

سلطة التفاح - الفجل مع السمك الابيض المدخن وخل التفاح

المكونات:

٣ ملاعق كبيرة من الزيت الزيتون مقسمه

٤/٣ ملعقة صغيرة من ملح كوشر، مقسم

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
الطازج

٢ رطل دايكون الفجل مقطعه إلى شرائح سمكها
نصف بوصة

ربع كوب مفروم من الشبت الطازج

ملعقه وحده كبيرة من الكراث المفروم

ملعقتين كبيره من عصير التفاح المصفى

ملعقتين ونصف كبيره من عصير خل التفاح

نصف كوب من التفاح (نوع قراني سمث) ، منحوت
ومقطع الى شرائح رقيقه

نصف كوب من التفاح (نوع هوني كرسب) ، منحوت
ومقطع الى شرائح رقيقه

٦ اوقية سمك ابيض مدخن مقطع إلى نصف بوصة

ملعقتين كبيرة من شرائح الريحان الطازج



طريقة التحضير:

١. تسخين الفرن الى ٠٠٤ درجة

٢. اجمع بين ١ ملعقة مبيره من الزيت ، ونصف ملعقة ملح وربع ملعقة فلفل ودياكون في وعاء كبير ثم حركها. حرك الديكون وقطعها الى اسفل على ورقة الخبز، اخبزها لدرجة ٠٠٤ لمدة ٥٢ دقيقة او حتى تصبح طرية وذهبية. اجعلها تبرد تماما.

٣. اجمع بين الشبت والمرث وعصير التفاح وخل التفاح المتبقي والزيت من ٢ الملعقتين الكبيرة، وربع ملعقة شاي ملح وفلفل ووضعها في وعاء. اضع التفاح والديكون، ثم حركها بلطف ، ثم تضع بطبق لتقديم، يضع السمك الابيض والريحان.

مصدر الوصفة: كلية هزي فورد المجتمعية لفنون الطهي

تسوق في سوق المزارعين، واعمل هذي الوصفة وشارك صورتك
مع #MIFarmersMarkets



نصائح لسلامة الاغذية

عند شراء المأكولات البحرية في سوق المزارعين، تأكد من استخدام حقيبة معزولة او مبرده
لحفاظ عليها عند نقلها للمنزل.



بعد التعامل مع الاسماك النيه ، اغسل يديك لمدة ٠٢ ثانية على الاقل بالماء الدافئ والصابون.



اغسل جميع الاواني والاطباق والواح التقطيع واسطح الطاوات بالماء والصابون بين اعداد
الاسماك النية وغيرها من الاطعمة في مطبخك.



نصائح لسلامة الاغذية مقدمة من وزارة الزراعة الامريكية - <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-fresh-and-frozen-seafood-safely>



تم توفير هذي الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب،
التعليم في مجال سلامة الاغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات
ومعلومات البرنامج يرجى زيارة mifma.org.