



PËRGATIT SË BASHKU NË SHTËPI USHQEHU SHËNDETSHËM





RECETA VEGJETARIANE E MUAJIT PRILL

FALAFEL DHE ORIZ, TË SERVUAR
ME TZATZIKI SALLATË (TARATOR)

☁ PËRBËRËSIT:

500gr qiqrra të ziera,
1 qepë e kuqe ose 2 qepë të
reja (të gjelbërta),
3 thelba të hudhrës,
1 tubë majdanoz të freskët ,
3-4 lugë të mëdha miell,
1 lugë të vogël kumin,
1 pako pluhur për pjekje,
Kripë dhe piper



◡◡ PËRBËRËSIT ◡ KRYESORË



SS PËRGATITJA E USHQIMIT HAPAT



Vendosni të gjithë përbërësit në blender. Bluani deri sa brumi të merr trajtën e pastës. Në fund e shtoni miellin dhe pluhurin e pjekjes dhe i përzieri mirë në brum. Brumin e përgatitur për falafel e vendosni në frigorifer për së paku një orë. Nga brumi formoni toptha dhe i shtypni si në formë të qofteve, i mbështillni me thërrmia të bukës dhe i fërgoni. Falafel duhet të skuqen mirë dhe të jenë krokante.



ZIËRJA E ORIZIT

Mund të përdorni oriz të bardhë, integral, të gjatë ose cfarëdo lloji që familja juaj e preferon. E zieni me pak gjalpë, kripë dhe piper për t'i shtuar shije.



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with thick, white Tzatziki sauce. The sauce is garnished with fresh green herbs, including dill and parsley. In the background, there are sliced cucumbers and a whole cucumber, all resting on a rustic wooden surface. The lighting is soft and natural, highlighting the freshness of the ingredients.

SALLATA TZATZIKI (TARATOR)

Përbërësit:

3 tranguj – qërohen dhe
coptohen imët,
500gr.– 800gr. kos,
2 thelba hudhre, të
grimcuar,
2 lugë vaj ulliri,
Kripë dhe kopër.



UDHËZIMET E FUNDIT (MË TË RËNDËSISHME)

Edhe nëse i keni të gjithë përbërësit dhe i përmbaheni të gjitha udhëzimeve me përpikmëri – kjo nuk do të bëjë këtë drekë një DREKË FAMILJARE. Prandaj, shpërndani rolet në mes të gjithë anëtarëve të familjes, ku secili anëtar merr pjesë në përgatitjen e ushqimit (konfirmimi kërkohet me foto). Diskutoni benefitet e secilit përbërës që e përdorni – mbani një ligjeratë/orë të shkurtër për benefitet e të ushqyerit të shëndetshëm.

Shtroni tryezen dhe shijoni drekën familjare.

DETYRA E FUNDIT

Bëni foto gjatë përgatitjes dhe foto te pjatës së servuar. Fotot do të postohen në web faqen dhe mediat sociale të shkollës.



KËNAQUNI ME KOHËN TUAJ ME FAMILJE
DHE PËRGATITNI USHQIM TË SHËNDETSHËM

QËNDRONI NË SHTËPI
ME SHËNDET TË PLOTË!