

بايتس ستيك بالعسل والثوم



مكونات لقيمات العسل والثوم

- شريحة لحم الخاصرة
- صلصة الصويا قليلة الصوديوم
- عسل
- ثوم
- زيت الزيتون أو الزيت النباتي



كيف تصنع لقيمات ستيك بالعسل والثوم؟

- ضع قطع اللحم في كيس قابل لإعادة الغلق بحجم جالون.
- في وعاء للخلط ، اخفقي صلصة الصويا والعسل والثوم معًا .



- يُسكب المزيج فوق شريحة لحم ، ويُغلق الكيس مع الضغط على الهواء الزائد ثم يُفرك بالتبيلة فوق الستيك.
- انقلي المزيج إلى الثلاجة واتركيه منقوعاً لمدة 1-2 ساعة.



- سخني 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة ثقيلة غير لاصقة على نار متوسطة عالية.
- نرفع نصف شريحة اللحم من التتبيلة ، وننقلها إلى المقلاة ونتركها تحرق حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، لمدة دقيقة واحدة تقريباً ثم نديرها إلى الجانب المقابل.



- دعه يستمر في الطهي حتى النضج المرغوب ، لمدة أطول بحوالي دقيقة واحدة (درجة الحرارة الآمنة الداخلية 145 درجة).
- انقله إلى طبق وكرر العملية مع شرائح اللحم المتبقية.



دجاج صيني بالبرتقال



مقادير الدجاج الصيني بالبرتقال

للحصول على الدجاج البرتقالي السهل وصلصة البرتقال الخاصة ، ستحتاج إلى

- صدور الدجاج
- مرقة دجاج
- عصير برتقال وبشره
- خل أبيض
- صلصة الصويا

- سكر حبيبات
- الزنجبيل المجفف
- بصل أصفر
- ثوم
- سريراتشا
- فلفل
- نشا الذرة
- ماء
- بيض
- زيت نباتي أو زيت الفول السوداني للقلي
- بصل أخضر وبيذور سمسم للتزيين



طريقة عمل الدجاج بالبرتقال

- لعمل هذا الدجاج البرتقالي محلي الصنع ، يمكنك تتبيل قطع الدجاج في صلصة دجاج برتقالية بسيطة ، مع وضع ثلث الصلصة جانبًا وتسخينها لتغليتها في النهاية.
- ثم تُغمر قطع الدجاج المتبل بالبيض متبوعًا بنشا الذرة وتقلي في الزيت الساخن حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا ومقرمشًا تمامًا.
- وتنتهي بتغطيتها بصلصة البرتقال التي لا تقاوم حقًا.

قد يستغرق صنع الدجاج الصيني البرتقالي بضع خطوات ، ولكن بعد قضة واحدة ستدرك أنه !كان يستحق ذلك بالتأكيد!

هل يمكنني استخدام العسل بدلا من السكر؟

لجعلها صحية أكثر ، يمكنك محاولة استبدال نصف السكر بالعسل بخيار لذيذ آخر. أنا فقط لا أوصي باستخدام العسل كله وإلا ستكون النكهة قوية جدًا.

طريقة تسخين الدجاج بالبرتقال

إذا كان لديك دجاج برتقال ، فلا تعيد تسخينه في الميكروويف. يمكن أن يصبح الدجاج مطاطيًا.

بدلاً من ذلك ، قم بإعادة تسخين الدجاج البرتقالي الصيني في مقلاة مع القليل من الزيت النباتي. تريد تسخينها على نار متوسطة وتقليبها بين الحين والآخر لتسخينها بالتساوي في جميع الأنحاء.



نصائح لأفضل دجاج برتقال

- اقلي الدجاج على دفعات لمنع انخفاض درجة حرارة الزيت. يجب أن يظل الزيت ساخنًا بدرجة كافية لقلي الدجاج بشكل صحيح.
- عصير البرتقال الطازج هو المفتاح في هذه الوصفة لا تقارن الأشياء المعبأة في زجاجات!
- أحب تزيين الدجاج بالبرتقال منزلي الصنع ببذور السمسم والبصل الأخضر المفروم. يضيف نكهة جديدة وقوامًا لطيفًا.

أوعية سبرنج رول رينبو مع الروبيان أو الدجاج وصلصة الفول السوداني



مكونات

- رطل من الروبيان الكبير ، مقشر ومنزوع العرق أو 1 رطل من الدجاج ، مقطع إلى مكعبات 1 1/4 بحجم بوصة واحدة
- كوب كزبرة طازجة مفرومة 1/3
- كوب نعناع طازح أو ريحان مفروم 1/3
- كوب بصل أخضر مفروم 1/3
- فليفلة حمراء منزوعة البذور وممزوجة 1
- جزرة كبيرة مقشرة ومقطعة 1
- حبة أفوكادو كبيرة مقطعة إلى شرائح 1
- خيار انجليزي مقطع نصفين وشرائح رفيعة 1/3
- كوب كرنب أحمر مقطع إلى شرائح رفيعة 1
- أوقية. نودلز الأرز الأبيض أو البني متوسطة السمكة * مطبوخة حسب تعليمات العبوة 8-10

صلصة الفستق

- كوب زبدة فول سوداني كريمية قليلة الصوديوم 1/2
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازح مقشر ناعم ومفروم 2
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازح 1 1/2
- ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم (أو عادي) 1 1/2
- ملعقة صغيرة سريراتشا 2
- ملعقة كبيرة سكر بني فاتح معبأ 1 1/2
- ملعقة كبيرة عسل 1 1/2
- ملعقة صغيرة صلصة سمك (اختياري) 1
- ملاعق كبيرة ماء ساخن 4 - 6

تعليمات

1. في وعاء للخلط ، اخفقي جميع مكونات صلصة الفول السوداني مع إضافة كمية كافية من الماء لعمل صلصة سائلة. اجلس جانبا سخني 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون في مقلاة 12 بوصة غير لاصقة على نار متوسطة. يُضاف الجمبري ويُتبّل قليلاً بالملح ويُطهى جيداً ، حوالي 1 1/2 - 2 دقيقة لكل جانب في حالة استخدام طهي الدجاج على نار متوسطة عالية لمدة 7 دقائق تقريباً ، مع التقليب مرة واحدة في منتصف الطريق ، حتى 165 في المنتصف في هذه الأثناء ، أحضر الماء المملح قليلاً ليغلي في قدر كبير. طهي المعكرونة وفقاً لتعليمات العبوة بعد تحضير جميع المكونات حتى لا تلتصق النودلز معاً. صفيها وشطفها. قسمي النودلز على 4 أطباق. نرش الكزبرة والنعناع والبصل الأخضر فوقها الفلفل الحلو والجزر والأفوكادو والخيار والملفوف والروبيان. رشي كل حصة بصلصة الفول السوداني.
2. الصورة في صورة المكونات هي في الواقع نودلز أرز عريضة لكنني في الواقع فضلت الأنواع * المتوسطة هنا ، وهو ما تم تصويره في الأوعية.
3. تريد أن تكون المعكرونة جاهزة في النهاية حتى لا تصبح لزجة.

أطباق لحم البقر الكوري



مكونات أطباق اللحم البقري الكوري

- عسل
- سكر بني
- زيت السمسم
- جير
- صلصة الصويا
- لحم مفروم
- بصل أخضر
- ثوم
- زنجبيل
- أرز (أبيض أو بني أو قرنييط)



كيفية صنع طبق لحم البقر الكوري

- اخفقي العسل والسكر البني وزيت السمسم وعصير الليمون وصلصة الصويا والماء معًا.
- يُحمّر اللحم المفروم في المقلاة حتى ينضج نصفه تقريبًا.
- أضيفي البصل الأخضر والثوم والزنجبيل واستمري في الطهي حتى ينضج اللحم.
- يُسكب في مزيج العسل. دعه ينضج ، 1 دقيقة.
- قدميها دافئة فوق الأرز مع الإضافات والجوانب المرغوبة.



كيفية براون بيف

شيء واحد تعلمته عن الطهي خلال حياتي الطويلة هو أن اللون البني يجعل كل شيء أفضل. والتحمير هو المفتاح في هذه الوصفة الكورية من أطباق اللحم البقري.

ستحتاج إلى مقلاة كبيرة ، ولكن تأكد من تسخينها جيدًا للحصول على مشوي جيد عندما يصطدم اللحم بالمقلاة. وإذا كان ذلك ممكناً أعطها مساحة

إذا كانت مزدحمة ، فإن اللحم البقري سوف يطبخ البخار. أستخدم مقلاة مقاس 12 بوصة ونوعًا من تكديسها على جوانب المقلاة أيضًا

ثم ، مهم جدًا ، اتركه يستريح دون إزعاج قبل قلبه وتفتيته أكثر. عندما بدأت في الطهي لأول مرة ، كنت أقوم بتقليب اللحم البقري طوال فترة طهيه. لقد انتهى الأمر دائمًا بنوع غريب من اللون البني المائل إلى الرمادي لأنه لم يكن يحرق جيدًا لا تحتاج حقًا إلى التحريك كثيرًا على الإطلاق!

ثم اغمر اللحم المفروم بهذه الصلصة البسيطة والمرضية للغاية ، واتركها تنضج وتكثف قليلاً ثم انقعها في اللحم البقري قليلاً. وبعد 20 دقيقة ، تكون جاهزًا لتناول عشاء لا يُنسى



هل يمكنني عمل ذلك مع نوع آخر من اللحم المفروم؟

ربما نعم! لم أجرب هذا مع ديك رومي أو لحم خنزير ، لكنني أتخيل أن هذه الأطباق الكورية ستصبح لذيذة مع نوع آخر من اللحم المفروم.

هل يعاد تسخين اللحم البقري الكوري المطحون جيدًا؟

جميع أجزاء وعاء اللحم البقري الكوري يعاد تسخينها مثل اللحم. أوصي بإعادة تسخين كل شيء في مقلاة ساخنة (فقط أضف ملعقة كبيرة أو نحو ذلك من الماء إذا بدت الأشياء جافة).

نصائح لأفضل أطباق لحوم البقر الكورية

- عند اختيار مقبلاتك ، سيكون الخيار الإنجليزي الخام المقطّع إلى شرائح رفيعة خيارًا رائعًا! آخر. وكذلك الفول السوداني غير المملح. تلك الأزيمة
- إضافة القليل من الحارة يكمل صحن اللحم البقري الكوري. شيء مثل سريراتشا ، أو شرائح الفلفل الأحمر الحار ، أو رقائق الفلفل الأحمر ، أو صلصة الفلفل الحار الكورية (Gochujang).
- لا تتردد في اللعب حول الخضار المطبوخة على البخار التي تضيفها إلى أطباق اللحم! البقري هذه. تبديل الأشياء مع كل ما هو في الموسم



دجاج بالسّمسم بالعسل



مقادير دجاج السّمسم بالعسل

لصلصة الدجاج بالسّمسم بالعسل ، ستحتاج إلى:

- مرقة دجاج
- عسل
- صلصة الصويا

- زيت السمسم
- خل أبيض
- بصل أصفر
- ثوم
- زنجبيل
- ملح وفلفل
- نشا الذرة
- ماء بارد

وبالنسبة للدجاج ، سوف تحتاج إلى

- صدور الدجاج
- مسحوق الخبز
- بيض
- زيت نباتي للقلي
- بذور السمسم والبصل الأخضر للتزيين



طريقة عمل دجاج السمسم بالعسل

- أولاً ، اصنع صلصة السمسم بالعسل. يُمزج جميع المكونات ما عدا نشا الذرة والماء في قدر صغير ، ثم يُغلى المزيج.
- في هذه الأثناء ، اخلطي نشا الذرة والماء البارد معًا في وعاء صغير. بمجرد غليان الخليط ، في القدر ، قلبي نشا الذرة.
- خففي الحرارة ودعي الصلصة تنضج حتى تتكاثف.

- يُسكب الزيت في قدر كبير من الحديد الزهر ويُسخن حتى 350 درجة فهرنهايت. اخفق البيض في وعاء صغير. يُمزج نشا الذرة مع البيكنج بودر في وعاء آخر.
- اغمس الدجاج في البيض ثم في خليط نشا الذرة. تولى حتى تصبح ذهبية.
- يُقلب الدجاج المقلي مع الصلصة لتغطيتها ، ثم يُطهى ويُزين ببذور السمسم والبصل الأخضر المفروم.

كيف يمكنني جعل هذا الطبق أكثر صحة؟

إذا كنت ترغب في جعل وصفة دجاج السمسم بالعلسل أكثر صحة ، يمكنك استبدال البيض الكامل ببيضتين من بياض البيض ، وتقليل مزيج نشا الذرة إلى ربع كوب بالإضافة إلى ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.

ثم يُمزج مزيج نشا الذرة / مسحوق الخبز مع بياض البيض ويُقلب الدجاج في الخليط ، ويُلقى الدجاج في مقلاة كبيرة أو مقلاة كبيرة غير لاصقة مع بضع ملاعق كبيرة من الزيت بدلاً من القلي العميق في عدة أكواب من الزيت.

أيضًا ، إذا كنت تسير في الطريق الأخف ، يمكنك تقطيع وصفة الصلصة إلى نصفين. أيًا كانت الطريقة التي تجعلها أتمنى أن تستمتع بها!