

<https://recettesfood.com/>

أكواب مافن البيض



مكونات

- بيضات كبيرة 10
- ملعقة صغيرة مسحوق بصل 1/2
- ملعقة صغيرة مسحوق ثوم 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل 1/4
- ملعقة صغيرة ملح 1/4
- كوب بصل أحمر مقطع إلى مكعبات 1/2
- كوب فلفل برتقالي ، مقطع إلى 1/2
- مكعبات
- كوب فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات 1/2
- كوب سبانخ مفرومة خشنة 1

1. سخن الفرن إلى 350 درجة. دهن صينية المافن بسخاء برذاذ طهي مانع للالتصاق ، اتركها جانباً.
2. في وعاء متوسط الحجم ، اخفقي البيض ومسحوق البصل ومسحوق الثوم والفلفل والملح واطريهم جانباً.
- 3.



4. يقسم البصل الأحمر المقطّع ، الفلفل الحلو والسبانخ بين 12 كوب مافن.

5.



6. يُسكب المزيج في خليط البيض ويُملأ
كل تجويف بمقدار $\frac{3}{4}$ من الطريق ممتلئاً.

7.



8. اخبزها لمدة 15-20 دقيقة أو حتى تبدو
فطائر البيض متماسكة. لاحظ أنها سوف
تنتفخ أثناء الطهي وسوف تنكمش عندما
تبرد.

9. برد لمدة 2-3 دقائق في المقلاة ثم
!أخرجها وقدمها على الفور

10.



جبن كريم نباتي

مكونات

- أونصات جبنة كريمية طرية 8

- ملعقة كبيرة بصل أخضر 1
- ملعقة كبيرة جزر مفروم 1
- ملعقة كبيرة كرفس مفروم 1
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم 1
- ملعقة صغيرة ثوم بودرة 1
- ملعقة صغيرة مسحوق بصل 1
- ملعقة كبيرة بقادونس طازج مفروم 1
ناعماً
- ملعقة صغيرة شبت مجفف 1/2

11. أضف جميع المكونات إلى وعاء صغير
واخلطها حتى تمتزج.

12.



13. احفظه في الثلاجة لمدة تصل إلى
أسبوع واستمتع به

14.



Tot Tot طاجن الإفطار



مكونات

- تات تاتر مجمدة 35
- كوب بصل مقطع مكعبات 1/2
- كوب فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات 1/2
- كوب سجق مطبوخ 1
- كوب سبانخ مطبوخة 1
- كوب جبنة شيدر مبشورة ومقسمة 1
- بيضات كبيرة 6
- كوب حليب 1/2

15. يسخن الفرن على 375 درجة. دهن مقلاة 9 × 9 برذاذ طهي غير لاصق. ضع طبقات التاتر في طبقة متساوية في قاع المقلاة.

16.



17. في وعاء كبير ، يُمزج البصل ، الفلفل ،
الحلو ، النقانق ، السبانخ ، 1/2 كوب جبن
شيدر ، البيض والحليب. اخفقي حتى
يتجانس.

18.



19. يُسكب مزيج البيض فوق التاتر تيتس
ويُرش بالكمية المتبقية من نصف كوب من
الجبن المبشور.

20.



21. اخبزها لمدة 45-50 دقيقة أو حتى
تختفي القهقهة وتتماسك الكسرولة تمامًا.

22.



23. اتركي الكسرولة لتبرد لمدة 5-10 دقائق في المقلاة قبل تقطيعها وتقديمها.
الطريقة المفضلة لدي لتقديم طاجن الإفطار هي الصلصة الحارة وكل شيء
!توابل وشرائح الأفوكادو في الأعلى

24.



بيض بنديكت



مكونات

- مافن إنجليزي، محمص ومقطع إلى 2 .
نصفين
- ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة 3
- صفار بيض 2
- _ رشة ملح
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 1
- شرائح لحم خنزير أو لحم مقدد كندي أو 4
لحم مقدد عادي أو سلمون مدخن
- ملعقة كبيرة عسل 1
- ملعقة صغيرة خردل ديجون 2
- بيضات 4
- ملعقة كبيرة خل 2
- البقدونس المفروم الطازج أو الثوم
المعمر للتزيين إذا رغبت في ذلك

25. إعداد غلاية مزدوجة: تذوب الزبدة

في قدر صغير. في هذه الأثناء ، سخني 1 بوصة من الماء في قدر صغير وضعي فوقه وعاء مقاوم للحرارة.

26.



27. اصنعي صلصة هولنديز: أضيفي

صفار البيض ورشة ملح إلى وعاء الغلاية المزدوجة واخفقيها حتى يصبح لون الصفار أفتح شاحبًا ويصبح كثيفًا قليلًا. يُرفع عن

النار ويُسكب في الزبدة المذابة مع الخفق
باستمرار. أضف عصير الليمون

28.



29. **لحم الخنزير الساخن:** يُضاف لحم
الخنزير إلى القدر الصغير الذي تذوب فيه
الزبدة ، جنبًا إلى جنب مع الخردل والعسل
وتسخينه على نار متوسطة. يُطهى حتى
يسخن تمامًا ثم يترك جانبًا حتى يصبح
جاهزًا للتجميع.

30.



سلق البيض: سخني قدر من الماء إلى 180 درجة فهرنهايت. أضيفي الخل وقلبي برفق حتى يشكل الماء دوامة خفيفة. اكسري بيضة واحدة في الماء بحذر مع التحريك برفق بعد كل إضافة بيضة. أزل بعد 3 دقائق.

32.



التجميع: ضعي شرائح لحم الخنزير
على الكعك الإنجليزي ثم ضعي البيض
المسلوق برفق عليه. يُسكب على
الهولنديز ويُقدّم مباشرةً مع البقدونس
المفروم الطازج أو الثوم المعمر للتزيين ،
إذا رغبت في ذلك.

34.



بيض مخفوق بالأعشاب

مكونات

- بيضات كبيرة 3
- ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة 2
- ملعقة صغيرة بقდونس مفروم 1
- ملعقة صغيرة زعتر طازج 1/2
- ملعقة صغيرة زعتر طازج 1/2
- ملعقة صغيرة ثوم معمر مفرومة 1
- ملح وفلفل

35. أضيفي البيض إلى وعاء صغير واخفقي بقوة.

36. سخني مقلاة صغيرة من الحديد الزهر على نار متوسطة-عالية وأضيفي الزبدة مع التقليب لتغطي المقلاة.

37. أضف البيض إلى المقلاة وابدأ فورًا في خفق البيض باستمرار لمدة 10-15 ثانية. استمر في الخفق حتى يبدو البيض رقيقًا ومطهيًا ، ثم اطويه في طبق. إذا أصبحت

المقلاة ساخنة جدًا ، ارفعها عن النار
واستمر في الخفق.
38. يرش بالأعشاب الطازجة والملح
والفلفل حسب الرغبة.

رانتشيروس هويغوس

مكونات

- تورتيلا طحين 4
- ملعقة كبيرة زبدة لقلي البيض 1
- بيضات كبيرة 4

فاصوليا سوداء مقلي

- علبة 15.5 أونصة من الفاصوليا السوداء ، مصفاة ومغسولة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- كوب بصل مقطع مكعبات 1/2
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة كمون 1/4
- ملعقة صغيرة اوريغانو مجفف 1/4
- ملعقة صغيرة ملح 1/4
- ملعقة صغيرة فلفل 1/4
- ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار 1/2
- كوب مرق دجاج 3/4

بيكودي غالو

- كوب طماطم مفرومة 1 1/2
- كوب بصل أحمر مقطع إلى مكعبات 1/2
- هالابينو صغير مفروم 1
- ليمونة معصورة 1
- كوب كزبرة مفرومة 1/4
- ملح وفلفل

إضافات اختيارية

- صلصة فيردى
- أسافين، الليمون
- جبن مكسيكي مبروش أو جبن كوتيجا
- كزبرة مفرومة طازجة
- شرائح هلابينو
- حبوب ذرة
- الكريمة الحامضة
- جواكامولي
- أفوكادو شرائح

39. حضري الفاصوليا المقلية حسب التوجيهات وضعيها على نار هادئة حتى تصبح جاهزة للتجميع.

40.



41. اصنع بيكو دي جالو واترکه جانبًا.

42.



43. سخني مقلاة صغيرة على نار متوسطة
الحرارة واقلي التورتيللا واحدة تلو الأخرى

في مقلاة جافة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ،
لمدة 1-2 دقيقة.

44.



45. في مقلاة كبيرة سخني الزبدة على نار
متوسطة الحرارة. يقلى البيض حسب
الرغبة ويتبل بالملح والفلفل.

46.



47. قدمي البيض المقلي فوق التورتيللا
المقلية مع الفاصوليا السوداء والبيكوني
جالو. أضف أي طبقة إضافية إذا رغبت في
ذلك.

48.



سندويتشات الفريزر الفطور

مكونات

- دفعة واحدة من الكعك الإنجليزي محلي الصنع أو 10 متاجر تم شراؤها من الكعك الإنجليزي ، مقطعة إلى نصفين
- بيضات 10
- كوب حليب 1/4
- ملح وفلفل
- شرائح مطبوخة من لحم الخنزير 10 المقدد ، السجق أو لحم الخنزير المقدد الكندي
- شرائح جبن شيدر حاد 10

49. يسخن الفرن على 325 درجة. دهن مقلاة 9 × 13 بالزبدة أو بخاخ الطبخ غير اللاصق.
50. في وعاء متوسط الحجم ، اخفقي البيض والحليب ورش الملح والفلفل حتى يتجانس الخليط. يُسكب المزيج في المقلاة ويُخبز لمدة 18-20 دقيقة أو حتى يتماسك البيض.
51. أخرجها من الفرن واتركي البيض يبرد قبل تقطيعه إلى شرائح باستخدام قاطعة بسكويت دائرية أو حلقة مافن إنجليزية فوق كل مافن إنجليزي من اختيارك.
52. من اللحم ، البيض ثم الجبن.
53. قم بلف كل شطيرة إفطار بشكل فردي بورق الألمنيوم ثم ضعها في كيس زيبلوك كبير. جمد لمدة تصل إلى 3 أشهر.

تعليمات إعادة التسخين

54. لإعادة تسخين السندويشات ذوبان الجليد طوال الليل في الثلاجة للحصول على أفضل النتائج ، ثم سخنيها في فرن التحميص حتى تدفأ تمامًا لتصبح

مقرمشة ، 3-4 دقائق. إذا كنت تقوم بإعادة
التسخين من المجمدة ، أقترح تسخينها
في الميكروويف لمدة 30 ثانية ثم وضعها
في فرن التحميص. أنا أفضل فرن
التحميص على الميكروويف لعمل نسخة
احتياطية من الكعك الإنجليزي.