Soppa tal-Legumi

Ħin ta' Preparazzjoni: **15-il minuta** Ħin ta' Sajran: **110 minuti** Isservi: **8**

INGREDJENTI

- 450g legumi mħallta (soup mix), imxarrbin għal minn tal-inqas 8 sigħat, u msaffijin mill-ilma
- 2 imgħaref żejt
- Basla, imqatta' rqiqa
- 2 sinniet tewm, imqattgħin irqiq jew mitħunin
- 4 karrotti, imqattgħin
- Litru u nofs ilma jew stokk tal-ħaxix
- Bott tadam imqatta'
- Kuċċarina trab tal-kemmun
- Kuċċarina origano niexef
- Nofs mgħarfa paprika
- Nofs kuċċarina bżar aħmar niexef
- Ponn tursin frisk
- Nofs kuċċarina melħ

VERSATILITÀ

- Għal din ir-riċetta tista' tbiddel it-tip ta' legumi (eż. fażola jew għazz) u l-ħwawar, skont x'għandek fil-kċina u xi tħobb.

METODU

1. Saħħan ftit żejt ġo borma kbira, u qalli l-basla u t-tewma fuq nar medju għal xi 3-5 minuti jew sakemm jiħmaru ftit.
2. Imbagħad żid il-karrotti u sajjar għal 5 minuti oħra jew sakemm il-karrotti jirtabu xi ftit.
3. Żid il-fażola flimkien ma' litru u nofs ilma jew stokk, u ħawwad. Għatti l-borma u żid in-nar biex jiftaħ jagħli. Imbagħad kompli sajjar fuq nar bati għal siegħa u nofs. Ħawwad kultant.
4. Xħin il-fażola tkun irtabet u l-ilma jkun jidher iktar imċajpar, żid it-tadam u l-ħwawar. Ħawwad u ħalli s-soppa ttektek għal madwar 20 minuta oħra.
5. Duq is-soppa u żid nofs kuċċarina melħ u xi ħwawar oħra, jekk taħseb li hemm bżonn.

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Wara li tkun birdet, erfa' ż-żejjed fil-friġġ jew ferra' f'kontenituri żgħar daqs porzjon (qis li ma timliex il-kontenitur sax-xifer imma ħalli ftit spazju), u aħżen ġol-friżer. Fil-friġġ, is-soppa tibqa' tajba għal madwar 3-4 ijiem, waqt li fil-friżer iddum għal diversi xhur. Tajjeb tkun taf li bil-kesħa tal-friġġ jew friżer, it-togħma jaf tintilef xi ftit. Allura tajjeb li dduq is-soppa qabel ma sservi u żżid xi ħwawar skont il-bżonn.

© 2020

Pasta Bolognese

Hin ta' Preparazzjoni: **10 minuti** Hin ta' Sajran: **50 minuta** Isservi: **4**

INGREDJENTI

- 2 imgħaref żejt taż-żebbuġa
- Basla żgħira, imqatta' rqiqa
- 2 karrotti, imqattgħin
- Kuċċarina melħ u oħra bżar
- 60ml nbid / ħall balsamiku [jekk trid]
- 125ml ħalib
- 3 sinniet tewm, imqatta' rqiq jew mitħun
- 800g tadam tal-bott
- 4 imgħaref kunserva
- 500ml ilma / stokk tal-ħaxix jew tal-laħam
- 250g corned beef / għazz jew xi tip ta' legumi oħra / taħlita
- Kuċċarina ħabaq, klin, origano jew ħwawar imħalltin nixfin
- 400g għaġin tawwali, preferibilment ismar
- Ponn tursin jew ħabaq, imqatta' rqiq, biex iżżejjen

METODU

1. Saħħan iż-żejt f'borma kbira fuq nar moderat. Żid il-basla u qalli għal 5 minuti.
2. Żid il-karrotti, it-tewm, il-melħ u l-bżar. Qalli għal xi 5 minuti jew sakemm il-karrotti jkunu rtabu ftit.
3. Żid l-inbid jew ħall balsamiku, jekk ħa tuża, u ħalli l-borma ttektek sakemm l-inbid jevapora; madwar 2-3 minuti.
4. Żid il-ħalib, it-tadam, il-kunserva, l-istokk, il-corned beef jew il-legumi, u l-ħwawar nixfin. Ħawwad sew.
5. Xħin jiftaħ jagħli, għatti l-borma u naqqas in-nar biex tkompli ssajjar fuq nar bati għal 40 minuta, sakemm iz-zalza tinxtorob.
6. Sadanittant, għalli l-għaġin skont l-istruzzjonijiet fuq il-pakkett. Saffi u warrbu biex tħalltu maz-zalza xħin tkun lesta. Żejjen il-platti bi ftit tursin jew ħabaq frisk.

VERSATILITÀ

- Il-corned beef huwa iktar ekonomiku mill-ikkapuljat tal-laħam, imma għandu iktar xaħmijiet, melħ u preservattivi.
- Bħala alternattivi oħra li huma tajbin għas-saħħa u fl-istess ħin ekonomiċi, insibu l-għazz, ċiċri u legumi mħallta oħra. Dawn jistgħu jintużaw flimkien mal-corned beef nofs u nofs, jew inkella l-ammont kollu li hemm bżonn ikun legumi.

SUĠĠERIMENTI KIF TAFIŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Tista' terfa' xi zalza żejda għal 4 ijiem f'kontenitur fil-friġġ, jew għal 3 xhur fil-friżer. Tista' tuża din iz-zalza f'riċetti differenti bħal, pereżempju, f'xi dixx imqarrun jew ross il-forn, lażanja, torta tal-laħam, u qarabagħli jew brunġiel mimli.

HOME ECONOMISTS IN ACTION

© 2020

Caritas MALTA

Torta tal-Ħaxix u l-Patata Maxx

Ħin ta' Preparazzjoni: **20 minuta** Ħin ta' Sajran: **40 minuta**
Isservi: **6-8** minn dixx ta' **22x30cm**

INGREDJENTI

Għall-patata maxx:

- Kilo patata
- 120ml ħalib
- 4 imgħaref żejt
- Niskata melħ u bżar

Għall-mili:

- 2 imgħaref żejt
- Basla, imqatta' rqiqa
- 3 sinniet tewm, mitħunin
- 2 karrotti, imqattgħin irqaq

Għall-mili :

- 600g corned beef / għazz jew xi tip ta' legumi oħra / taħlita
- 250ml stokk tal-ħaxix jew laħam
- 2 imgħaref kunserva
- Mgħarfa Worcestershire sauce [jekk trid]
- 2 kuċċarini klin frisk, imqatta' rqiq
- Kuċċarina sagħtar, imqatta' rqiq
- Niskata melħ u bżar
- 150g piżelli

VERSATILITÀ

- Għall-patata maxx tista' tuża patata mgħollija jew patata maxx li għandek żejda. Bħala varjazzjoni, minflok patata maxx tista' tuża l-pastard jew patata ħelwa.
- Il-corned beef huwa iktar ekonomiku mill-ikkapuljat tal-laħam, imma għandu iktar xaħmijiet, melħ u preservattivi.
- Bħala alternattivi oħra li huma tajbin għas-saħħa u fl-istess ħin ekonomiċi, insibu l-għazz, ċiċri u legumi mħallta oħra. Dawn jistgħu jintużaw flimkien mal-corned beef nofs u nofs, jew inkella l-ammont kollu li hemm bżonn ikun legumi.

METODU

1. Poġġi l-patata f'borma u għatti bl-ilma. Poġġi l-borma fuq in-nar u ħalli l-ilma jiftaħ jagħli. Sajjar għal madwar 13-15-il minuta, jew sakemm il-patata tirtab.
2. Saffi l-patata ġo passatur u erġa' poġġiha lura fil-borma. Żid il-ħalib, żejt, melħ u bżar, u għaffeġ sakemm tiġi kremuża.
3. Saħħan il-forn għal 200°C / Gass 6.
4. Saħħan iż-żejt ġo taġen kbir fuq nar moderat. Żid il-basla u t-tewm u qalli għal minuta.
5. Żid il-karrotti u l-corned beef jew għazz. Sajjar għal 7-10 minuti. Ħawwad ftit kultant.
6. Żid l-istokk, il-kunserva, il-Worcestershire sauce (jekk użat), il-klin, is-sagħtar, melħ u bżar. Ħalli z-zalza ttektek għal 5 minuti jew sakemm tinxtorob ftit.
7. Żid il-piżelli u ħawwad flimkien. Neħħi minn fuq in-nar u aqleb f'dixx li jidħol fil-forn.
8. Għatti l-mili sew bil-patata maxx fil-wiċċ. Uża mgħarfa biex tferrex il-patata sal-ġnub tad-dixx.
9. Aħmi t-torta sakemm il-wiċċ jiħmar; għal madwar 25-30 minuta.

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Din it-torta tista' tiġi ppreparata minn 3 ijiem qabel u maħżuna fil-friġġ. Erfa' ż-żejjed f'kontenitur fil-friġġ għal madwar 3-5 ijiem. Biex tiffriża t-torta, aħmi f'dixxijiet żgħar ta' porzjon, ħallihom jibirdu sewwa, imbagħad għatti bil-fojl u erfa' fil-friżer għal xahrejn. Biex issaħħan uża l-microwave jew aqli bla żejt bil-mod sakemm it-torta tkun tikwi.

HOME ECONOMISTS IN ACTION

© 2020

Caritas MALTA

Għaġin bis-Sardin u l-Kappar

Hin ta' Preparazzjoni: **5 minuti** Hin ta' Sajran: **20 minuta** Isservi: **4**

INGREDJENTI

- 60ml żejt
- 45g frak tal-ħobż
- Basla, imqatta' rqiq
- Niskata melħ u bżar
- 400g ta' xi tip ta' għaġin tawwali, preferibilment ismar
- Kuċċarina qoxra ta' barra ta' lumija, maħkuka
- Nofs kuċċarina bżar aħmar niexef [jekk trid]
- 2 imgħaref kappar
- 2 laned sardin
- Daqs 2 ponnijiet tursin, ħabaq jew nagħniegħ frisk, imqatta', u ftit ieħor biex isservi

VERSATILITÀ

- Il-frak tal-ħobż tista' tagħmlu inti stess minflok tixtrih billi tixwi l-ħobż niexef u tidħnu sakemm jiġi frak. Iffriża ġo borża jew kontenitur u oħroġ kemm ikollok bżonn.
- Din ir-riċetta tista' ssir b'ħut ieħor tal-bott bħal, pereżempju, sawrell, salamun jew tonn taż-żejt.
- Tista' wkoll tagħmel użu minn għaġin misjur li jkun baqa' żejjed.

METODU

1. Imla borma bl-ilma u poġġiha fuq in-nar biex tiftaħ tagħli.
2. Saħħan 2 imgħaref / nofs l-ammont taż-żejt f'taġen medju. Xħin jisħon, żid il-frak tal-ħobż. Ħawwad ftit kultant, għal madwar 2-3 minuti, sakemm jieħu kulur u jiġi jfuħ. Imbagħad neħħi minn fuq in-nar.
3. Żid il-kumplament taż-żejt u l-basla fit-taġen u itfa' ftit melħ u bżar. Qalli l-basla. Ħawwad ftit kultant, sakemm tirtab, għal madwar 5 minuti.
4. Sadanittant, itfa' l-għaġin fil-borma tal-misħun u sajjar al dente. Saffi u erfa' ftit mill-ilma tal-għaġin.
5. Għolli n-nar tat-taġen għal nar moderat u żid il-qoxra ta' barra tal-lumija, il-kappar u s-sardin. Sajjar u ħawwad ftit kultant sakemm l-ingredjenti jkunu saħnu sewwa, madwar 2 minuti.
6. Itfa' l-għaġin mat-taħlita tas-sardin u ħallat sewwa. Żid it-tursin, il-parti l-kbira tal-frak tal-ħobż u ftit ilma minn tal-għaġin, jekk it-taħlita tkun tidher xotta.
7. Aqleb fil-platti u żejjen bi ftit ħwawar friski u l-kumplament tal-frak tal-ħobż.

HOME ECONOMISTS IN ACTION

© 2020

Caritas MALTA

Insalata tar-Ross, Fażola u Tonn

Ħin ta' Preparazzjoni: **10 minuti** Ħin ta' Sajran: **10 minuti** Isservi: **4**

INGREDJENTI

Għall-insalata:

- 200g ross nej (jew 400g ross misjur), preferibilment ismar
- Bott tonn taż-żejt, imsoffi
- Bott fażola jew ċiċri, imsoffija
- Bott qamħirrun ħelu, imsoffi
- 3 imgħaref żebbuġ mingħajr għadma u mqatta'
- 3 tadamiet, imqattgħin biċċiet żgħar
- Basla, imqatta' rqiqa
- Ponn ħwawar friski, imqattgħin

Għas-salad dressing:

- 4 imgħaref salad cream
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Meraq ta' lumija
- Sinna tewma, mgħaffġa
- Nofs kuċċarina ħwawar imħalltin nixfin jew paprika
- Niskata melħ u bżar

VERSATILITÀ

- Għal din ir-riċetta tista' tuża ross imsajjar li jkun fadal żejjed, kull tip ta' ħaxix li għandek fil-friġġ jew li hemm bżonn jintuża.

METODU

1. Jekk ser tuża ross nej, sajjar ir-ross skont l-istruzzjonijiet fuq il-pakkett. Meta jkun lest, saffi ġo passatur, kessaħ taħt l-ilma nieżel, qattar sewwa u aqilbu fi skutella kbira. Jekk ser tuża ross misjur, aqilbu fi skutella kbira u uża furketta biex tissepara xi ross li jkun għaqad flimkien.
2. Ipprepara s-salad dressing billi tħawwad l-ingredjenti flimkien fi skutella żgħira.
3. Żid l-ingredjenti tal-insalata u s-salad dressing mar-ross. Ħawwad sewwa biex jitħalltu l-ingredjenti flimkien.

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Jekk ħa tipprepara minn qabel, għatti l-iskutella tal-insalata jew itfa' l-insalata ġo kontenitur bl-għatu u poġġi fil-friġġ sa siegħa wara li jkun sar ir-ross. Jekk jifdal xi insalata, żommha mgħottija fil-friġġ u kulha fi żmien jumejn.

© 2020

Insalata bil-Hummus u l-Ħobż Pitta

Ħin ta' Preparazzjoni: **15-il minuta** Ħin ta' Sajran: **15-il minuta**
Isservi: **4**

INGREDJENTI

Għall-hummus:

- Bott ċiċri, imlaħlaħ u msoffi mill-ilma
- Meraq ta' lumija
- Sinna tewm, imqatta'
- Nofs kuċċarina melħ
- 4 imgħaref tahini / peanut butter
- Nofs kuċċarina trab tal-kemmun
- 1-2 imgħaref żejt taż-żebbuġa
- 2-4 imgħaref ilma kiesaħ

Għall-insalata:

- Basla, imqatta' flieli
- 2 karrotti, imqattgħin flieli
- 2 pitta, sħaħ jew imqattgħin biċċiet
- Ftit żejt taż-żebbuġa u ġulġlien [jekk trid, għal fuq il-pitta]
- Ftit żejt taż-żebbuġa għal fuq il-wiċċ, paprika u tursin frisk, imqatta'

METODU

1. Ipprepara l-hummus:
   a. Itfa' l-ingredjenti kollha, minbarra ż-żejt u l-ilma, ġo food processor jew blender u itħan sakemm l-ingredijenti jitħalltu sew u t-taħlita tiġi lixxa. Jista' jkun hemm bżonn twaqqaf ftit biex tlaqqat it-taħlita ta' mal-ġnub tal-food processor jew blender.
   b. Waqt li qed titħan it-taħlita, itfa' bil-mod iż-żejt u l-ilma.
   c. Ferra' t-taħlita ġo skutella jew qassam direttament fil-platti u żejjen il-wiċċ bi ftit żejt taż-żebbuġa, ftit paprika u tursin.
2. Saħħan il-pitta:
   a. Saħħan il-forn għal 180°C / Gass 4.
   b. Neħħi l-pitta mill-pakkett u xarrabhom bi ftit qtar tal-ilma.
   c. Jekk trid, dellek il-pitta bi ftit żejt taż-żebbuġa u ferrex ftit ġulġlien.
   d. Poġġi l-pitta fil-forn u saħħan għal xi 10 minuti.
3. Qassam ftit ħaxix, hummus u l-ħobż pitta bejn l-erba' platti.

VERSATILITÀ

- Tista' tvarja l-ħaxix għall-insalata skont dak li hu fl-istaġun u x'għandek id-dar, bħal pereżempju tadam, ħjar jew spinaċi.
- Tista' tipprepara l-hummus b'modi differenti billi tuża fażola minflok ċiċri, jew billi titħan xi ħaxix imsajjar, bħal qargħa ħamra, karrotti, patata ħelwa, bżar ħelu jew pitravi.
- Tahini huwa taħlita magħmula mill-ġulġlien. Jekk m'għandekx dan l-ingredjent jew trid tbiddel ftit it-togħma tal-hummus, minflok tista' tuża peanut butter jew jogurt plejn.
- Tista' sservi d-dip tal-hummus bħala ikla ħafifa flimkien ma' ħobż pitta, galletti jew ħaxix imqatta' rqiq (pereżempju ħjar jew karrotti).

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Il-hummus iżomm fil-friġġ, magħluq f'kontenitur, għal madwar ġimgħa. Tista' tqassam f'porzjonijiet u ffriżahom sa 3 xhur. Oħroġ mill-friżer ftit sigħat qabel tiġi bżonn biex jilħaq jinħall. Il-ħobż pitta wkoll tista' tiffriżah għal 8 xhur. Trid toħorġu mill-friżer xi 30 minuta qabel ma tkun ser tużah.

HOME ECONOMISTS IN ACTION

© 2020

Caritas MALTA

Blancmange bil-Frott

Hin ta' preparazzjoni: **15-il minuta** Hin fil-friġġ: **3 sigħat** Isservi: **4**

INGREDJENTI

- Pakkett blancmange (e.ż. tal-vanilla)
- 568ml (pinta) ħalib
- 2-3 imgħaref għasel / zokkor
- Ftit frott (biex isservi)

METODU

1. Itfa' t-trab tal-pakkett fi skutella ta' qies medju. Żid l-għasel / iz-zokkor u 3 imgħaref ħalib. Ħawwad sakemm it-taħlita tiġi qisha pejst.
2. Ferra' l-kumplament tal-ħalib f'kazzola u saħħan fuq in-nar sakemm jisħon il-ħalib.
3. Żid ftit ħalib sħun mat-taħlita tal-blancmange u ħawwad. Żid il-kumplament u erġa' ħawwad sew. Erġa' ferra' ġol-kazzola.
4. Malli jiftaħ jagħli, baxxi n-nar u ħawwad kontinwament, sajjar fuq nar bati għal minuta.
5. Laħlaħ il-kontenitur/i li ser tuża bl-ilma kiesaħ u ferra' l-blancmange ġo fih/om.
6. Ħallih jibred sakemm jieħu t-temperatura tal-kamra mbagħad kessaħ fil-friġġ għal tal-anqas 3 sigħat, sakemm jagħqad.
7. Meta tiġi biex isservi, għalli ftit misħun u ferra' fi skutella kbira. Serraħ il-kontenitur tal-blancmange fil-misħun għal minuta. Aqleb il-blancmange fuq platt u servi flimkien ma' xi frott li tiggosta.

VERSATILITÀ

- Din id-deżerta hi versatili ħafna għax tista' tagħtiha togħmiet differenti u sserviha ma' frott tal-istaġun, frott tal-friża jew frott tal-bott li tiggosta. Battal ix-xiropp sew mill-frott tal-bott.
- Tista' żżid il-qoxra ta' larinġa jew lumija mal-ħalib sħun għal iktar togħma.

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Ibda pprepara din ir-riċetta minn tal-inqas 3 sigħat qabel biex tilħaq tagħqad. Żomm fil-friġġ sa jumejn.

HOME ECONOMISTS in ACTION

©2020

Caritas MALTA

Pudina tal-Lumi

Hin ta' Preparazzjoni: **20 mins** Hin ta' Sajran: **45 mins** Isservi: **6-8 porzjonijiet**

INGREDJENTI

- 4 bajdiet, l-isfar u l-abjad separati
- Il-qoxra ta' barra ta' lumija, maħkuka
- Meraq ta' 3 lumijiet
- 150g zokkor
- 65g dqiq plejn
- Niskata melħ
- 375ml ħalib
- Ftit frott, biex isservi

VERSATILITÀ

- Varja t-togħma ta' din ir-riċetta billi tuża frott taċ-ċitru differenti (pereżempju lariġġ u mandolin).
- Biex isservi, tista' tuża frott tal-istaġun, frott tal-friża jew frott tal-bott li tiggosta. Battal ix-xiropp sew mill-frott tal-bott.

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Jekk jifdal biċċa pudina, għatti u erfa' fil-friġġ. Iżżomm għal jumejn jew tlett ijiem.

METODU

1. Saħħan il-forn għal 180°C / Gass 4. Dellek dixx ta' 20cm, jew inkella bejn 6 u 8 dixxijiet żgħar.
2. Fi skutella kbira, ħabbat l-isfar tal-bajd, il-qoxra ta' barra tal-lumija u l-meraq tal-lumi. Fi skutella oħra, ħallat flimkien iz-zokkor, id-dqiq u l-melħ. Ħabbat nofs it-taħlita tad-dqiq mat-taħlita tal-bajd. Żid nofs il-kwantità tal-ħalib u kompli ħabbat. Għamel l-istess għall-kumplament tat-taħlita tad-dqiq u l-ħalib li fadal.
3. Ħabbat l-abjad tal-bajd sakemm issir xkuma ratba imma li żżomm il-forma. Imbagħad żid bilmod din l-ixkuma fit-taħlita.
4. Ferra' t-taħlita fid-dixx/ijiet żgħar. Poġġi d-dixx/ijiet ġo dixx akbar u ferra' biżżejjed ilma kiesaħ jew fietel sakemm jilħaq nofs il-ġenb tad-dixx. Għatti d-dixx il-kbir bil-fojl u poġġi fil-forn. Aħmi sakemm il-pudina tagħqad; għal madwar 30-35 minuta.
5. Ħalli d-dixx/ijiet jibred/jibirdu għal ftit minuti. Jekk trid aqleb il-wiċċ l-isfel għal fuq platt. Servi ma' xi frott li tiggosta.

HOME ECONOMISTS IN ACTION

© 2020

Caritas MALTA

Crumble tat-Tuffieħ

Hin ta' Preparazzjoni: **15-il minuta** Hin ta' Sajran: **50 minuta** Isservi: **8**

INGREDJENTI

Għall-mili:

- 6 tuffiħat (xi kilo) imqaxxra, mingħajr żerriegħa u mqatta' flieli
- 50g passolina
- Kuċċarina trab tal-kannella
- 75g għasel
- Mgħarfa meraq tal-lumi magħsur frisk

Għall-wiċċ:

- 90g ħafur (oats)
- 50g dqiq ismar
- 50g ġewż (jew xi tip ta' lewż ieħor jew żerriegħa), imqatta'
- 3 imgħaref zokkor ismar
- Kuċċarina trab tal-kannella jew ħwawar imħallta
- 4 imgħaref peanut butter jew marġerina mdewba

METODU

1. Saħħan il-forn għal 180°C / Gass 4.
2. Ġo skutella kbira, ħallat it-tuffieħ, il-passolina, it-trab tal-kannella, l-għasel u l-meraq tal-lumi.
3. Poġġi l-frott f'dixx, għatti bil-fojl u aħmi għal 20 minuta. Oħroġ id-dixx mill-forn.
4. Sadanittant, ħawwad il-kumplament tal-ingredjenti u ifrex fuq il-frott.
5. Erġa' daħħal ġol-forn u aħmi għal madwar 30 minuta jew sakemm il-wiċċ jiħmar u l-frott jirtab.

VERSATILITÀ

- Din ir-riċetta hija perfetta għax-xitwa, iżda tista' faċilment tiġi addattata biex tinkludi frott li jkun fl-istaġun, bħal pereżempju frawli jew frott tas-sajf bħal ħawħ.
- Tista' sservi din il-crumble għal kolazzjon, bħala ikla ħafifa jew deżerta. Tista' sserviha waħedha, bil-jogurt, kastard jew xi mgħarfa ġelat.
- Biex tagħmilha mingħajr glutina, uża iktar ħafur.
- Jekk ma tħobbx il-passolina, tista' ma tinkludihiex.
- Jekk m'għandekx ġewż, tista' tuża l-karawett jew xi tip ta' żerriegħa bħal tal-qara' aħmar.

SUĠĠERIMENTI KIF TAĦŻEN ID-DIXX JEW TLESTIH MINN QABEL

Tista' żżomm il-crumble barra mill-friġġ għal ġurnata jew tnejn, taħżinha sa ġimgħa fil-friġġ, jew għal 3 xhur fil-friżer.
Jekk tkun miżmuma fil-friġġ, tista' tikolha kiesħa, jew issaħħanha ftit f'taġen jew fil-microwave, kemm tneħħi l-kesħa.

HOME ECONOMISTS IN ACTION
Caritas MALTA
© 2020