

اليكم وصفة نباتية من كتاب ميغان ماركل!

ليس سرا أن ميغان ماركل هي من عشاق العافية والصحة البدنية. إنها تعطي الأولوية للياقة البدنية وتتبع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين مملوء بـ بودينغ شيا المغذي والعصائر الخضراء والمكرونة الكوسة - لكنها لا تتردد في أن تنغمس! إذ أنها تقول "أنا أكل السمك والخضار في الغالب ، ولكنني أيضًا من عشاق الطعام".

كما أنها ناشطة ، كانت تتحدث عن نيتها في استخدام برنامجها الجديد كوسيلة للدفاع عن أولئك الذين لديهم أصوات أقل تضخمًا. "كل من والداي كانا قادمين من القليل ، لذا فقد اختاروا أن يقدموا الكثير - شراء الديوك الرومية للملاجئ المشردة في عيد الشكر ، وتقديم وجبات الطعام للمرضى في رعاية المسنين ، والتبرع بأي تغيير في جيبهم لأولئك الذين يطلبونها ، وأداء هادئ وكتبت على موقعها على الانترنت "ذا تيج" على الانترنت "لا بد من أن تكون كل شيء على ما يرام. سواء كان ذلك عناق أو ابتسامة أو رباطا على ظهرها لتظهر لمن هم في حاجة لهم. " "هذا ما نشأت عليه ، وهذا هو ما نشأت عليه: شاب بالغ لديه وعي اجتماعي ليفعل ما بوسعي ، وأقول على أقل تقدير ، عندما أعرف أن شيئًا ما كان خطأ".

ومن غير المفاجئ ، إذن ، أن يكون أول مشروع رئيسي لها بعد حفل الزفاف هو كتاب : Together: Our Community Cookbook ، الذي تم إنشاؤه بالتعاون مع نساء Hubb Community Kitchen لإفادة ضحايا حريق غرينفال تاور المدمر في لندن .



تشرح ماركل في الفيديو الرسمي الذي نشره قصر كنسينغتون: " Together هو كتاب طبخ ، ولكنه أيضًا قصة مجتمع غرب لندن تجمع في مطبخ واكتشف القوة الشافية لمشاركة الطعام". "في كانون الثاني / يناير 2018 عندما استقرت في منزلي الجديد في لندن ، التقيت بمجموعة من النساء تأثرت مجتمعاتهن بنيران غرينفيل. وقد قررن الاجتماع معا لطهي طعام طازج لعائلاتهن وجيرانهن".

اليكم وصفة شهية من وصفات هذا الكتاب: باذنجان ماسالا

المكونات:

- 4 ملاعق طعام زيت عباد الشمس
- 2 باذنجان كبير ، مقطوع إلى مكعبات 4 سم / 1 ½ بوصة
- 350 جم / 12 أوقية البطاطا الجديدة ، إلى النصف
- 2 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الخردل
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الحلبة
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- 3 أوراق الكاري المجفف
- 3 ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
- 1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 4 طماطم ناضجة ، مفرومة ناعماً
- 200 مل / ¾ كوب ماء
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة
- للأرز
- 600 مل / 2 ½ كوب ماء
- قليل من الملح
- 300 جم / 1 ½ كوب من أرز بسمتي



طريقة التحضير

1. تُسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة كبيرة على نار

عالية. يُضاف الباذنجان ويُطهى مع التحريك غالبًا لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونه بنيًا. نصيحة الباذنجان في وعاء كبير وتوضع جانبا. خفض الحرارة إلى متوسطة إلى متوسطة وإضافة ملعقة كبيرة من الزيت إلى المقلاة. يُضاف البطاطا ويُطهى مع التحريك غالبًا لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا. نقل البطاطا إلى وعاء مع الباذنجان ووضع جانبا.

2. تسخين مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. إضافة الكمون والخردل وبذور الحلبة. ونخب حتى تفوح رائحته ، من 2 إلى 3 دقائق. ثم تضاف ملعقة كبيرة من الزيت ، وعندما تكون ساخنة ، أضيفي أوراق البصل والكاري واطهيها لمدة 10 دقائق حتى تصبح ناعمة وذهبية.

3. يُضاف معجون الطماطم ويُطهى لمدة دقيقتين ، ثم يُضاف الثوم والزنجبيل والكركم والطماطم. يُطهى لمدة 5 دقائق تقريبًا ، حتى يتبخر عصير الطماطم ويبدأ الخليط في التجفيف في المقلاة.

4. في هذه الأثناء ، إعداد الأرز. ضع 600 مل من الماء والملح في وعاء وأغليهم. يضاف الارز تقليل الحرارة قليلا. ثم غليها لمدة 10 دقائق. أخرج الوعاء من الحرارة ، مع الحفاظ على الغطاء بقوة ، وتوضع جانبا لمدة 10 دقائق.

5. أضيفي الباذنجان والبطاطس إلى مقلاة الكاري ، مع 200 مل من الماء. يُغلى المزيج ، ثم يُقلل النار إلى نار هادئة. غطاء وطهي لمدة 15 دقيقة ، مع التحريك من وقت لآخر. إزالة الغطاء ويترك على نار خفيفة لمدة 5 إلى 10 دقائق أو حتى الخضروات هي طرية. ضجه في نصف الكزبرة المفرومة.

6. إزالة الغطاء من الأرز ونفخ مع شوكة. قدميها مع الكاري ، ورشها مع الكزبرة المتبقية.

استنادًا إلى مقتطفات من Together: Our Community Cookbook