



Ricetti Sustanzjużi



Skola Primarja Żurrieq

We Eat Responsibly Project

Daħla

Mingħajr ikel żgur li ma ngħaddux. Kuljum, trid tibda taħseb x'ha sajjar u fil-familja tipprova tara li kulħadd ikun kuntent.

Qatt staqsejna jekk l-ikel li nieklu hux tajjeb għal saħħitna? Sfortunatament, mhux dejjem nieklu bis-sens u bil-qies.

Propju hawnhekk li t-tfal tat-tielet sena, flimkien mal-għalliema tagħhom u l-LSA, ħadmu bi ħġarhom biex itellgħu proġett fuq l-Iżvilupp Sostenibbli. Waħda mill-attivitajiet kienet kif għandek tiekol ikel bnin u sustanzjuż. Biex sar dan il-ktejjeb kien jeħtieġ ricerka, eżerċizzji relatati mas-sugġett, intervisti kif ukoll kreattività'. Għalhekk, kull student, flimkien mal-għalliema u l-LSA tal-klassi, hejjew dan il-ktieb tar-riċetti miktubin minnhom stess, biex juruk kif tista' tiekol ikel bnin.

Dedikazzjoni

Dan il-ktieb nixtieq niddedikah lill-għalliema Ms.Scerri tal-kuragg li dejjem għamlitli biex inkompli nuri l-ħiliet kreattivi tiegħi.

Nixtieq ukoll, nirringrazzja lit-tfal u lill-ġenituri li taw il-kontribut tagħhom b'tant entużjażmu, sabiex seħħ dan il-proġett.

Insalata tar-ross

minn Ms.D.Scerri

Ingredjenti

200g spinaci	250g ross ismar
200g tonn taż-żejt	100g żebbuġ
Basla	2 tadamiet
Tewm	Bżaru aħmar/isfar
Ħabaq u nagħniegħ	Bżar (jekk tiggosta)

Metodu

1. Għalli r-ross ismar u l-ispinaci u qattarhom ġo passatur.
2. Qatta' l-basal, it-tewm, iż-żebbuġ, it-tadam, il-bżar, il-ħabaq u n-nagħniegħ.
3. Qattar it-tonn sew miż-żejt, u žid mar-ross u l-ispinaci.
4. Ħallat kollox flimkien u itfa' ftit żejt taż-żebbuġa u bżar jekk tiggosta.
5. Servi l-insalata kiesħa.



Pulpetti tal-pastard

minn Ms.G.Borg Spiteri

Ingredjenti

Pastarda żgħira	2 patatiet
Bajda mħabbta	Mgħarfa gobon maħkuk
Frak tal-ħobż	Bżar
Tewm imqatta'	Tursin imqatta' fin

Metodu

1. Aħsel il-pastarda u wara qattagħha fi fjuretti żgħar.
2. Għalli l-pastard flimkien ma' żewġ patatiet imqatta' għal madwar 15-il minuta.
3. Saffi l-pastard u l-patata mill-ilma u għaffeg b'furketta.
4. Żid il-gobon maħkuk, it-tursin, it-tewm, il-bżar u l-bajda, u ħawwad kollox flimkien.
5. Ifforma t-taħlita fi blalen żgħar u dawwarhom fil-frac tal-ħobż.
6. Fhalliehom joqogħdu għal madwar siegħa u aħmi kollox fil-forn għal madwar 30 minuta.
7. Servi ma' xi ħut u nsalata jew xi zalza tat-tadam.



Qoffa tal-frott

minn Kate Lungaro Mifsud

Ingredjenti

Laringa

Kučċarina għasel ta' Malta

Frawla

Tuffieħa

3 għeneb

Ftit lewż inkaljat

Metodu

1. Aqsam il-laringa min-nofs u neħhi l-flieli mingħajr ma taqsam il-qoxra.
2. Qatta' l-frott kollu f'biċċiet żgħar u imla' l-qoxra tal-laringa bit-taħlita.
3. Fil-wiċċ zid ftit għasel u lewż.



Soppa taz-zunnarija

minn Martina Busuttil

Ingredjenti

Basla u tewma	200g zunnarija
100g patata	100g qargħa ħamra
100ml stokk	2 weraq tar-rand
400ml ilma	Bżar u karfusa

Metodu

1. Qaxxar, aħsel u qatta' l-ħaxix kollu.
2. Ġo borma sajjar l-basla u t-tewma fi ftit żejt taż-żebuga.
3. Żid il-karrotti, l-patata u l-qargħa ħamra.
4. Żid l-istokk, u ħawwar bil-bżar, weraq tar-rand u l-karfusa imqatta'.
5. Kif tiftaħ tagħli, baxxi n-nar u sajjar għal madwar 20 minuta.
6. Neħħi l-weraq tar-rand, itħan kollox u servi.



Weraq tal-kaboċċi mimlija bit-tigieg

minn Liam Drakard

Ingredjenti

8 werqiet tal-kaboċċa	2 patatiet imqatta'
Sider tat-tigieg	Bżar
Bżaru tal-kulur	4 sinniet tewm
4 tadamet imqattgħin żgħar	4 faqqiegħ
Ftit curry	Żejt taż-żebbuġa

Metodu

1. Għalli l-kaboċċa imma ħallieha ftit wieqfa.
2. Ġo tagen, fi ftit żejt taż-żebbuġa, sajjar l-basla, t-tewma, il-faqqiegħ, il-bżar ikkukurit u l-patata.
3. Żid il-bičċiet tat-tigieġa flimkien mal-curry, tadam, bżar u melħ.
4. Ħallieh itektek għal nofs siegħa.
5. Itfa' fil-weraq tal-kaboċċa u rrombla sew.
6. Aħmi fil-forn biex jieħdu ftit kulur.



Għagin saġfi

minn Rowena Seisun

Ingredjenti

Basla mqatta'	3 mgħaref kappar
250g tadam imqatta'	Mgħarfa nbid abjad
Tewm imqatta'	12-il żebbuġa sewda
Mgħarfa nagħniegħ frisk	Mgħarfa ħabaq frisk
Għagin ismar li tiggosta	Mgħarfa kunserva

Metodu

1. Sajjar il-basla u t-tewm fi ftit żejt taż-żebbuġa.
2. Żid il-kunserva u t-tadam.
3. Itfa' l-inbid, flimkien maż-żebbuġ u l-kappar u l-ħwawar friski.
4. Sajjar fuq nar baxx għal madwar kwarta.
5. F'llat iz-zalza mal-għagin imsajjar u servi ma' xi gbejna mħakka.



Għagin biz-zalza ħadra (Pesto)

minn Sarah Chircop

Ingredjenti

2 Kikkri ħabaq frisk	Tewm miştuq
50g ġobon parmiġġan	<i>Pine nuts</i> nkaljati
2 mgħaref żejt taż-żebbuġa	Krema tas-Soya
Għagin ismar li tiggosta	Bżar

Metodu

1. Pogġi l-ħabaq, iż-żejt taż-żebbuġa, il-*pine nuts*, it-tewm u l-bżar *go food processor*.
2. Itħan kollox.
3. Pogġi t-taħlita tal-pesto *go* skutella u žid il-ġobon ftit, ftit filwaqt li tħawwad b'idejk.
4. Għalli l-għagin u saffih.
5. Saħħan il-krema tas-soya u ħallat flimkien mal-għagin u l-pesto.



Qarabagħli mimli bis-salamun

minn Kieran Farrugia

Ingredjenti

Basal imqatta'	Kurrat
Tewm imqatta' fin	200g salamun
3Tadamiet imqatta'	100g ġobon feta
Mgħarfa kunserva	Ftit żebbuġ imqatta'
4 qarabagħli	

Metodu

1. Faffer il-qarabagħli u warrab il-mili.
2. Sajjar il-basal flimkien mal-kurrat u t-tewm.
3. Żid il-kunserva, it-tadam, l-mili tal-qarabagħli u sajjar għal xi 10 minuti.
4. Żid is-salamun, il-ġobon u ż-żebbuġ.
5. Imla t-taħlita fin-nofsijiet tal-qarabagħli.
6. Aħmi fil-forn għal madwar 40 minuta.



Patata l-forn bil-ħwawar

minn Kiana Caruana

Ingredjenti

Patata mqatta'

2 mgħaref żejt taż-żebbuġa

Mgħarfa ħwawar (kiln, riegnu, busbies)

Bżar u ġulglien jekk tiggosta

Metodu

1. Aħsel il-patata sew, qattagħha u sajjarha mgħollija għal mhux iktar minn 10 minuti.
2. Ġo dixx kbir ħallat il-patata maż-żejt taż-żebbuġa, ħwawar u bżar. Ferrex ftit ġulglien fil-wiċċ jekk tiggosta.
3. Aħmi go forn imsaħħan minn qabel, għal madwar 25 minuta, jew sakemm il-patata tiħmar.
4. Servi l-patata sħuna ma' xi laħam, tigieg jew ħut.



Trajfil tal-irkotta

minn Joana Psaila

Ingredjenti

Panedispanja	ftit vanilla
Ġamm tal-frawli	100g ċirasa
2 kuċċarini zokkor	300g irkotta
Ftit ċikkulata	ftit Vermouth
Pakkett ta' 40g blancmange	400g ħalib xkumat

Metodu

1. Aqşam il-panedispanja f'2 saffi u sajjar il-blancmange bil-ħalib.
2. Pogġi biċċa panedispanja f'dixx u ferra' l-blancmange fuqha. Ħalliha tiksah.
3. Erga' pogġi biċċa panedispanja u xarrabha bi ftit vermouth.
4. Ħawwad l-irkotta, l-vanilla u z-zokkor go food processor sakemm tigi lixxa.
5. Żid iċ-ċirasa u ċikkulata mqatta' mal-irkotta. Tista' żżid qoxra tal-lumija maħkuka jekk trid.
6. Ferrex it-taħlita tal-rikotta fuq it-trifle.
7. Pogġiha fil-frigg għal madwar erba' siegħat.



Froga mgerba u mimlija stil taljan

minn Ġużeppe Schembri

Ingredjenti

4 bajdiet	Ponn ħabaq frisk
100g dqiq	50g perżut tal-koxxa imqatta'
Mozzarella friska	50g żebbuġ imqatta'

Metodu

1. Saħħan il-forn.
2. Ħabbat il-bajd, zid ftit bżar u daħħal id-dqiq bil-mod.
3. Idlek id-dixx bi ftit żejt taż-żebbuġa u ferra' t-taħlita tal-bajd.
4. Ifrex il-perżut, il-mozzarella, il-ħabaq u ż-żebbuġ.
5. Aħmi għal 10-15 minuti sakemm il-froga tintefaħ u tiħmar.
6. Gerbeb il-froga f'romblu u servi sħuna ma' nsalata friska.



Kaboċċa mimlija bl-għazz

minn Jake Mamo

Ingredjenti

Basla u tewma	100g għazz
200g għagin zgħir	Mgħarfa kunserva
Kapuljat taċ-ċanga	Weraq tal-kaboċċi mgħollija
Karotta mqatta' fin	Ftit gunglien

Metodu

1. Sajjar il-basla u t-tewm fi ftit żejt taż-żebuga.
2. Żid l-ikkapuljat u l-kunserva u sajjar sakemm isir il-laħam.
3. Għalli l-għazz mal-għagin u l-karrotti u wara saffiehom mill-ilma.
4. Ffallat kollox flimkien mat-taħlita tal-laħam u ferrex go dixx.
5. Poggi l-weraq tal-kaboċċi fil-wiċċ u ferrex il-gunglien.
6. Aħmi għal madwar 30 minuta.



Għagin bis-salamun

minn Yakira D'Amato

Ingredjenti

Għagin	Basla u tewm imqatta'
200g Salamun	Żejt taż-żebbuġa
Ftit Tursin	
Krema tas-Soya jew <i>Yoghurt</i> abjad	

Metodu

1. Sajjar il-basla u t-tewm fi ftit żejt taż-żebbuġa.
2. Żid is-salamun u l-krema tas-soya jew *yoghurt* abjad u saħħan għal ftit minuti.
3. Għalli l-għagin u židu mat-taħlita.
4. Żejjen bi ftit tursin u flieli rqaq tal-lumi frisk.



Insalata tal-patata

minn Kadee Flores

Ingredjenti

Patata

Fażola ħadra imsajra

Basla imqatta'

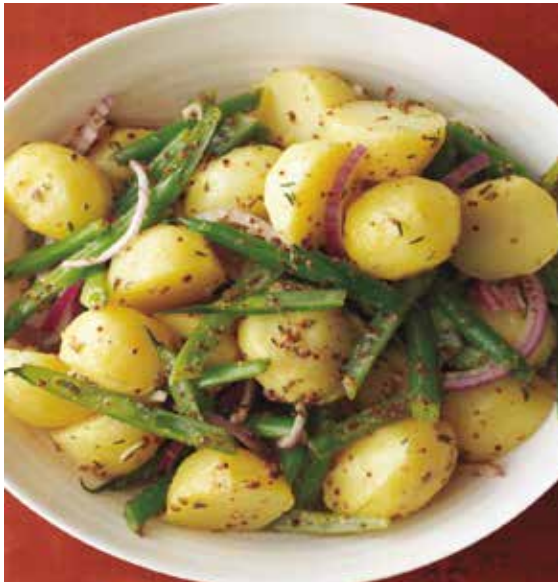
Ħabaq u nagħniegħ imqatta'

Bżar u melħ

Ftit żejt taż-żebbuġa

Metodu

1. Għalli l-patata bil-qoxra b'kollox.
2. Kif tiksaħ qaxxarha u qattagħha f'bicċiet żgħar.
3. Mal-patata zid il-fażola ħadra, il-basal u ż-żejt taż-żebbuġa.
4. Mat-taħlita zid ftit bżar u melħ u l-ħwawar friski.
5. Servi bħala kontorn ma' xi ħut jew tigieg.



Għagin il-forn bil-mozzarella

minn Aidan Saydon

Ingredjenti

Basla u tewm imqatta'	200g kapuljat tač-čanga
500g imqarrun	200g faqqiegħ
2 bajdiet	Mgħarfa kunserva
400g tadam imqatta'	100g mozzarella
Nofs kuččarina riegnu	Nofs kikkra ħalib xkumat
Ftit żejt taž-žebbuġa	Ftit bżar

Metodu

1. Għalli l-għagin u ħallieh ftit wieqaf.
2. Sajjar il-basla u t-tewma fi ftit żejt taž-žebbuġa.
3. Żid il-faqqiegħ imqatta' u sajjar għal xi 5 minuti.
4. Żid l-ikkapuljat u l-kunserva u sajjar sakemm isir il-laħam.
5. Żid it-tadam, ftit bżar u r-riegnu u sajjar għal madwar 10 minuti.



Laħam fuq il-fwar

minn Sean Mifsud

Ingredjenti

4 slices irraq laħam taċ-ċanga	Tewm imqatta'
2 Tadamet imqatta'	Tursin
Ftit żejt taż-żebbuġa	Bżar u melħ
Ftit ilma	

Metodu

1. Pogġi l-laħam fi platt tal-ħgieġ.
2. Qatta' t-tadam, it-tewm u t-tursin u żidhom fuq il-laħam.
4. Roxx ftit żejt taż-żebbuġa, bżar u melħ u ftit ilma.
5. Pogġi l-platt mgħotti fuq borma mišħun (jew borma li fiha tkun qed tagħli xi patata jew isajjar xi brodu).
6. Sajjar fuq l-istess fwar għal madwar 45 minuta.



Pulpetti tal-ispinaci u t-tonn taż-żejt

minn Ella Mifsud Camilleri

Ingredjenti

Spinaci mgħollija u mqattra sew

2 laned tonn taż-żejt kbar u mqattra sew miż-żejt

2 sinniet tewm imqatta'

2 bajdiet mħabbta

Ftit tursin imqatta' rqiq

Bzar

Metodu

1. Fawwad l-ingredjenti kollha fi skutella.
2. Saħħan il-forn għal 180°C.
3. Flu mgħarfa mit-taħlita u ifforma pulpetti żgħar.
4. Pogġiehom f'dixx midluk bi ftit żejt taż-zebbuġa.
5. Aħmi għal xi 30 minuta sakemm jiħmaru.



Sidra tat-tigieg doppja

minn Neil Block

Ingredjenti

Sider tat-tigieg	Ftit inbid abjad
Żejt taż-żebbuġa	Basal imqatta'
Patata mqatta' f'biċċiet	Tewm imqatta'
120 ml stokk tat-tigieg	Melħ u bżar
Ftit klin frisk imqatta'	

Metodu

1. Sajjar it-tigieg fi ftit żejt taż-żebbuġa u poġġiehom f'dixx tal-forn.
2. Fl-istess tagen, žid ftit ilma u sajjar il-patata flimkien mal-basal, il-klin, it-tewm.
3. Fawwar bi ftit melħ u bżar.
3. Ferra' l-inbid u l-istokk fit-taggen ukoll, u kif jibda jagħli, aqleb it-taħlita fuq it-tigieg fid-dixx.
4. Aħmi għal 30 minuta.



Kebabs tat-tigieg

minn Luka Spiteri

Ingredjenti

Sidra tat-tigieg

Tadam żgħir

Pineapple

Bżar ikkulurit

Basal

Faqqiegħ

Metodu

1. Qatta' t-tigieg fi cubes żgħar.
2. Qatta' l-basal u l-faqqiegħ f'biċċiet kbar.
3. Fuq kull stikka tal-kebab, poġġi tadama żgħira, biċċa basla, tigieg, pineapple, bżar ikkulurit u faqqiegħ.
4. Aħmi fil-forn għal madwar 40 minuta u servi mar-ross.



Stuffat tat-tigieg biċ-ċicri

minn Aidan Abela

Ingredjenti

Sidra tat-tigieġa	Žunnarija mqatta' rqiqa
Basla mqatta'	Tewm imqatta'
Stokk tat-tigieġa	500g tadam imqatta'
200g ċicri	100g fażola bajda
Ftit bżar ikkulurit	Karfus imqatta'

Metodu

1. Sajjar it-tigieg sew fi ftit żejt taż-żebbuġa.
2. Żid iz-zunnarija u l-basal u sajjar għal madwar 10 minuti, sakemm isiru.
3. Żid it-tewm u l-istokk, flimkien mat-tadam, iċ-ċicri, il-fażola bajda, l-bżar ikkulurit u l-karfus.
4. Ғallieh itektek bil-mod għal madwar 30 minuta.
5. Servi ma' xi ross jew xi ħobż frisk tal-Malti.



Pastard u patata maxx bil-basal

minn Valentina Schembri

Ingredjenti

Patata imqaxxra u mqatta'

Yoghurt abjad grieg

Basla imqatta'

Tursin imqatta'

Ġobon tat-toqba maħkuk

Fjur tal-pastard imqatta'

Żejt taż-żebbuġa

Kučċarina mustarda

Metodu

1. Għalli l-patata u l-pastard għal madwar 15-il minuta sakemm isiru u saffihom.
2. Għaffeg kollox flimkien u žid il-yoghurt, il-ġobon u l-mustarda.
3. Saħħan il-forn temperatura ta' 200°C.
4. Sajjar il-basla fi ftit żejt taż-żebbuġa.
5. Ifrex it-taħlita tal-patata u pastard fid-dixx u fuqha ifrex il-basal, tursin imqatta' u ftit bżar.
6. Aħmi fil-forn sakemm jiħmar il-wiċċ.



Ċerna b'zalza tat-tadam u ħabaq

minn Daniel Zammit

Ingredjenti

Ftit żejt taz-żebbuġa	4 biċċiet ċerna
4 tadamiet imqatta'	Mgħarfa kappar
Tewm imqatta'	Ħabaq frisk
Mgħarfa żebbuġ	Bżar u lumi frisk

Metodu

1. Sajjar il-ħut fi ftit żejt taz-żebbuġa miż-żewġ naħat u warrab fuq platt.
2. Fl-istess tagen żid it-tewm, il-kappar, iż-żebbuġ u fl-aħħar żid it-tadam.
3. Sajjar għal madwar 10 minuti.
4. Pogġi l-biċċiet taċ-ċerna fuq iż-zalza u sajjar għal xi 5 minuti oħra.
5. Żid il-ħabaq u l-bżar u ftit qtar tal-lumi jekk tiggosta.
6. Servi fil-pront ma' insalata ħadra u ħobż frisk.



Insalata tal-frott

minn Matthias Mamo

Ingredjenti

Kiwi	Ftit frawli
Laringa	Tuffieħa
Ftit għeneb	Banana
Meraq ta' nofs laringa	Yoghurt
Ftit lewż għall-wiċċ	Pineapple

Metodu

1. Qatta' l-frott kollu u ħalltu mal-meraq frisk tal-laringa.
2. Ħaffer il-pineapple u imla bit-taħlita tal-frott.
3. Servi bil-ftit lewż inkaljat fil-wiċċ, flimkien mal-yoghurt.



Soppa tal-qargħa ħamra bil-curry

minn Schirin Spiteri

Ingredjenti

250g qargħa ħamra

4 patatiet

Kuċċarina curry

Żejt taż-żebbuġa

Litru ilma

Basla mqatta'

Zunnarija

5 tadamiet imqatta'

Ftit bżar u melħ

Ftit tursin frisk

Metodu

1. Qaxxar, aħsel u qatta' l-ħxejjex kollha f'biċċiet żgħar.
2. Sajjar il-basla fi ftit żejt taż-żebbuġa sakemm isir trasparenti.
3. Żid il-patata, z-zunnarija u l-curry.
4. Żid il-qargħa ħamra u t-tadam u l-ilma u ħalli t-taħlita tiftaħ tagħli.
5. Ħawwar bi ftit bżar u melħ, u kompli sajjar għal madwar 30 minuta.
6. Għaddi t-taħlita mill-blender.
7. Żejjen bi ftit tursin imqatta' rqiq.



Spagetti bolognese

minn Selene-Tara Borg

Ingredjenti

500g spagetti	250g ikkapuljat
Basla u tewm imqatta'	250g tadam imqatta'
Zunnarija imqatta'	Kikkra pizelli
Werqa randa	Karfusa mqatta' rqiqa
Mgħarfa kunserva	Nofs kikkra nbid

Metodu

1. Sajjar il-basla u t-tewm fi ftit zejt taż-żebbuga.
2. Żid il-ikkapuljat, iz-zunnarija u l-kunserva flimkien mal-werqa randa u sajjar sakemm isir il-laħam.
3. Żid it-tadam, il-karfusa u l-inbid u ħalli z-zalza ttektek bil-mod għal madwar 20 minuta.
4. Fl-aħħar żid il-pizelli.
5. Servi mal-ispagetti u xi ftit ġobon maħkuk.



Aljotta

Ingredjenti:

Ħut frisk għall-Aljotta	Mgħarfa kunserva
Ftit żejt taż-żebbuġa	Litru u nofs ilma
Basla mqatta'	Ftit ħabaq u nagħniegħ
Tewm imqatta' fin	100g ross
4 tadamiet mqattgħin irqaq	Bżar u lumiġa (jekk tiggosta)

Metodu:

1. Naddaf il-ħut sew.
2. Saħħan il-litru u nofs ilma u meta jagħli żid il-ħut frisk.
3. Ħallih itektek fuq nar baxx għal madwar 45 minuta sakemm isir il-ħut sew.
4. Għaddi l-ħut minn go passatur u żomm l-istokk li jkun fadal go borma oħra.
5. F'borma oħra, sajjar il-basla u tewm fi ffit żejt taż-żebbuġa.
6. Meta l-basal isir trasparenti, żid il-kunserva u t-tadam.
7. Żid l-istokk tal-ħut frisk u meta jiftaħ jagħli żid il-ħabaq u n-nagħniegħ.
8. Jekk trid tista' titfa xi biċċiet zgħar tal-ħut li tkun naqqajt sew mix-xewk.
9. Żid ir-ross u sajjar kolloxx għal madwar kwarta.
10. Servi fi platt sħun u jekk tiggosta tista' żżid xi ffit bżar u qtar tal-lumi frisk.



Kejk tal-Ħafur

Ingredjenti:

100g ħafur (porridge oats)

250ml ħalib xkumat

200g frott niexef imħallat
(sultana, żbib, pruna...)

200ml miżjun

150g dqiq plejn

Kučċarina bikarbonat

Kučċarina kannella
(cinnamon)

Tuffieħa imqaxxa u
mħakka (jew imqatta'
f'biċċiet żgħar)

Banana mgħaffġa b'furketta

Bajda mħabbta

Metodu:

1. Saħħan il-forn 180°C jew Gas mark 4.
2. Xarrab il-ħafur fil-ħalib u ħallihom għal xi nofs siegħa.
3. Pogġi l-frott niexef go skutella bil-miżjun u ħallihom jixxarbu sakemm jiksaħ l-ilma.
4. Agħrbel id-dqiq flimkien mal-bikarbonat u l-kannella go skutella oħra kbira.
5. Żid il-ħafur u l-frott niexef, u ħallat flimkien mat-tuffieħa, l-banana u l-bajda.
6. Pogġi t-taħlita go landa tal-kejkijiet (23cm tul) u aħmi għal madwar 50 minuta.



Kosksu

Ingredjenti:

Kilo Ful frisk	2 Patatiet imqatta'
Basla imqatta'	Litru u nofs Ilma
Tewm aħdar frisk imqatta'	4 Ġbejniet friski
3 Tadamet imqatta'	4 Bajdiet (jekk tiggosta)
Zunnarija imqatta'	100g Għagin kosksu
Kikkra Pizelli friska	Bżar u ftit melħ

Metodu:

1. Sajjar il-basal u t-tewm fi ftit żejt taż-żebbuġa sakemm il-basal ikun ser jibda jiħmar.
2. Żid it-tadam, iz-zunnarija u l-patata imqatta' u sajjar għal ftit minuti.
3. Żid l-ilma, ħawwar bi ftit bżar u melħ u ħallih jiftaħ jagħli.
4. Kif jagħli l-ilma, itfa l-ful u l-pizelli u sajjar għal madwar 20 minuta.
5. Jekk trid tista' titfa' l-bajd, waħda waħda fil-borma, mingħajr ma tħawwad.
6. Wara li jsir il-ħaxix, żid l-għagin u sajjar għal 5 minuti.
7. Fl-aħħar nett itfa' l-gbejniet fil-wiċċ u sajjar għal 5 minuti oħra.
8. Servi billi titfa' gbejna u bajda, flimkien ma' porzjon kosksu bil-ful f'kull platt.



Il-Minestra

Ingredjenti:

100g Ful u fażola niexfa
100g Favetta u għazz
250g Qargħa Ħamra
250g Qargħa Bajda
2 qarabagħli
100g Pastard
100g Kaboċċi
Ġidra żgħira
Zunnarija

2 patatiet imqaxxa u
imqatta'
Kikkra piżelli friska
Basla imqatta'
Mgħarfa kunserva
4 Tadamiet imqatta'
Karfusa imqatta'
Bżar u melħ
100g Għagin żibeg miż-żgħir

Metodu:

1. Xarrab il-ful u l-fażola niexfa mill-lejl ta' qabel.
2. Qaxxar, aħsel u qatta' l-ħaxix kollu.
3. F'borma kbira sajjar il-basla fi ftit żejt taż-żebbuga sakemm isir trasparenti.
4. Żid iz-zunnarija, l-patata, il-favetta u l-għazz, il-kunserva u t-tadam.
5. Saffi l-ful u l-fażola niexfa mill-ilma u laħlaħ sew.
6. Żid il-fażola u l-ful mat-taħlita tat-tadam u sajjar għal xi 5 minuti.
7. Żid l-ilma, ħawwar bi ftit bżar u melħ u saħħan sakemm jiftaħ jagħli.
8. Kif jagħli, żid il-kumplament tal-ħaxix u sajjar għal madwar 40 minuta.
9. Kif isir il-ħaxix u l-fażola, żid l-għagin u sajjar għal xi 10 minuti oħra.
10. Servi l-minestra sħuna go skutella bi ftit ġobon maħkuk jekk tixtieq.



Qaqoċċ Mimli

Ingredjenti:

Qaqoċċ	Frak tal-ħobż
Tewm frisk mit-twil	Tonn taż-żejt (jekk tiggosta)
Tursin	Żejt taż-żebbuġa
Ftit kappar	
Ftit żebbuġ imqatta'	

Metodu:

1. Aħsel il-qaqoċċ sew u iftaħ il-weraq kemm tista'.
2. Qatta t-tewm u t-tursin u ħallathom sew.
3. Żid mat-taħlita il-frak tal-ħobż, kappar, żebbuġ imqatta' u tonn taż-żejt (jekk tixtieq).
4. Imla l-qaqoċċ bit-taħlita u poggieh go borma.
5. Itfa' ftit żejt taż-żebbuġa fuq il-qaqoċċ, żid m'għola 3 swaba' ilma u sajjar għal madwar siegħa fuq nar baxx.
6. Fil-borma mal-qaqoċċ, tista' żżid patata, basal u zunnarija imqatta' fil-qiegħ.



U malli l-aptit kien jibda jtektek, kont inpogġi taħt sigra u niekol il-ftira bil- 'kumpanaġġ', kif ta' dari kienu jsejġu dak kollu, tadam, gbejna, ħjar, incova, li kienu jieklu mal-kisra ħobż tagħhom imħaffra, x'hin jistrieġu f'nofs ix-xoġhol. Il-ftira li għadha tinxtara, ma jkollhiex ħmira u għalhekk tkun ċatta. It-tfal kienu jiġġennu għaliha.

Rajt Malta Tinbidel Vol III (1977), p.306, Herbert Ganado



Skola Primarja Żurrieq