

<https://recettesfood.com/>

## سلطة الليمون والبارميزان كالي



### مكونات سلطة الليمون

- كوب زيت زيتون 2/3

- كوب عصير ليمون طازج 1/4
  - ملعقة صغيرة خردل ديجون 1 1/2
  - ملعقة صغيرة عسل 1
  - رشة ملح ، أو حسب الرغبة لإحتاج 1 إلى الكثير لأن البارميزان والخبز المحمص يمكن أن يكونا مالحين)
  - ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون 1/2
- طازجًا**
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم (1 فص) 1
  - رطل كرنب (حوالي حزمتان كبيرتان) 1
  - كوب لوز غير مملح ، محمص 1
  - كوب (3 أونصة) جبن بارميزان 3/4
- مبشور طازجًا**
- كوب طماطم عنب ، مقطعة 1 1/2
- أنصاف

- كوب خبز محمص ، مهروس قليلاً 1



## كيفية صنع سلطة الليمون كالي

- اصنع صلصة الليمون: في وعاء للخلط ، اخفقي زيت الزيتون وعصير الليمون وخردل ديجون والعسل والملح والفلفل والثوم معًا. انقلي المكونات إلى الخلاصة أثناء تحضير باقي مكونات السلطة.
- قم بتنظيف أوراق اللفت وجففها: قم بإزالة أوراق اللفت من الضلع السميك (يمكنك سحبها والركض على

طول الضلع لتمزيقها أو قطعها). اشطفه  
ثم مرر في وعاء السلطة حتى يجف جيدًا

- **اللفت المقطّع:** العمل على دفعات  
ينقل بضع حفات إلى لوح التقطيع ، ويجمع  
اللفت معًا ويقطع إلى شرائح رقيقة
- **أضيفي مكونات السلطة إلى الوعاء:**  
انقلي الكالي إلى وعاء كبير جدًا. يضاف  
اللوز والبارميزان والطماطم
- **قلبي مع الصلصة :** اخفقي الصلصة  
مرة أخرى ثم اسكبيها على السلطة. قلبي  
جيدًا لتغطي بالتساوي. انتهى من الخبز  
المحمص قبل التقديم مباشرة (يمكنك  
رميها قليلاً في السلطة إذا رغبت في ذلك)





## سلطة جرجير



### مكونات وصفة سلطة الجرجير

- أوقية. جرجير صغير (كامل النمو يعمل 5  
أيضًا)



- كوب لوز مقطع ، محمص 2/3
- كوب توت بري مجفف (متنوع 1/2 محلى)
- كوب جبن بارميزان مخلوق (1.5 1/2 أونصة)
- كوب زيت زيتون بكر ممتاز 1/4
- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج أو 2
- 2.5 ملعقة كبيرة خل بلسميك
- ملعقة كبيرة عسل 1
- ملح وفلفل أسود مطحون طازجًا حسب الرغبة

## كيفية تحميص اللوز في الفرن

- لتحميص شرائح اللوز ، سخني الفرن على حرارة 350 درجة.
- افرد اللوز حتى على ورقة الخبز.
- تحمص في الفرن حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، حوالي 6 إلى 8 دقائق (لمزيد من الطهي ، يمكنك قلبها في منتصف الطريق).
- اتركها تبرد قبل الاستخدام.



## طريقة عمل سلطة جرجير

1. اصنع الصلصة: في وعاء خلط صغير ، اخفقي زيت الزيتون وعصير الليمون والعسل مع الملح والفلفل حسب الرغبة
2. ضعها في الثلاجة لمدة 15 دقيقة إذا سمح الوقت بذلك
3. لتجميع السلطة: ضعي الجرجير مع حوالي ثلثي الصلصة ثم ضعي نصف الجرجير ونصف اللوز ونصف التوت البري ونصف البارميزان في طبق التقديم أو أطباق السلطة



4. كرر الطبقات ثم رشها بثلاث الصلصة المتبقي. تخدم على الفور



## تقدم للأمام

- يمكن تحضير الضمادة قبل 5 أيام وتخزينها في الثلاجة.
- يمكن أيضًا تحضير المكونات عدة أيام مقدّمًا ، ما عليك سوى الانتظار لإلقاء التتبيلة بالسلطة حتى تصبح جاهزًا للتقديم (وإلا ستذبل الأوراق وتصبح رطبة).





# الأفوكادو فرايز {والأفوكادو تاكو}





## مكونات وصفة بطاطس الأفوكادو

- حبة كبيرة (8.5 أونصة) من الأفوكادو ، 2  
متماسكة ولكنها ناضجة تمامًا
- ملاعق كبيرة طحين لجميع الأغراض 6
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون 1  
**ومسحوق الفلفل الحار والملح**
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون 1/2  
**طازجًا**
- بيض كبير 2
- كوب بقسماط بقسماط 1 1/3
- كوب زيت نباتي ، أو بخاخ زيت 2  
**نباتي للطبخ في حالة استخدام خيار**  
الخبز
- مكونات صلصة الكزبرة والليمون (اختياري  
، مدرجة في صندوق الوصفات أدناه)
- مكونات تاكو (اختياري إذا اخترت صنع  
سندويشات التاكو معهم ، مدرجة أدناه  
أيضًا)





## كيفية صنع الأفوكادو فرايز

### عملية التحميص وقلي الأفوكادو فرايز

5. **خفقت الدقيق والتوابل:** في وعاء

صغير ضحل ، اخفقي الدقيق والكمون  
ومسحوق الفلفل الحار والملح والفلفل

6. **اخلطي البيض بشكل منفصل:**

في طبق ضحل ثاني اخفقي البيض معًا

7. **صب البانكو في طبق آخر:** ثم إلى

طبق ضحل ثالث أضف فتات الخبز البانكو

8. **جهز أوراق الخبز:** ضع ورقة الخبز

على الجانب لشرائح الأفوكادو المغطاة

بالقسماط. تُبطن صينية خبز ثانية بطبقتين من المناشف الورقية للأفوكادو المقلي ، وتترك جانباً

## 9. **الزيت الساخن في المقلاة:**

يُسخن الزيت النباتي في مقلاة سعة 4 لتر أو في قدر حتى 360 درجة

## 10. **قطع الأفوكادو إلى شرائح:**

قطّعي الأفوكادو إلى نصفين (قطّعي الأفوكادو في المنتصف من الأعلى إلى الأسفل). قم بإزالة الحفرة وقشر كل منها. ثم قطعيها إلى نصفين إلى شرائح بسمك 1/2 بوصة والتي يجب أن تكون 10 شرائح لكل أفوكادو.

## 11. **نقع شرائح الأفوكادو في**

**الدقيق:** اعمل مع حوالي 5 شرائح من الأفوكادو في المرة الواحدة ، واغمس كل منها في الدقيق لتغليف جوانب القارب بالكامل ، ثم رجها أو اضغط على الفائض

## 12. **معطف في البيض:** انقل إلى خليط

البيض ، ثم اقلبه حتى يتغطى جيداً (لقد وجدت أن التقليب لتغطية كلا الجانبين

يعمل مرتين بشكل أفضل). ارفع البيض  
الزائد واتركه يسيل.

### 13. **غطها بالبانكو: انقلها إلى البانكو**

ثم اقلبها وغطها ، مع الضغط على البانكو  
لتلتصق جيدًا على كلا الجانبين. انقله إلى  
ورقة الخبز غير المبطنه وكرر العملية  
لتغطية جميع الشرائح.

### 14. **تقلي حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا:**

أضف نصف شرائح الأفوكادو بعناية إلى  
الزيت المسخن مسبقًا (10) ثم اقلبها حتى  
يصبح لونها بنيا ذهبيا ، حوالي 1 دقيقة.  
اقلبها واطبقها حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا  
على الجانب المقابل ، لمدة تزيد عن  
دقيقة واحدة.

### 15. **صفي بطاطس الأفوكادو: أزيل**

الشرائح باستخدام ملقط أو مقشدة  
عنكبوت واتركي الزيت الزائد يتساقط  
مرة أخرى في المقلاة. انقله إلى ورقة  
الخبز المبطن بمنشفة ورقية لتصفيته.  
يتبل بقليل من الملح حسب الرغبة.



16. كرر العملية مع شرائح الأفوكادو  
المتبقية. قدميها دافئة مع صلصة التغميس







## كيفية خبز الأفوكادو فرايز

17. **تحضير الفرن:** انقل رف الفرن إلى الثلث العلوي من الفرن. سخني الفرن إلى 425 درجة.

18. **غلفي شرائح الأفوكادو:** قومي بتجريف شرائح الأفوكادو في خليط الدقيق والبيض والبانكو كما هو موضح أعلاه (في الخطوات 1-3 والخطوات 6-9).

19. **ضعها على ورقة الخبز:** انقل شرائح الأفوكادو المطلية إلى صينية خبز مدهونة مقاس 18 × 13 بوصة (يفضل أن

تكون داكنة إذا كان لديك). رش السطوح  
برذاذ زيت الزيتون.

**اخبريها حتى تحمر:** اخبريها في 20.  
فرن محمى لمدة 11 دقيقة ، ثم اشويها  
حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، حوالي دقيقة  
واحدة (راقبها عن كثب أثناء الشواء).

**هل يمكن صنعها في المقلاة الهوائية؟**  
نعم ، تعمل بطاطس الأفوكادو أيضاً مطبوخة  
جيداً في المقلاة الهوائية!

- للقيام بذلك ، قم بإعدادها وتغليفها حسب  
التوجيهات.
- رشها ببخاخ زيت الزيتون.
- قم بالطهي على سلة المقلاة الهوائية  
المدهونة مع ضبط المقلاة الهوائية على  
375 لمدة 3 إلى 4 دقائق لكل جانب.
- العمل على دفعات لمنع الازدحام حسب  
الحاجة.





## كيفية صنع تاكو الأفوكادو المقلية

### 21. فرايز الأفوكادو المقلية كما هو

موضح أعلاه (أو خبز): بالنسبة إلى

سندويشات التاكو ، ستقوم بإعداد

بطاطس الأفوكادو وصلصة الزبادي

بالليمون والكزبرة.

### 22. اجمع مكونات التاكو: ستحتاج إلى 8

تورتिला ذرة (دافئة) ، علبة واحدة (15

أونصة) فاصوليا سوداء (دافئة ومصفوفة) ،

1 كوب ملفوف مبشور ، 2 مكعبات

.طماطم روما ، و 3/4 كوب جبن فيتا

23. **قم بتجميع التاكو:** ضع طبقة من بطاطس الأفوكادو فوق التورتिला ثم أضف الطبقة.





## كم من الوقت يحتفظون به؟

- لا يمكن الاحتفاظ ببطاطس الأفوكادو لفترة طويلة. من الأفضل تناولها بعد وقت قصير من تحضيرها لعدة أسباب.
- لن يكون الخبز مقرمشًا في اليوم التالي وسيصبح لون الأفوكادو بنيًا في الثلاجة حيث يتم تقطيعه إلى شرائح وعرضه للهواء.

## نصائح مفيدة

- استخدم الأفوكادو الأفضل تذوقًا وذو نوعية جيدة. سوف يتذوقون فقط طعم الأفوكادو الذي تبدأ به.
- قوام الأفوكادو هو المفتاح أيضًا لا ينبغي أن تكون طرية وطيرية ولكن من الواضح أنها ليست صلبة جدًا أو أنها لم تنضج بعد.
- تأكد من تسخين الزيت إلى درجة الحرارة المناسبة وإلا سيمتص الخبز الكثير منه إذا لم يكن ساخنًا بدرجة كافية. من ناحية أخرى ، لاحظ أنه لا يسخن جدًا أو سيحترق الخبز.



- استخدم مقياس حرارة القلي العميق لمراقبة درجة حرارة الزيت والحفاظ عليها. تأكد من إعادة الزيت إلى درجة الحرارة بين الدفعات.
- قدميها بعد وقت قصير من تحضيرها للحصول على أفضل مذاق وقوام.

## سلطة الكسكس



### مكونات وصفة سلطة الكسكس

- كوب كسكس جاف (على الطريقة 1 المغربية)
- كوب ماء دافئ 1
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج

- كوب + 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون 1/4 مقسم
- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج 2
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم (1 فص) 1
- كوب طماطم عنب ، مقطعة 1 1/2 أنصاف
- كوب مكعبات من الخيار الإنجليزي 1 12
- كوب بصل أحمر مقطع إلى 1/3 مكعبات
- كوب جبنة فيتا مفتتة ناعماً 1/3
- كوب لوز مقطع محمص (اختياري) 1/3
- كوب بققدونس طازج مفروم 1/3 ناعم
- ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم 2 ناعماً



## كيف تطبخ الكسكس

24. يُغلى الماء في قدر متوسطة الحجم.
25. مباشرة عندما تصل إلى درجة الغليان ،  
ترفع عن النار وتحرك على الفور في  
الكسكس والملح وتغطى. دعها ترتاح 5  
دقائق.
26. دعها ترتاح 5 دقائق.
27. قم برش ملعقة صغيرة من زيت  
الزيتون ، وزغب باستخدام شوكة واتركها  
تبرد لمدة 10 دقائق في وعاء السلطة (قم



بإلقائها من حين لآخر إذا أمكن لتقليل الالتصاق).

28. في غضون ذلك تحضر مكونات السلطة المتبقية.

### **طريقة عمل سلطة الكسكس**

29. في وعاء خلط صغير ، اخفقي ما تبقى من ربع كوب زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم.

30. في وعاء مع الكسكس أضيفي الطماطم والخيار والبصل الأحمر والفيتا واللوز إذا كنت تستخدم والبقدونس والنعناع.

31. اسكبي الصلصة فوق كل شيء وقلبيها لتغطي بالتساوي.

## 32. اضعف الملح والفلفل للمذاق.



### الاختلافات

- اجعله طبقًا رئيسيًا - أضف 14 أونصة. علبة من الحمص (صفيها وشطفها). إذا كنت تسير في هذا الطريق فقط أضف 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون ونصف ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- جرب مع أعشاب أخرى. لقد صنعت هذه السلطة أيضًا بدائل النعناع. ريحان مرة ، شبت مرة أخرى ، ثم كزبرة أيضًا. أنا فقط

أفضل النعناع ولكن الخيارات الأخرى  
لذيذة أيضًا.

- استخدم خيار الحديقة القياسي بدلاً من الخيار الإنجليزي. إذا كنت تفعل ذلك ، فقط قشرهم أولاً.
- Cotija استبدل الجبن. يمكن استخدام جبن أو الميزيثرا أو جبن الماعز في صناعة الفيتا.
- استخدم 2 طماطم روما (مكعبات) بدلاً من طماطم العنب.
- اللوز مدرج على أنه اختياري ولكني أوصي به بشدة. الجوز أو الصنوبر خيار رائع آخر. ستحب القرمشة الزائدة والجذع.
- سيعمل الكسكس الإسرائيلي (اللؤلؤي) أيضًا ، فقط اتبع تعليمات الطهي على العبوة بدلاً من استخدامها هنا.

### **نصائح مفيدة لأفضل سلطة كسكس**

- إذا كنت على ارتفاع أعلى لا تنس إضافة القليل من الماء عند طهي الكسكس.
- دع الكسكس يبرد للحصول على سلطة أكثر انتعاشًا (لكن لا تنس أن تفرغ وتفصل

الحبوب الدقيقة) ، والأفضل من ذلك إذا كان لديك ساعة للسماح لها بالراحة في الثلاجة بشكل أفضل.

- أعتقد أن السلطة هي الأفضل في يوم تحضيرها ، لكنها ستبقى جيدًا في الثلاجة لمدة يوم واحد.
- كما هو الحال مع أي وصفة تقريبًا ، تأكد من أنها متبلّة جيدًا بالملح حتى لا يكون طعمها مسطحًا.





## مكونات وصفة سلطة فارو

- كوب جاف فارو 1
- كوب عصير برتقال + 1 ملعقة كبيرة 1/2

### قشر برتقال

- ملعقة صغيرة ملح ، فلفل أسود 3/4 حسب الرغبة
- أوقية. كرنب صغير ، يقطع إلى قطع 3 بحجم اللدغة إذا كانت الأوراق أكبر
- كوب من كرز المونتمورنسي 1/2 المجفف (نوع محلى) ، مفروم خشناً
- خوخ كبير مقطع إلى مكعبات 1
- كوب جوز مفروم 1/2
- كوب جبنة فيتا مفتتة 1/2
- كوب بققدونس مفروم 1/2
- كوب بصل أحمر مقطع 1/3
- كوب زيت زيتون 1/3
- ملعقة كبيرة خل نبيذ أبيض 2
- ملعقة صغيرة عسل 1
- ملعقة صغيرة خردل ديجون 1





## كيف تصنع سلطة فارو

**طبخ فارو:** في قدر متوسطة الحجم ، 33.

أحضر كوبين ونصف ماء ، فارو ، عصير برتقال ، نكهة البرتقال و 1/2 ملعقة صغيرة ملح ليغلي المزيج على نار متوسطة عالية.

34. قلل الحرارة إلى درجة منخفضة.

حوالي 30 ، farro ، واتركها تنضج حتى تنضج دقيقة (إذا لزم الأمر ، يمكنك إضافة المزيد من الماء إذا تبخر كل شيء قبل أن ينضج).

\*\* . يصفى ثم يترك ليبرد

**اصنع الصلصة:** في غضون ذلك ، 35.

اصنع الصلصة ومكونات السلطة. في وعاء للخلط ، اخفقي زيت الزيتون وخل النبيذ الأبيض والعسل وديجون وربع ملعقة صغيرة ملح وفلفل حسب الرغبة. البرد حتى جاهزة للاستخدام.

**أضف مكونات السلطة إلى** 36.

**الوعاء:** لتحضير السلطة ، أضف مكونات السلطة إلى وعاء كبير بما في ذلك الفارو المبرد ، واللفت ، والكروز ، والخوخ ،



والجوز ، والفيتا ، والبقدونس ، والبصل  
الأحمر.

**إرم الصلصة والسلطة: اخفقي 37.**  
الصلصة مرة أخرى حتى تصبح مستحلبًا ثم  
اسكبيها فوق السلطة. اقليها لتغطي  
بالتساوي. تذوق المزيد من الملح إذا لزم  
الأمر ، ثم قدمه على الفور.



## نصائح مفيدة

- قد ، farro راقب مستوى السائل عند طهي .تحتاج إلى إضافة القليل من الماء.
- يبرد تمامًا حتى لا farro تأكد من ترك يطهى اللفت. حتى أنني أفضلها باردة تمامًا .لذا فهي أكثر انتعاشًا.
- استخدم خوخًا جيدًا في الموسم له نكهة حلوة وقوام شبه متماسك (غير طري )لا تحاول تقطيع الفاكهة المجمدة والمذاقة قدميها بعد قليل من إضافة الصلصة. هذا لأن اللفت سيبدأ في الذبول بعد فترة وجيزة.

## البدائل الممكنة

- الطفل السبانخ للفت.
- التفاح للدراق.
- جوز البقان أو شرائح اللوز للجوز.
- جبن الماعز فيتا.
- خل النبيذ الأحمر أو خل التفاح.
- شراب القيقب للعسل.



