



Ikel
Appetituz għal
Saħħa
Aħjar



Fusilli bil-brunġiel u l-bżar ikkulurit

Ingredjenti

- 400g fusilli mill-ismar (*wholemeal*)
- Basla ta' daqs medju, imqatta'
- 120g brunġiel mqatta' kaxxi
- 100g minn bżar isfar, mill-aħdar u mill-aħmar
- Tlett tadamiet ta' daqs medju, imqattgħin
- 50g żebbuġ
- 100g *pine nuts*
- Żewġ sinniet tewm, mqatta' zghir
- Ftit *curry*
- Ftit *mixed spice*
- Ftit *smoked paprika*
- Ftit bżar iswed

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Qalli ftit il-basla u t-tewm ma' ftit *curry*. Wara ftit žid il-brunġiel u kompli sajjar. Žid ftit ilma u ħawwar bil-*mixed spice* u *smoked paprika*. Ghatti u kompli sajjar.
2. Wara ftit ħin žid il-bżar ikkulurit imqatta'. Lejn l-aħħar žid ż-żebbuġ u t-tadam mqatta'.
3. F'taġen ieħor bla żejt inkalja il-*pine nuts* u ħawwad ta' spiss.
4. Ghalli l-ghaġin u saffi. Žid maz-zalza u fil-wiċċ żejjen bi ftit *pine nuts*.



Pizza

Ingredjenti għall-ghagina

- 175g dqiq abjad
- 175g dqiq ismar
- 10g ġunglien
- 2g rignu
- Pakkett hmira żgħir

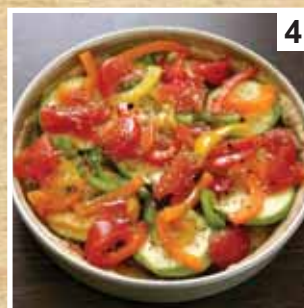
Ingredjenti għall-wiċċ

- Żewġ qarabagħliet ta' daqs medju, imqattgħin roti
- Kwart ta' bżaru mill-aħdar, mill-isfar, u mill-oranġjo
- Żewġ tadamiet imqattgħin żgħar
- Basla imqatta' żgħira
- 400g tonn jew salamun frisk jew iffriżat
- Ftit felfel
- Ftit żejt taż-żebbuġa

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. F'taġen bla żejt inkalja itfa' għal ftit hin il-ġunġlien, u hawwad ta' spiss.
2. Għarbel id-dqiq abjad. Flimkien mad-dqiq ismar, żid d-dqiq abjad, l-pakket tal-ħmira, ir-rignu u l-ġunġlien. Għaġen kollox flimkien bl-ilma fietel. Halliha toqgħod għal tal-inqas nofs siegħa.
3. Fi skutella qatta' l-ħaxix. Qatta' t-tonn frisk (ħxuna ta' 1cm).
4. Iftaħ l-għaġina u poġġi f'tilar. Poġġi t-tonn u fuqu itfa' ftit felfel. Għatti tajjeb it-tonn bil-qarabagħli u bil-kumplament tal-ħaxix ħalli ma jixxuttax.
5. Fil-wiċċ itfa' ftit żejt taż-żebbuġa u ftit rignu.
6. Sajjar fil-forn għal madwar nofs siegħa fuq gas numru 4.



Haxix imħawwar flimkien mal-patata l-forn

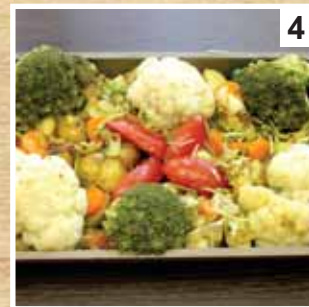
Ingredjenti

- 🍴 Żewġ patatiet ta' daqs medju, mqattgħin
- 🍴 Basla, imqatta' irqiqa
- 🍴 Żewġ sinniet tewm, mqattgħin żgħar
- 🍴 300g fjuretti tal-pastard
- 🍴 300g fjuretti tal-brokkoli
- 🍴 200g karrotti mqatta' roti
- 🍴 Żewġ imġharef żejt taż-żebbuġa
- 🍴 Żewġ tadamiet mqatta'
- 🍴 80g *sweet corn* tal-friza
- 🍴 Ftit *chives*
- 🍴 Ftit *curry*
- 🍴 Mgħarfa *Herbs de Provence*
- 🍴 Mgħarfa żerriegħa tal-bużbież

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Aħsel sew l-patata, ħalliha bil-qoxra u qattagħha f'kubetti. Għalli l-patata, flimkien ma' ftit *curry* u ftit żerriegħa tal-bużbież. Żomm il-patata ftit wieqfa.
2. Qatta' l-karrotti roti roti. Għalli l-pastard u l-brokkoli flimkien ma' ftit *Herbs de Provence*, sajjar il-pastard u l-brokkoli. F'nofs sajran itfa' l-karrotti. Żomm il-ħaxix wieqaf.
3. Ġo taġen bi ftit żejt qalli l-basla u t-tewm imqatta' flimkien ma' ftit *curry*. Ħawwad kultant.
4. Ġo tilar, ħallat flimkien, il-patata, l-ħaxix, s-*sweet corn* u ċ-*chives* mqatta' wkoll. Itfa' t-taħlita tal-basla. Għatti sew bil-*foil* u sajjar għal madwar 30 minuta f'forn imsaħħan f'gas numru 4.



Hut il-forn

Ingredjenti

- 🍴 *Bażuga* (tista' tuża ħuta oħra għal gosti tiegħek)
- 🍴 Basla mqatta'
- 🍴 Żewġ tadamiet ta' daqs medju, mqatta'
- 🍴 2-3 sinniet tewm imqatta' żgħir
- 🍴 Żewġ imġharef meraq tal-lumi
- 🍴 5ml żejt taż-żebbuġa
- 🍴 Ftit nagħnieħ, ftit merqtux u ftit ħabaq (frisk jew niexef).

Servi għal 2 persuni



Metodu



1. Ġo tilar itfa' ftit żejt taż-żebbuġa, qatta' l-basla, u t-tewm flimkien mat-tadam, żid l-ħwawar. Pogġi l-ħuta u itfa' ftit mit-tahlita fuqha.
2. Għatti tajjeb bil-foil u sajjar f'forn imsaħħan fuq gas numru 4, għal kwarta.
3. Wara kwarta oħroġ t-tilar u għasar ftit meraq tal-lumi fuq il-ħuta. Għatti u erġa itfa' fil-forn għal bejn 5-10 minuti oħra, sakemm il-ħuta tkun saret.



Minestra

Ingredjenti

- 200g qargha hamra bla qoxra u mingħajr żerriegħa
- 200g pastard, mqatta'
- 100g pizelli
- 100g qarabaghli, mqatta'
- 100g favetta jew fażola bajda
- Tlett tadamiet ta' daqs medju, mqattgħin
- Basla, mqatta'
- Nofs ġidra, mqatta'
- Patata, mqatta' kubetti żgħar
- Żewġ ġbejniet tal-ilma, mqattgħin
- Ġbejna tal-bżar, mqatta'
- Ftit bużbież frisk
- 100g għaġin żgħir ismar

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Ġo borma itfa' l-ilma, žid il-patata flimkien mal-ħaxix, minbarra t-tadam u l-piżelli. Għatti u sajjar fuq nar baxx sakemm il-ħaxix ikun kwaži sar. Hawwad kultant.
2. Žid it-tadam u l-piżelli, flimkien mal-għaġin. Għatti u kompli sajjar.
3. Meta l-għaġin ikun sar, itfa' il-gbejniet friski u tal-bżar.
4. Sajjar għal ftit hin ieħor u servi.



Insalata bil-farfalle kiesaħ

Ingredjenti

- ¶ 6 tadamiet ta' daqs medju, mqattgħin
- ¶ Ras tewm, mqatta' rqiqa
- ¶ Madwar kikkra ħabaq frisk imqatta'
- ¶ Żejt taż-żebbuġa
- ¶ Bżar midħun (għat-taħwir)
- ¶ Basla ta' daqs medju, mqatta'
- ¶ 70g żebbuġ iswed, imqatta'
- ¶ 120g piżelli
- ¶ 100g faqqiegħ mqatta'
- ¶ Ġbejna tal-ilma mqatta'
- ¶ Ġbejna tal-bżar mqatta'
- ¶ 400g *farfalle* somor

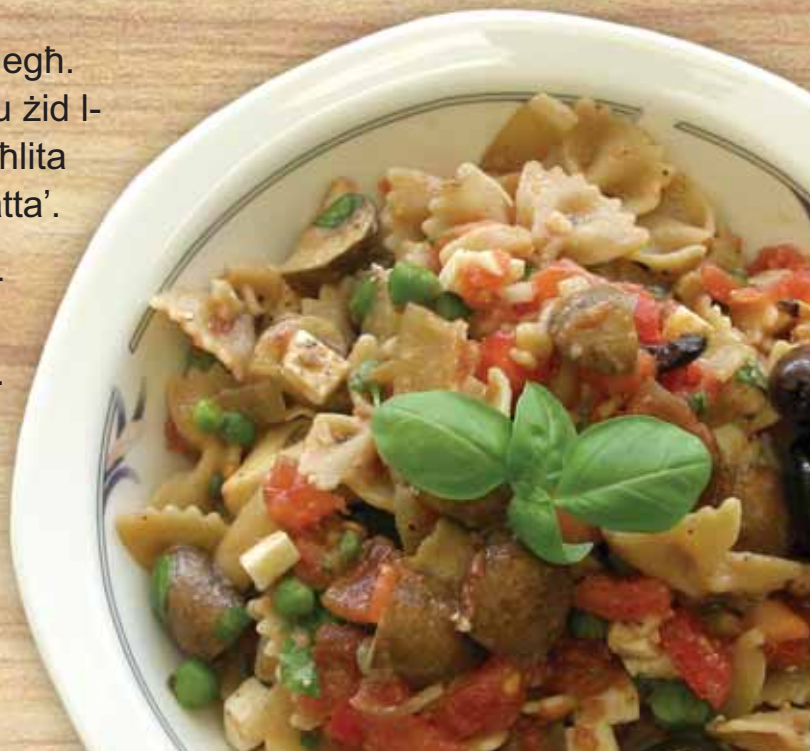
Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Hawwad flimkien it-tadam, it-tewm, il-ħabaq, ż-żejt taż-żebbuġa u l-bżar; u poġġihom fil-frigġ f'kontenitur tal-ħġieġ magħluq u ħallihom jikshu għal ftit siegħat.
2. Qalli f'taġen l-basal u l-faqqieġh. Meta tara li jkunu kważi saru žid l-piżelli u ż-żebbuġ. Ħalli t-taħlita tibred u hallat il-ġbejniet mqatta'.
3. X'hin tibred sewwa, ħallat it-taħlita kiesha mill-frigġ flimkien mat-taħlita tal-basal.
4. Għalli, saffi u ħalli l-għaġin jibred. Hallat l-għaġin mat-taħlita u erġa kessaħ fil-frigġ.
5. Servi l-għaġin kiesaħ.



Deżerta bil-frawli u l-gheneb

Ingredjenti

- 300g irkotta friska
- Banana misjura
- 150ml ħalib xkumat
- 50g lewż inkaljat

- 50g ġewż inkaljat
- 100g frawli frisk
- 100g għeneb frisk

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Ġo *liquidiser* itfa' l-irkotta u l-banana imqatta' roti roti. Żid il-ħalib bil-mod il-mod sakemm tiġi konsistenza ta' krema.
2. Qatta' l-frawli u l-għeneb. Farrak il-ġewż u l-lewż. Warrab ftit minn dawn l-ingredjenti biex iżżejjen bihom.
3. Ħallat flimkien il-krema, l-frawli, l-għeneb, il-ġewż u l-lewż. Poġġi it-taħlita għal ftit hin fil-*freezer*.
4. Ġo tazzi tad-deżerta, itfa' ftit mill-frawli u l-għeneb. Żid tlett imġharef mit-taħlita kremuża ġot-tazza. Żejjen bi ftit frott, u bi ftit ġewż u lewż fil-wiċċ.



Muffins tal-karrotti

Ingredjenti

- 70g dqiq ismar
- 70g dqiq abjad
- 100g ħafur (oats)
- Nofs kuċċarina bikarbonat
- 2 kuċċarini *baking powder*
- Nofs kuċċarina trab tal-kannella
- 100g zunnarija maħkuka
- Qoxra ta' żewġ laringiet
- Meraq ta' laringa
- 100g berquq niexef
- 85g tamal niexef
- Bajda wahda
- 50g ġewż imfarrak
- Tuffieħa - imsajra mingħajr ilma u mafġa - (jigifieri *apple sauce*)
- Mgħarfa żerriegħa tal-peprin
- 200ml ħalib xkumat
- Mgħarfa meraq tal-lumi
- 3 imgharef marġerina maħlula.

Għal madwar 12 il-muffin



Metodu



1. Gharbel d-dqiq abjad, žid id-dqiq ismar, il-ħafur, il-bikarbonat, il-*baking powder*, iż-żerriegħa tal-peprin u l-ġewż. Ħawwad flimkien.
2. F'kazzola žghira dewweb il-marġerina žid il-meraq tal-laring u l-lumi, il-qoxra tal-laring, it-tamal, il-berquq, il-karotti u t-tuffieħa, flimkien mat-trab tal-kannella u sajjar għal ftit hin.
3. F'bieqja ħabbat il-bajd u žid il-ħalib. Ħallat it-tlett taħlitiet flimkien.
4. Poġġi l-karti tal-*muffins* ġo tilar tal-*muffins*. B'imgharfa itfa' mit-taħlita u imla sa žewġ terzi tal-karti. Žejjen bi ftit ġewż midħun.
5. Sajjar f'forn msahħan f'gas numru 4 għal madwar 30-40 minuta sakemm tara li għandhom kulur dehbi.



Pulpetti mimlija bil-mozzarella

Ingredjenti

- 🍴 400g kapuljat tač-čanga dgħejf
- 🍴 Żewġ basliet ta' daqs medju, mqattgħin
- 🍴 4 tadamiet ta' daqs medju, mqattgħin
- 🍴 Kwart ta' bużbieża friska, mqatta'
- 🍴 Tlett sinniet tewm, mqattgħin żgħar
- 🍴 Żewġ bajdiet, mħabbtin
- 🍴 150g mozzarella żgħar tal-ilma
- 🍴 Żewġ mgħaref smid
- 🍴 Ftit *curry*
- 🍴 Ftit *mixed spice*
- 🍴 Ftit *smoked paprika*

Servi għal 6 persuni



Metodu



Ghaz-zalza tat-tadam

1. Qalli l-basla, t-tewm u žid l-curry. Wara ffit hin žid t-tadam, ghatti u kompli sajjar bil-mod.

Ghall-pulpetti

2. Qatta' l-basla, l-bużbież u t-tewm. Žid il-ħwawar, s-smid u l-bajd. Ħawwad tajjeb.
3. Aqşam il-mozzarella min-nofs. B'idejk, kebbeb kull nofs mozzarella bit-taħlita tal-laħam.
4. Ġo tilar poġġi l-pulpetti. Žid iz-zalza tad-tadam fuqhom. Ghatti bil-foil u sajjar f'forn imsaħħan għal madwar 30 minuta f'gas numru 4.
5. Tista' sservi b'kontorn ta' haxix, u ross ismar basmati.



Ross ismar bl-ispinaċi u t-tadam żgħir

Ingredjenti

- 🍴 400g ross ismar
- 🍴 3 qarabagħliet ta' qies medju, mqattgħin għat-tul
- 🍴 Żewġ basliet, mqattgħin
- 🍴 Tlett sinniet tewm, mqatta'
- 🍴 300g spinaci imsajjra
- 🍴 200g tadam żgħir, mqatta' min-nofs
- 🍴 Żewġ ġbejniet friski, mqatta'
- 🍴 Ġbejna tal-bżar, imqatta'
- 🍴 Ftit ħabaq
- 🍴 Ftit *curry*
- 🍴 Ftit *mixed spice*
- 🍴 Ftit *smoked paprika*



Servi għal 6 persuni

Metodu



1. F'taġen qalli l-basal u t-tewm ma' ftit *curry* u sajjar għal ftit hin.
2. Qatta' l-qarabagħli fi strixxi u sajjar mal-basla u t-tewm. Żid ftit ilma u ħawwar bi ftit *mixed spice* u ftit *smoked paprika*. Għatti t-taġen u kompli sajjar.
3. X'hin tara li kważi sar, itfa' t-tadam żgħir mqatta' minn nofs, flimkien mal-ispinaċi. Żid il-ġbejniet friski u tal-bżar imqattgħin. Għatti u kompli sajjar.
4. Għalli r-ross, saffi u żid mat-taħlita. Sajjar għal ftit hin u żejjen bi ftit ħabaq frisk.



Tigieġ bil-ħaxix u cashews

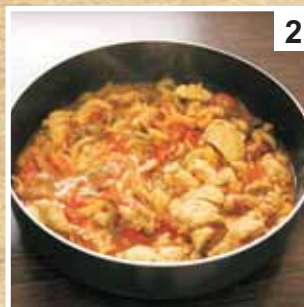
Ingredjenti

- 1 Sider tat-tigieġ, mingħajr ġilda u f'biċċiet żgħar
- 1 Qatta' fit-tul nofs bżaru mill-isfar, mill-aħmar u mill-aħdar, mingħajr iż-żerriegħa
- 1 Żewġ tadamiet ta' qies medju, mqattgħin
- 1 4 faqqieġh ta' qies medju, mqatta'
- 1 Basla ta' daqs medju, mqatta'
- 1 Ftit bużbież frisk, mqatta'
- 1 3 sinniet tewm, mqattgħin fin
- 1 90g *cashews*
- 1 Ftit *curry*
- 1 Ftit *mixed spice*
- 1 Ftit *smoked paprika*
- 1 Ftit bżar iswed
- 1 Ħobża samra.

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Qalli l-basla, it-tewm, l-bużbież mal-*curry*. Żid il-bżar ikkulurit u ftit ilma. Komplil-hawwar bil-*mixed spice* u bl-*ismoked paprika*. Ghatti u kompli sajjar.
2. Meta tara li l-bżar sar ftit, żid it-tigieg, il-faqqiegh u t-tadam. Ghatti u kompli sajjar sakemm it-tigieg ikun sar sew. Żid il-*cashews* lejn l-aħħar tas-tisjira.
3. Servi ma' ħobża samra.
4. Aħsel l-weraq tal-*kale* u ixxutahom sew. Agħmilhom f'tilar u itfa' fuqhom ftit żejt taż-żebbuġa u ftit bżar. Aħmihom fil-forn (180°C) għal bejn 5-10 minuti jew sakemm l-weraq jkollhom it-truf ftit kannella.



Aljotta

Ingredjenti

- ☞ 500g qarabaghli, mqatta'
- ☞ 100g *sweet corn*
- ☞ Żewġ patatiet bil-qoxra, mqattghin żgħar
- ☞ Merluzz frisk jew hut ieħor tajjeb għall-aljotta.
- ☞ 150g kaboċċi, mqatta'
- ☞ 3 tadamiet kbar, imqattghin
- ☞ 100g karrotti, mqatta' roti
- ☞ 200g fażola ħamra
- ☞ 100g għads
- ☞ Biċċa qargħa ħamra, mqatta'
- ☞ Basla ta' daqs medju, mqatta'
- ☞ Ftit *lemon balm*
- ☞ Ftit ħabaq frisk
- ☞ Ġbejna tal-bżar, mqatta'

Servi għal 6 persuni



Metodu



1. Ġo borma poġġi l-ħuta bi ftit ħabaq u ftit *lemon balm*, flimkien ma' t-tadama u l-basla mqatta'. Żid l-ilma. Sajjar sakemm il-ħuta tkun saret.
2. Saffi u żomm l-istock f'borma oħra. Itfa' l-ħaxix u l-patata mal-istock. Għatti, u kompli sajjar. Ħawwad ta' spiss.
3. Sakemm il-ħaxix ikun qed isir naddaf il-ħuta mix-xewk u qatta' f'biċċiet. F'nofs sajran itfa' l-għads u l-fażola ħamra.
4. Lejn l-aħħar itfa' t-tadam, il-ġbejna, s-*sweet corn* u l-ħuta. Sajjar għal ftit ħin u servi.



Id-Direttorat jirringrazzja lil
Home Economics Seminar Centre li ġentilment offra l-facilitajiet tiegħu
biex setgħu jsiru dawn ir-ricetti.



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



SEGRETARJAT PARLAMENTARI
GHAS-SAHHA