البقوليات

Legumes

الأهمية الغذائية للبقوليات:

- من المحاصيل الأساسية في العالم.
- غنية بالبروتين النباتي.
- منخفضة الثمن مقارنة بالمنتجات الحيوانية.

أمثلة:

- الحمص.
- الفول.
- العدس.



طرق الاستهلاك والحفظ:

- تؤكل طازجة أو بعد تجفيفها.
- قابلة للحفظ لعدة سنوات.

العنصر الغذائي الأساسي في البقوليات:

- البروتين.

تحضير الحمص بالطحينية:

المعلومات النظرية:

- الحمص من الأطباق الشعبية في بلاد الشام.
- يُحضّر بطرق متعددة.

المواد والأدوات:

- .حمص، طحينية، ليمون، ثوم، زيت زيتون، أدوات مطبخ

خطوات العمل:

1. .نقع الحمص ثم غسله وسلقه
2. .طحن الحمص وخلطه بالطحينية
3. .إضافة المنكهات
4. .تقديم الطبق وتزيينه
5. .تنظيف الأدوات ومكان العمل