

سلطة ايطالية مفرومة

المكونات الرئيسية

- **الخضر الورقية:** أحب استخدام الخس الروماني أو خس آيسبرغ لهذه السلطة الإيطالية المفرومة محليًا ، ولكن يمكنك استخدام أي خضروات تفضلها. الجرجير أو الكرنب الصغير أو السبانخ أو الخس الأخضر أو مزيج الربيع سيعمل أيضًا بشكل جيد.
- **الخضار المفرومة:** أحب إعداد سلطاتي محلية الصنع مع الكثير من الخضار الطازجة المفرومة. لهذه السلطة الإيطالية المفرومة ، استخدمت الخيار والطماطم والفلفل الأصفر والزيتون الأسود والبصل الأحمر وفلفل الموز.

- **لحم مقعدد:** لا يمكنك الحصول على سلطة إيطالية بدون بعض اللحم المفروم والمملح والمملح! لقد استخدمت مزيجًا من السلامي والكابيكولا الساخنة ، لكن البيروني أو بروسكيوتو سيعملان أيضًا بشكل جيد.

طريقة عمل الصلصة الإيطالية

لا يمكن أن يكون صنع صلصة الخل الإيطالية منزلية الصنع أسهل. ما عليك سوى إضافة جميع المكونات الخاصة به (المدرجة في بطاقة الوصفة أدناه) إلى وعاء صغير أو برطمان ماسون ، واخفقيها لتهوئتها واخلطها معًا. توضع جانبا حتى يحين وقت التقديم.



طريقة عمل سلطة ايطالية مقطعة
أضف جميع مكونات السلطة الإيطالية المفرومة في وعاء كبير. رشها بصلصة إيطالية منزلية وقلبيها حتى تمتزج. عادة ما أبدأ بحوالي 1/8 كوب من الصلصة وأضيف المزيد حسب الحاجة لا يجب أن تضيفي الكثير وإلا فسوف يذبل الخس.

سلطة ايطالية مفرومة

مكونات

سلطة

- أكواب خس مقطع 4
- بصلة حمراء مقطعة مكعبات 1/2
- كوب خيار مكعبات 1/2
- كوب طماطم مقطعة مكعبات 1/2
- كوب زيتون أسود مقطع 1/3
- ملعقة كبيرة بققدونس طازج مفروم 1

- كوب لحم ايطالي مفروم استخدم 1/2 سلامي وكايبكولا حار
- حبة فليفلة صفراء صغيرة ، مقطعة إلى 1 مكعبات
- جبنة بارميزان للتقديم حسب الرغبة

تتبيلة ايطالية منزلية

- كوب زيت زيتون 1/4
- كوب من خل النبيذ الأبيض 1/4
- فصوص ثوم مفروم 3
- ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور 1
- ملعقة صغيرة توابل ايطالية 1
- ملعقة صغيرة خردل ديجون 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 1
- ملعقة صغيرة سكر حبيبي 1
- ملح وفلفل

كوسة نودل ستير فراي



المكونات الرئيسية

- **الكوسة:** عند اختيار القرع الكوسا لاستخدامه في هذه الوصفة المقلية محلية الصنع ، اختر تلك التي تشعر بالصلابة لا تريد قرعًا طريًا أو طريًا ، لأنه سينهار بعد لفة أو طهيه.
- **العطريات:** الثوم والزنجبيل يصنعان هذه الوصفة في رأيي. يمكنك حذفها ، لكنني لا أوصي بذلك. هذه المكونات العطرية ترفع من وصفة قلبي الكوسة المعكرونة هذه لتتذوق مثل البطاطس المقلية التقليدية . على الطريقة الآسيوية أو **تشاومين**.
- **الصلصة:** مصنوعة من زيت السمسم وصلصة الصويا وصلصة الهويسين والسكر البني الفاتح وخل نبيذ الأرز ، هذه الصلصة تسبب الإدمان بشكل خطير! وهي الطريقة المثالية لتذوق نودلز الكوسة العادية.

مكونات

- ملعقة كبيرة زيت زيتون 1
- جزر متوسط الحجم ، حلزوني 2
- بصلة حمراء مقطعة شرائح رفيعة 1
- فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح 1
- حبات كوسة متوسطة الحجم ، حلزونية 3
- ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم 1
- فص ثوم مفروم 4
- ملاعق كبيرة صلصة صويا منخفضة 4

الصوديوم

- ملعقة كبيرة خل نبيذ أرز 2
- ملعقة كبيرة صلصة هوزين 2
- ملعقة كبيرة زيت سمسم 1
- ملعقة صغيرة سكر بني فاتح 2
- الكاجو للتقديم ، إذا رغبت في ذلك
- بذور السمسم للتقديم إذا رغبت

تعليمات

الصور: تشغيل إيقاف

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة. يضاف الجزر والبصل والفلفل. يُطهى لمدة 4-5

دقائق أو حتى يبدأ الجزر والفلفل الحلو
في النضوج.

2.



3. أضيفي الكوسة الحلزونية والزنجبيل
والثوم. يُطهى لمدة دقيقتين، إضافيتين ثم
يُرفع عن النار.

4.



5. يُضاف صلصة الصويا ، خل نبيذ الأرز ، الهويسين ، زيت السمسم والسكر البني الفاتح. قلبها لتغطي بالصلصة.
6. قدميها على الفور مع الكاجو وبذور السمسم للتزيين حسب الرغبة.

7.



مقللة الهواء سلمون

مكونات

- فيليه سلمون 4
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 1

- ملعقة صغيرة ثوم بودرة 1
- ملعقة صغيرة مسحوق بصل 1
- ملعقة صغيرة بابريكا 1/2
- ملعقة صغيرة بقادونس مجفف 1/2
- ملح وفلفل

8. سخن المقلاة الهوائية على 400 درجة
9. جفف فيليه السلمون بمنشفة ورقية
10. رشي عليها زيت الزيتون ورشيها بالتوابل. رشي الفلفل الطازج والملح
- 11.



12. رش الجزء السفلي من المقلاة الهوائية بسخاء برذاذ طهي غير لاصق.
13. توضع شرائح السلمون في المقلاة الهوائية وتُطهى لمدة 8 دقائق أو حتى يصل سمك السلمون إلى درجة حرارة داخلية 140 درجة.
- 14.



15. أخرج السلمون بحذر من المقلاة الهوائية باستخدام ملعقة. قدمها على الفور واستمتع بها!

16.



الدواليب الايطالية



مكونات

جبنة كريم قابلة للدهن

- أونصات جبنة كريمية طرية 8
- ملعقة صغيرة توابل إيطالية 1

- ملعقة صغيرة ثوم بودرة 1
- ملعقة كبيرة صلصة إيطالية 1
- كوب بصل أحمر مفروم 1/4
- كوب جبن بارميزان مبشور 1/4

دواليب

- تورتيلا طماطم مجففة كبيرة 5
- شريحة بروفولون 15
- شريحة لحم خنزير 15
- شريحة سلامي (كنت أستخدم سلامي 15 مفلفل)
- شريحة كابوكولو أو بيروني حار 15
- كوب فلفل بيرونسيني 1/2
- كوب فلفل أحمر محمص 1/2

جينة كريم قابلة للدهن

17. يُمزج الجبن الكريمي والتوابل الإيطالية ومسحوق الثوم والتتبيلة الإيطالية والبصل الأحمر وجبن البارميزان في وعاء صغير. اجلس جانبا.

18.



دواليب

19. انثر ملعقتين كبيرتين من خليط الجبن الكريمي على كل خبز تورتيلا. في النصف السفلي من طبقة التورتيللا ، جبنة البروفولون ، السلامي ، والكابوكولو الساخن. قسمي الفلفل الحار والفلفل الأحمر المشوي على كل خبز تورتيلا.

20.



21. نبدأ من أسفل التورتيللا مع لف الحشوة إلى أسطوانة محكمة الغلق. لف بإحكام في غلاف بلاستيكي.

22. برد لمدة ساعتين لمنح دواليب الهواء وقتًا للضبط والمساعدة في التقطيع.

23.



24. قم بفك الدواليب وقطعها إلى شرائح
!بحجم 1 بوصة. خدمة والتمتع بها

25.



أرز إسباني سريع التحضير



مكونات

- ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة 3
- كوب أرز أبيض طويل الحبة 2
- بصلة متوسطة مفرومة 1
- فص ثوم مفروم 2
- كوب مرق دجاج 2

- أونصة يمكن أن تطلق الطماطم 15.5 المشوية مع العصير
 - ملعقة صغيرة كمون 1
 - ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار 1
 - ملعقة صغيرة اوريغانو مجفف 1/2
 - ورقة الغار 1
 - ملح وفلفل
26. اشطف الأرز حتى يصبح الماء صافياً
- 27.



28. أضف الزبدة إلى القدر الفوري وحدد خيار SAUTE.

29. يُضاف الأرز والبصل ويُطهى لمدة 3-4 دقائق أو حتى يبدأ في الحصول على بعض اللون.

30. قم بإيقاف تشغيل القدر الفوري وأضف الثوم واطهيه لمدة دقيقة إضافية.

31.



32. أضيفي مرق الدجاج ، الطماطم المقطعة ، الكمون ، مسحوق الفلفل الحار ، الزعتر وورق الغار إلى الوعاء الفوري. غطي الوعاء وضبطه على قدر الضغط على درجة حرارة عالية لمدة 4 دقائق.

33.



34. اسمح للبخار بالتححرر بشكل طبيعي ثم
انزع غطاء الأرز وزغب. تجاهل أوراق
الغار. يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة
!ثم يقدم

35.

