ħaxix Mħallat u Faqqieġħ.....	13
Stejk Delizzjuż Immarinat fil-Ħall Balsamiku.....	15
Ħaxix Mediterranju Mixwi.....	16
Insalata tal-Patata.....	17
Kebabs tat-Tigieġ bil-Lumi u l-Ħaxix.....	19
Bżar Ikkulurit Mimli.....	20
Flieli tal-Patata Pikkanti.....	21
Ħut Iggrilljat fuq il-Barbikju.....	23
Kaponata.....	24
Patata Ħelwa Msajra fil-Forn.....	25
Kustilji tal-Vitella Ggrilljati fuq il-Barbikju.....	27
Ħaxix Imħallat bil-Ħxejjex Aromatici.....	28
<i>Bulgar Wheat</i> bil-Qxur tal-Lumi.....	29
Bergers taċ-Ċanga Magħmulin id-Dar.....	31
Pulpetti tal-Għads.....	32



L-Aħjar Mod Kif Tgawdi l-Barbikju Tiegħek

Is-Sajf joffri l-opportunità ideali biex ingawdu l-barbikjus. Meta wieħed jorganizza barbikju għandu joqgħod attent biex jevita esperjenzi spjaċevoli li jirriżultaw meta t-trasport, il-preparazzjoni u l-immaniġġjar tal-ikel ma jkunx kif suppost. Bħal b'kull tip ta' tisjir, huwa mportanti li wieħed isegwi l-linji gwida għall-immaniġġjar tal-ikel sabiex jevita li batterji li jagħmlu l-ħsara jinfirxu u jikkawżaw mard mill-ikel.

- Żomm spazju hieles madwar il-barbikju u distanza sikura minn kull materjal f'jammabbli.
- Arma l-barbikju f'rokna iżda mhux ma' ħajt, għaliex is-sħana tista' taħraq l-uċuħ fil-qrib.
- Żomm għajnejk fuq it-tfal u qatt tħalli barbikju jaħraq għalih waħdu.

Iggrillja bl-Iktar Mod Sikur u Tajjeb għas-Saħħa

Ir-riċerka turina li jekk issajjar iżżejjed, taħraq, issajjar il-laħam u ikel ieħor li ġej mill-animali f'temperaturi għoljin fuq fjamma mikxufa, dan joħloq sustanzi kimiċi li huma ta' ħsara għas-saħħa. Barra dan, meta x-xaħam jew il-meraq mil-laħam iqattar fuq fjamma mikxufa, dan iżid il-fjammi f'daqqa u jikkawża ħafna duħħan. Dan id-duħħan huwa mimli sustanzi kimiċi li wiehed jibla' man-nifs waqt li qed isajjar. Dawn is-sustanzi kimiċi se jeħlu wkoll mal-wiċċ tal-laħam kif ukoll jiġu ddepożitati fuq dak kollu li jinsab fil-qrib. Jekk wiehed jieħu xi ftit prekawzjonijiet waqt li qed juża l-barbikju, dan se jnaqqas ir-riskji għas-saħħa mingħajr ma jissagrifika t-togħma.

L-**immarinar** inaqqas il-formazzjoni ta' dawn is-sustanzi kimiċi. Dak l-immarinar magħmul bil-hall, il-lumi, l-inbid aħmar jew il-birra jaġixxi bħala 'protezzjoni inviżibbli' u għandu effett protettiv kontra dawn is-sustanzi kimiċi li jagħmlu l-ħsara. Il-ħxejjex aromatiċi u l-ħwawar bħall-ħabaq, in-nagħniegħ, is-sagħtar, ir-riegnu, il-klin, is-saljva, it-tewm u l-basal huma mimlija antiossidanti u għalhekk jipprovdu protezzjoni filwaqt li jtejbu t-togħma tal-ikel.

L-immarinar tal-laħam għal hinijiet twal jista' jbaxxi l-ammont ta' antiossidanti, għalhekk l-immarinar matul il-lejl, mhux se jtejjeb it-togħma. Qatt terġa' tuża mmarinar li kien użat fuq laħam u tjur nejjin għaliex dan ikun imtela bil-mikrobi.



Aghzel b'Mod Għaqli

- Aghzel faħam li ma fihx sustanzi kimiċi.
- Aghzel qatgħat ta' laħam dgħif, tjur jew ħut, minflok varjetajiet li għandhom ħafna xaħam, bħal kustilji, għaliex dawn johlqu inqas taqtir u inqas duħħan.
- Aghzel laħam mhux ipproċessat bħal tigieg, ċanga jew ħut frisk staġjonali minflok laħam ipproċessat bħaz-zalzett u bergers.

Illimita l-Ħin

- It-tisjir minn qabel, speċjalment tat-tjur (koxox, il-biċċiet t'isfel tal-koxox, sider sħih) huwa rrakkomandat sabiex tiżgura li t-tigieg ikun imsajjar sew u tnaqqas ukoll il-ħin kemm idum biex jiġi ggrilljat il-laħam.
- Aghzel qatgħat iżgħar ta' laħam, bħal kebabs, għaliex dawn idumu inqas biex isiru.

Teknika tal-Iggrillar

- Tidlikx l-immarinar fuq il-laħam waqt li tkun qed issajjar sabiex tevita li jizdiedu l-fjammi f'daqqa, ikkawżati mill-qtar.
- Neħhi l-immarinar żejjed sabiex tevita li żżid il-fjammi f'daqqa.
- Dawwar il-laħam ta' spiss, preferibbilment darba kull minuta biex tevita li jinħaraq.
- Żomm l-ikel mill-inqas 5cm 'l bogħod mis-sors tas-sħana.
- Evita li taħraq il-laħam jew li ssajru żejjed.
- Aqta' l-partijiet maħruqin tal-laħam qabel tiekol.
- Sabiex tnaqqas is-sustanzi kimiċi li jagħmlu l-ħsara kkawżati mill-ħruq, uża fjamma iktar baxxa u sajjar bil-mod.



Iċċekja l-Laħam

Il-laħam u t-tjur jistgħu jinħatfu malajr meta tiggrilljahom u jistgħu jagħtu l-impressjoni li saru. Dan jista' ma jkunx il-każ. Huwa rakkomandat li tuża termometru tal-laħam, biex tkun ċert li l-laħam iggrilljat ikun laħaq it-temperatura nterna, rakkomandata biex toqtol il-mikrobi li jagħmlu l-ħsara.

Temperaturi Nterni Rakkomandati

Kif Tiggrillja:

- 63°C** (145°F) - qatgħat shaħ taċ-ċanga, majjal, ħaruf u vitella (thallih joqgħod għal 3 minuti f'din it-temperatura)
- 63°C** (145°F) - ħut
- 71°C** (160°F) - bergers magħmulin id-dar u kkappuljat ieħor taċ-ċanga
- 74°C** (165°F) - it-tjur kollha u l-laħam imsajjar minn qabel

Wara li Tiggrillja

- 60°C** (140°F) jew oghla - sakemm isservi

Gwida għall-Ħin għall-Immarinar

Ħut u frott tal-baħar: 15 sa 30 minuta għal biċċiet żgħar; 30 minuta għal biċċiet iktar ħoxnin.

Tigieg: Sider, 30 minuta sa sagħtejn; koxox/biċċiet t'isfel tal-koxxa (drumsticks) siegħa sa 6 sigħat.

Laħam: Laħam dgħif, 30 minuta sa 4 sigħat.

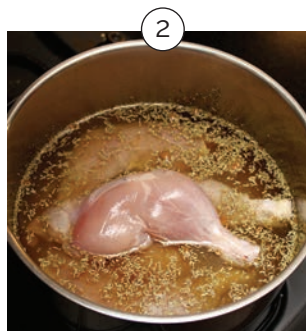
Ħaxix: Ħaxix tal-għeruq bħal zunnarija u basal, 30 minuta sa sagħtejn. Ħaxix iktar artab bħal tadam, bżar ikkulurit, brokkli, 30 minuta.



Saqajn tat-Tigieġ *Cajun* Iggriljati Fuq il-Barbikju
Stir-Fry tal-Ħaxix
Jacket Potatoes, Bżar Ikkulurit u *Mozzarella*



Saqajn tat-Tigieg Cajun Iggriljati Fuq il-Barbikju



Ingredjenti

- 3 saqajn tat-tigieg ta' 100g kull wahda (minghajr ġilda)
- 2 sinniet tewm, imqattghin fin
- Meraq frisk ta' lumija
- Mgħarfa hwawar tal-*cajun*
- Mgħarfa kari
- Mgħarfa klin
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- ¼ kuċċarina bżar iswed mithun frisk

Metodu

(sajjar nofs sajran is-saqajn tat-tigieg mid-dar qabel ma tpoġġihom fuq il-barbikju)

1. Imla borma ta' daqs medju bl-ilma.
2. Żid il-klin, il-kari u s-saqajn tat-tigieg mal-ilma u hallihom jitghallew sakemm ikunu kwazi saru.
3. Neħhi s-saqajn tat-tigieg mill-ilma u hallihom jikshu.
4. Poġġi s-saqajn tat-tigieg fl-immarinar.
5. Hallihom jimmarinaw minn siegħa sa sitt sigħat, filwaqt li ddawwarhom kultant.
6. Neħhi l-immarinar żejjed, sabiex tevita li dan iqattar fil-barbikju.
7. Poġġi s-saqajn tat-tigieg fuq il-grilja tal-barbikju, u dawwarhom kull minuta sakemm isiru.

Għall-Immarinar

F'kontenitur tal-ħġieg, hallat it-tewm, il-ħwawar tal-*cajun*, il-meraq tal-lumi, iż-żejt taż-żebbuġa, u l-bżar iswed.



Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. Saħħan taġen *non-stick* fuq sħana moderata.
2. Meta jsir jaħraq, žid iż-żejt taż-żebbuġa u saħħnu għal madwar minuta.
3. Žid il-basal, iż-zunnarija u l-ilma; qallihom għal 2 minuti.
4. Žid il-bqija tal-ħaxix, it-tewm, il-gulġlien u ċ-*Chinese five spices* u qalli sakemm il-ħaxix ikun tari u jqarmeċ.
5. Erga' saħħanhom fuq il-grilja tal-barbikju mgeżwrin f'karta tal-hami f'kontenitur tal-aluminju.

Stir-Fry tal-Ħaxix

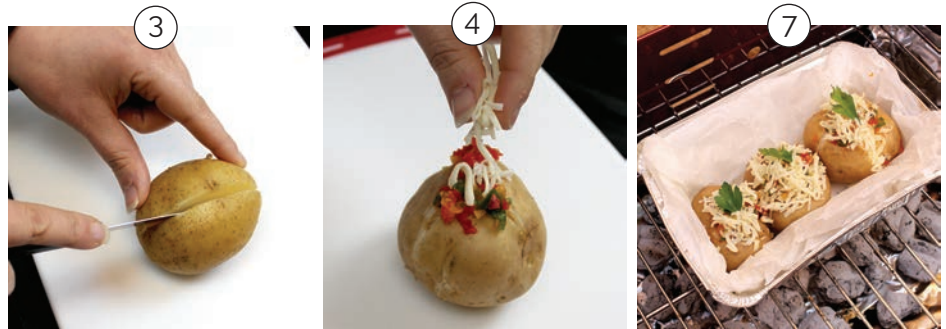
Ingredjenti

- 8 faqqiegh, imqatta' fi flieli rqaq
- Bżaru aħdar, bżaru aħmar, bżaru isfar, imqattgħin f'kwadri
- 2 zunnarijiet, imqattgħin roti rqaq
- 1 qarabaghlija twila, ħadra skura mqatta' fi dwawar ħoxnin
- 2 basliet żgħar, imqattgħin fi strixxi
- 2 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 2 imġharef gulġlien
- Kuċċarina *Chinese five spices*
- Mġharfa żejt taż-żebbuġa
- 2 imġharef ilma

Jacket Potatoes, Bżar Ikkulurit u Mozzarella

Ingredjenti

- 3 patatiet ta' daqs medju, 1 għal kull persuna
- ¼ bżaru aħdar, ¼ bżaru aħmar, ¼ bżaru isfar, imqattgħin fin
- 100g mozzarella, maħkuka
- 2 sinniet tewm, imqattgħin fin
- Kuċċarina riegnu
- Mgharfa żejt taż-żebbuġa, *extra virgin*
- Bżar iswed mithun frisk



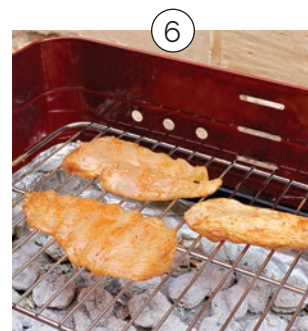
Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. Aħsel il-patata sew u għalliha.
2. Nehhi l-ilma mill-ewwel u halli l-patata tiksaħ.
3. Aqta' salib fuq il-parti ta' fuq ta' kull patata u aghfas il-ġnub biex tiftahom.
4. Imla l-parti ta' fuq bil-mozzarella, il-bżar ikkulurit u t-tewm.
5. Raxxax iż-żejt taż-żebbuġa u žid ir-riegnu u l-bżar iswed mithun frisk.
6. Geżwer il-patata f'karta tal-ħami u poġġiha f'kontenitur tal-aluminju.
7. Poġġi l-kontenitur fuq il-grilja tal-barbikju sakemm il-mozzarella ddub.

Sider tat-Tigieg Ġggrilljat fuq il-Barbikju
Kebabs tal-Ħaxix
Ross bil-Ħaxix Mhallat u Faqqiegħ



Sider tat-Tigieġ Iggrilljat fuq il-Barbikju



Ingredjenti

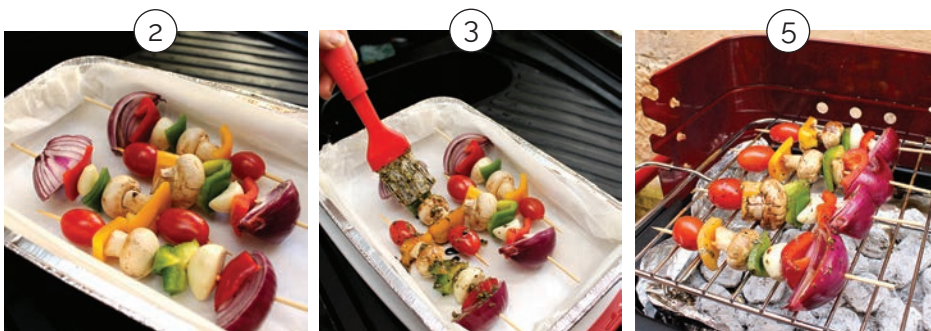
- 300g sider tat-tigieġ
- Meraq ta' laringa, magħsura friska
- Niskata bżar tal-*cayenne*/bżar aħmar imnixxef (chilli)
- 2 kuċċarini paprika ħelwa
- 2 kuċċarini mustarda ngliza/*Dijon*
- 1 ½ kuċċarina għasel
- Kuċċarina żejt taż-żebuga
- ¼ kuċċarina bżar iswed mithun frisk

Metodu

1. Jekk is-sider tat-tigieġ huwa oħxon wisq, aqtgħu orizzontalment biex ikollok biċċa irqaq.
2. Pogġi t-tigieġ fl-immarinar.
3. Għattih u ħallih fl-immarinar għal 30 minuta sa sagħtejn, filwaqt li ddawwru kull ħmistax-il minuta.
4. Neħhi s-sider tat-tigieġ mill-immarinar.
5. Neħhi l-immarinar żejjed, sabiex tevita li jqattar.
6. Iggrillja fuq il-grilja tal-barbikju billi ddawwru kull minuta.
7. Tidlikx it-tigieġ bl-immarinar li jkun fadal waqt li qed issajjar.
8. Meta jkun lest, żomm it-tigieġ sħun sakemm isservi.

Għall-Immanirar

F'kontenitur tal-ħġieġ, ħallat il-meraq tal-laringa, il-bżar tal-*cayenne*, il-paprika ħelwa, il-mustarda, l-għasel, iż-żejt taż-żebuga u l-bżar iswed.



Metodu

1. Xarrab 9 skewers tal-injam fl-ilma għal madwar siegħa biex waqt it-tisjir ma jinharqux.
2. Ibda ibni l-kebab billi tpoġġi l-faqqiegħ, it-tadam, il-bżar ikkulurit, il-basal u t-tewm waħda wara l-oħra sakemm timla l-iskewer.
3. Ħallat iż-żejt taż-żebbuġa, il-ħall balsamiku, ir-riegnu u l-bżar iswed mithun frisk u idlek it-taħlita fuq il-kebabs tal-ħaxix.
4. Nehħi l-immarinar żejjed, biex tevita li jqattar.
5. Pogġihom fuq il-grilja tal-barbikju u sajjar sakemm ikunu saru.

Kebabs tal-ħaxix

Ingredjenti

- 9 faqqiegħ (button mushrooms)
- 9 tadamiet żgħar (cherry tomatoes)
- 9 sinniet tewm
- Bżaru aħmar, bżaru aħdar, bżaru isfar, imqattgħin f'kwadri
- Basla ħamra, imqatta' f'biċċiet kbar
- Kuċċarina riegnu
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- 3 imgħaref ħall balsamiku
- Bżar iswed mithun frisk

iservi 3

Ross bil-Ħaxix Mħallat u l-Faqqiegħ



Ingredjenti

- 150g ross mill-ismar
- 100g faqqiegħ
- 2 ponnijiet ħaxix mħallat, tal-friza
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- Kuċċarina żagħfran tal-Indja (turmeric)
- ¼ kuċċarina ġinger, mithun
- Kuċċarina kari
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk

Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

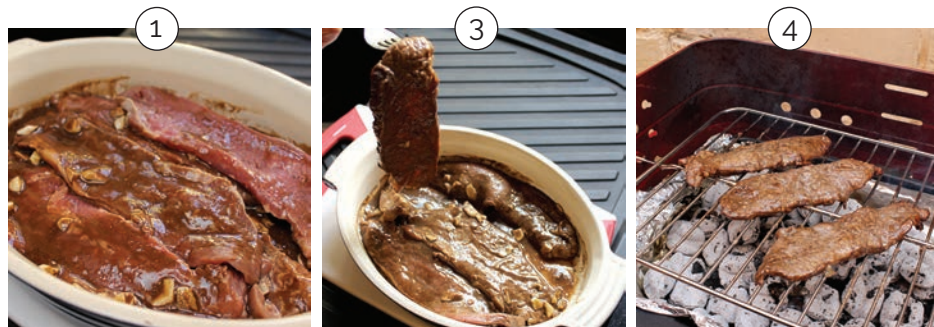
1. Sajjar ir-ross (parti waħda ross ma' 2 partijiet ilma) flimkien mal-bqija tal-ingredjenti sakemm l-ilma jinxtorob.
2. Ħawwad kultant.
3. Żid ftit ilma jagħli jekk ir-ross ikun għadu ma sarx u sajjar għal ftit minuti oħra.
4. Pogġi r-ross imsajjar imgeżwer f'karta tal-ħami u f'kontenitur tal-aluminju u żommu shun fuq il-grilja tal-barbikju, inkella tergax issaħħan ir-ross iżda servih kiesaħ.*

**Mhux rakkomandat li terġa' ssaħħan ir-ross għaliex dan jista' jikkawża avvelenament tal-ikel.*

Stejk Delizzjuż Immarinat fil-Ħall Balsamiku
Ħaxix Mediterranju Mixwi
Insalata tal-Patata



Stejk Delizzjuż Immarinat fil-Ħall Balsamiku



Ingredjenti

- 3 porzjonijiet stejk tal-barbikju, dgħif (90g kull persuna)
- 2 sinniet tewm, imqattgħin fin
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- 60ml ħall balsamiku
- 2 kuċċarini mustarda *Dijon*
- Bżar iswed mithun frisk

Għall-Immarinar

F'kontenitur tal-ħġieg, ħallat l-aħħar ħames ingredjenti flimkien u ħawwad sew.

Metodu

1. Poggi l-istejk fl-immarinar.
2. Għatti l-kontenitur tal-ħġieg u poġġih fil-frigġ biex jimmarina għal sagħtejn.
3. Neħhi l-immarinar żejjed sabiex tevita li dan iqattar u jżid il-fjammi f'daqqa.
4. Poġġih fuq il-grilja tal-barbikju u dawwar kull minuta sakemm jinħass jimmolla meta tmissu.
5. Tidlikx l-immarinar fuq l-istejk waqt li qed issajjar.
6. Armi l-bqija tal-immarinar li jifdal.



Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

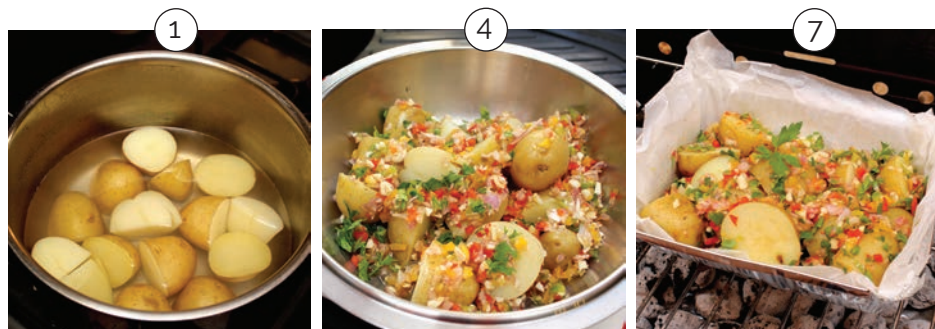
1. Saħħan il-forn minn qabel għal 220°C.
2. Ifrex il-bżar ikkulurit, il-basal, il-qarabagħlija, il-brungiela u t-tadam fuq karta tal-ħami f'dixx tal-forn.
3. Irranġa l-ħaxix f'ringieli biex toħloq disinn ikkulurit.
4. Deffes is-snien tat-tewm bejn il-ħaxix u idlek il-ħaxix biż-żejt taż-żebbuġa.
5. Poġġi l-friegħi tal-klin bejn il-ħaxix u ithan ftit bżar iswed frisk.
6. Żejjen bil-flieli tal-lumi u ż-żebbuġ.
7. Ixwi għal 20-25 minuta jew sakemm il-ħaxix isir kollu. Dawwar il-ħaxix meta jgħaddi nofs il-ħin tas-sajran.
8. Erga' saħħan fuq il-grilja tal-barbikju mgeżwer f'karta tal-ħami f'kontenitur żgħir tal-aluminju.

ħaxix Mediterranju Mixwi

Ingredjenti

- 3 bżarjet ikkuluriti, imqattgħin f'kwadri
- Basla, maqtugħa fi flieli hoxnin
- Qarabagħlija kbira, maqtugħa f'kubi kbar
- Brungiela kbira, maqtugħa f'kubi kbar
- 6 tadamiet żgħar
- 8 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 2 imġharef żejt taż-żebbuġa
- Friegħi tal-klin frisk
- Bżar iswed mitħun frisk
- Flieli tal-lumi u żebbuġ iswed biex iżzejjen

Insalata tal-Patata



Ingredjenti

- 250g patata, maqtugħa f'bicċiet kbar
- Bżaru aħmar, imqatta' fin
- Basla ħadra, imqatta' fin
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 20g tursin frisk, imqatta'
- Bżar iswed mithun frisk
- Ħall abjad (għat-togħma)

Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. F'borma kbira, għalli l-patata bil-qoxra b'kollox.
2. Meta tkun lesta, neħhi l-ilma u laħlaħ bl-ilma kiesaħ.
3. Fi skutella kbira, ħallat il-bżaru aħmar, il-basla u t-tewm.
4. Żid il-patata u uża mgħarfa tal-injam biex tħallat bil-mod.
5. Żid il-ħall abjad għat-togħma.
6. Roxx ftit bżar mithun u żejjen bit-tursin imqatta'.
7. Żomm sħun fuq il-grilja tal-barbikju jew servi kiesaħ.

Kebabs tat-Tigjieġ bil-Lumi u l-Ħaxix
Bżar Ikkulurit Mimli
Flieli tal-Patata Pikkanti



Kebabs tat-Tigieg bil-Lumi u l-Ħaxix

Ingredjenti

- 300g sider tat-tigieg
- 3 bżariet ikkuluriti, imqattgħin f'kwadri
- 12-il tadama żghira
- 6 faqqiegh (button mushrooms), maqtugħin min-nofs
- Qarabagħlija, imqatta' f'kubi jew fi flieli
- Brunġiela żghira, imqatta' f'kubi jew fi flieli
- 2 imġharef żejt taż-żebbuġa
- Meraq ta' 2 lumijiet
- Qoxra ta' lumija, maħkuka
- 3 imġharef għasel
- Niskata bżar tal-cayenne
- ¼ kuċċarina bżar iswed mithun frisk

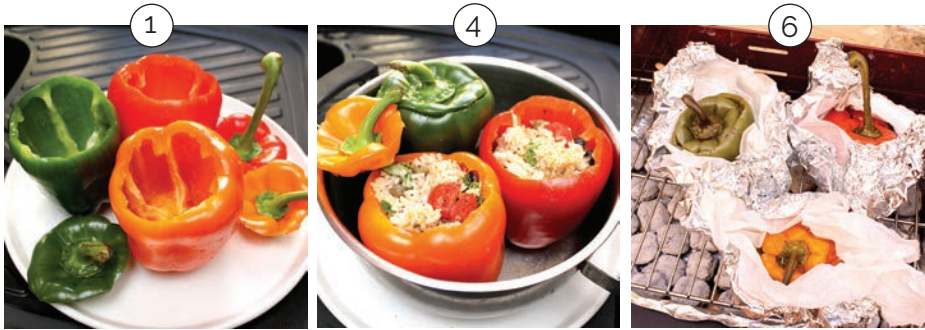


Metodu

1. Xarrab 6 skewers tal-injam fl-ilma għal madwar siegħa biex waqt it-tisjir ma jinħarqux.
2. Qatta' s-sider tat-tigieg f'kubi ta' 2.5cm, poġġih fl-immarinar u hawwad sew sakemm it-tigieg ikun miksi.
3. Għatti u ħalli fil-frigġ biex jimmarina għal 30 minuta sa sagħtejn.
4. Ibda ibni l-kebab billi ddahħal it-tigieg immarinat u l-ħaxix waħda wara l-oħra sakemm timla l-iskewer.
5. Poġġi l-kebabs fuq il-grilja tal-barbikju, dawwar kull minuta u ggrillja għal 12 sa 15-il minuta jew sakemm isiru.

Għall-Immarinar

Fi skutella tal-ħġieg ta' daqs medju, ħallat iż-żejt taż-żebbuġa, il-meraq tal-lumi, il-qxur tal-lumi, l-għasel, il-bżar tal-cayenne u l-bżar iswed.



Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

Għall-mili:

- Sajjar ir-ross/*bulgur wheat* (parti waħda ross/*bulgur* ma' 2 partijiet ilma) sakemm ir-ross/*bulgur* isir.
- Ħallih jiksah.
- Żid il-basla, it-tewm, il-kappar, iż-żebbuġ iswed, it-tursin, il-ħabaq u l-imgħarfa żejt taż-żebbuġa.
- Roxx ftit bżar iswed frisk.

Kif timla l-bżar

1. Aqta' l-bżar ikkulurit minn madwar iż-zokk u neħhi ż-żerriegħa.
2. Imla l-bżar bil-mili.
3. Erga' poġġi z-zokk fuq il-bżar.
4. F'borma li fiha jistghu jogħqodu tliet bżarriet żid l-ilma, il-hall u l-imgħarfa żejt taż-żebbuġa.
5. Għatti b'għatu u sajjar sakemm il-bżar isir.
6. Żomm shun fuq il-grilja tal-barbikju. Tergax issaħħan iżda servi kiesaħ*.

*Evita li terġa' ssahħan ir-ross għaliex dan jista' jikkawża avvelenament tal-ikel.

Bżar Ikkulurit Mimli

Ingredjenti

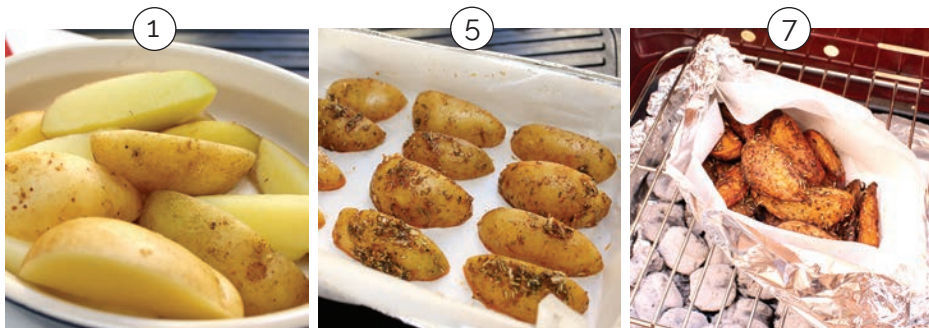
- 140g ross mill-ismar/*bulgur wheat*
- Bżaru ahmar, bżaru isfar u bżaru oranjjo
- Basla, imqatta' fin
- 2 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 2 imgħaref kappar u 2 imgħaref żebbuġ iswed imqatta', imlaħalhin
- Ponn tursin u ħabaq frisk, imqattgħin
- 2 imgħaref żejt taż-żebbuġa
- 200ml ilma
- 4 imgħaref hall
- Bżar iswed mithun frisk

iservi 3

Flieli tal-Patata Pikkanti

Ingredjenti

- Patata ta' daqs medju għal kull persuna
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- ½ kuċċarina klin
- ½ kuċċarina riegnu
- ½ kuċċarina sagħtar
- Kuċċarina paprika taħraq
- 3 imgharef żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk



Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. Qatta' l-patata fi flieli u ħalliha bil-qoxra.
2. Fi skutella żgħira, ħallat l-aħħar 7 ingredjenti.
3. Żid il-flieli tal-patata mat-taħlita u hawwad sew.
4. Għatti l-qiegh ta' dixx tal-forn b'karta tal-ħami.
5. Irranġa f'ringieli l-flieli tal-patata.
6. Aħmi għal 30 sa 40 minuta filwaqt li ddawwarhom wara 20 minuta.
7. Erġa' saħħan fuq il-grilja tal-barbikju mgeżwra f'karta tal-ħami u fojl tal-aluminju.

Ħut Iggrilljat fuq il-Barbikju
Kaponata
Patata Helwa Msajra fl-Forn

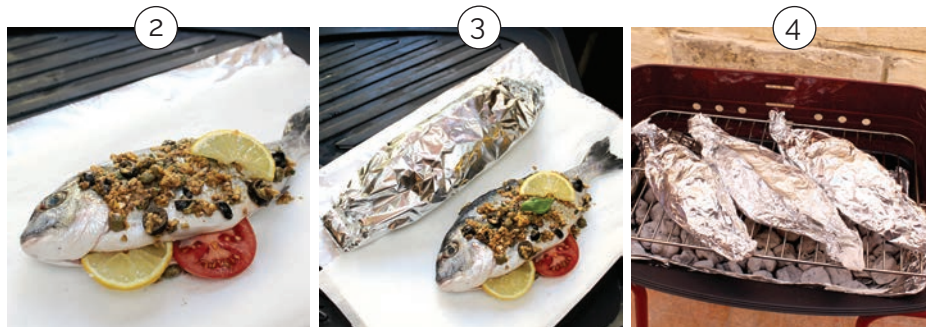


Ħut Iggrilljat fuq il-Barbikju

Ingredjenti

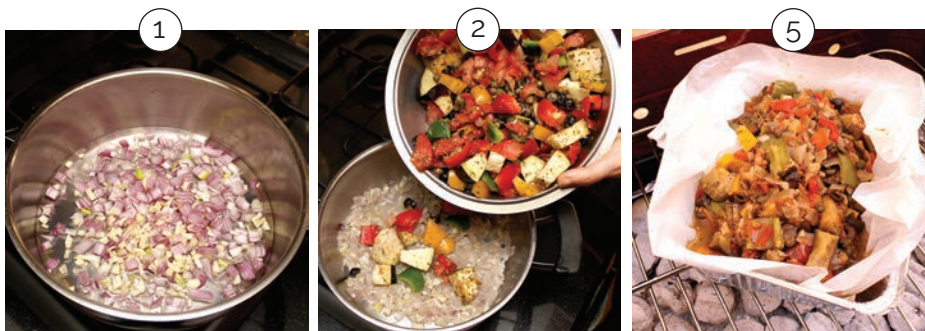
- 2 imgharef meraq tal-lumi frisk
- 2 kuċċarini ħabaq frisk
- 2 kuċċarini nagħniegħ
- Mgħarfa kemmun
- ½ kuċċarina kannella
- 2 imgharef żebbuġ u 2 imgharef kappar, imlaħħin
- 2 kuċċarini qxur tal-lumi maħkuk
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- ½ kuċċarina bżar iswed mithun frisk
- Lumija, imqatta' roti
- Tadama, imqatta' roti
- 3 ħutiet staġjonali (115g kull waħda)

iservi 3



Metodu

1. F'kontenitur tal-ħġieg ħallat l-ewwel 10 ingredjenti.
2. B'din it-tahlita, imla, idlek u iksi l-ħut u żejjen il-ħut bil-biċċiet tal-lumi u tat-tadam.
3. Geżwer il-ħut, l-ewwel f'karta tal-ħami mbaġħad fil-fojl tal-aluminju (al cartoccio) u mmarina fil-frigġ għal 30 minuta.
4. Poġġi l-ħut mgeżwer fuq il-grilja tal-barbikju, u dawru kultant sakemm il-ħut jitfarrak faċilment meta tippruvah b'furketta.



Kaponata

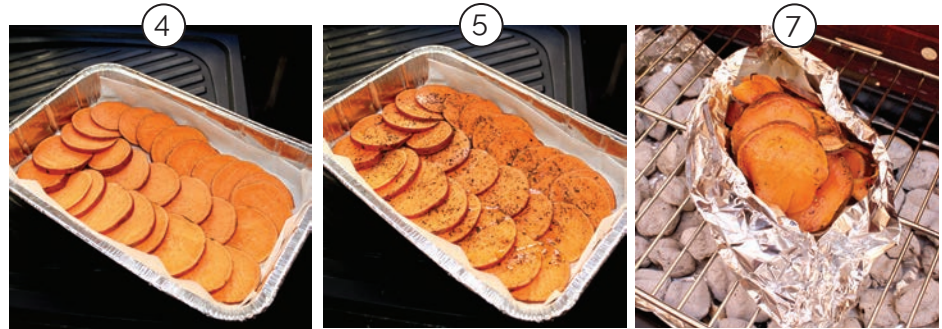
Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. Sajjar il-basal u t-tewm f'250ml ilma.
2. Meta jkun lest, zid il-bżar ikkulurit, il-brunġiel, it-tadam, iż-żebbuġ, il-kappar, ir-riegnu, iż-żejt taż-żebbuġa u l-bżar iswed.
3. Żid l-ilma jaghli jekk it-taħlita tibda tinxf.
4. Sajjar sakemm it-taħlita tkun saret.
5. Erga' saħħan fuq il-grilja tal-barbikju mgeżwra f'karta tal-hami u f'kontenitur tal-aluminju.

Ingredjenti

- 3 bżarriet ikkuluriti, maqtugħin f'kubi
- Brunġiela żghira, imqatta' f'kubi
- 2 basliet, imqattgħin
- 8 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 4 imgharef żebbuġ iswed u 4 imgharef kappar, imlaħalħin
- 2 imgharef riegnu
- 12-il tadama, imqattgħin f'kubi
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- ½ kuċċarina bżar iswed mithun frisk

Patata Helwa Msajra fil-Forn



Ingredjenti

- 250g patata helwa (sweet potato)
- Mgħarfa sagħtar, niexef
- 2 imgharef żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk

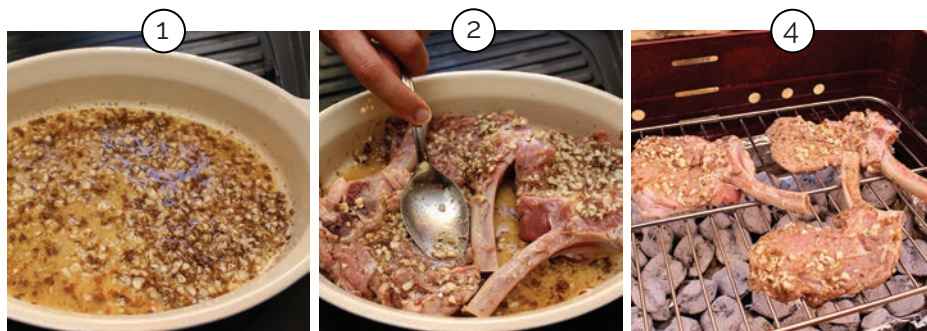
Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. Saħħan il-forn minn qabel.
2. Aħsel sew il-patata helwa u halli bil-qoxra b'kollox.
3. Qattagħha fi dwawar irqaq.
4. Irranġa d-dwawar tal-patata fuq karta tal-ħami f'dixx tal-forn jew kontenitur tal-aluminju.
5. Ferrex iż-żejt taż-żebbuġa fuq il-patata u ħawwar bis-sagħtar u l-bżar iswed mithun frisk.
6. Sajjar fil-forn għal 25 sa 30 minuta jew sakemm issir.
7. Erga' saħħan fuq il-grilja tal-barbikju mgeżwra f'karta tal-ħami u fojl tal-aluminju.

Kustilji tal-Vitella Ggrilljati fuq il-Barbikju
Haxix Imħallat bil-Ħxejjex Aromatici
Bulgar Wheat bil-Qxur tal-Lumi



Kustilji tal-Vitella Ggrilljati fuq il-Barbikju



Ingredjenti

- 3 porzjonijiet kustilji tal-vitella ta' 90g kull waħda
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- Meraq ta' lumija kbira
- Kuċċarina żerriegħa tal-karwija (caraway)
- Kuċċarina kosbor, mithun
- 2 imgharef żejt taż-żebbuġa
- Kuċċarina bżar iswed mithun frisk

Metodu

1. F'kontenitur tal-ħgiegħ hallat iż-żejt taż-żebbuġa, il-meraq tal-lumi, il-kosbor, iż-żerriegħa tal-karwija, it-tewm u l-bżar iswed.
2. Idlek it-tahlita fuq il-vitella fuq iż-żewġ naħat, filwaqt li toghrokha fil-laħam.
3. Għatti u mmarina minn 30 minuta sa 4 sigħat fil-frigg.
4. Poġġi l-vitella mmarinata fuq il-grilja tal-barbikju u dawwar kull minuta.
5. Iggrilja għal 4-6 minuti fuq kull naħa.



Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. F'borma ta' daqs medju, għalli 100ml ilma.
2. Żid il-ħaxix kollu, u ssajjarx iżżejjed.
3. Żid iż-żerriegħa tal-bużbież u l-kosbor.
4. Meta jkun lest, saffi mill-ilma.
5. Erga' saħħan fuq il-grilja tal-barbikju, imgeżwer f'karta tal-hami f'kontenitur tal-aluminju.

ħaxix Imħallat bil-ħxejjex Aromatici

Ingredjenti

- 3 zunnarijiet, imqatta' roti
- 9 fjuretti tal-pastard
- 9 fjuretti tal-brokkli
- Mgħarfa żerriegħa tal-bużbież
- Mgħarfa kosbor
- 100ml ilma

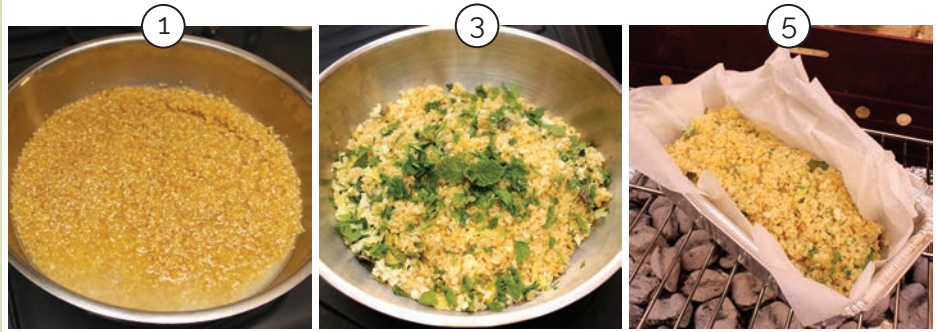
iservi 3

Bulgar Wheat bil-Qxur tal-Lumija

Ingredjenti

- 150g *bulgur wheat* ta' daqs medju
- ½ qoxra ta' lumija, maħkuka
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 2 imgharef żejt taż-żebbuġa, *extra virgin*
- 2 friegħi nagħniegħ, imqattgħin irqaq
- 2 friegħi tursin, imqattgħin irqaq
- Bżar iswed mithun frisk

iservi 3



Metodu (sajjar minn qabel id-dar)

1. Sajjar il-*bulgur wheat* (parti waħda *bulgur* ma' 2 partijiet ilma) sakemm il-*bulgur wheat* isir.
2. Neħhi minn fuq in-nar u ħallih jibred ftit.
3. Żid il-qoxra tal-lumija maħkuka, it-tewm, in-nagħniegħ, it-tursin, u ż-żejt taż-żebbuġa u ħawwad flimkien.
4. Roxx ftit bżar iswed mithun frisk.
5. Żommu shun fuq il-grilja tal-barbikju jew servih kiesaħ.

Bergers taċ-Ċanga Magħmulin id-Dar
Pulpetti tal-Għads



Bergers taċ-Ċanga Magħmulin id-Dar

Ingredjenti

- 250g ikkapuljat taċ-ċanga, dgħif u ta' kwalità tajba
- 3 panini somor tal-berger (wholemeal).
- Basla żgħira, imqatta' fin
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 2 kuċċarini frak tal-hobż
- Bajda
- Kuċċarina kosbor, mithun
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk



Metodu (ipprepara d-dar gurnata qabel)

1. Poġġi ċ-ċanga fi skutella.
2. Żid il-basla, it-tewm, il-frak tal-hobż, il-bajda, il-kosbor, iż-żejt taż-żebbuġa u l-bżar u ħallat sew.
3. Ipprepara kontenitur tond (għall-forma) u għatti l-qiegħ bl-*istretch and seal*.
4. Imla l-kontenitur b'terz tat-taħlita.
5. Aghfas it-taħlita biex tiffurma berger.
6. Irrepeti darbtejn oħra sakemm tagħmel tliet bergers.
7. Nehħi l-bergers mill-kontenitur u geżwirhom bl-*istretch and seal* u ffrizahom.
8. Nehħi l-*istretch and seal* filwaqt li tpoġġi l-bergers iffriżati fuq il-grilja tal-barbikju.
9. Iggrillja għal madwar 4-6 minuti jew sakemm isiru, filwaqt li ddawwarhom kull minuta.



Pulpetti tal-Għads

Metodu

1. F'borma ħallat ir-ross, it-tewm, l-basla, l-għads, iz-zunnarija, il-mustarda, kari/il-kemmun u l-ilma.
2. Ħallih itektek sakemm ir-ross u l-għads jsiru u l-ilma kollu jkun inxtorob.
3. Poġġi t-taħlita ġo skutella u ħalliha tiksah.
4. Żied 3 bajdjet imħabbtin u t-tursin. Hawwad it-taħlita.
5. Għatti l-qiegħ ta' dixx tal-forn b'karta tal-ħami u sprejja ftit żejt taż-żebbuġa fuqha.
6. Ifforma t-taħlita f'forom jew pulpetti.
7. Aħmi l-pulpetti f'forn imsahhan minn qabel għal madwar hames minuti fuq kull naħa jew sakemm jismaru ftit.
8. Żommhom shan fuq il-grilja tal-barbikju, imgeżwra f'karta tal-ħami u fojl tal-aluminju.
9. Servi ma' insalata tal-ħaxix frisk.

Ingredjenti

(Tagħmel 6 pulpetti)

- 100g ross mill-ismar
- 100g għads
- 3 bajdjet, imħabbtin
- Basla żghira, imqatta' fin
- 3 sinniet tewm, imqattgħin fin
- Zunnarija żghira, maħkuka
- Tursin, imqatta'
- 2 kuċċarini mustarda Inglīza/*Dijon*
- Kuċċarina kari/kemmun
- Sprej taż-żejt taż-żebbuġa
- 500ml ilma

Ricetti għall-BBQ
Ikel Brin għas-Sattha

Ricetti għall-BBQ
Ikel Bnin għas-Saħħa



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

Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt



UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA