**Culinary Kids Data**

const culinaryKidsData = [

{

    id: 1,

ImgEn: pizza-en.jpg

imgHe: pizza-he.jpg

imgAr : pizza-ar.jpg

recipeTitleEn: 'Mini Pita Pizzas',

recipeTitleHe: 'מיני פיצה',

’

    recipeTitleAr: 'ميني بيتزا',

ingredientsEn: ‘Mini pita breads or English muffins

Tomato sauce or pizza sauce

Shredded mozzarella cheese

Pepperoni slices or other toppings (vegetables, ham, pineapple, etc.)

Olive oil

Dried oregano or Italian seasoning’

ingredientsHe: ’

פיתות מיני או מאפינס אנגלי

רוטב עגבניות או רוטב פיצה

גבינת מוצרלה מגוררת

פרוסות פפרוני או תוספות אחרות (ירקות, חזיר, אננס וכו')

שמן זית

אורגנו מיובש או תבלין איטלקי’

ingredientsAr: "خبز بيتا صغير أو مافن إنجليزي",

"صلصة طماطم أو صلصة بيتزا",

"جبنة موزاريلا مبشورة",

"شرائح ببروني أو إضافات أخرى (خضروات، لحم خنزير، أناناس، إلخ)",

"زيت زيتون",

"أوريجانو مجفف أو توابل إيطالية"

preparationMethodEn:

" Preheat oven to 375°F (190°C).",

"Place pitas/muffins on a baking sheet, brush with olive oil.",

"Spread tomato sauce on each pita/muffin.",

"Add cheese and toppings.",

"Sprinkle oregano or Italian seasoning.",

"Bake for 10-15 minutes until cheese is melted.",

"Cool and serve."

preparationMethodHe:

"חממו תנור ל-375°F (190°C).",

"הניחו את הפיתות/מאפינס על תבנית אפייה ומרחו בשמן זית.",

"מרחו רוטב עגבניות על כל פיתה/מאפינס.",

"הוסיפו גבינה ותוספות.", "פזרו אורגנו או תבלין איטלקי.",

"אפו במשך 10-15 דקות עד שהגבינה נמסה.",

"תנו להתקרר והגישו."

preparationMethodAr: "سخن الفرن إلى 375°F (190°C).",

"ضع خبز البيتا/المافن على صينية الخبز وادهنها بزيت الزيتون.",

"ضع صلصة الطماطم على كل خبز بيتا/مافن.", "أضف الجبنة والإضافات.",

"رش الأوريجانو أو التوابل الإيطالية.",

"اخبز لمدة 10-15 دقيقة حتى تذوب الجبنة.",

"اتركها لتبرد ثم قدمها."

},

{

    id: 2,

ImgEn: sushi-en.jpg

imgHe: sushi-he.jpg

imgAr : sushi-ar.jpg

{

"recipeTitleEn": "Kids Sushi",

"recipeTitleHe": "סושי לילדים",

"recipeTitleAr": "سوشي للأطفال",

"ingredientsEn": [

"Sushi rice (2 cups)",

"Rice vinegar (1/4 cup)",

"Nori sheets (seaweed)",

"Cooked or raw fish (salmon, tuna)",

"Cucumber, julienned",

"Carrot, julienned",

"Avocado, sliced",

"Soy sauce",

"Wasabi (optional)"

],

"ingredientsHe": [

"אורז סושי (2 כוסות)",

"חומץ אורז (1/4 כוס)",

"דפי נורי (אצות ים)",

"דג מבושל או נא (סלמון, טונה)",

"מלפפון, חתוך לרצועות דקות",

"גזר, חתוך לרצועות דקות",

"אבוקדו, פרוס",

"רוטב סויה",

"וסאבי (אופציונלי)"

],

"ingredientsAr": [

"أرز السوشي (2 أكواب)",

"خل الأرز (1/4 كوب)",

"أوراق النوري (الأعشاب البحرية)",

"سمك مطبوخ أو نيء (سلمون، تونة)",

"خيار مقطع إلى شرائح رفيعة",

"جزر مقطع إلى شرائح رفيعة",

"أفوكادو مقطع",

"صلصة الصويا",

"وسابي (اختياري)"

],

"preparationMethodEn": [

"Cook sushi rice according to package instructions. Mix with rice vinegar.",

"Lay out a nori sheet on a bamboo mat.",

"Spread a thin layer of rice on the nori, leaving a border.",

"Place fish, cucumber, carrot, and avocado in a line.",

"Roll tightly with the bamboo mat.",

"Slice into bite-sized pieces.",

"Serve with soy sauce and wasabi."

],

"preparationMethodHe": [

"בשלו את אורז הסושי לפי הוראות האריזה. ערבבו עם חומץ האורז.",

"הניחו דף נורי על מחצלת במבוק.",

"מרחו שכבה דקה של אורז על הדף, והשאירו שוליים.",

"הניחו דג, מלפפון, גזר ואבוקדו בשורה.",

"גלגלו בעדינות עם המחצלת.",

"חתכו לחתיכות בגודל נגיסה.",

"הגישו עם רוטב סויה ווסאבי."

],

"preparationMethodAr": [

"اطبخ أرز السوشي حسب التعليمات الموجودة على العبوة. اخلطه مع خل الأرز.",

"ضع ورقة النوري على حصيرة الخيزران.",

"انشر طبقة رقيقة من الأرز على النوري، مع ترك حواف.",

"ضع السمك، الخيار، الجزر، والأفوكادو في خط.",

"لف بإحكام باستخدام حصيرة الخيزران.",

"قطع إلى قطع صغيرة.",

"قدم مع صلصة الصويا والوسابي."

]

}{

    id: 3,

ImgEn: pad-thai-en.jpg

imgHe: pad-thai-he.jpg

imgAr : pad-thai-ar.jpg

{

"recipeTitleEn": "Kids Pad Thai",

"recipeTitleHe": "פאד תאי לילדים",

"recipeTitleAr": "باد تاي للأطفال",

"ingredientsEn": [

"Rice noodles (200g)",

"Cooked chicken or shrimp (200g)",

"2 eggs",

"1 cup bean sprouts",

"1/2 cup chopped green onions",

"1/4 cup crushed peanuts",

"2 tablespoons soy sauce",

"1 tablespoon lime juice",

"1 tablespoon brown sugar",

"2 tablespoons cooking oil"

],

"ingredientsHe": [

"אטריות אורז (200 גרם)",

"עוף מבושל או שרימפס (200 גרם)",

"2 ביצים",

"1 כוס נבטים",

"1/2 כוס בצל ירוק קצוץ",

"1/4 כוס בוטנים כתושים",

"2 כפות רוטב סויה",

"1 כף מיץ ליים",

"1 כף סוכר חום",

"2 כפות שמן בישול"

],

"ingredientsAr": [

"نودلز الأرز (200 جم)",

"دجاج مطبوخ أو جمبري (200 جم)",

"2 بيض",

"1 كوب براعم الفاصوليا",

"1/2 كوب بصل أخضر مفروم",

"1/4 كوب فول سوداني مجروش",

"2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا",

"1 ملعقة كبيرة عصير الليمون",

"1 ملعقة كبيرة سكر بني",

"2 ملاعق كبيرة زيت للطبخ"

],

"preparationMethodEn": [

"Cook rice noodles according to package instructions. Drain and set aside.",

"In a bowl, mix soy sauce, lime juice, and brown sugar.",

"Heat oil in a pan, scramble eggs.",

"Add chicken/shrimp, stir for 2 minutes.",

"Add noodles and sauce mixture, stir to combine.",

"Toss in bean sprouts and green onions, cook for 1 minute.",

"Top with crushed peanuts and serve."

],

"preparationMethodHe": [

"בשלו את אטריות האורז לפי הוראות האריזה. סננו והניחו בצד.",

"בקערה, ערבבו רוטב סויה, מיץ ליים וסוכר חום.",

"חממו שמן במחבת, טרפו ביצים.",

"הוסיפו עוף/שרימפס, ערבבו למשך 2 דקות.",

"הוסיפו אטריות ותערובת הרוטב, ערבבו לשילוב.",

"הוסיפו נבטים ובצל ירוק, בשלו למשך 1 דקה.",

"פזרו בוטנים כתושים והגישו."

],

"preparationMethodAr": [

"اطبخ نودلز الأرز حسب التعليمات الموجودة على العبوة. صفها وضعها جانباً.",

"في وعاء، اخلط صلصة الصويا، عصير الليمون، والسكر البني.",

"سخن الزيت في مقلاة، اخفق البيض.",

"أضف الدجاج/الجمبري، حرك لمدة دقيقتين.",

"أضف النودلز وخليط الصلصة، حرك لتتجانس.",

"أضف براعم الفاصوليا والبصل الأخضر، اطبخ لمدة دقيقة واحدة.",

"رش الفول السوداني المجروش وقدمه."

]

}{

    id: 4,

ImgEn: shakshouka-en.jpg

imgHe: shakshouka-he.jpg

imgAr : shakshouka-ar.jpg

{

"recipeTitleEn": "Kids Shakshouka",

"recipeTitleHe": "שקשוקה לילדים",

"recipeTitleAr": "شكشوكة للأطفال",

"ingredientsEn": [

"2 tablespoons olive oil",

"1 onion, chopped",

"1 red bell pepper, chopped",

"3 cloves garlic, minced",

"1 can (400g) diced tomatoes",

"1 teaspoon paprika",

"1 teaspoon cumin",

"Salt and pepper to taste",

"4 eggs",

"Chopped parsley for garnish"

],

"ingredientsHe": [

"2 כפות שמן זית",

"1 בצל, קצוץ",

"1 פלפל אדום, קצוץ",

"3 שיני שום, כתושות",

"1 קופסה (400 גרם) עגבניות קצוצות",

"1 כפית פפריקה",

"1 כפית כמון",

"מלח ופלפל לפי הטעם",

"4 ביצים",

"קצח קצוץ לקישוט"

],

"ingredientsAr": [

"2 ملاعق كبيرة زيت زيتون",

"1 بصلة مفرومة",

"1 فلفل أحمر مفروم",

"3 فصوص ثوم مفرومة",

"1 علبة (400 جم) طماطم مفرومة",

"1 ملعقة صغيرة بابريكا",

"1 ملعقة صغيرة كمون",

"ملح وفلفل حسب الذوق",

"4 بيضات",

"بقدونس مفروم للتزيين"

],

"preparationMethodEn": [

"Heat oil in a pan, sauté onion and bell pepper until soft.",

"Add garlic, cook for 1 minute.",

"Stir in tomatoes, paprika, cumin, salt, and pepper. Simmer for 10 minutes.",

"Make 4 wells in the sauce, crack an egg into each.",

"Cover and cook until eggs are set.",

"Garnish with parsley and serve."

],

"preparationMethodHe": [

"חממים שמן במחבת, מטגנים את הבצל והפלפל האדום עד שהם רכים.",

"הוסיפו שום, בשלו למש minute אחת.",

"ערבבו עגבניות, פפריקה, כמון, מלח ופלפל. בשלו במשך 10 דקות.",

"עשו 4 שקעים ברוטב, שברו ביצה לתוך כל שקע.",

"כסה ובשל עד שהביצים מתייצבות.",

"קשטו בקצח והגישו."

],

"preparationMethodAr": [

"سخن الزيت في مقلاة، وحمّر البصل والفلفل الأحمر حتى يصبحان طريين.",

"أضف الثوم، واطبخ لمدة دقيقة واحدة.",

"أضف الطماطم، البابريكا، الكمون، الملح والفلفل. اتركه على نار هادئة لمدة 10 دقائق.",

"اصنع 4 تجاويف في الصلصة، اكسر بيضة في كل تجويف.",

"غطّ المقلاة واطبخ حتى تنضج البيض.",

"زين بالبقدونس وقدمه."

]

} {

    id: 5,

ImgEn: Spaghetti-en.jpg

imgHe: Spaghetti-he.jpg

imgAr : Spaghetti-ar.jpg

{

"recipeTitleEn": "Kids Spaghetti Bolognese",

"recipeTitleHe": "ספרגטי בולונז לילדים",

"recipeTitleAr": "سباغيتي بولونيز للأطفال",

"ingredientsEn": [

"250g spaghetti",

"1 tablespoon olive oil",

"1 onion, chopped",

"1 carrot, diced",

"250g ground beef",

"1 can (400g) diced tomatoes",

"2 tablespoons tomato paste",

"1 teaspoon dried basil",

"1 teaspoon dried oregano",

"Salt and pepper to taste",

"Grated cheese for serving"

],

"ingredientsHe": [

"250 גרם ספגטי",

"1 כף שמן זית",

"1 בצל קצוץ",

"1 גזר קצוץ",

"250 גרם בשר טחון",

"1 קופסה (400 גרם) עגבניות קצוצות",

"2 כפות רסק עגבניות",

"1 כפית בזיליקום מיובש",

"1 כפית אורגנו מיובש",

"מלח ופלפל לפי הטעם",

"גבינה מגוררת להגשה"

],

"ingredientsAr": [

"250 جم سباغيتي",

"1 ملعقة كبيرة زيت زيتون",

"1 بصلة مفرومة",

"1 جزر مفروم",

"250 جم لحم مفروم",

"1 علبة (400 جم) طماطم مفرومة",

"2 ملعقة كبيرة معجون طماطم",

"1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف",

"1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف",

"ملح وفلفل حسب الذوق",

"جبنة مبشورة للتقديم"

],

"preparationMethodEn": [

"Cook spaghetti according to package instructions. Drain and set aside.",

"Heat oil in a pan, sauté onion and carrot until soft.",

"Add ground beef, cook until browned.",

"Stir in tomatoes, tomato paste, basil, oregano, salt, and pepper. Simmer for 10 minutes.",

"Mix sauce with spaghetti.",

"Top with grated cheese and serve."

],

"preparationMethodHe": [

"בשלו את הספגטי לפי הוראות האריזה. סננו והניחו בצד.",

"חממים שמן במחבת, מטגנים את הבצל והגזר עד שהם רכים.",

"הוסיפו את הבשר הטחון, בשלו עד שהוא מתבשל.",

"ערבבו את העגבניות, רסק העגבניות, בזיליקום, אורגנו, מלח ופלפל. בשלו במשך 10 דקות.",

"ערבבו את הרוטב עם הספגטי.",

"פזרו גבינה מגוררת והגישו."

],

"preparationMethodAr": [

"اطبخ السباغيتي حسب التعليمات الموجودة على العبوة. صفه وضعه جانباً.",

"سخن الزيت في مقلاة، واطبخ البصل والجزر حتى يصبحان طريين.",

"أضف اللحم المفروم واطبخه حتى يتحمر.",

"أضف الطماطم، معجون الطماطم، الريحان، الأوريجانو، الملح والفلفل. اتركه ينضج لمدة 10 دقائق.",

"امزج الصلصة مع السباغيتي.",

"رش الجبنة المبشورة وقدمه."

]

} {

    id: 6,

ImgEn: hummus-en.jpg

imgHe: hummus-he.jpg

imgAr : hummus-ar.jpg

{

"recipeTitleEn": "Kids Hummus",

"recipeTitleHe": "חומוס לילדים",

"recipeTitleAr": "حمص للأطفال",

"ingredientsEn": [

"1 can (400g) chickpeas, drained",

"1/4 cup tahini",

"2 tablespoons olive oil",

"2 tablespoons lemon juice",

"1 garlic clove, minced",

"1/2 teaspoon cumin",

"Salt to taste",

"Water (as needed)"

],

"ingredientsHe": [

"1 קופסה (400 גרם) חומוס, מסונן",

"1/4 כוס טחינה",

"2 כפות שמן זית",

"2 כפות מיץ לימון",

"שן שום אחת, כתושה",

"1/2 כפית כמון",

"מלח לפי הטעם",

"מים (לפי הצורך)"

],

"ingredientsAr": [

"1 علبة (400 جم) حمص، مصفّى",

"1/4 كوب طحينة",

"2 ملعقة كبيرة زيت زيتون",

"2 ملعقة كبيرة عصير ليمون",

"فص ثوم واحد مفروم",

"1/2 ملعقة صغيرة كمون",

"ملح حسب الذوق",

"ماء (حسب الحاجة)"

],

"preparationMethodEn": [

"Blend chickpeas, tahini, olive oil, lemon juice, garlic, cumin, and salt in a food processor until smooth.",

"Add water as needed to reach desired consistency.",

"Serve with pita bread or veggies."

],

"preparationMethodHe": [

"שימו את החומוס, הטחינה, שמן הזית, מיץ הלימון, השום, הכמון והמלח במעבד מזון ולטחון עד שהתערובת חלקה.",

"הוסיפו מים לפי הצורך כדי להגיע למרקם הרצוי.",

"הגישו עם לחם פיתה או ירקות."

],

"preparationMethodAr": [

"اخلط الحمص، الطحينة، زيت الزيتون، عصير الليمون، الثوم، الكمون والملح في محضر الطعام حتى يصبح ناعماً.",

"أضف الماء حسب الحاجة للحصول على القوام المطلوب.",

"قدمه مع خبز البيتا أو الخضروات."

]

},

{

    id: 7,

ImgEn: Schnitzel-en.jpg

imgHe: Schnitzel-he.jpg

imgAr : Schnitzel-ar.jpg

{

"recipeTitleEn": "Kids Schnitzel",

"recipeTitleHe": "שניצל לילדים",

"recipeTitleAr": "شنيتزل للأطفال",

"ingredientsEn": [

"4 chicken breasts, pounded thin",

"1 cup flour",

"2 eggs, beaten",

"1 cup breadcrumbs",

"1/2 teaspoon paprika",

"Salt and pepper to taste",

"1/4 cup vegetable oil"

],

"ingredientsHe": [

"4 חזה עוף, מרודדים דק",

"1 כוס קמח",

"2 ביצים, טרופות",

"1 כוס פירורי לחם",

"1/2 כפית פפריקה",

"מלח ופלפל לפי הטעם",

"1/4 כוס שמן צמחי"

],

"ingredientsAr": [

"4 صدور دجاج، مدقوقة رقيقة",

"1 كوب دقيق",

"2 بيض، مخفوق",

"1 كوب فتات خبز",

"1/2 ملعقة صغيرة بابريكا",

"ملح وفلفل حسب الذوق",

"1/4 كوب زيت نباتي"

],

"preparationMethodEn": [

"Season chicken with salt and pepper.",

"Dredge each piece in flour, dip in beaten eggs, then coat with breadcrumbs mixed with paprika.",

"Heat oil in a pan over medium heat.",

"Cook chicken for 4-5 minutes per side until golden and cooked through.",

"Drain on paper towels and serve."

],

"preparationMethodHe": [

"תבלו את העוף במלח ופלפל.",

"לטבל כל פיסת עוף בקמח, לטבול בביצים הטרופות, ואז לצפות בפירורי לחם מעורבבים עם פפריקה.",

"חממים שמן במחבת על חום בינוני.",

"מבשלים את העוף 4-5 דקות מכל צד עד שהוא זהוב ומבושל.",

"מניחים על נייר סופג ומגישים."

],

"preparationMethodAr": [

"تبّل الدجاج بالملح والفلفل.",

"غلف كل قطعة بالدقيق، اغمس في البيض المخفوق، ثم غطّي بفتات الخبز الممزوج بالبابريكا.",

"سخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة.",

"اطبخ الدجاج لمدة 4-5 دقائق لكل جانب حتى يصبح ذهبيًا وينضج.",

"صفيه على مناشف ورقية وقدم."

]

}{

    id: 8,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 9,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 10,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 11,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 12,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 13,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 14,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 15,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},

{

    id: 16,

ImgEn:

imgHe:

imgAr :

recipeTitleEn:

recipeTitleHe:

recipeTitleAr:

ingredientsEn:

ingredientsHe:

ingredientsAr:

preparationMethodEn:

preparationMethodHe:

preparationMethodAr:

},