

<https://recettesfood.com/>

وعاء الشواء بالفول السوداني المدخن مع صلصة الأناناس



صلصة باربيكيو فول سوداني

مدخنة

كوب ماء 1/2

(كوب صلصة باربيكيو حلوة 1/2
GF) وهي ، Kinder أستخدم ماركة

كوب زبدة فول سوداني 1/2

كريمة

شيبوتليس معلب ، أو أكثر 2

إذا GF تأكد من أنها) حسب الرغبة
(لزم الأمر

فص ثوم 2

صلصة الأناناس

شرائح الأناناس الطازجة ، حوالي

1/2 أناناس مقشر ومنزوع

، البذور

مفروم أحمر أو بصل حلو ، حوالي

1/4 كوب هالابينو

مفروم ، حسب الرغبة ، كزبرة

طازجة مقطعة
حوالي 1/4 كوب معبأ ، أو ،
حسب الرغبة عصير لتذوق الملح
والفلفل

بقية الوعاء:
التوفو ، باربيكيو فول الصويا ، أو
بروتين من اختيارك
الأرز المطهو على البخار
(الياسمين ، كالورد ، الأرز البني ،
والأرز الأحمر جميعها تعمل جيدًا)
- حوالي كوب واحد من الأرز
المطهو على البخار لكل وعاء
سبانخ صغير ، جرجير ، سلطة ،
خضراء أو مبشور ملفوف
بنفسجي - أعمل حفنة كبيرة
(حوالي 1 كوب) لكل وعاء
بصل أخضر مقطع إلى شرائح

**رفيعة - حوالي ملعقتين كبيرتين
لكل وعاء**

**كزبرة مفرومة - حوالي ملعقتين
كبيرتين لكل وعاء
شرائح هالابينو ، اختياري**

تعليمات

لتحضير صلصة الشواء بالفول

:السوداني

**في وعاء تعليب كبير واسع الفم
أو أي وعاء طويل ، اخلطي الماء
وصلصة الشواء وزبدة الفول
السوداني والشيبوتلي والثوم.
باستخدام عصا الخلاط ، اخلط
حتى تصبح ناعمة. اجلس جانبا**

: لتحضير صلصة الأناناس

**قطّع شرائح الأناناس إلى قطع صغيرة
الحجم. في وعاء متوسط ، اخلطي**

الأناناس ، البصل المفروم ، الهالابينو ،
الكزبرة ، وقشر الليمون الحامض.
حركه. ضعي القليل من عصير الليمون
حسب الرغبة وقليل من الملح والفلفل.
تخلط جيدا وتضبط التوابل حسب الذوق
وتترك جانبا.

:لتجميع الأوعية

**ستختلف الكميات اعتمادًا على
عدد الأطباق التي تصنعها ، ولكن
في كل وعاء ضع كوبًا واحدًا من
الأرز المطبوخ أو رذاذًا كبيرًا أو
ملعقة من صلصة الشواء المدخنة
بالفول السوداني أو حفنة من
السبانخ أو الخضار ، مغرفة من
التوفو وفول الصويا أو بروتين
من اختيارك ، ومغرفة كبيرة من
صلصة الأناناس ، ورش من البصل
الأخضر والكزبرة وشرائح**

**الهالبينو. يمكنك أيضًا رش المزيد
من الصلصة أو تقديم الصلصة
المتبقية على الجانب.**

أوعية سهلة وصلصة الفول السوداني المثالية في 5 دقائق



- كوب من مسحوق زبدة الفول 1/4
- السوداني
- ملعقة كبيرة نكتار الصبار 1 1/2
- ملعقة كبيرة صلصة صويا جي إف أو 1
- تماري
- ملعقة كبيرة زيت سمسم محمص 1
- ملعقة كبيرة ماء 1

ملعقة كبيرة سريراتشا 1
فص ثوم 1
ليمون حامض وعصير 1/2
فلفل أسود مطحون طازج ، اختياري ،
ليتذوق

تعليمات

في وعاء ، يُمزج مسحوق زبدة الفول
السوداني ، الصبار ، صلصة الصويا ،
زيت السمسم ، الماء ، سريراتشا ،
الثوم ، قشر وعصير نصف ليمونة وبضع
حببات من الفلفل الأسود. خفقت معًا
حتى تصبح ناعمة. قدميها على الفور أو
ضعيها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة
للاستخدام.

نوعان من الصلصات الرائعة للشواء في الصيف!



كوب بقدونس طازج معبأ (ورق مجعد 2
أو مسطح)

كوب زيت زيتون بكر ممتاز 1/2

فصوص ثوم 4

ملاعق قبار 2 1/2

ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج 2

ملعقة صغيرة ملح بحر الهيمالايا 1/4

الوردي

الشكل: للحصول على ركلة صغيرة ،
أضف قطعة من الهالينو الطازج

تعليمات

في معالج الطعام أو الخلاط ، أضيفي
البقدونس وزيت الزيتون والثوم والكبر
وعصير الليمون والملح (والهالينو ، إذا
كنت تستخدمين). اخفق أو اخلط حتى
ينضج البقدونس جيدًا ، مع التوقف عن
كشط جوانب الوعاء حسب الضرورة

اضبط التوابل حسب الذوق. انقله إلى وعاء صغير واستخدمه على الفور ، أو ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للاستخدام. سيبقى هذا في الثلاجة لعدة أيام.

توفو السمسم والثوم والبصل الأخضر



كوب من صلصة الصويا الخالية من 1/4
الغلوتين
ملاعق كبيرة من الصبار 3
ملاعق كبيرة من زيت السمسم 2

المحمص

ملعقة كبيرة من الماء 1

كوب من البصل الأخضر المقطع 1/4

إلى شرائح رقيقة

فصوص ثوم 4

ملعقة كبيرة من بذور السمسم 1

أوقية من التوفو شديد الصلابة ، 10-12

مقطع إلى 1/2 بوصة شرائح

رشة من خل الأرز

المتبل ، اختياري ، حسب الرغبة ، رقائق

الفلفل الحار المجفف أو الهالابينو

المفروم ، اختياري

تعليمات

في وعاء ، اخفقي صلصة الصويا وزيت

السمسم معًا. الصبار والماء حتى تمتزج

جيدا. يضاف البصل الأخضر والثوم

وبذور السمسم. يمكنك إضافة رذاذ

صغير من خل الأرز أو بعض رقائق
الفلفل الحار إذا رغبت في ذلك.

ضع ماء مالحًا في كيس كبير بسحاب (أو
طبق مغطى) ، جنبًا إلى جنب مع التوفو
ونقعه في البراد لعدة ساعات أو طوال
الليل ، ثم رج الكيس وقلبه حسب
الضرورة حتى يتم تغليف التوفو
بالتساوي بالتبيلة. قد لا يغطي التوفو
تمامًا بالتبيلة ، ولكنه يتبلل بالتساوي
عن طريق التقليب بشكل دوري.

عندما تكون جاهزًا للطهي ، أخرج التوفو
من التبيلة وضعه على شواية ساخنة
بالزيت أو مقلاة مسخنة بالزيت أو مقلاة
هوائية. احتفظ بالتبيلة الإضافية لتخدم
كصلصة (أو استخدمها لتتبيل المزيد من
التوفو). يمكنك أيضًا تناول التوفو المتبل

غير المطبوخ أو على شطيرة أو
مكعبات في السلطة.

صلصة كريمة شيبوتل التي سترغب في وضعها على كل شيء!



Morinu Silken 12.3 أونصة من 1
firm Tofu
كوب مايونيز نباتي (أنا أستخدم 1/2
الخضروات قليلة الدسم)
ملاعق كبيرة من رقائق الخميرة 7
الغذائية

ملاعق كبيرة من الفلفل الحلو 3
المدخن
شيبوتليس معلب في صلصة أدوبو 5
(خالية من الغلوتين)
فصوص ثوم 6
ملعقة صغيرة ملح البحر 1 1/2
ملعقة صغيرة ثوم حبيبات 1
ملعقة صغيرة حمض اللاكتيك نباتي 1
قرصة حامض الستريك

تعليمات

- في وعاء الخلاط ، امزج التوفو ،
والمايونيز ، والخميرة الغذائية ،
والفلفل الحلو المدخن ،
والشيبوتليس ، والثوم ، والملح ،
والثوم الحبيبي ، وحمض اللبنيك ،
وحمض الستريك. امزج حتى يصبح
ناعمًا ودسمًا. سوف تحتاج إلى

إيقاف الخلاط وكشط الجوانب في منتصف الطريق.

- قدميها على الفور أو ضعها في الثلاجة في وعاء مغطى لمدة تصل إلى 6 أيام (في حالة استخدام حامض الستريك). في حالة عدم استخدام حامض الستريك ، يجب أن يظل مبردًا لمدة 3 إلى 4 أيام.

صلصة إيطالية على طريقة المدرسة القديمة الكريمة



- كوب من خل النبيذ الأحمر 1/2
- كوب زيت زيتون بكر ممتاز 1/2
- فصوص ثوم 4
- كوب ماء 1/4
- ملعقة صغيرة ملح البحر 1/2
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1

- [Clearjel](#) ملعقة كبيرة من جل 1 .
[EZ Gel](#) [الفوري](#) أو

تعليمات

في وعاء الخلاط ، اخلطي الخل والزيت والماء والثوم والملح واخلطهم حتى يصبح المزيج ناعمًا. نضيف الأوريغانو ونمزج مرة أخرى. مع تشغيل الخلاط Instant على مستوى منخفض ، أضف عبر الجزء العلوي من EZ Gel أو Clearjel الخلاط. حتى مزيج سلس ودسم. انتظر لمدة 5 دقائق واخلطه مرة أخرى لفترة وجيزة حتى يصبح ناعمًا. هذا لأن المواد الهلامية يمكن أن تستغرق حوالي 5 دقائق حتى تصبح كثيفة تمامًا ، وإذا تمتزج مرة أخرى بعد 5 دقائق ، فستحصل على صلصة كريمية فائقة

النعومة. ستستمر الضمادة من أسبوع إلى أسبوعين في الثلاجة.

في بعض الأحيان سأضيف سبلاش أو * إلى Bragg Liquid Aminos اثنين من التتبيلة لإعطائها القليل من الأومامي. كما أنها لذيذة مع إضافة 1 إلى 2 ملاعق كبيرة من رقائق الخميرة الغذائية أيضًا. هذه وصفة مخطط رائعة

صلصة سلطة الكراك



- ملاعق كبيرة من رقائق الخميرة 3 الغذائية
- ملاعق كبيرة مايونيز قليل الدسم 2 أو نباتي عادي ، مثل فيجينييز
- 1 ملعقة كبيرة Bragg Liquid Aminos
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- فص ثوم كبير ، مهروس أو مفروم 1 ناعماً
- الماء ، إذا لزم الأمر ، ليخفف

تعليمات

- اخفقي كل شيء معًا في وعاء صغير. اضبط التوابل حسب الذوق. إذا كان المزيج كثيفًا جدًا ، فقم برش القليل من الماء.
- احفظه في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.