

Ricetti
GHAS-SAJF



Ladarba t-temperaturi qegħdin jogħlew u x-xemx sajjija qiegħda ssir iżjed qallila, it-tisjir jibda jsir inqas attraenti speċjalment dak imsajjar fil-forn. Għaldaqstant, f'dawn il-ġranet hekk sħan wieħed jibda jippreferi platti friski li jithejjew malajr u li jeħtieġu użu minimu tat-tagħmir tat-tisjir tradizzjonali. Għalhekk, dan hu l-iskop ta' din il-ġabra tagħna ta' riċetti bla sajran jew b'sajran minimu – platti perfettament xierqa għax-xhur tas-sajf.

Ċertu ikel jitqies aħjar waqt temperaturi sħan, prinċipalment minħabba l-proprjetajiet tiegħu li jidrataw u jirrifreskaw. Barra minn hekk, dawn huma riċetti ħfief li fl-istess ħin jissodisfaw il-ħtiġijiet tal-ġisem waqt temperaturi għoljin.

F'temperaturi għoljin, il-ġisem għandu t-tendenza li jitlef aktar ilma u elettroliti ('electrolytes') permezz tal-għaraq. Dan iżid il-ħtieġa li tixrob l-ilma iktar spiss.

Ikel b'kontenut għoli ta' ilma bħall-frott u l-ħxejjex (eż. id-dulliegħ, il-ħjar u l-ħaxix imwerraq) iforni b'mod naturali l-fluwidi mitlufa u jżomm il-ġisem idratat. Barra minn hekk, dan l-ikel huwa wkoll rikk fil-vitamiini u fil-minerali u b'hekk isostni lis-saħħa ġenerali fil-waqt li jsaħħaħ il-kapaċità tal-ġisem li jkampa tajjeb fis-sħana. F'dawn iż-żminijiet wieħed jippreferi platti u insalati friski minn ikliet taqal u sħan għax dawn jeħtieġu inqas sforz biex jiġu diġeriti u b'hekk jiġġeneraw inqas sħana interna.

Nirrakkomandawkom tixorbu tal-inqas tmien tazzi ilma kuljum, jiġifieri madwar 2 litri ilma. L-ilma infuż huwa alternattiva tajba għax-xorb biz-zokkor u li jipprova mod rifreskanti biex nibqgħu idratati, speċjalment tul ix-xhur sħan tas-sajf. Nistgħu nhejjuh b'mod faċli u kreattiv b'varjetà ta' frott, ħaxix u ħxejjex aromatiċi.

Dan il-ktieb joffri riċetti faċli ta' ikliet u xorb li tistgħu thejjuhom bla taħbit fil-ġranet sħan tas-sajf.

Insalata Mediterranja bil-Patata u bit-Tonn

Isservi 2

Ingredjenti

- 2 patatiet kbar mgħollija bil-qoxra b'kollox.
- 6 fjuretti tal-pastard, imsajrin fuq il-fwar
- 6 fjuretti tal-brokkoli, imsajrin fuq il-fwar
- 2 laned tonn taż-żejt żgħar (bla żejt) jew 2 bajdiet mgħollija (maqsuma min-nofs)
- Ftit żebbuġ, bla għadam u maqsum min-nofs
- 2 kuċċarini kappar (laħlaħhom bl-ilma)
- 2 zukkini ta' daqs medju, maqsuma min-nofs
- 2 tadamiet, imqattgħa f'kubi
- Ftit tursin frisk, imqatta' fin (għaž-zina)
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa extra verġni

Istruzzjonijiet

1. Aqşam il-patata min-nofs.
2. Hallat l-ingredjenti u poġġihom fuq platt skont kif tip preferi jew kif muri fl-immaġini.
3. Iffa' tursin imqatta' frisk fuq l-insalata biex iżzejjen.
4. Servi sħun jew kiesaħ u ħalli lil kulħadd igawdi t-taħlita bnina tat-togħmiet.

Din l-insalata tal-patata u tat-tonn ispirata mill-Mediterran mhux biss hi riċetta bnina iżda wkoll mimlija nutrijenti. Hija platt perfett għal ikla jew pranzu ħafif u sodisfaċenti.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Bruschetta tat-tadam u ż-żebbuġ

Ingredjenti

- 4 biċċiet ħobż ismar (wholegrain)
- 2 tadamiet kbar, imqattgħa f'dadi
- 2 kuċċarini żebbuġ, imlaħalħa u mqattgħa
- 2 kuċċarini kappar, imlaħalħa
- Basla ħamra żgħira, imqattgħa fin
- Tewma, mqattgħa biċċiet żgħar
- Ħabaq/weraq tan-nagħniegħ frisk, imqatta' fin
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa extra verġni
- Bżar iswed mithun frisk (għat-togħma)

Istruzzjonijiet

Ixwi l-biċċiet tal-ħobż sakemm isiru kemxejn lewn dehbi u jqarmċu.

Hejji t-Taħlita tat-Tadam u ż-Żebbuġ:

1. Itfa' t-tadam, iż-żebbuġ, il-kappar, il-basla, it-tewm u l-ħabaq/weraq tan-nagħniegħ frisk imqattgħa fi skutella.
2. Ferrex ffit żejt taż-żebbuġa extra verġni.
3. Ħawwar kollox bil-bżar iswed mithun frisk (għat-togħma).
4. Ħawwad it-taħlita bil-mod biex tgħaqqad it-togħmiet kollha.
5. Itfa' t-taħlita bi mgħarfa fuq il-biċċiet tal-ħobż mixwi.
6. Ara li kull biċċa ħobż ikollha ammont sostanzjali mit-taħlita t-tadam u ż-żebbuġ.

Servi

1. Ipprepara fuq platt kisja ta' ħaxix imwerraq (li tippreferi).
2. Qiegħed il-brusketta (ħobż mixwi) fuq il-ħaxix imwerraq.
3. Ferrex ffit żejt taż-żebbuġa extra verġni (jekk trid).
4. Servi minnufih hekk kif il-ħobż ikun għadu jqarmeċ.

*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Isservi 2



Insalata tad-dulliegh u l-ġobon tal-Feta:

Ingredjenti

- 4 biċċiet ħobż ismar (wholegrain)
- 400g kubi tad-dulliegh
- 100g quinoa msajra (50g nej għal kull persuna)
- 100g ġobon feta (b'livell baxx ta' melħ), imfarrak
- 100g basla ħamra, imqattgħa raiqa
- 200g jew aktar ta' ħjar, maqtugħ f'kubi żgħar (tneħħix il-qoxra)
- 140g ċiċri
- 15g weraq tan-nagħniegħ frisk, imqattgħa fin
- 15g żerriegħa (li tippreferi)
- Ħall balsamiku

Istruzzjonijiet

1. Sajjar il-quinoa wara li tlaħlaħha sewwa.
2. Ġo skutella, ħallat bil-mod il-kubi tad-dulliegh, il-feta mfarrak, il-ħjar, iċ-ċiċri, il-quinoa, il-basla ħamra, iż-żerriegħa n-nagħniegħ imqatta'.
3. Itfa' ffit ħall balsamiku qabel isservi.

Tista' wkoll tipprepara dawn l-insalati skont il-preferenzi tiegħek u żżid sorsi ta' proteini bħal 100g tiġieġ ixwi jew 115g salamun.

*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Isservi 2



Insalata Mediterranja tal-Bulgur

Ingredjenti

- 100g bulgur nej
- 12-il 'cherry tomato', maqsuma min-nofs
- ½ ħjara, imqattgħa f' dadi
- 6 żebbuġiet, imqattgħa
- Basla ħamra żgħira, imqattgħa f' dadi
- 90g ġbejna tal-bżar, imqattgħa f' kubi
- Ftiit tursin frisk, imqatta' fin
- Meraq ta' nofs lumija
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa extra vergni
- Bżar iswed miħhun frisk

Istruzzjonijiet

1. Ħallat il-bulgur imsajjar maċ-'cherry tomatoes', il-ħjara, iż-żebbuġ, il-basla ħamra, il-ġbejna u t-tursin imqatta' fi skutella kbira.
2. Itfa' ftiit żejt taż-żebbuġa u l-meraq tal-lumi.
3. Hawwar kollox bil-bżar iswed miħhun frisk.
4. Hawwad biex l-ingredjenti jiħhalltu kollha.
5. Żejjen bit-tursin.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Isservi 2

Insalata tal-Ħaxix Mixwi u x-Xgħir

Ingredjenti

- 100g xgħir perlat nej
- 320g ħaxix imħallat (bżar ħelu, zukkini, brungiel, basal aħmar)
- 140g ċiċri
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa extra vergni
- Ħall balsamiku
- Bżar iswed miħhun frisk
- Ftiit weraq tal-ħabaq frisk, imqatta' fin

Istruzzjonijiet

1. Sajjar ix-xgħir skont l-istruzzjonijiet tal-pakkett u ħallih jibred.
2. Qatta' l-ħaxix f' biċċiet indaq f' kubi żgħar.
3. Żid iż-żejt taż-żebbuġa, il-ħall balsamiku u l-bżar mal-ħaxix. Ixwi sakemm kollox jirtab.
4. Ġo skutella kbira, ħallat ix-xgħir imsajjar mal-ħaxix, maċ-ċiċri u mal-weraq tal-ħabaq mixwi.
5. Żid xi ħwawar oħra jekk meħtieġ.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Isservi 2

Insalata tat-Tigieġ, l-Għads u l-Fażola

Ingredjenti

- 75g għads aħdar jew kannella msajjar
- 75g fażola sewda msajra (fażola tal-laned, imlaħalħa)
- 75g ċicri msajjar (tal-landa, imlaħalħa)
- 200g sider tat-tigieġ, imqatta' f' dadi
- Bżar mill-helu, imqattgħa f' dadi (kull kulur illi tippreferi)
- ½ ħjara, imqattgħa f' dadi
- Basla ħamra żgħira, imqattgħa fin
- Ftit tursin frisk, imqatta' fin
- Ftit kosbor frisk, imqatta' fin
- 90g ġobon Feta, imfarrak (mingħajr melħ)
- 2 kuċċarini żejt taż-żebbuġa extra verġni
- 2 kuċċarini meraq tal-lumi (madwar lumija)
- 2 tewmiet, mqattgħa biċċiet żgħar
- Kuċċarina kemmun mithun
- Bżar iswed mithun frisk (għat-togħma)

Istruzzjonijiet

1. Sajjar it-tigieġa sew.
2. Ġo skutella kbira, ħallat l-għads, il-fażola sewda, iċ-ċicri, it-tigieġa, il-bżar mill-helu, il-ħjara, il-basla, it-tursin u l-kosbor.
3. Ġo skutella żgħira, ħallat iż-żejt taż-żebbuġa, il-meraq tal-lumi, it-tewm, il-kemmun u l-bżar. Ferra' fuq l-insalata.
4. Ħawwad l-insalata bil-mod biex it-taħlita titħallat sew.
5. Żid il-ġobon Feta mfarrak fuq nett.
6. Poġġi l-insalata mgħottija fil-frigġ għal madwar 30 minuta.
7. Jekk trid, qabel isservi tista' terġa' tħawwad l-insalata u żżid iżjed tursin jew kosbor.
8. Servi kollox kiesaħ.

Din l-insalata tat-tigieġ, l-għads u l-fażola mhix biss rikka fil-proteini u fil-fibra iżda hija wkoll mimlija togħmiet friski. Hija għażla ideali għal platt sustanzjuż saffi jew biex tħejji ikliet bil-quddiem matul granet impenjattivi. Kul għal qalbek!

*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Isservi 2



Ftira bl-insalata u t-tonn taż-żejt

Ingredjenti

- 2 ftajjar tondi żgħar
- 2 laned tonn taż-żejt fl-ilma, imbattla mill-ilma
- ½ ħjara, imqattgħa f' dadi
- 2 tadamiet kbar, imqattgħa f' dadi
- Basla ħamra, imqattgħa raiqa
- Bżaru aħdar, imqatta' raiqa
- 4 żebbuġiet, mqattgħa
- Kuċċarina nagħniegħ frisk
- 2 kuċċarini kappar, imlaħalħa
- 2 kuċċarini żejt taż-żebbuġa extra verġni
- 2 kuċċarini fażola bajda jew fażola ħamra
- 4 ponnijiet ħaxix tal-weraq aħdar skur
- Bżar iswed mithun frisk (għat-togħma)

Istruzzjonijiet

1. Aqta' l-ftira orizzontalment biex toħloq nofs ta' fuq u iehor ta' isfel.
2. Ġo skutella kbira, ħallat l-ingredjenti kollha.
3. Ferrex iż-żejt taż-żebbuġa extra verġni fuq l-insalata.
4. Ħawwar kollox bil-bżar iswed (għat-togħma).
5. Ħawwad bil-mod.
6. Itfa' l-insalata tat-tonn taż-żejt fuq in-nofs ta' isfel tal-ftira.
7. Poġġi n-nofs ta' fuq tal-ftira fuq il-mili tal-insalata biex tagħlaq kollox.
8. Uża sikkina li taqta' tajjeb u aqta' l-ftira mimlija f'erba' biċċiet.

Servi minnufih fuq platt miksi bil-ħaxix tal-weraq aħdar u kul għal qalbek!

*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Isservi 2



Ricetti tax-xorb
TAS-SAJF

Ricetti tal-Ilma Infuż

Ingredjenti

- 1 Hjara, imqattgħa raiqa
- 10 werqiet tan-nagħniegħ frisk
- 2 litri ilma

Istruzzjonijiet

Ħallat il-flieeli tal-hjara u l-weraq tan-nagħniegħ mal-ilma f'buqar kbir tal-ħġieġ b'għatu. Iffa' fil-frigġ għal madwar 30 minuta qabel isservi. Gawdi l-effetti rifreskanti tal-hjar u tat-togħma tan-nagħniegħ.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-ricetta.

Ilma biċ-Ċitru

Ingredjenti

- Laringa, imqattgħa raiqa
- Lumija, imqattgħa raiqa
- 2 litri ilma

Istruzzjonijiet

Itfa' l-flieli kollha taċ-ċitru f'buqar kbir tal-ħgiegħ mimli bl-ilma. Kessaħ fil-frigġ u ħalliha ssir infużjoni għal madwar 30 minuta ħalli jiħalltu t-toghħmiet. Din it-taħlita mhix biss rifreskanti iżda rikka wkoll fil-Vitamina Ċ.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Ilma bil-Klin u d-Dulliegħ

Ingredjenti

- 2 flieli dulliegħ, imqattgħa f'kubi
- 2 friegħi klin frisk
- 2 litri ilma

Istruzzjonijiet

Poġġi l-kubi tad-dulliegħ u l-klin f'buqar kbir tal-ħgiegħ. Imla l-buqar bl-ilma u zommu fil-frigġ għal madwar 30 minuta. Il-klin jagħti toġħma unika, aromatika u differenti lid-dulliegħa ħelwa.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

Ilma bl-imsiemer tal-qronfol

Ingredjenti

- 6 imsiemer tal-qronfol sħaħ
- Tuffieħa sħiħa, imqattgħa
- 2 litri ilma

Istruzzjonijiet

Għalli l-imsiemer tal-qronfol u l-fieeli tat-tuffieħ f'żewġ litri ilma. Falli t-taħlita tibred, neħhi l-imsiemer tal-qronfol u mbagħad dahhalha fil-frigġ biex tiksah.



*Ir-ritratt jista' jkun differenti mir-riċetta.

