

<https://recettesfood.com/>

جمبري مقلي



مكونات وصفة الجمبري المقلي

- روبيان روبيان كبير مقشر 1 1/2 ومنتزوع العرق
- كوب دقيق لجميع الأغراض (يفضل 1/2 غير مبيض)

- ملعقة صغيرة **بابريكا** 1 1/2
- ملعقة صغيرة **مسحوق ثوم** 1/2
- **ملح وفلفل أسود مطحون طازج**
- **بيض كبير** (أو 3 إذا لزم الأمر) 2
- **كوب بقسماط بقسماط** 2
- **زيت نباتي** (حوالي 8 أكواب)
- **أسافين، البقدونس والليمون للتقديم**
(اختياري)

طريقة عمل الجمبري المقلي

1. اخفقي المكونات الجافة: أضيفي

الدقيق والفلفل الحلو ومسحوق الثوم والملح والفلفل إلى طبق ضحل متوسط الحجم واخفقي المزيج (أستخدم حوالي 1/4 ملعقة صغيرة ملح و 3/4 ملعقة صغيرة فلفل).

2. امزج بياض البيض والصفار: في

طبق ثانٍ ضحل متوسط الحجم ، اخفق البيض حتى يمتزج جيدًا

3. **أضف البانكو إلى الطبق: صب**
البانكو في الطبق الضحل الثالث (طبق الفطيرة يعمل جيدًا هنا).
4. **تسخين الزيت في القدر: سخني**
الزيت النباتي في قدر كبير حتى 350 درجة أثناء تغطية الجمبري. لاحظ أن الجمبري يجب أن يكون مبللًا من الخارج (أستخدم الجمبري المجمد وعند ذوبانه يكون رطبًا ، إن لم يكن يشطف بالماء ويصفى جيدًا وإلا لن يلتصق الدقيق في الخطوة التالية).
5. **تجريف الجمبري من خلال ثلاث طبقات:** يُغمر الجمبري في خليط الطحين على كلا الجانبين. انقلي المزيج إلى خليط البيض وضعيه على الجانبين. ثم انتهي من الطلاء بالبانكو على كلا الجانبين ، مع الضغط على البانكو حتى تلتصق جيدًا.
6. **يقلى الجمبري على دفعات:**
يُطهى الجمبري على دفعات لا يزيد عن 10 في المرة الواحدة) حتى ينضج تمامًا.

أعد الزيت إلى درجة حرارة 350 درجة بين الدُفَعَات.

7. **إزالة الجمبري:** استخدم عنكبوتًا كبيرًا لإزالة الجمبري من الزيت ونقله إلى صفيحة خبز مبطنة بطبقتين من المناشف الورقية لتصريفها. كرر العملية مع الجمبري المتبقي.

8. **التقديم:** يُزين الجمبري بالبقدونس إذا رغبت في ذلك ، ويُقدم مع شرائح الليمون وصلصة الجمبري المفضلة لديك (مثل صلصة الكوكتيل ، والخردل بالعسل ، وصوص التارتار ، وصوص السريراتشا ، والأعشاب الكريمة ، إلخ).

كم من الوقت تَقلى الجمبري

- يستغرق الجمبري الكبير إلى الجامبو حوالي دقيقة إلى دقيقتين فقط ليقلى بعمق في زيت 350 درجة ، لذا راقب عن كثب ولا تتعد.

- يحتوي الوقت على اختلافات طفيفة اعتمادًا على الحجم الدقيق للروبين ودرجة الحرارة التي كانت عليها قبل إضافتها إلى الزيت.



دجاج ترياکي مشوي متبل



مكونات تتبيلة الترياكي والبدايل الممكنة

- **صلصة الصويا منخفضة الصوديوم:** إذا لزم الأمر ، يمكنك استخدام 1/3 كوب من صلصة الصويا العادية المخلوطة مع 3 1/2. ملعقة كبيرة ماء.
- **ميرين:** نبيذ أرز ياباني يمكنك العثور عليه في معظم متاجر البقالة الكبرى ، في القسم الآسيوي. يمكن استبدال نبيذ شيري الجاف أو نبيذ مارسالا.
- **السكر البني الفاتح:** يقدم هذا التتبيلة حلاوة لا تقاوم. السكر المحبب سيعمل بشكل جيد أيضًا.
- **العسل:** أحب استخدام مزيج من اثنين من المحليات للحصول على حلاوة ثنائية الأبعاد ، ولكن إذا لزم الأمر ، فسيعمل كل السكر البني.
- **خل الأرز:** هذا خل لطيف. يمكنك أيضًا استخدام خل التفاح.

- **الثوم الطازج** هو الأفضل ولكن 1 ملعقة صغيرة من الثوم المجفف الحبيبي ستعمل على تجنب رحلة إضافية إلى المتجر.
- **الزنجبيل**: مرة أخرى طازجًا هو الأفضل ولكن إذا كان لا بد من تناول 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المجفف.
- **زيت السمسم المحمص**: هذا هو زيت السمسم الغامق (وغالبًا لا يُصنف على أنه "محمص"). هذا المكون له نكهة فريدة ولكن يمكنك أيضًا تجربة زيت البريلا أو زيت الفول السوداني غير المكرر.
- **أفخاذ الدجاج**: ستعمل صدور الدجاج جيدًا هنا أيضًا إذا كنت تفضلها ، ولكن كالمعتاد ، احرص على الطهي على درجة حرارة 165 فقط في المنتصف حتى لا تبدأ في الجفاف.
- **نشأ الذرة**: يستخدم لتكثيف جزء من الصلصة لفرشاة الدجاج بعد الطهي. يمكنك تجربة نشأ الاروروت أو نشأ التايوكا (استخدم ضعف كمية التايوكا) هنا إذا لزم الأمر.

- **البصل الأخضر وبذور السمسم:** زينة اختيارية تضيف اللون والقوام.

طريقة عمل دجاج الترياكي المشوي

- **اخفقي مكونات التتبيلة معًا:** في وعاء خلط متوسط ، اخفقي صلصة الصويا والمرين والسكر البني والعسل وخل الأرز والثوم والزنجبيل وزيت السمسم. اغسل 1/2 كوب ماء مالح ، واحفظه في الثلاجة.
- **اسكبي التتبيلة فوق الدجاج:** ضعي الدجاج في كيس قابل لإعادة الغلق بحجم جالون ، اسكبي المتبقي من التتبيلة فوق الدجاج. احكم إغلاق الكيس أثناء الضغط على الهواء الزائد ، وافرك التتبيلة فوق الدجاج.
- **ضعي الدجاج في الثلاجة:** انقلي الدجاج إلى الثلاجة واتركها منقوعة.
- **شواية التسخين:** بالقرب من نهاية تتبيل النقع ، سخني الشواية على نار متوسطة

(حوالي 375 درجة). نظف شبكات الشواية وادهنها بالزيت برفق.

- **يُطهى دجاج الترياكي على الشواية:**

يُشوى الدجاج حتى يصل المنتصف إلى 165 درجة ، مع التقليب في منتصف

الطريق.

- **قوام الصلصة المتبقية: أثناء شواء**

الدجاج ، سخني نصف كوب من التتبيلة الممزوجة بملعقتين كبيرتين من الماء في قدر صغير. يُغلى المزيج على نار متوسطة عالية ، ثم يُخفّف المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة 2 - 3 دقائق.

- **اخفقي ما تبقى من 1 ملعقة كبيرة ماء**

ونشا ذرة في وعاء صغير حتى تمتزج

جيدًا ، ثم اخفقي مع الصلصة. اتركيه

يطهى لمدة 30 ثانية مع التقليب المستمر.

إذا لزم الأمر ، يمكنك تبيل الصلصة بقليل

من الملح.

- **يُدهن الدجاج بالصلصة ويُزين**

بالصلصة: تُدهن الصلصة فوق دجاج

الترياكي المشوي. قدميها دافئة مزينة

بالبصل الأخضر وبذور السمسم إذا رغبت
في ذلك.



لفائف البيض في وعاء



مكونات لفائف البيض في وعاء

- **صلصة الصويا** - لتقليل الصوديوم إذا لزم الأمر ، يمكنك استخدام صلصة الصويا منخفضة الصوديوم.
- **مرق الدجاج منخفض الصوديوم** - الماء يعمل بشكل جيد أيضًا إذا كنت لا

ترغب في فتح علبة مرق لـ 3 ملاعق كبيرة فقط.

- **نشأ الذرة** - هذا يساعد على تكثيف الصلصة قليلاً. كما هو الحال دائماً ، سترغب في التقليب بالسائل قبل إضافته إلى المقلاة الساخنة وإلا فسوف يتكتل فقط ولا يتكاثف بشكل صحيح.
- **زيت السمسم** - يمكنك العثور على زيت السمسم المحمص هذا في قسم الطعام الآسيوي في متجر البقالة. القليل من هذا يقطع شوطاً طويلاً ويضيف نكهة رائعة لذا لا تفوتها.
- **السكر البني** - سيعمل العسل بشكل رائع أيضاً لخيار صحي قليلاً.
- **سريراتشا** - أمر لا بد منه إذا كنت تحب الحرارة ، إذا لم تتردد في حذفها.
- **زيت الزيتون** - ليس نموذجياً للمطبخ الآسيوي ولكنه خيار صحي أكثر مقابل الزيت النباتي. يستخدم هذا للقلي.
- **الديك الرومي المطحون** - الدجاج المفروم أو لحم الخنزير سيؤدي بالغرض

أيضًا. أنا أفضل نكهة الديك الرومي المطحون رغم ذلك.

- **ملح** - أضف حسب الذوق. تذكر أن صلصة الصويا مالحة أيضًا.
- **ملفوف أخضر ، بصل أصفر ، جزر ، عود كبريت ، فلفل حلو ، بصل أخضر ، زنجبيل ، ثوم** - هذا الطبق مليء بالخضار ، أكثر بكثير مما تجده في واحدة أو اثنتين من لفائف البيض التقليدية مما يجعله مرة أخرى خيارًا صحيًا.

كيفية عمل لفافة البيض بسهولة في وعاء

- **اصنع الصلصة:** في وعاء خلط صغير ، اخفقي 1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا مع نشا الذرة حتى تمتزج جيدًا. اخلطي ملعقتين كبيرتين من صلصة الصويا ومرق الدجاج وزيت السمسم والسكر البني والسريراتشا واتركيه جانبًا.
- **اقلي نصف كمية الزنجبيل والثوم:** سخني 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون في مقلاة 12 بوصة (عميقة) غير لاصقة على

نار متوسطة عالية. أضيفي نصف كمية الزنجبيل ونصف الثوم واقليهم لمدة 20 ثانية.

- **يُضاف ويُطهى لحم الديك الرومي المطحون ،** ويُضاف الديك الرومي ويُتبل بقليل من الملح. اطبخي ، أثناء تكسير الديك الرومي وتقليبه من حين لآخر ، حتى ينضج الديك الرومي. يُصْفَى ويُنقل الديك الرومي إلى ورقة من ورق القصدير ويُلفّ للتدفئة.
- **يُقلى البصل:** تُسخن ملعقة كبيرة زيت متبقية في نفس المقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف البصل ويُقلى حتى ينضج تقريبًا ، حوالي 4 دقائق.
- **يُقلى الفليفلة الحلوة مع ما تبقى من الزنجبيل والثوم:** يُضاف الفلفل الحلو والنصف المتبقي من الزنجبيل والثوم ويُقلى لمدة دقيقة واحدة.
- **يُضاف الملفوف والجزر ويُقلى مع الصلصة:** يُمزج الكرنب والجزر ثم يُخفق مزيج صلصة الصويا مرة أخرى ويُسكب

فوق الملفوف. اتركه للطهي مع التقليب المتكرر حتى ينضج الملفوف ، حوالي 4 - 5 دقائق.

- **عودة الديك الرومي:** ضع الديك الرومي المطبوخ. تذوق وأضف القليل من صلصة الصويا إذا لزم الأمر. قدمها دافئة مغطاة بالبصل الأخضر والمزيد من السراتشا إذا رغبت في ذلك.



لحم البقر والبروكلي



ما هي المكونات التي تدخل في لحم البقر والبروكلي؟

- **شريحة لحم الخاصرة** - لحم سريع الطهي ومثالي للحوم البقر والبروكلي.
- **صلصة الصويا** - قاعدة الصلصة التي ستخرج جميع النكهات في الطبق. يمكن استبدال صلصة الصويا منخفضة الصوديوم بطبق أقل ملوحة.
- **نشا الذرة** لا تخطي هذا المكون. إنه حيوي لتكثيف الصلصة.
- **مرق الدجاج منخفض الصوديوم** - يستخدم لصنع المزيد من الصلصة. غير المملح سيعمل بشكل جيد أيضًا.
- **العسل** - يعطي الصلصة لمسة من الحلاوة.
- **خل الأرز** - يضيف لمسة خفيفة في الخلفية.
- **زيت السمسم المحمص** - القليل يقطع شوطًا طويلًا مع هذا المكون ، لذلك لا تضيف الكثير.

- **الزيت النباتي** - أي زيت طبخ ذو نكهة محايدة مع نقطة تدخين عالية سيعمل بشكل جيد.
- **البصل الأخضر** - أحب هنا استخدام الجزء الأبيض والخفيف لأن له نكهة أكثر من الأخضر.
- **الثوم والزنجبيل** لا تحاول استبدالهما ، فهما يضيفان الكثير من النكهات التي لن تكون هي نفسها بدونهما
- **زهيرات البروكلي** - استخدم زهيرات طازجة غير مجمدة للحصول على أفضل نكهة وملمس.
- **الماء** - يساعد الماء على تبخير البروكلي ليمنحه ملمسًا طريًا.
- **بذور السمسم و / أوراق الفلفل الأحمر** - هذه اختيارية للرش عليها للحصول على القليل من الملمس والحرارة.

:طريقة صنع لحم البقر والبروكلي

- **قطّعي شرائح اللحم إلى شرائح**

وانقعها لفترة وجيزة حتى تصبح

طرية : قطّعي شريحة لحم الخاصرة إلى

شرائح بعرض 2 بوصة مع الحبوب ثم

قطّعيها إلى قطع رقيقة بسمك 1/4 بوصة

مقابل الحبوب. اخلطي 1 ملعقة صغيرة

من نشا الذرة مع 1 ملعقة كبيرة صلصة

الصويا وقلبي مع شريحة لحم ، واتركها

.ترتاح لمدة 15 دقيقة

- **تحضير الصلصة: في وعاء للخلط ،**

اخفقي 2 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا

مع 1 1/2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة. يُضاف

مرق الدجاج والعسل وخل الأرز وزيت

.السمسم ويُترك جانبًا



- **قطع اللحم الجافة والمحمرة: سخني**
1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة 12 بوصة غير لاصقة على نار متوسطة عالية. جفف قطع اللحم بالمناشف الورقية.
- نثر نصف شريحة اللحم في المقلاة ثم اتركها تطهى حتى تحمر من الأسفل ، حوالي 1 إلى 1 1/2 دقيقة ، اقلبها واطرفها على الجانب المقابل حتى تحمر من الأسفل ، حوالي 1 إلى 1 1/2 دقيقة. نقل إلى طبق مع ترك الزيت في المقلاة (إذا

لزم الأمر أضف القليل من الزيت) وكرر ذلك مع النصف المتبقي من الستيك.



- **المكونات العطرية المقلية: تُسخن** ملعقة كبيرة زيت متبقية في مقلاة على نار متوسطة عالية ، يُضاف البصل الأخضر والثوم والزنجبيل ويُقلى لمدة 30 ثانية.
- **البروكلي على البخار: ضعي البروكلي** والماء وخففي الحرارة قليلاً ثم غطيه واتركيه حتى يصبح طرياً ومقرمشاً ، مع التقليب من حين لآخر ، حوالي 4-5 دقائق.



- **يُضاف خليط الصلصة ويُطهى حتى يصبح سميكًا:** اخفق مزيج صلصة الصويا مرة أخرى ثم اسكبه في المقلاة. يُطهى ويُقلب حتى تتكاثف الصلصة ، لمدة دقيقة تقريبًا.
- **يُقلب في شرائح اللحم ويُقدم ساخنًا فوق الأرز إذا رغبت في ذلك** مزين ببذور السمسم أو رقائق الفلفل الأحمر.



أرز هاواي مقلي



المكونات اللازمة لأرز هاواي المقلي

- **أرز الياسمين** - يضيف هذا النوع من الأرز النكهة الحلوة المثالية لهذا الطبق. لها نسيج رائع أيضًا.
- **حليب جوز الهند** - ينصح بحليب جوز الهند المعبأ كامل الدسم ، وليس خفيفًا ولا يستخدم مشروب حليب جوز الهند. أنا أحب المطبخ التايلاندي لهذا الأرز.
- **ماء جوز الهند أو الماء** - يضيف استخدام ماء جوز الهند نكهة إضافية ولكن الماء سيعمل أيضًا.
- **ملح** - لن تحتاج إلى الكثير لأن صلصة الصويا ستُضاف أيضًا.
- **زيت زيتون** - يستخدم للقلي. سوف يعمل الزيت النباتي أيضًا.
- **زيت السمسم** - القليل من هذا يقطع شوطًا طويلاً لا أحب أن أضيف الكثير حتى لا يتغلب على أرز جوز الهند.
- **البيض** - ماذا سيكون الأرز المقلي بدونهم؟

- **الفلفل الحلو** - أحب استخدام الجرس الأحمر للحصول على توازن لون جميل في الطبق ولكن أي لون سيعمل.
- **البصل الأخضر والكزبرة الطازجة** - يضيفان نكهة طازجة لذيذة دون إرباك.
- **الثوم والزنجبيل الطازج** لا تحاول استبدال المساحيق وإلا فلن يتحول هذا الأرز المقلي إلى نفس الشيء.
- **لحم الخنزير** - استخدم شيئاً مثل لحم الخنزير المشوي المتبقي أو شرائح لحم الخنزير الحلزونية أو شرائح لحم الخنزير.
- **الأناناس الطازج** - تتساءل كيف تقطع الأناناس؟ [هنا](#) برنامج تعليمي جيد.
- **صلصة الصويا** - أضف المزيد حسب الرغبة ، ولكن يفضل ألا تكون أكثر من اللازم. مرة أخرى ، حتى لا تتغلب على النكهات الأخرى.

كيفية صنع أرز هاواي المقلي

- طبخ أرز جوز الهند. اتركه بعيدًا عن الحرارة لمدة 10 دقائق.
- الخضار والعطريات سوتيه.
- لحم الخنزير الدافئ والأناناس من خلال.



- يتبارى ويطهى البيض في المقلاة.
- يضاف الأرز والأعشاب ويتبل بصلصة الصويا.
- قدميها مع صلصة سريراتشا الحارة حسب الرغبة.



نصائح للنجاح:

- تأكد من شطف الأرز قبل الطهي حتى لا يكون نشويًا بشكل مفرط مما قد يتركه طريًا أو لزجًا بشكل مفرط في النهاية. يوصى جيدًا أيضًا.
- استخدم لحم الخنزير عالي الجودة والأناناس الطازج لأنهما من أهم مميزات الطبق.
- استخدم مقلاة كبيرة. كما هو الحال في مقلاة عميقة ، مقلاة ووك أو مقلاة. وإلا فلن تكون قادرًا على احتواء هذه المكونات العديدة.



باد تاي (بالدجاج او الروبيان)



مكونات الوسادة التايلاندية محلية

الصنع

- **نودلز الأرز** - يمكنك العثور عليها في قسم الأطعمة الآسيوية في متجر البقالة. للعلامة A Taste of Thai عادةً ما أستخدم التجارية.
- **صدور الدجاج أو الروبيان** - وهذا يجعلها لذيذة ويضيف البروتين. يمكن أيضًا استخدام التوفو هنا أيضًا.
- **زيت نباتي** - يستخدم في القلي.
- **سكر بني** - لتحلية الصلصة. يضاف هذا بدلا من سكر النخيل التقليدي.
- **صلصة الصويا** - لإضافة نكهة عميقة ، فإنها تضيف ملوحة لطيفة ونكهة أومامي وتوازن الحلاوة.
- **خل الأرز وعصير الليمون** - لإضافة لمعان. يضاف هذا بدلا من معجون التمر الهندي التقليدي.
- **صلصة السمك** - تضيف نكهة أساسية ، لا تفوتها. يمكنك العثور عليه في القسم

الآسيوي من متجر البقالة لا تتردد في إضافة المزيد حسب الذوق.

- الخضراوات (**الفلفل الحلو ، الجزر ، براعم الفاصوليا ، البصل الأخضر ، الثوم والكزبرة**) - تجعلها وجبة واحدة وتضيف الكثير من النكهة والألوان الزاهية الفاتحة للشهية.
- Pad Thai **البيض** - جزء كلاسيكي من تدافع عليهم باستخدام شوكة.
- **القول السوداني** - لتلك الأزمة التي تتوق إليها. تأكد من استخدام غير مملح حتى لا يجعل الطبق مالحًا بشكل مفرط.

كيفية عمل صلصة باد تاي مع صلصة باد تاي

- **طهي النودلز** : حضري نودلز الأرز وفقًا للإرشادات المدرجة على العبوة. يتضمن ذلك النقع في ماء ساخن جدًا أو غليان النودلز حتى تمام النضج. ثم يشطف لفترة وجيزة لمنع الالتصاق.



- **تحضير الصلصة :** في وعاء للخلط ،
اخفقي السكر البني و صلصة الصويا و خل
الأرز و عصير الليمون و صلصة السمك
و اتركهم جانبًا .



- **طهي الدجاج أو الجمبري : سخني**
الزيت في مقلاة أو مقلاة عميقة 12 بوصة
على نار متوسطة عالية.
- يُضاف الدجاج ويُقلَى حتى ينضج بالكامل ،
حوالي 6 دقائق.
- في حالة استخدام الجمبري ، يُطهى
حوالي 1 1/2 دقيقة لكل جانب أو حتى
يصبح معتمًا.
- انقلي المزيج إلى طبق مع ترك الزيت في
المقلاة.



- **تُقلى الخضار حتى تنضج : يُضاف الفلفل الحلو والجزر ويُقلى لمدة 1-2 دقيقة ثم يُضاف الثوم والبصل الأخضر وبراعم الفاصوليا لمدة دقيقة واحدة.**



- **طهي البيض** : ادفع الخضار إلى أطراف المقلاة وكسر البيض في المنتصف.
- يُطهى ويُمزج حتى يتماسك البيض.



- **يُقلب كل شيء معًا** : يُضاف الدجاج والنودلز والصلصة ويُقلب كل شيء معًا ويُطهى لمدة 1-2 دقيقة.
- **مقبلات** : قدميها دافئة مغطاة بالكزبرة والفاول السوداني ورقائق الفلفل الأحمر وبيذور السمسم.



كيف يمكنني صنع وسادة تايلاندية صحية؟

إذا كنت تريد أن تجعل هذا أكثر صحة

- استبدل نودلز الأرز الأبيض بنودلز الأرز البني
- استخدم صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
- استبدل السكر البني بالعسل
- استخدم زيت الأفوكادو أو زيت الزيتون الخفيف بدلاً من الزيت النباتي

