

<https://recettesfood.com/>

أفضل صدر دجاج مشوي



مكونات

ج. 1/4

الخل البلسمي

.ملاعق كبيرة 3

زيت الزيتون البكر الممتاز

.ملعقة كبيرة 2

سكر بني

3

فصوص من الثوم، مفروم

ملعقة صغيرة 1

زعتر مجفف

ملعقة صغيرة 1

إكليل الجبل المجفف

4

صدور الدجاج

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

بقدونس مفروم طازج للتزيين

الاتجاهات

- في وعاء متوسط ، اخفقي الخل البلسمي وزيت الزيتون والسكر البني والثوم والأعشاب المجففة وتبليها بكميات وفيرة بالملح والفلفل. احتياطي $\frac{1}{4}$ كوب.
- نضيف الدجاج إلى الوعاء ونقلب المزيج. اتركه لمدة 20 دقيقة على الأقل وحتى طوال الليل.

- سخن الشواية إلى متوسطة عالية. يُضاف الدجاج ويُشوى مع التحميص، بالتبيلة المحفوظة ، حتى ينضج بالكامل ، 6 دقائق لكل جانب.
- يُزين بالبقدونس قبل التقديم.

سلطة يونانية



مكونات

للسلطة

نقطة 1

الطماطم عنب أو الكرز ، مقطعة إلى أنصاف

1

خيار مقطع رقيقًا إلى أنصاف أقمار

ج. 1

نصف زيتون كالاماتا

1/2

بصل أحمر مقطع شرائح رقيقة

ج. 3/4

فيتا انهارت

للتبيلة

.ملعقة كبيرة 2

خل النبيذ الاحمر

عصير نصف ليمونة

.ملعقة صغيرة 1

توابل المجففة

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

ج. 1/4

زيت الزيتون البكر الممتاز

الاتجاهات

- اصنع السلطة: في وعاء كبير ، اخلطي الطماطم والخيار والزيتون والبصل الأحمر معًا. أضعاف بلطف في جبة الفيتا.
- في وعاء صغير ، حضري الصلصة: اخلطي الخل وعصير الليمون والأوريغانو وتبليها بالملح والفلفل. يضاف زيت الزيتون ببطء مع الخفق للخلط.
- رش الصلصة فوق السلطة.

مرق اللحم البقري سريع التحضير



مكونات

3 ملاعق كبيرة

زيت الكانولا

3 رطل

" يخنة لحم البقر ، مقطعة إلى قطع 1 1/2

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

1

بصل أصفر كبير مقطع إلى مكعبات

6

فصوص ثوم مهروسة

ملعقة كبيرة 2

معجون الطماطم

5

أوراق الغار

رطل 1 1/2

بطاطس يوكون جولد ، مقطعة إلى 1 1/2 بوصة

4

جزر كبير مقطع إلى قطعتين

ملاعق كبيرة 3

طحين لجميع الاستخدامات

1

كيس بازلاء مجمدة (أونصة 10)

الاتجاهات

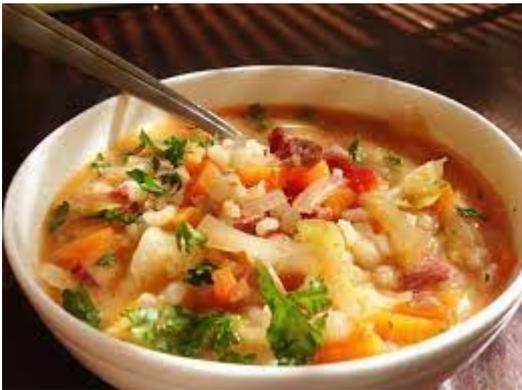
- ثم حدد ، Sauté إلى Instant Pot قم بتحويل المزيد. انتظر حتى تسخن القدر ثم أضف الزيت. يُضاف نصف اللحم المطهي إلى القدر ويتبل بالملح والكثير من الفلفل

حسب الرغبة. يُطهى لمدة 3 إلى 4 دقائق على كل جانب أو حتى يتحول إلى اللون البني. يُرفع اللحم من القدر. كرر مع اللحم المتبقي.

- يُطهى البصل والثوم حتى يصبح لونه ذهبياً. يُضاف معجون الطماطم ويُطهى مع الخلط باستمرار حتى يصبح لونه داكناً ويبدأ في الالتصاق بالوعاء ، لمدة 4 دقائق تقريباً. تُحلى مع 2 كوب ماء.
- ضع كل اللحوم في وعاء مع أوراق الغار والبطاطس والجزر. يقلب حتى يتجانس.
- أغلق الوعاء الفوري واضبطه على الضغط العالي اليدوي لمدة 25 دقيقة.
- اتبع دليل الشركة المصنعة للإفراج البطيء ، وتأكد من الانتظار حتى تكتمل الدورة ، قبل فتح الغطاء وإزالته.
- في وعاء صغير ، اخفقي معاً كوباً من سائل الطهي والدقيق. يقلب المزيج مرة أخرى في القدر ويضبط القدر الفوري على سوتيه. يُترك على نار خفيفة لمدة 3 دقائق ، حتى يثخن قليلاً.

- تُقلب البازلاء في القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة 3 إلى 5 دقائق أخرى حتى تصبح البازلاء خضراء زاهية. الموسم مع الملح والفلفل عند الحاجة.

شوربة كرنب خضار



مكونات

ملعقة كبيرة 2

زيت الزيتون البكر الممتاز

1

بصلة كبيرة مفرومة

2

الجزر المفروم

2

سيقان الكرفس المفروم

ملعقة صغيرة 1/2

مسحوق شطة

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

1

عبوة (15 أونصة) فاصوليا بيضاء ، مصفاة

ومغسولة

2

فصوص من الثوم، مفروم

ملعقة صغيرة 1

أوراق الزعتر

ج. 4

مرق دجاج (أو خسروات) قليل الصوديوم

ج. 2

ماء

1/2

ملفوف رأس كبير ، مقطع

1

يمكن أن تقطع الطماطم (أونصة 15)

المحمصة على النار

رشة رقائق الفلفل الأحمر

ملعقة كبيرة 2

البقدونس المفروم الطازج ، بالإضافة إلى

المزيد للتزيين

الاتجاهات

- في قدر كبير (أو فرن هولندي) على نار متوسطة ، سخني زيت الزيتون. يضاف البصل والجزر والكرفس ويتبل بالملح والفلفل ومسحوق الفلفل الحار. يُطهى مع التحريك كثيرًا ، حتى تنضج الخضار ، من 5 إلى 6 دقائق. أضيفي الفاصولياء والثوم والزعر واطبخي حتى تفوح رائحته لمدة 30 ثانية تقريبًا. يُضاف المرق والماء ويُترك على نار خفيفة.
- أضيفي الطماطم والكرنب واتركيه على نار هادئة حتى يذبل ، لمدة 6 دقائق.
- يرفع عن النار ويقرب في رقائق الفلفل الأحمر والبقدونس. الموسم الى الذوق مع الملح والفلفل. يُزين بمزيد من البقدونس ، في حالة الاستخدام.

وصفة البامبو السهلة



مكونات

ملاعق كبيرة 4.

زبدة

ج. 1/4

طحين لجميع الاستخدامات

1

بصل أصفر صغير

1

فليفلة خضراء متوسطة مفرومة

2

ضلوع كرفس مفرومة

2

فصوص من الثوم، مفروم

أوقية 12.

نقانق أندويل ، مقطعة إلى شرائح نصف بوصة

ملعقة كبيرة 1.

[توابل الكاجون](#) (بدون ملح)

الملح كوشير

فلفل أسود مطحون طازجاً

1

ورقة الغار

1

يمكن طماطم مقطعة محمصة (أونصة 15)

على النار

ج 4.

مرق دجاج منخفض الصوديوم

رطل 1.

روبيان متوسط الحجم مقشر و منزوع العرق

3

بصل أخضر مقطع شرائح

[أرز أبيض مطبوخ](#) للتقديم

الاتجاهات

- في مقلاة كبيرة عميقة على نار متوسطة منخفضة ، تذوب الزبدة ثم يضاف الدقيق. يُطهى مع التحريك باستمرار حتى لون الكراميل الداكن ، حوالي 10 دقائق.
- يضاف البصل والفلفل والكرفس ويقلى حتى يلين لمدة 5 دقائق أخرى. يقلى في الثوم والسجق ، ثم يتبل بهارات الكاجون والملح والفلفل. يُضاف ورق الغار ، ومكعبات الطماطم ، ومرق الدجاج ويُترك المزيج حتى الغليان. خففي النار واطريها على نار هادئة حتى تتكاثف ، مع التحريك من حين لآخر ، لمدة ساعة تقريبًا.
- في الدقائق العشر الأخيرة من الطهي ، أضيفي الجمبري. بمجرد أن يصبح الجمبري ورديًا وينضج تمامًا ، تذوق

واضبط التوابل. يقلب البصل الأخضر مع الاحتفاظ بالقليل للتزيين.

- قدميها بالملعقة فوق أرز أبيض.

إرشادات التخزين: نظرًا لوجود المأكولات البحرية ، لا نوصي بتبريد البامية لأكثر من يومين. يمكنك أيضًا تجميد البامية لمدة تصل إلى 6 أشهر. لاحظ أنه يمكن تخزين الأرز المطبوخ بشكل منفصل في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين ، وتجميده بشكل منفصل لمدة تصل إلى شهر واحد.

الفرنسية 75



مكونات

أوقية 1 1/2

شرك

أوقية 3/4

عصير ليمون طازج

أوقية 3/4

شراب بسيط

3

آخر cola إلى 4 أوقية

1

قشر الليمون للتزيين

الاتجاهات

- أضف الجن وعصير الليمون والشراب البسيط إلى شاكر مليء بالثلج. رج العبوة cola. حتى تبرد تمامًا ثم صفيها في فلوت وزينها بلمسة الليمون cola وزعيها.

Beignets من السهل



مكونات

ج. 1 1/4

طحين لجميع الاستخدامات

.ملعقة صغيرة 1

مسحوق الخبز

.ملعقة صغيرة 1/8

الملح كوشير

2

بيض كبير مفصول

ج. 1/2

سكر محبب

ملعقة كبيرة 1

الزبدة المذابة

ملعقة صغيرة 1

خلاصة الفانيليا النقي

زيت نباتي للقلبي

سكر بودرة رش

الاتجاهات

- في وعاء كبير ، اخفقي الطحين والبيكنج بودر والملح معًا. في وعاء كبير آخر ، يُمزج صفار البيض مع السكر ونصف كوب ماء والزبدة المذابة والفانيليا ويُحرَّك المزيج جيدًا. أضيفي المكونات الجافة حتى تمتزج.
- في وعاء كبير باستخدام الخلاط اليدوي ، اخفقي بياض البيض على سرعة متوسطة حتى تتكون قمم ناعمة ، ثم اقلبها في الخليط.
- في قدر كبير ، سخني الزيت إلى 375° . تُسقط ملاعق صغيرة من الخليط في الزيت الساخن وتُقلَى حتى تصبح ذهبية

اللون ، حوالي 5 دقائق. (تريد الاحتفاظ
بالزيت عند 375 درجة مئوية للتأكد من
طهيه بالكامل.) انقله إلى طبق مبطن
بمنشفة ورقية.

- رش مع السكر المسحوق قبل التقديم.