

<https://recettesfood.com/>

سبرنج رول روبان، بالكينوا بالخضار



مكونات

سبرنج رول روبان، بالكينوا بالخضار

- لفائف سبرنج رول 6
- جمبري كبير مطبوخ 12
- كوب كينوا مطبوخة 1/2
- جزرة مقطعة إلى شرائح رفيعة 1/2
- فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح 1
رفيعة
- خيار مقطع إلى شرائح رفيعة 1
- كوب كزبرة 1/2

صلصة الفول السوداني

- ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني 1
كريمة

- فص ثوم مفروم 1
- ملاعق كبيرة صلصة الصويا 2
- ملعقة كبيرة ماء 1

سبرنج رول روبان، بالكينوا بالخضار

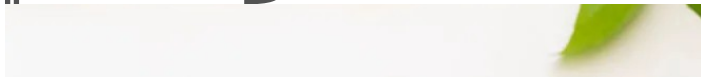
1. ضع 1 سبرينج رول لفافة في كل مرة في وعاء من الماء الدافئ لمدة 5-10 ثوان حتى تنعم قليلاً. ضعه على سطح عملك وأضف حفنة من كل نوع من الخضار والكينوا و 2 جمبري في منتصف الجزء العلوي من الغلاف مع ترك مساحة كافية في الجزء العلوي للفة. (لا تفرط في الأشياء) قم بطي الحافة الأقرب إليك فوق الطبقة و قم بشني الجوانب في الجزء الذي قمت بتدحرجه وفوقه. تدحرج بعيدًا عنك مع التأكد من إبقاء السبرينج رول مشدودة. كرر حتى تنتهي من الحشو بالكامل. يجب أن تصنع حوالي 6 لفات

2. قدميها على الفور مع صلصة الفول السوداني. قم بتغطيتها بقطعة قماش مبللة حتى لا تلتصق ببعضها إذا لم تكن ستقدمها على الفور.

صلصة الفول السوداني

3. اخفقي جميع المكونات معاً في وعاء صغير. توضع جانباً حتى تصبح جاهزاً للاستخدام.

ناتشو ايطالي



مكونات

ناتشو ايطالي

• [أونصات من رقائق التورتيللا 4](#)

• [محلية الصنع](#) حوالي 2 كوب

- فيما يلي وصفة صلصة الجبن
- فيما يلي وصفة الفلفل المشوي
- كوب سجق إيطالي ساخن مطبوخ 1/2

ومفتت

- ملعقة طعام زيتون أسود 1
- ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم 1

فلفل رومي محمص

- حبة فلفل أحمر 1/2
- حبة فلفل أخضر 1/2
- زيت الزيتون للتقطير

صلصة الجبن محلية الصنع

- ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة 1
- ملعقة كبيرة طحين لجميع الأغراض 1
- 1/2 كوب حليب استخدمته 1
- ملاعق كبيرة جبن بروفولون 2

تعليمات

ناتشو ايطالي

4. لتجميع الناتشوز، ابدأ بملعقة صلصة الجبن. (من الجيد القيام بذلك على شكل طبقات لضمان تغطية جميع الرقائق بالجبن). تضاف بعد ذلك الفلفل المشوي والسجق والزيتون، والريحان الطازج.
5. قدميها على الفور بينما لا تزال صلصة الجبن ساخنة.

فلفل رومي محمص

6. يسخن الفرن على حرارة 450 درجة.
7. ضعي الفلفل على ورقة خبز ورشي عليها زيت الزيتون. ضعها في الفرن واخبزيها لمدة 20-30 دقيقة حتى تتكرمل وتتفحم من الخارج.

8. أخرجها من الفرن وقم بتغطيتها بورق الألمنيوم واتركها لتبرد. يستغرق حوالي 20 دقيقة.

صلصة الجبن محلية الصنع

9. تُضاف الزبدة إلى قدر صغيرة وتذوّب.
10. يخفق في الدقيق ويقلب باستمرار لمدة 1 دقيقة.
11. يقلب في الحليب ويترك على نار هادئة. يُطهى المزيج حتى يصبح كثيفًا ، 2-3 دقائق ، مع التحريك باستمرار.
12. ارفعي النار عن النار وقلبي الجبن. صب على الفور فوق الناتشوز.
13. ملاحظة لا تجعل هذا كثيرًا مقدمًا. أحب تحضير هذه الصلصة قبل دقيقة أو دقيقتين من تجميعها. تزداد سماكة الصلصة كلما طالت مدة بقائها.

أجنحة دجاج شيبوتلي مقرمشة بالعسل



مكونات

- رطل أجنحة دجاج 1 1/2
- كوب عسل 1/4
- ملاعق طعام من الفلفل الحار في 2
صلصة أدوبو فقط
- ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة 1
- كوب كاتشب 1/2
- ملعقة كبيرة خل التفاح 1/2

تعليمات

14. يسخن الفرن على 400 درجة.

15. ربت على أجنحة الدجاج بمنشفة ورقية للتأكد من جفافها تمامًا.
16. تبلي الدجاج بالملح والفلفل.
17. توضع أجنحة الدجاج على رف شبكي فوق صينية الخبز.
18. ضعها في الفرن واطهيها لمدة 40-45 دقيقة حتى تنضج تمامًا.
19. احفظ الدجاج في الفرن وقم بتشغيله. اشوي الدجاج لمدة 2-4 دقائق (أو أكثر حسب درجة قرمشة أجنحتك). راقبهم عن كثب.
20. في هذه الأثناء ، يُضاف العسل والفلفل الحار في أدوبو والزبدة والكاتشب وخل التفاح إلى قدر صغير. يُطهى لمدة 2-3 دقائق حتى تذوب الزبدة. يحفظ على نار هادئة حتى تصبح جاهزا لتقليب الأجنحة.
21. مباشرة بعد طهي الأجنحة ، ارمها في صلصة شيبوتلي بالعسل.

22. قدميها على الفور مع صلصة
الراننش أو الجبن الأزرق.

حمص يوناني فيلو بايتس

مكونات

- كوب فيلو مذابة 15
- كوب حمص 1/2
- كوب طماطم كرزية ، مقطعة إلى 1/4
- مكعبات
- ملعقة كبيرة زيتون أسود شرائح 1
- ملعقة كبيرة جبنة فيتا مفتتة 1
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم 1/2

تعليمات

23. ضع ملعقة من الحمص في كل فنجان، من أوراق الفيلو.
24. ضعي فوقها الطماطم والزيتون الأسود وجبنة الفيتا والبقدونس.
25. اقدميها على الفور!

سبرينج رولز طازجة

مكونات

سبرينج رولز رينبو بالخضروات

- سبرينج رولز 6

- كوب من الفلفل الحلو استخدمت 1/2 الفلفل الأصفر والأحمر والبرتقالي
- كوب ملفوف أحمر مبروش 1/2
- كوب بصل أخضر 1/2
- كوب مانجو شرائح 1/2
- كوب جزر جوليان 1/2

صلصة الفلفل الحار الحلو والحار

- ملاعق كبيرة صلصة الصويا منخفضة 2 الصوديوم
- ملعقة صغيرة من صلصة الفلفل الحار والثوم 1/4
- ملعقة صغيرة سريراتشا 1/2
- ملعقة صغيرة عسل 1/4
- ملعقة طعام زيت الكانولا 1

تعليمات

سبرينج رولز رينبو بالخضروات

26. ضع 1 سبرينج رول لفافة في كل مرة في وعاء من الماء الدافئ لمدة 5-10 ثوان حتى تنعم قليلاً. ضعه على

سطح عملك وأضف حفنة من كل خضروات في منتصف الجزء العلوي من الغلاف مع ترك مساحة كافية في الجزء العلوي لتدحرج. لا تفرط في الأشياء) قم بطي الحافة الأقرب إليك فوق الطبقة وقم بثني الجوانب في الجزء الذي قمت بتدحرجه وفوقه. تدحرج بعيدًا عنك مع التأكد من إبقاء السبرينغ رول مشدودة. كرر حتى تنتهي من الحشو بالكامل. يجب أن تصنع حوالي 6 لفات.

27. قدميها على الفور مع صلصة الفلفل الحار الحلو والحار. قم بتغطيتها بقطعة قماش مبللة حتى لا تلتصق ببعضها إذا لم تكن ستقدمها على الفور.

صلصة الفلفل الحار الحلو والحار

28. أضف صلصة الصويا وصلصة الثوم الحار والسريراتشا والعسل في وعاء صغير.

29. خفقت ببطء في الزيت في تيار
بطيء وثابت.

30. قدميها على الفور مع السبرينغ
رولز. إذا انفصلت الصلصة ، خفقت
سريعًا.

لفائف بيض الروبيان المخبوزة



مكونات

- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- جمبري كبير ، مقطع إلى مكعبات 8
- كوب ملفوف مبشور 2
- جزرة متوسطة مبشورة 1

- فص ثوم مفروم 1
- ملعقة كبيرة صلصة الصويا 1
- ملعقة صغيرة صلصة سريراتشا 1/2
- بضع شرائح من صلصة السمك
- ملعقة كبيرة بصل أخضر مقطع إلى 2 مكعبات
- لفائف بيض 4

تعليمات

31. يسخن الفرن على 400 درجة. في هذه الأثناء ، في مقلاة على نار متوسطة ، أضيفي 1 ملعقة كبيرة زيت. يُضاف الجمبري ويُطهى حتى يصبح متماسكًا وشفافًا لمدة 2 إلى 3 دقائق. ثم ترفع من المقلاة وتوضع جانبا. يُضاف نصف ملعقة كبيرة زيت إلى المقلاة التي يُطهى فيها الجمبري. يُضاف الملفوف والجزر إلى المقلاة ويُطهى لمدة 4 إلى 5 دقائق أو حتى ينضج. يضاف الثوم ويُطهى لمدة دقيقة

أخرى. يُضاف الجمبري المطبوخ مرة أخرى إلى المقلاة مع مزيج الخضار. أضيفي صلصة الصويا والسيراتشا وصلصة السمك. خذ النار وقلّب البصل الأخضر.

32. لتجميع لفات البيض باستخدام غلاف لفافة بيض واحدة في وقت واحد ، ضع 3/4 كوب من مزيج خضروات الروبيان في منتصف مقدمة الغلاف. اطو كل جانب في المنتصف ولفه لأعلى. تأكد من تبليل حواف غلاف لفة البيض.
33. توضع لفائف البيض الجاهزة على صينية خبز وتُطهى لمدة 15 إلى 18 دقيقة في الفرن حتى تقلب لونها بنياً ذهبياً في منتصفها. قدمي لفائف البيض مع صلصة التغميس المفضلة لديك واستمتع بها!

صلصة البصل الفرنسي الدافئ



مكونات

صلصة البصل الفرنسي الدافئ

- ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 1
- بصلة متوسطة الحجم مقطّعة إلى 2 أنصاف ومقطّعة إلى شرائح رفيعة
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة طعام من النبيذ الأبيض 1
- تستهلك 5 أونصات من اللحم البقري
- ملعقة كبيرة مايونيز 1
- ملاعق كبيرة جبنة كريمية 3
- ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور 1
- ملعقة كبيرة جبن سويسري مبشور 1
- ملعقة صغيرة فلفل 1/8

- ملعقة كبيرة جبن سويسري مبشور 1/2
- ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور 1/2
- ملعقة صغيرة بققدونس طازج مفروم 1

جبن ثوم كروستيني

- فص ثوم كامل 1
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة اوريغانو مجفف 1/8
- ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور 1
- شرائح رقيقة من خبز باجيت القمح 8 الكامل

تعليمات

صلصة البصل الفرنسي الدافئ

34. يُضاف الزيت إلى مقلاة كبيرة .ويُضاف البصل.

35. على نار متوسطة إلى عالية ، يُطهى البصل في طبقة واحدة لمدة 30 دقيقة. حاول ألا تقلب البصل كثيرًا. يمكنك

خفض الحرارة إلى متوسطة إذا بدت
وكأنها تحترق.

36. يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة.

37. يضاف النيذ الأبيض ويزوب في
المقلاة ، 1-2 دقيقة.

38. يقلب في لحوم البقر وتناوله على
نار هادئة.

39. يُضاف المايونيز والجبن الكريمي
وجبن البارميزان والجبن السويسري
والفلفل. قلب حتى يتجانس مع التأكد
من ذوبان الجبن الكريمي تمامًا.

40. ارفعي القدر عن النار واسكبي
المزيج في مقلاة من الحديد الزهر أو
اتركيه في نفس المقلاة إذا كان آمنًا
في الفرن. ضعي فوقها جبنة البارميزان
والجبن السويسري.

41. ضعها تحت الشواية واطهيها حتى
تذوب الجبن وتتشكل فقاعات لمدة
دقيقتين.

42. أضيفي البقدونس للتزيين وقدميه مباشرة إلى جانب جبن الثوم كروستيني.

جبن ثوم كروستيني

43. أضف الثوم وزيت الزيتون والملح إلى الهاون والمدقة أو وعاء. سحق الثوم في الزيت (يمكنك استخدام طين إذا لم يكن لديك مدقة ومدقة). يؤدي ذلك إلى تفتيت الثوم وإضفاء النكهة إلى الزيت.

44. يقلب في الزعتر المجفف.

45. ضعي الزيت بالملعقة على كل شريحة خبز.

46. ضعي فوقها جبنة البارميزان.

47. ضعيها في الفرن تحت الشواية واخلزيها لمدة دقيقتين أو حتى تذوب الجبن ويصبح الخبز مقرمشًا. راقبهم عن كثب لأنها تحترق بسهولة.

فطائر البطاطا المخبوزة

مكونات

- حبات بطاطس بيضاء متوسطة 4 الحجم من ايداهو ، مقطعة ومصفوفة جيداً
- كوب بصل مبشور 1/4
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم 1
- بيض كامل 2
- كوب دقيق لجميع الأغراض 1/4
- ملاعق كبيرة فتات الخبز البانكو 2
- ملعقة صغيرة ملح 1/4
- ملعقة صغيرة فلفل 1/4

- كوب جبن بارميزان 1/4
- ملعقة طعام زيت زيتون 1
- كريمة حامضة للتقديم
- إضافة بقدونس للتزيين

تعليمات

48. يسخن الفرن على 400 درجة.
49. تُمزج البطاطس والبصل والثوم والبقدونس والبيض في وعاء كبير.
50. يضاف الدقيق وفتات الخبز لجميع الأغراض. امزج حتى تتجانس. حاول ألا تفرط في الخلط. نريد الفطائر لدينا أن تكون خفيفة ورقيقة.
51. أضف الملح والفلفل وجبن البارميزان. أضعاف لتجمع.
52. ضعي ورق الزبدة على صينية الخبز. انشر ملعقة كبيرة من زيت الزيتون على ورق الزبدة لا تغسل يديك.
53. بيديك مدهونة بالزيت لتقسيم 8 فطائر بطاطس. كلما كان نحيفًا كلما

أردنا أن تكون مقرمشة بشكل أفضل.
لا تنهار لأنها تنهار.

54. ضعها في الفرن واطريها لمدة 20- 54.
25 دقيقة ، مع التقليب حتى المنتصف.
يجب أن تكون الفطائر ذات لون بني
ذهبي جميل.

55. قدمها على الفور مع القليل من
الكريمة الحامضة على كل منها
والبقدونس الطازج للتزيين.

حمص يوناني فيلو بايتس

مكونات

- كوب فيلو مذاابة 15
- كوب حمص 1/2
- كوب طماطم كرزية ، مقطعة إلى 1/4
مكعبات
- ملعقة كبيرة زيتون أسود شرائح 1
- ملعقة كبيرة جبنة فيتا مفتتة 1
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم 1/2

تعليمات

56. ضع ملعقة من الحمص في كل فنجان من أوراق الفيلو.
57. ضعي فوقها الطماطم والزيتون الأسود وجبنة الفيتا والبقدونس.
58. قدميها على الفور!