

<https://recettesfood.com/>

نفث الكونغ باو التوفو



مكونات

لتحضير الصلصة

- ملاعق كبيرة ماء 2
- ملعقة كبيرة صلصة الصويا 1
- ملعقة صغيرة صلصة فول 1 1/2
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم 1
- ملاعق صغيرة صلصة الفلفل الحار 2
- فص ثوم كبير مفروم 2
- ملعقة صغيرة فلفل سيشوان مطحون 1/2 (اختياري)

لخليط التوفو

- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- كوب فلفل حلو مكعبات (حوالي 1 بوصة 1 مكعبات)
- سيقان بصل أخضر مفروم ناعماً 2
- عبوة واحدة من نفث التوفو (حوالي 6 أونصات) أو دفعة واحدة من نفث التوفو (الوصفة التالية)
- كوب من الفلفل الحار هوانغ في هونغ الفول 1/4 السوداني أو الفول السوداني المحمص غير المملح

لنفث التوفو

- لتر زيت نباتي 1
- عبوة (16 أونصة) من التوفو الناعم (غير حريري) 1

الاتجاهات

لتحضير الصلصة

الخطوة 1: لتحضير الصلصة ، في وعاء صغير ، اخلطي ملعقتين كبيرتين من الماء ، وملعقة كبيرة من صلصة الصويا ، و 1/2 1 ملعقة صغيرة من صلصة الفاصوليا ، وملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ، وملعقتان صغيرتان من صلصة الفلفل الحار ، و 2 فص ثوم مفروم ، و 1 / 2 ملعقة صغيرة فلفل سيتشوان. اجلس جانبا

لخليط التوفو

الخطوة 1: لعمل خليط التوفو ، قم بتسخين مقلاة على نار عالية حتى تتصاعد خصلات من الدخان من على السطح. أضيفي 1 ملعقة كبيرة من الخضار وزيت الزيتون، وسخنيها حتى تبدأ في الوميض. أضيفي كوبًا من الفلفل الحلو المقطّع إلى مكعبات ، وحرّكي لمدة دقيقة تقريبًا. يُضاف 2 سيقان من البصل الأخضر المفروم ، و 6 أونصات من فطائر التوفو ، وربع كوب من الفول السوداني ، ويُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ حتى يمتزج. أضيفي الصلصة وقلبي جيدًا لتوزيعها. اقلي المزيج لمدة دقيقتين تقريبًا حتى تمتزج الصلصة مع نفت التوفو. يقدم مع الأرز.

لنفت التوفو

الخطوة 1: في قدر 2 لتر أو فرن هولندي ، سخني 1 لتر من الزيت إلى 375 فهرنهايت.

الخطوة 2: في غضون ذلك ، قم بإعداد عبوة واحدة من التوفو الطري. ضع طبقة مزدوجة من المناشف الورقية على طبق أو صينية صغيرة. أخرج التوفو من العبوة ، و صفي السائل في الحوض. ضع التوفو على المناشف الورقية. باستخدام قطعة أخرى من المناديل الورقية ، امسح سطح التوفو برفق لامتصاص بعض السائل المتبقي. ضع التوفو على لوح تقطيع مع توجيه الحافة الطويلة نحوك.

الخطوة 3: قطع التوفو نصفين بالعرض كما لو كنت تصنع طبقة من الكيك. بعد ذلك ، تخيل أن هناك مخططاً لصينية مكعبات الثلج على التوفو واجعل أحدها يقطع وسط التوفو بالطول. ثم قم بعمل أربع جروح بالعرض. سوف تحصل على 16 قطعة من التوفو.

الخطوة 4: باستخدام مقياس حرارة الحلوى ، افحص درجة حرارة الزيت. عندما تصل إلى 375 درجة فهرنهايت ، تكون جاهزاً للقلي. ضع مناديل ورقية على الطبق. باستخدام ملعقة أو مقشدة عازلة للحرارة ، ضع برفق أكبر عدد ممكن من قطع التوفو التي تلائم وعاءك دون ازدحام. ستحتاج قطع التوفو إلى مساحة لتطفو. دعها تقلى حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من جميع الجوانب ، من 2 إلى 3 دقائق. يُرفع عن الزيت ويوضع على طبق مبطن بمنشفة ورقية حتى يُصفى. كرر العملية مع مكعبات التوفو المتبقية. استخدمه على الفور ، أو اتركه يبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة وخنه في وعاء محكم في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.

كاري الحمص والبطاطا



مكونات

- رطل بطاطس خمري ، مغسولة ومقشرة 1 ومقطعة إلى قطع 1 إنش
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- بصلة كبيرة مقطعة مكعبات 1
- فص ثوم مفروم 4
- ملعقة كبيرة مسحوق كاري 1
- ملعقة كبيرة جوارام ماسالا 1
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون 1
- ملعقة صغيرة كمون 1
- ملح للتذوق
- علبة شوربة طماطم مكثفة 1
- لبن
- علبة حمص ، مصفاة 2

الاتجاهات

في قدر متوسط الحجم ، غطي البطاطس بالماء البارد واتركها تغلي.

اطبخ البطاطس حتى تنضج.

صفي البطاطس واتركها جانبًا.

في قدر كبير أو فرن هولندي على نار متوسطة ، أضيفي الزيت النباتي والثوم والبصل.

يُطهى البصل حتى يصبح شفافًا.

يُضاف مسحوق الكاري وغرام ماسالا والزنجبيل المطحون والكمون والملح إلى البصل.

يُطهى لمدة 1-2 دقيقة حتى يغطي البصل بالبهارات.

أضف حساء الطماطم المكثف.

املأ علبة حساء الطماطم الفارغة بالحليب وأضف الحليب إلى القدر.

يُطهى لمدة 10 دقائق ، مع السماح للنكهات بالاندماج أثناء التقليب.

أضف الحمص والبطاطس إلى الصلصة.

ارفعي النار إلى درجة حرارة عالية وحركي المزيج حتى يبدأ الكاري في الغليان.

خففي النار واتركيها لمدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.

تقدم فوق أرز بسمتي.

مقبلات مع الكزبرة، إذا رغبت في ذلك.

كافاتيلى الاسكواش الجوز



مكونات

من أجل كافاتيلى

- جرام طحين متعدد الاستعمالات 1900
- جرام ملح 14
- بيضات 3
- جنيهاً من الريكوتا 3

- جرام حليب 170

للطبق

- قرع كامل من الجوز (حوالي 1 رطل لكل منهما) 3
- ملاعق كبيرة زبدة 3
- كوب مسكربون 1/2
- الملح والفلفل حسب الذوق
- أوراق حكيم 3-5
- كوب زيت كانولا 1
- ملعقة كبيرة بذور اليقطين أو الجوز المحمص 1
- ملعقة صغيرة فينكوتو (اختياري) 1

الاتجاهات

من أجل كافاتيلي

ابدأ بإضافة الدقيق والملح إلى الخلاط باستخدام خطاف العجين المرفق. أضيفي البيض ببطء واحدة تلو الأخرى حتى تمتزج جيدًا.

أضيفي الحليب وجبن الريكوتا شيئًا فشيئًا حتى يجتمع كل شيء معًا. دع العجين يرتاح لمدة 45 دقيقة.

بعد الراحة ، افردي العجينة إلى شرائح رفيعة وطويلة. قم بتغذية الشرائط في جهازك أثناء تدوير المقبض على الجانب الآخر Cavatelli حتى يخرج.

قم بتخزين كافاتيلي الخاص بك في مقلاة ذات حواف ، مغمورة برفق بالدقيق "00" (ستعمل جميع الأغراض

أيضًا). قم برش الجزء العلوي بقليل من الدقيق لمنع كفاتيلي من الالتصاق ببعضها البعض.

للطبق

ابدأ بتحمير ملعقتين كبيرتين من الزبدة في مقلاة صغيرة على نار متوسطة ، مع الخفق باستمرار لتجنب الاحتراق ، حتى يصبح لونها بني داكن. هذا سوف يطور نكهة الجوز.

قطع 2 من القرع إلى نصفين ووضعهما على صينية مقلوبة. تحمص في الفرن على حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح طرية. أخرجي الكوسة من الفرن واتركيها لتبرد.

بمجرد أن يبرد القرع ، أخرج اللحم بملعقة وتخلص من البذور والجلد.

باستخدام الخلاط ، امزجي القرع والماسكاربوني والزبدة البنية ، واخلطيهم حتى يصبح المزيج ناعمًا. ضبط التوابل مع الملح والفلفل.

قشر القرع الأخير من الجوز وقم بقطع مكعبات صغيرة منه ، ثم انقله إلى صينية ذات حافة مشطوفة. تحمص على حرارة 350 درجة فهرنهايت حتى تصبح طرية ، حوالي 5 دقائق.

في مقلاة صغيرة على نار عالية ، سخني زيت الكانولا وضعي أوراق المريمية في الزيت لتقليها بسرعة.

يُغلى قدر كبير من الماء ويُضاف الملح حسب الرغبة.
ضعي الكافاتيلى في الماء واطهيه لمدة 3 دقائق (أو
.حسب التعليمات). يصفى ويوضع جانبا

في قدر كبير منفصل ، سخني القرع المحمص مكعبات
مع 1 ملعقة كبيرة زبدة و 1 ملعقة كبيرة ماء. نضيف
الكافاتيلى إلى المقلاة ونتبل بالملح والفلفل. اترك
الماء ينضج.

في وعاء منفصل ، سخني المهروس إلى درجة الحرارة
المرغوبة.

في الطبق باستخدام الملعقة ، خذ ملعقة من البوريه
وضعها في دائرة على طبقك. تُضاف المعكرونة
ومكعبات القرع فوق الهريس ويُزين ببذور اليقطين أو
الجوز وأوراق المريمية المقلية والفينكوتو (اختياري).

فلفل محشي بالكينوا والعدس



مكونات

- حبات كبيرة من الفليفلة الحلوة الحمراء أو 6 البرتقالية أو الصفراء (أو مزيج منها) ، حوالي 3 أرطال
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 3
- بصلة حمراء متوسطة مفرومة 1/2
- كوب كينوا حمراء وعدس مطبوخ 2
- كوب أرز أبيض أو بني مطبوخ (أو المزيد من 1 الكينوا والعدس)
- كوب من الزبيب الداكن أو المشمش الناضج 1/2 المفروم أو الكمثرى أو التفاح اللاذع
- كوب صنوبر أو لوز مقشر 1/4
- ملاعق كبيرة بهار زعتر 2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1

- ملعقة صغيرة سماق مطحون أو قشر ليمون 1/2 مبشور
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر 1/4 المطحون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازجاً 1/4
- أكواب من السبانخ الصغيرة ، مفرومة تقريباً (أو 4 نصف كيس 8 أونصات من السبانخ المجمدة ، مذابة ، مصفاة ، حوالي 1 كوب)
- بصل أخضر ، مقشور ومقطع ناعماً 3
- كوب كزبرة طازجة مفرومة 1/4
- ملعقة صغيرة نعناع طازج مفروم 1-2
- جرة (18 أونصة) صلصة طماطم 1

الاتجاهات

الخطوة 1: قم بقطع 6 حبات من الفلفل حوالي ربع مقدار الفلفل. استخدم ملعقة جريب فروت لإزالة القلب والأغشية بالداخل. هز كل البذور. ضع الفلفل المجوف والأغطية في طبق تحميص آمن للاستخدام في الميكروويف. أضف نصف كوب ماء. غطيها بغلاف بلاستيكي مهووس في أحد الأركان وميكروويف على حرارة عالية حتى تنضج ، حوالي 6 دقائق. رائع. (قم بتغطيتها في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.)

الخطوة 2: سخني 3 ملاعق كبيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة ؛ يضاف نصف

البصل المفروم. يُطهى حتى يصبح ذهبياً ، حوالي 4 دقائق.

الخطوة 3: قلبي 2 كوب من خليط الكينوا ، 1 كوب أرز (إذا كنت تستخدمين) ، 1/2 كوب زبيب ، 1/4 كوب صنوبر ، 1 ملعقة كبيرة من بهار الزعتر ، 1 ملعقة صغيرة ملح ، 1/2 ملعقة صغيرة كمون ، 1/2 ملعقة صغيرة سماق ، 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون و 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود. أضيفي 4 أكواب من السبانخ و 3 بصل و 1/4 كوب كزبرة و 1-2 ملاعق صغيرة من النعناع.

الخطوة 4: امزج 1 جرة من صلصة الطماطم مع ملعقة كبيرة متبقية من بهار الزعتر ونصف ملعقة صغيرة كمون.

الخطوة 5: سخني الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت. تُحشى كل حبة فلفل جيداً بكمية كبيرة من مزيج الكينوا. تُسكب صلصة الطماطم في قاع طبق كبير بما يكفي لتحمل الفلفل الحار. نضع الفلفل المحشي منتصباً في طبق الخبز. ضع رؤوس الفلفل في مكانها.

الخطوة 6: اخبز حتى تنضج الفلفل ، 45 إلى 50 دقيقة. تقدم مع ملاعق من صلصة الطماطم.

Queso Fresco Enchiladas



مكونات

- تورتيلا ذرة 12
- فلفل أنشو فلفل مجفف 3
- فص ثوم 1
- بصلة (اختياري) 1/2
- أوقية فريسكو كيزو 8
- زيت زيتون للقلي

الاتجاهات

اسلقي فلفل الأنشو في الماء مع الملح حتى يصبح أحمر فاتحًا وليتًا.

قشر أكبر قدر ممكن من لب الفلفل.

نضع الثوم في الخلاط مع قليل من الملح.

اخلط بسرعة عالية.

أضف الماء ، إذا لزم الأمر ، لجعل الصلصة ناعمة.

تُفتت لوحة الفريسكو ويُقطع البصل.

انشر صلصة الأنشو تشيلي الجاهزة على جانبي التورتिला غير المطبوخة.

اسكبي ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة واقلي كل خبز تورتिला على حدة.

أضف زيتًا إضافيًا إلى المقلاة بين التورتिला إذا لزم الأمر.

املا التورتिला المقلية بالجبن المفتت والبصل حسب رغبتك.

لف الإنشلادا وقدمها مع الكريمة الحامضة وإضافة الجبن في الأعلى.

سلطة بيض صحية



مكونات

- بيضات مسلوقة 3
- كوب زيادي يوناني 2٪ لبن دسم 1/4
- ملعقة كبيرة شبت 1/2
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم 1
- كوب بصل أحمر مقطع 1/8
- الثوم المعمر المفروم (حسب الرغبة)
- (الملح والفلفل حسب الذوق)

الاتجاهات

قطع البيض المسلوق.

اخلطي الزيادي حتى يصبح كلا المكونين قوامًا كريميًا.

يُضاف الشبت ومسحوق الثوم والبصل الأحمر المفروم والثوم المعمر والملح والفلفل.

برد لمدة ساعة.
خدمة والتمتع بها.

كاساديا البطاطا المهروسة



مكونات

- أكواب بطاطس مهروسة 3
- تورتيلا طحين كبير 4
- كوب جبن شيدر مبشور 2

- بصل أخضر مفروم 4
- ملاعق كبيرة كريمة حامضة 4
- ملعقة كبيرة زبدة 1

الاتجاهات

يُسخن المقلاة إلى متوسطة ويُدهن بالزبدة.

تُوزع الكريما الحامضة على خبز التورتيللا بالكامل ،
وتُدهن نصف التورتيللا بملعقة كبيرة من البطاطس
المهروسة والجبن والبصل الأخضر.

أضعاف خلال

كرر لبقية الرقاق.

اطبخ الكويساديللا لمدة 1-2 دقيقة على كل جانب ،
وافحصها بشكل متكرر للتأكد من أنها لا تحترق.

يُضاف المزيد من الكريما الحامضة والبصل الأخضر ،
إذا رغبت في ذلك ، ويُقدم.

ثلاث فاصوليا نباتية فلفل حار



مكونات

- بصلة بيضاء كبيرة مقطعة مكعبات 1
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1/2
- علبة فاصوليا حمراء ، مصفاة 1
- علبة فاصوليا سوداء ، مصفاة 1
- علبة فاصوليا شمالية كبيرة ، مصفاة 1
- علبة ذرة مصفاة 1
- كوب مرق خضروات 2
- أونصة معلبة من الطماطم المهروسة 28 1
- فص ثوم مفروم 4
- ملاعق كبيرة مسحوق الفلفل الحار 3
- ملعقة كبيرة بابريكا 1/2
- ملعقة صغيرة اوريغانو مجفف 1/2
- ملعقة صغيرة كمون 1

- رشة من رقائق الفلفل الأحمر الحار
- الملح والفلفل حسب الذوق

الاتجاهات

في فرن هولندي كبير ، سخني الزيت النباتي على نار متوسطة. يضاف البصل ويطهى حتى شفافة.

يُضاف الفول والذرة ومرق الخضار والطماطم المعلبة والثوم والبهارات إلى القدر.

ارفعي النار إلى درجة حرارة عالية واتركيها حتى الغليان.

خففي النار وغطي الفرن الهولندي واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة على الأقل مع التحريك من حين لآخر.

ميني نان بيتزا



مكونات

- خبز نان ميني 6
- أونصات صلصة بيتزا 8
- كوب جبن موزاريلا مبشور 2
- أي إضافات أخرى: بيبروني ، لحم خنزير ، أناناس ، لحم مقعد ، دجاج مطبوخ ومقطع ، فلفل ، بصل ، زيتون ، طماطم ، إلخ.
- رذاذ الطبخ

الاتجاهات

رشني برفق على جانبي كل نان صغير برذاذ الطبخ.

ثم ضعها على صينية خبز مبطنه بورق الألمنيوم.
مدهونة بقليل من الزيت.

ضعي القليل من صلصة البيتزا (أو أي صلصة أخرى
تحينها) بالملعقة على خبز النان.

يرش جبنة الموزاريلا وأي طبقة

يسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت مع رف في المنتصف.

اخبزيها لمدة 8-9 دقائق أو حتى تذوب الجبن وتتشكل فقاعات.

تخرج من الفرن وتقدم.

طماطم محشي البحر الأبيض المتوسط



مكونات

- طماطم 4

- كوب كسكس جاف 1/2
- ملعقة كبيرة بصل أحمر مفروم 1
- كوب زيتون كالاماتا منزوع النواة ومفروم 1/2
- فص ثوم مفروم 1
- ملعقة كبيرة زيت زيتون (بالإضافة إلى المزيد 1 للرزاذ)
- ملاعق كبيرة خل نبيذ أحمر 2
- ملاعق كبيرة فتات الخبز على الطريقة الإيطالية 2
- ملاعق كبيرة ريحان طازج مفروم خشناً 2

الاتجاهات

سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت.

تحضير الطماطم بقطع القمم.

ثم قم بتجميع اللب ، وتسجيل النقاط واستخراج اللحم من كل منها.

احرص على عدم قطع قاع الطماطم.

ضع اللحم في وعاء متوسط الحجم (وليس الألمنيوم).

ضعي الطماطم مقلوبة على طبق لتصفيتها.

خذ لب الطماطم واهرسها بخشونة باستخدام هراسة البطاطس أو الخلاط.

صفي البذور من خلال منخل شبكي ناعم.

سخني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.

يُضاف الثوم ويُقلى لمدة دقيقة واحدة ، ثم يُضاف
البصل الأحمر ويُقلى لمدة 3 دقائق أخرى.

يُضاف هريس الكسكس والطماطم إلى المقلاة

يُغلى المزيج على نار هادئة ، ويُتبّل بالملح والفلفل ،
ويُغطى ويُطهى على نار متوسطة منخفضة لمدة 6-8
دقائق.

بمجرد طهي الكسكس وامتصاص معظم الماء ، اسكب
الكسكس في وعاء واتركه يبرد.

يُضاف خل العنب الأحمر والزيتون وملعقة كبيرة من
فتات الخبز والفيتا ويتبل حسب الرغبة.

اطوي نصف الريحان.

رتبي الطماطم مع الجانب الأيمن لأعلى في طبق للخبز
واملئي كل واحدة بحوالي 1/3 كوب من مزيج
الكسكس.

تُغطى بملعقة كبيرة من فتات الخبز وتُرش قليلاً بزيت
الزيتون.

توضع في الفرن ، مكشوفة ، لمدة 30 دقيقة.

تُزين بباقي الريحان.

Pupusas



مكونات

- كوب جبن موزاريلا مبشور 1 1/3
- كوب جبنة شيدر بيضاء مبروشة أو فريسكو 1 1/3
- كيزو
- كوب ذرة ماسة حرينا 2 1/4
- ملعقة صغيرة ملح 1/2
- كوب ماء 2
- زيت الكانولا

الاتجاهات

الخطوة 1: اصنع حشوة الجبن. في وعاء ، يُمزج كوبًا وثلث كوبًا من جبن الموزاريلا المبشور و $1/3$ كوب جبن شيدر أبيض مبشور أو فريسكو كيزو. اجلس جانبا

الخطوة الثانية: اصنع العجينة. يُمزج 2 $1/4$ كوب من حبوب الذرة مع 12 ملعقة صغيرة ملح في وعاء كبير ؛ أضف 2 كوب ماء. تخلط مع اليدين لتتحد. يُطوى ويُعجن العجين حتى تتشكل كرة رطبة. غطيها بمنشفة رطبة أو غلاف بلاستيكي للحفاظ على رطوبة العجين

الخطوة الثالثة: تشكيل خبز التورتيللا. قم بتغطية سطح العمل بورقة من البلاستيك أو ورق الزبدة مقاس 10×10 بوصات. ضع وعاءً صغيرًا من الماء ووعاءً صغيرًا من زيت الكانولا. اقرص نصف كوب من العجين وشكله على شكل كرة. استمر في دحرجة العجين لتشكيل 8-10 كرات دائرية

الخطوة 4: العمل باستخدام كرة واحدة في كل مرة ، بلل يديك بالماء ، واضغط على العجين بين كلتا اليدين واستمر في التربيت على شكل قرص. ضع القرص على المنضدة واضغط على العجين في قرص دائري مقاس 7 بوصات بأيدي أو دبوس لف حتى سمك $1/4$ بوصة تقريبًا. كرر مع كرات العجين الأخرى. رص التورتيللا بغلاف بلاستيكي بينهما لتجنب الالتصاق

الخطوة 5: تشكيل الجيوب. غطي نخلة واحدة بالزيت وضعي واحدة من التورتيللا في يد مدهونة بالزيت. كوب

العجينة بيدك وضع 1/3 كوب من حشوة الجبن (أو حشوة من اختيارك) في وسط التورتيللا.

الخطوة 6: لف حواف العجين حول الحشوة ، ثم أغلق كرة العجين في شكل كرة القاعدة ، واضغط على الحواف معًا واضغط على العجين الزائد. (ضع جانبًا من العجينة المقطعة الزائدة لتحضير خبز التورتيللا الصغير للشواء وتقديمه مع الصلصة كوجبة خفيفة).

الخطوة 7: امسحي يديك ببضع قطرات من الزيت ، ثم ضعي كرة التورتيللا المحشوة في قرص آخر ، ووزعي الحشوة على الحواف. تتسطح إلى قطر 4-5 بوصات. رقع القطع الصغيرة في العجين ، إذا لزم الأمر ، لمنع حدوث ناز أثناء الطهي. توضع على صينية مدهونة قليلاً بالزيت وتستمر مع كرات العجين المتبقية. في حالة تكديس العذارى المنتهية ، افصل الطبقات بغلاف بلاستيكي أو ورق لتجنب الالتصاق.

الخطوة 8: طبخ العذارى. قم بتسخين صينية الخبز على حرارة متوسطة - عالية وقليل من الزيت. اشوي العذارى لمدة 5-6 دقائق تقريبًا لكل جانب ، مع التقليب من حين لآخر حسب الحاجة ، حتى يصبح كلا الجانبين بنيًا بشكل جيد. قدميها على الفور (أو ارجعيها إلى صينية الخبز واحفظيها في فرن 350 فهرنهايت حتى تكتمل الدفعة بالكامل).

الخطوة 9: التقديم. توضع العذارى الدافئة المشوية على الطبق وتقطع إلى أرباع أو أنصاف. قمة مع الكورتيدو المقرمش وقطعة من الصلصة الحمراء.