

<https://recettesfood.com/>

لفائف الربيع الفيتنامي



- **لفات:**
- حوالي 8 أونصات حزمة من الأرز أو شعيرية الفول
- مكعبات أو أصابع من التوفو سوتيه (انظر الوصفة في طبق كل يوم لتوفو مقلي)
- عبوة من الأرز المستدير أو أغلفة التايوكا (قطر 1 6.5 بوصة)
- جزرة جوليينيد
- أوراق الريحان الطازجة
- أوراق نعناع طازجة
- الجير المفروم ناعماً (بما في ذلك القشر) ، اختياري

- جوز الهند المحمص
- بندق محمص ومقطع ، لوز أو فول سوداني
- الماء الساخن حسب الحاجة
- **صلصة:**
- كوب زبدة فول سوداني طبيعية 1/4
- كوب ماء ساخن 1/4
- ملاعق كبيرة صلصة الهويسين 2
- صلصة سريراتشا حسب الرغبة

تعليمات

- في وعاء متوسط ، اخلطي الشعيرية والماء المغلي. اتركه منقوعًا حتى تصبح المعكرونة طرية ومرنة. يُصفى ويُشطف بالماء البارد.
- ضع منشفة أطباق مبللة قليلاً على سطح عمل مستو. املاء وعاءًا ضحلًا كبيرًا (مثل طبق فطيرة عميق) بالماء الساخن. اغمس غلافًا واحدًا من الأرز في الماء الساخن لعدة ثوانٍ ، أو حتى يلين بالكاد. يجب أن يظل الغلاف هشًا بعض الشيء ، لكنه سيستمر في النعومة أثناء جلوسه وسيشعر ببعض المطاط. أزيلها وضعها على المنشفة. ضع الغلاف بشكل مسطح وضع الكميات المرغوبة من المعكرونة والتوفو والأعشاب وجوز الهند والجير والمكسرات (أو أي حشوات تستخدمها) ، في المنتصف في الثلث السفلي من الغلاف. لف

حواف الغلاف قليلاً للداخل. بدءاً من الحافة السفلية للغلاف ، لف المكونات بإحكام. كرر مع باقي المكونات. ضع جانب التماس اللفائف المنتهية لأسفل على طبق أو طبق. قم بتغطيتها بأوراق خس مبللة قليلاً أو منشفة مبللة قليلاً لمنعها من الجفاف.

- في وعاء صغير ، اخلطي زبدة الفول السوداني مع الماء الساخن وصلصة الهويسين حتى تصبح ناعمة وكريمة. أضف صلصة سريراتشا حسب الرغبة. قدمي السبرينج رولز مع صلصة التغميس.

الصيف سانجريا



- zinfandel أو Merlot (مثل) زجاجة نبيذ أحمر مبرد 1 (cabernet أو burgundy)
- سكر ، أو حسب الرغبة 1/4
- كيس فراولة مجمدة (أو 1 لتر طازج ، مغسول 1/2 ومقطع إلى أنصاف)
- إلى 1 كوب من الفاكهة الطازجة أو المجمدة ، 1/2 مثل الخوخ أو العنب أو النكتارين ، اختياري
- عصير نصف برتقالة
- عصير نصف ليمونة
- برتقالة أو ليمون مقطعة إلى شرائح 1/2
- أونصة من سبرايت مبرد 1 - 12

تعليمات

في إبريق كبير نمزج النبيذ و 1/2 كوب سكر. يقلب جيدا. نضيف الفراولة والفواكه الطازجة أو المجمدة وعصير البرتقال وعصير الليمون وشرائح البرتقال. نسكب السبرايت مع الخلط برفق. طعم للحلاوة ، إضافة المزيد من السكر إذا رغبت في ذلك. قدميها مبردة.

صلصة تفاح منزلية



- 8 تفاحات (مثل Granny Smith أو McIntosh)
- مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة أو مقطعة إلى شرائح
- ربع كوب عصير تفاح أو أكثر حسب الحاجة
- قرفة مطحونة حسب الرغبة
- بهارات مطحونة
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب (يفضل طازجة) 1
- كوب سكر بني او حسب الرغبة 1/4

تعليمات

- في قدر كبير ، يُمزج التفاح والعصير ويُطهى على نار متوسطة ، مغطى جزئيًا ، حتى يصبح التفاح طريًا جدًا. ارفعي القدر عن النار.
- اهرسي التفاح جيدًا باستخدام ملعقة خشبية أو هراسة بطاطس. أضف البهارات والسكر حسب الرغبة. إذا كان عصير التفاح سميكًا جدًا ، أضف القليل من عصير التفاح ليصبح خفيفًا قليلًا.

سهل التوفو المقلي



- إلى 16 أونصة من التوفو ، ويفضل أن يكون 14 1
عضويًا

- إلى 3 ملاعق صغيرة فول سوداني أو زيت زيتون 2

تعليمات

- اشطف كتلة التوفو واتركها حتى تجف بالمناشف الورقية. قطعها إلى شرائح بالطول ثم قطعها إلى شرائح قصيرة. بدلاً من ذلك ، قم بتقطيع الأشكال الأخرى المرغوبة ، مثل المكعبات أو المثلثات.
- في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة ، أضيفي الزيت. ضع شرائح التوفو في المقلاة الساخنة ، وأضف ما يكفي لتغطية قاع المقلاة في طبقة واحدة. قم بطهي التوفو دون تقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً قليلاً على القاع. اقلب التوفو واتركه يطهى لمدة دقيقتين أخريين أو حتى يصبح لونه ذهبياً على الجانب الآخر. اقلب التوفو أو اقلبه مرة أخرى ، واستمر في العملية حتى يصبح التوفو ذهبياً قليلاً. إذا رغبت في ذلك ، Bragg Liquid رشني القليل من صلصة الصويا أو فوق التوفو مع التقليب جيداً. تذوق ثم كرر Aminos مرة أخرى إذا لزم الأمر ، حتى يصبح التوفو حسب رغبتك. بدلاً من ذلك ، استخدم الترياكلي أو صلصة الفلفل الحار. إذا لزم الأمر ، كرر مع أي توفو متبقي غير مطبوخ.

- انقل التوفو إلى طبق ليبرد ، واستخدمه في الوصفة أو ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للاستخدام. سيستمر التوفو في الثلاجة لعدة أيام.

CHORIZO CORNBREAD POPPERS



- نبات السويريزو النباتي ، مفتت أو محلي الصنع ، سيتان كوريزو (من طبق كل يوم) ، مفروم ناعماً ، حوالي 9 أونصات
- طماطم روما كبيرة أو طماطم لحم بقري صغيرة 1 مقطعة إلى مكعبات

- وصفة واحدة من خبز الذرة الحلو (من طبق كل يوم) ، قلل السكر بمقدار النصف إذا رغبت في ذلك
- وصفة واحدة قابلة للدهن بجبنة الشيدا أو صلصة جبن الناتشو (من الأطباق اليومية)

تعليمات

- يسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت
- قصدير مافن معدني ، مدهون جيدًا بالمقلاة (جرب- النسخة محلية الصنع من الطبق اليومي)
- املاً 1/3 علب المافن المحضرة بالكامل بخليط خبز الذرة. أعلى مع حوالي ملعقة صغيرة من فتات رشي بضع قطع من الطماطم. اضغط. chorizo. برفق على الفتات لأسفل لصنع القليل من البئر. ضعي القليل من صلصة الجبن. ضعي مغرفة أخرى من خليط خبز الذرة ، وزعي الخليط بحذر على حافة الحشوة. يجب أن تكون أكواب المافن 3/4 ممتلئة جيدًا.
- تُخبز في فرن مُسخن مسبقًا لمدة 25 إلى 30 دقيقة ، أو حتى تصبح ذهبية اللون. أخرجها من الفرن واتركها تبرد لمدة 5 دقائق ، قبل إزالتها! بعناية من العلب. يأكل

بيبرجاك نباتي خالٍ من الجوز



- كوب ماء مقسم 1/2
- ملاعق صغيرة مسحوق أجار 2
- يفضّل (أوقية من التوفو المصنوع من الحرير 12.3 Mori Nu ماركة)
- كوب رقائق الخميرة الغذائية 1/4
- ملاعق كبيرة من زيت الكانولا أو أي زيت خفيف 3 عديم النكهة
- ملعقة صغيرة ملح بحري ناعم 1
- ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة 1
- ملعقة صغيرة بصل حبيبات 1/2

- ملعقة صغيرة ثوم حبيبي 1/2
- ملاعق كبيرة بالإضافة إلى 2 ملاعق صغيرة نشا 2 الذرة
- كوب فلفل هالابينو مفروم ناعماً ومصفى 1/3 ومخلل
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر 1/4 المجففة

تعليمات

- دهن وعاء رغيف صغير أو وعاء زجاجي أو بلاستيكي مستطيل أو مربع بدهن قليل. في وعاء صغير ، اخلطي 1/4 كوب ماء ومسحوق أجار معًا. يترك جانبا لمدة 5 دقائق.
- في وعاء محضر الطعام ، يُمزج التوفو ، ورقائق الخميرة الغذائية ، والزيت ، والملح ، والفلفل الحلو المدخن ، والبصل المحبب ، والثوم. امزج لعدة دقائق حتى تصبح ناعمة جدًا ، وتوقف لكشط جوانب الوعاء حسب الضرورة.
- في وعاء صغير ، قلبي ما تبقى من 1/4 كوب ماء مع نشا الذرة حتى يصبح المزيج ناعماً. يُضاف مزيج نشا الذرة ومزيج الأجار المحفوظ إلى المعالج. ويُمزج لمدة دقيقة أو حتى يصبح ناعماً للغاية.
- انقل خليط التوفو إلى قدر كبيرة. اشطف محضر الطعام سريعًا ، حيث ستحتاج إلى خلط الخليط

مرة أخرى بعد الطهي. ضعي القدر على نار متوسطة واتركيه يطهى مع الخفق باستمرار حتى يبدأ الخليط في الغليان. قلل الحرارة قليلاً إذا لزم الأمر. استمر في الطهي مع الخفق المستمر لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى. هذا ضروري للأجار ليذوب تمامًا. قلل الحرارة قليلاً إذا بدأ خليط التوفو يحترق. انقل خليط التوفو بحذر إلى محضر الطعام. شغلي الآلة واخفقيها حتى يصبح المزيج ناعمًا تمامًا ، حوالي 10 إلى 20 ثانية. يُضاف الهالابينو والفلفل الحار المجفف ويُخفق المزيج حتى يفرم بشكل خشن.

- يُسكب خليط التوفو في قالب مُجهز ، ويُجفف. اضغط برفق على القالب.
- ضع قطعة من الغلاف البلاستيكي فوق خليط الجبن. سيمنع هذا الجلد من التكون.
- توضع جانبا لتبرد ، حوالي 20 دقيقة.
- ضع المقلاة في الثلاجة واتركها تبرد لعدة ساعات أو طوال الليل.
- جبن غير مقشور عندما يكون جاهزًا للتقطيع والتقديم.

JULIE'S BALSAMIC VINAIGRETTE



ملاعق كبيرة زيت زيتون 4
ملاعق كبيرة خل بلسميك 2
ملعقة صغيرة خردل ديجون 2
إلى 2 فص ثوم مضغوط أو مفروم 1
ملح وفلفل حسب الرغبة

تعليمات

في كوب أو وعاء زجاجي بغطاء ، اخفقي الزيت والخل والخردل والثوم معًا. اخفقي جيدًا أو اخفقي جيدًا. إضافة الملح والفلفل حسب الذوق. برد حتى جاهزة للاستخدام.

بوديوس باو بونز



- **عجين:**
- أكواب طحين لجميع الأغراض 4
- ملعقة صغيرة خميرة فورية 1
- ملاعق كبيرة سكر عضوي 3
- ملعقة صغيرة ملح 1/4
- كوب بالإضافة إلى 3 ملاعق كبيرة من الماء 1 الدافئ، حوالي
- ملعقة كبيرة زيت كانولا 2

- ملعقة صغيرة بيكنج بودر 1 1/2
-
- **حشوة:**
- كوب كرنب أخضر مقطع إلى شرائح رقيقة 2 1/2
- (Soy Curls نصف كيس 8 أونصات من) أونصات 4 ، مقسم إلى قطع أصغر
- كوب بصل أخضر مقطع إلى شرائح رقيقة أو 1/2 بصل أخضر
- كوب صوص الهويسين 1/3
- ملعقة كبيرة صلصة نباتية 2
- فص ثوم 2
- ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم ، معبأ 1
- ملعقة صغيرة زيت سمسم محمص 1
- صلصة سريراتشا حسب الرغبة

تعليمات

- العجين: في وعاء للخلاط مزود بملحق المضرب ، يُمزج الدقيق ، الخميرة ، السكر والملح ، ويخلط جيدًا. يُضاف الزيت والماء ويُخلط حتى يتجانس. استبدل المضرب بخطاف العجين في الخلاط ، واضرب / اعجن العجينة لمدة 10 دقائق تقريبًا ، أو حتى تصبح ناعمة ومرنة. إذا كان العجين جافًا جدًا ، أضيفي ملعقة كبيرة أخرى من الماء ، أو حسب الحاجة للحصول على عجينة حريرية.

- انقلي العجينة إلى وعاء كبير مدهون بقليل من الزيت. غطيه بغلاف بلاستيكي واتركيه في مكان دافئ لمدة ساعة أو حتى يتضاعف الحجم.
- الحشوة: أثناء ارتفاع العجينة ، تحضير الحشوة. اشطف شرائح الملفوف وصبها. سخني مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. أضيفي الكرب (مع أي ماء حتى يتشبث به) ، واطهيه حتى يذبل ويذبل مع التحريك كثيرًا. انقل الملفوف المطبوخ إلى وعاء كبير.
- في وعاء Soy Curls أثناء طهي الملفوف ، ضع متوسط الحجم وقم بتغطيته بالماء الساخن جدًا. أضيفي ملعقة كبيرة من صلصة الصويا. اتركه في مصفاة في Soy Curls لمدة 10 دقائق. ضع الحوض ، واضغط عليها لأسفل لإخراج أي ماء إضافي. يُضاف فول الصويا إلى الملفوف المطبوخ ويخلط جيدًا. أضف باقي المكونات مع التحريك حتى يتجانس. طعم الخليط ، واضبط التوابل حسب الذوق.
- توضع العجينة على سطح نظيف ومرشوش بالقليل من الدقيق وتعجن في البيكنج بودر. دع العجين يرتاح لمدة 5 دقائق.
- تُقسم العجينة إلى 12 قطعة وتُلف إلى كرات. تدحرج كل كرة من العجين على شكل دائرة. ضعي حوالي ربع كوب من الحشوة على وسط الدائرة. اجلب الجوانب لأعلى لتغطية الحشوة وتلتقي في

الأعلى ، مع إغلاق الأطراف وإغلاقها برفق. ضعها على مربع من ورق البرشمان الملون قليلاً بالزيت ، أو ضع الجانب الملتوي أو الجانب الملتوي لأسفل. كرري العملية مع باقي العجينة.

- ضع الكعك في قدر بخاري بمسافة 1 بوصة. قم بتغطية القدر البخاري بغطاء. يُضاف الماء إلى قدر البخار أو المقلاة ويُغلى المزيج على نار متوسطة إلى عالية. ضعي رفوف القدر البخاري فوق الماء المغلي ، وقللي الحرارة قليلاً ، واطريها على البخار لمدة 15 دقيقة أو حتى تنتفخ. قم بإزالة الخبز بعناية من قدر البخار وتقديمه.

ثوم شبت



- صلبة أو صلبة للغاية من التوفو MoriNu علبة 1
- نصف كوب كاجو نيء
- إلى 3 فصوص ثوم 2
- ملاعق كبيرة ماء 2
- ملعقة صغيرة ملح البحر 1
- ملعقة طعام شبت مجفف 1

تعليمات

- يُمزج التوفو والكاجو والثوم والماء والملح معًا في خلاط من معالج الطعام. امزج حتى يصبح الخليط ناعمًا للغاية. أضف الشبت واخبط مرة أخرى لفترة وجيزة حتى يمتزج جيدًا.
- اغمس المزيج في وعاء أو وعاء قابل للغلق وضعيه في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.

نقانق بالكاري مع جوز الهند



- كوب جلوتين القمح الحيوي. 2 1/4
- كوب خميرة مغذية 1/2
- كوب دقيق حمص 1/4
- ملعقة كبيرة بالإضافة إلى 2 ملعقة صغيرة 1
مسحوق كاري
- ملعقة صغيرة كركم 1
- ملعقة كبيرة بصل حبيبات 1
- ملعقة صغيرة ثوم محبب 2
- ملعقة صغيرة ملح بحري 1 1/2
- كوب ماء بارد 2
- كوب حليب جوز الهند الخفيف 1/4
- ملعقة كبيرة صلصة الصويا 2
- كوب زبيب ذهبي 2/3
- كوب جوز هند محلى مبشور 1/2

تعليمات

- في وعاء كبير ، اخلطي جميع المكونات الجافة معًا. في كوب قياس كبير ، اخفقي الماء وحليب جوز

الهند وصلصة الصويا والزبيب معًا. أضف إلى المكونات الجافة مع جوز الهند. باستخدام شوكة ، اخلطهم معًا برفق. يقلب فقط حتى تمتزج المكونات.

- يُسكب 1/3 كوب من خليط العجين في وقت واحد ويُشكّل على شكل جذوع الأشجار. ضع جذوع الأشجار على قطعة من رقائق الألومنيوم ولفها ، ونهايات ملفوفة .. ضعها في السجق بالبخار والبخار لمدة 30 دقيقة. بمجرد أن تبرد النقانق ، ضعها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للأكل. تبقى النقانق في الثلاجة لمدة أسبوع على الأقل. سوف تتماسك النقانق أكثر بعد تبريدها طوال الليل.