

Beetroot Mutable with Garlic Brown Bread

Prep. Time: 30 Minutes

Total Cooking Time: 1 Hour

No. of Servings: 4 pax

Total Calorie Count: 2730 Cal

Calorie Count per Serving: 682 Cal/Serving



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

INGREDIENTS:

2 medium beetroot, peeled and boiled
1 cup tahina paste
4 tablespoons fresh lemon juice
1 teaspoon salt
1 pinch white pepper powder

Toasted Garlic Brown Baguette:

4 slices brown baguette, thin and elongated
½ teaspoon fresh thyme, finely chopped
1 garlic clove chopped Finally
1 teaspoon olive oil

Garnish:

5 tablespoons olive oil
1 tablespoon pomegranate seeds

INSTRUCTIONS:

1. In a cooking pot, boil beetroot over low heat until soft for about 30 minutes. Remove from the heat, drain, and keep it cool in iced water.
2. Blend beetroot until creamy, then add tahina paste, lemon juice, salt, and white pepper powder and continue blending until you reach the desired smooth consistency.
3. Transfer in a serving plate and drizzle with olive oil.
4. Garnish with fresh pomegranate seeds and serve with toasted garlic brown baguette slices on the side.

Making the Toasted Garlic Brown Baguette:

1. In a small bowl, mix olive oil, thyme, and garlic.
2. Brush olive oil, thyme, and garlic mixture over bread slices with pastry brush.
3. Place in oven or grilled pan until bread crisps are golden or toasted



متبل الشمندر مع خبز الثوم الأسمر

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 1 ساعة

مدة التحضير: 30 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 682 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 2730 سُعرة حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - Shj
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

المقادير:

- 2 حبة شمندر متوسطة مقشرة ومسلوقة
- 1 كوب طحينية
- 4 ملاعق طعام عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 رشّة من مسحوق الفلفل الأبيض

لخبز الباجيت الأسمر المحمص بالثوم:

- 4 شرائح رقيقة من خبز الباجيت الأسمر
- ½ ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم ناعماً
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

1. في قدر طهي، نسلق الشمندر على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يُرفع عن النار، يُصْفَى، ويُحفظ بارداً في ماء مثلج.
2. نهرس الشمندر حتى يصبح طرياً، ثم نضيف الطحينية، عصير الليمون، الملح ومسحوق الفلفل الأبيض ونستمر في الخلط والتحريك حتى يصبح القوام متماسك وطري حسب الطلب.
3. نضعه في طبق التقديم ونرش على وجهه زيت الزيتون.
4. يُزين ببذور الرمان الطازجة ويُقدم مع شرائح خبز الباجيت الأسمر المحمص بالثوم على الجانب.

لصنع رغيف خبز الباجيت الأسمر المحمص بالثوم:

1. في وعاء صغير، نخلط كل من زيت الزيتون، الزعتر والثوم.
2. نقوم بدهن خليط زيت الزيتون والزعتر والثوم على سطح شرائح الخبز باستخدام فرشاة المعجنات.
3. ثم نضع شرائح الخبز في الفرن أو مقلاة الشوي حتى تصبح ذهبية اللون ومحمصة.

للتزين:

- 5 ملاعق طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة طعام من بذور الرمان

