

<https://recettesfood.com/>

## كرات لحم دجاج كونغ باو



### مكونات

#### لكرات اللحم:

رطل 1

دجاج مفروم

2

فصوص من الثوم، مفروم

.ملعقة صغيرة 2

زنجبيل طازج مفروم

2

بصل أخضر مقطع شرائح رقيقة

ج. 3/4

فتات خبز البانكو

1

بيضة كبيرة مخفوقة

.ملعقة كبيرة 1

صلصة الصويا منخفضة الصوديوم

الملح كوشير

فلفل سيشوان مطحون طازجًا

.ملعقة كبيرة 2

زيت نباتي

**:للصلصة**

ج. 1/2

مرق دجاج منخفض الصوديوم

ج. 1/4

صلصة الصويا منخفضة الصوديوم

.ملعقة كبيرة 2

نبيذ الطبخ الصيني أو شيري الجاف

.ملعقة كبيرة 2

خل الأرز

.ملعقة كبيرة 1

صلصة هويسين

.ملعقة كبيرة 1

سكر محبب

.ملعقة كبيرة 1

نشأ الذرة

2

فلفل رومي مفروم

10

الفلفل الأحمر المجفف

4

بصل أخضر مقطّع إلى قطع بحجم 1 إنش  
ملعقة صغيرة 2

زنجبيل مفروم طازج

2

فصوص من الثوم، مفروم

ملعقة صغيرة 1 1/2

الفلفل السيشوان المطحون حديثًا

فول سوداني محمص غير مملح للتزيين

أرز أبيض مطبوخ للتقديم

## الاتجاهات

- في وعاء متوسط ، يُمزج الدجاج المفروم والثوم والزنجبيل والبصل الأخضر والبانكو. أضيفي البيض وصلصة الصويا وتبليها بالملح وقليل من الفلفل الحار. تخلط حتى تمتزج جيدًا. شكليها إلى 16 كرة لحم متساوية الحجم. إذا كان الخليط رطبًا

جدًا ، يمكنك تبليل يديك برفق بالماء  
للمساعدة في لفه على شكل كرات

- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، سخني الزيت. أضيفي كرات اللحم واطهيها حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجوانب وتصل درجة الحرارة الداخلية إلى 165 درجة ، 18 إلى 20 دقيقة. يُرفع عن المقلاة ويوضع على طبق للتدفئة.
- في هذه الأثناء ، في وعاء صغير ، يُمزج المرق وصلصة الصويا وبيذ الطهي والخل والهويسين والسكر. يضاف نشا الذرة ويخفق حتى يذوب.
- امسح أي أجزاء مظلمة جدًا من المقلاة. تُعاد المقلاة على نار متوسطة ويُضاف المزيد من الزيت حسب الحاجة. يُضاف الفلفل ويُطهى حتى يصبح طرياً ، لمدة 5 دقائق. يُضاف الفلفل الحار المجفف والبصل الأخضر والزنجبيل والثوم والفلفل. اطبخي حتى تفوح رائحته ، دقيقتين. إضافة مزيج الصلصة وأعيدي كرات اللحم إلى المقلاة. قلبها لتغطي

- كرات اللحم. خففي الحرارة واتركيها على نار هادئة حتى تتكاثف الصلصة وتسخين.  
كرات اللحم ، لمدة 5 دقائق.
- يغطى بالفول السوداني ويقدم فوق الأرز.

## برجر دجاج



## مكونات

رطل 1 1/2.

دجاج مفروم

ملعقة صغيرة 3/4.

الفلفل الأحمر المدخن

1

فص ثوم مفروم

3

بصل أخضر مفروم

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

ملعقة كبيرة 2.

زيت الزيتون البكر الممتاز

4

شرائح جبن شيدر

4

يترك الخس الزبدة

ج. 2

[سلطة الكرنب](#)

1

أفوكادو شرائح رقيقة

1/4

بصل أحمر صغير مقطع شرائح رقيقة

1

الهالابينو ، شرائح رقيقة

4

خبز البريوش برجر ، مقسم ومحمص قليلاً

## الاتجاهات

- في وعاء كبير ، يُمزج الدجاج والفلفل الحلو والثوم والبصل الأخضر ويتبل بالملح والفلفل. يقسم الخليط إلى 4 قطع.
- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، سخني الزيت. تُضاف فطائر البرجر وتُطهى مع التقليب مرة واحدة حتى تصبح ذهبية اللون ويُدرج مقياس حرارة في الوسط يسجل 165 درجة ، من 8 إلى 10 دقائق. يُغطى بالجبن ويُغطى ويُطهى حتى يذوب لمدة



دقيقتين. يُرفع عن النار ويُنقل الفطائر إلى طبق.

- ستاك خس ، كول سلو ، برجر دجاج ، أفوكادو ، بصل أحمر ، هالابينو ، والمزيد من سلطة الكرنب فوق الخبز السفلي. أغلق السندويشات مع الكعك العلوي.

## لفائف الخس بالدجاج كوبيكات



## مكونات

.ملاعق كبيرة 3

صلصة هويسين

.ملعقة كبيرة 2

صلصة الصويا منخفضة الصوديوم

.ملعقة كبيرة 2

خل نبيذ الأرز

.ملعقة كبيرة 1

سريراتشا (اختياري)

.ملعقة صغيرة 1

زيت السمسم

.ملعقة كبيرة 1

زيت الزيتون البكر الممتاز

1

بصل متوسط مقطع مكعبات

2

فصوص من الثوم، مفروم

.ملعقة كبيرة 1

الزنجبيل المبشور الطازج

رطل 1

دجاج مفروم

ج 1/2

كستناء ماء معلب ، مصفاة ومقطعة إلى  
شرائح

2

بصل أخضر مقطع شرائح رقيقة

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

خس كبير الحجم (أوراق منفصلة) للتقديم

أرز أبيض مطبوخ للتقديم (اختياري)

## الاتجاهات

- اصنع الصلصة: في وعاء صغير ، اخفقي صلصة الهويسين وصلصة الصويا وخل نبيذ الأرز والسريراتشا وزيت السمسم.
- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، سخني زيت الزيتون. يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً ، لمدة 5 دقائق ، ثم يُضاف

الثوم والزنجبيل ويُطهى حتى تفوح رائحته ، لمدة دقيقة أخرى. يُضاف الدجاج المفروم ويُطهى حتى يصبح معتماً وينضج في الغالب ، ويفكك اللحم بملعقة خشبية

- يُسكب الصلصة ويُطهى لمدة دقيقة إلى دقيقتين ، حتى تقل الصلصة قليلاً وينضج الدجاج تمامًا. أطفئي النار وقلبي الكستناء والبصل الأخضر. يتبل بالملح والفلفل.
- يُسكب الأرز ، إذا كنت تستخدمه ، ومغرفة كبيرة (حوالي 1/4 كوب) من مزيج الدجاج في وسط كل ورقة خس. قدميها على الفور.

## دجاج بالريحان التايلندي



### مكونات

3 ملاعق كبيرة

زيت الكانولا

1

الفليفلة الحلوة الحمراء ، المنبته ، المصنفة ،  
والمفرومة

3

كرات ، شرائح رقيقة

5

فصوص ثوم مقطعة شرائح رقيقة

رطل 2.

دجاج مفروم

2

تشيليز عين الطائر التايلاندي ، شرائح رقيقة

ج. 1/3

مرق دجاج منخفض الصوديوم

ج. 1/4

صلصة المحار

ملعقة صغيرة 1

صلصة السمك

ملعقة صغيرة 2

سكر محبب

ج 2

معبأة أوراق الريحان التايلاندية

أرز مطبوخ للتقديم

## الاتجاهات

- في مقلاة كبيرة من الحديد الزهر على نار عالية ، سخني الزيت. يُضاف الفلفل الحلو والكراث والثوم ويُطهى المزيج مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين تقريبًا حتى يصبح ذهبيًا. يُضاف الدجاج ويُطهى ، ويُقسم الدجاج إلى قطع صغيرة ، لمدة 3 دقائق أخرى حتى ينضج تمامًا. يضاف الفلفل الحار ويقلب ليمتزج.
- يُسكب مرق الدجاج وصلصة المحار وصلصة السمك والسكر في المقلاة ويُطهى مع التحريك حتى يتماسك. يضاف الريحان ويقلب حتى يذبل.
- قدميها فوق الأرز.

## كرات لحم الدجاج المتبل بالكمون





## مكونات

### لكرات اللحم

رذاذ الطبخ

رطل 1.

دجاج مفروم

1

بيضة كبيرة

ج. 1/2

جينة بارميزان مبشورة طازجة

ج. 1/4

فتات خبز البانكو

ملعقة كبيرة 2.

صلصة الصويا منخفضة الصوديوم

3

فصوص من الثوم، مفروم

ملعقة صغيرة 1.

كمون

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

رشة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوق

## لصلصة التغميس

ج. 1/2

مايونيز

.ملعقة كبيرة 2

صلصة حارة

.ملعقة صغيرة 2

عسل

.ملعقة صغيرة 1/2

كمون

## الاتجاهات

### للفرن

- يُسخن الفرن إلى 400 درجة مئوية ويُدهن صينية خبز كبيرة برذاذ الطبخ.

- في وعاء كبير ، يُمزج الدجاج والبيض وجبن البارميزان والبانكو وصلصة الصويا والثوم والكمون. يتبل بالملح والفلفل ورشة من رقائق الفلفل الأحمر. يُلف الخليط إلى 16 كرة لحم ويوضع على صينية خبز مُجهّزة اخبزها حتى تصبح ذهبية اللون وتنضج بالكامل ، حوالي 15 دقيقة

## للمقلاة الهوائية

- في وعاء كبير ، يُمزج الدجاج والبيض وجبن البارميزان والبانكو وصلصة الصويا والثوم والكمون. يتبل بالملح والفلفل ورشة من رقائق الفلفل الأحمر. يُلف الخليط إلى 16 كرة لحم.
- العمل على دفعات ، ضع كرات اللحم في سلة المقلاة الهوائية في طبقة واحدة. تُخبز على حرارة 400 درجة مئوية حتى تصبح ذهبية اللون وتنضج بالكامل ، لمدة 12 دقيقة ، مع التقليب في منتصف الطريق.

## للمايونيز الحار

- في وعاء متوسط ، يُمزج المايونيز والصلصة الحارة والعسل والكمون حتى يتجانس.
- قدمي كرات اللحم مع المايونيز الحار للتغميس.

## كرات اللحم بالدجاج والبصل الفرنسي



### مكونات

### لكرات اللحم

.ملعقة كبيرة 2

زيت زيتون بكر اكسترا لصفائح الخبز

1 رطل.

دجاج مفروم

ج. 1/2

تمزيقه Gruyère

ج. 1/4

فتات الخبز

ملعقة كبيرة 2

البقدونس المفروم الطازج

1

بيضة كبيرة مخفوقة

2

فصوص من الثوم، مفروم

ملعقة صغيرة 1

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

**لتحضير الصلصة**

.ملاعق كبيرة 4

زبدة

2

بصل كبير مقطع شرائح رقيقة

2

فصوص من الثوم، مفروم

ج. 2

مرق اللحم البقري منخفض الصوديوم

.ملعقة صغيرة 2

زعتر مفروم طازج ، بالإضافة إلى المزيد

للتزيين

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

ج. 1 1/2

تمزيقه Gruyère

**الاتجاهات**

- يسخن الفرن إلى 425 درجة. تُبطن صينية خبز كبيرة بورق معدني وتُفرك بالزيت.
- اصنعي كرات اللحم: في وعاء كبير ، اخلطي الدجاج المفروم والغرويير وفتات الخبز والبقدونس والبيض والثوم. يتبل بالملح والفلفل. شكليها على شكل 16 كرة لحم ، ثم ضعها على ورقة خبز مُجهّزة واخبزيها حتى تصبح ذهبية اللون وتنضج بالكامل ، لمدة 25 دقيقة.
- في هذه الأثناء حضري الصلصة: في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، تذوب الزبدة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طريًا جدًا وذهبيًا لمدة 25 دقيقة مع التحريك كثيرًا. يُضاف الثوم ويُطهى حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة أخرى. يضاف المرق والزعرير ويتبل بالملح والفلفل. يُغلى المزيج ، ثم تُخفّف الحرارة ويُترك على نار خفيفة حتى يتماسك قليلاً ، لمدة 10 دقائق.
- أضيفي كرات اللحم إلى المقلاة ورشيها بالغرويير. غطي الكفتة واطهيها حتى

تسخن من خلالها وتذوب الجبن، لمدة 5 دقائق. قدميها دافئة ومزينة بالزعتر.