

فطيرة جزر الهند الغربية شيبرد



- **الوقت الكلي**
- ساعة و 45 دقيقة

عبارة عن فطيرة إنجليزية كلاسيكية مصنوعة تقليديًا من لحم الضأن Shepherd فطيرة المطحون ، ولكنها نوع من التنسيق المريح (قاعدة اللحم المفروم بالإضافة إلى طبقة البطاطس الكريمة) التي يمكن نشرها بسهولة. يميل هذا الإصدار نحو العطريات الدافئة ، حيث يشتمل على رشقات نارية مشرقة من المناطق الاستوائية - الزنجيل ، وهابانيرو شيلي ، والليمون - بالإضافة إلى مرارة أنجوستورا ، وهي خلطة متبلّة وعطرية [ليست فقط](#) . [للكوكيتلات](#) .

مكونات

حصص 4

بطاطا

رطل بطاطس يوكون جولد ، مقشرة ومقطعة إلى قطعتين 2

ملعقة صغيرة. ملح كوشير ، بالإضافة إلى المزيد 1

فصوص ثوم مفرومة ناعماً 4

نصف كوب حليب كامل الدسم

ملاعق كبيرة. زبدة غير مملحة 4

ملعقة صغيرة. الفلفل الأسود المطحون بشكل خشن 1/4

التعبئة والتجميع

رطل دجاج مفروم 1

بصل أخضر مقطع إلى شرائح رفيعة 3

قشر 1 ليمونة

هابانيرو شيلي ، إزالة البذور ، مفرومة ناعماً 1/2

ملعقة كبيرة. أنجوستورا المر 1

ملعقة صغيرة. الملح كوشير 1 1/2

ملعقة صغيرة. الفلفل الأسود المطحون بشكل خشن 1/2

ملعقة كبيرة. زيت نباتي 2

بصلة متوسطة الحلوة (مثل فيداليا ، والا والا ، أو ماوي) ، مفرومة ناعماً 1

فصوص ثوم كبيرة مفرومة ناعماً 8

طماطم متوسطة مفرومة خشن 1

حبات جزر متوسطة الحجم مقشرة ومفرومة ناعماً 2

قطعة زنجبيل مقاس 1 بوصة ، مقشرة ومفرومة ناعماً

نصف كوب كاتشب

ملعقة كبيرة. زعتر مفروم 1

أوقية. جبنة شيدر بيضاء مبشورة خشنة (حوالي نصف كوب) 2

بطاطا

الخطوة 1

ضعي البطاطس في قدر كبير واسكبيها في الماء حتى تغطي بقطر 1 بوصة ، وتبليها بسخاء بالملح ، واتركيها حتى الغليان ، وخففي الحرارة ، واتركيها على نار هادئة حتى تنضج الشوكة ، لمدة 10-12 دقيقة.

الخطوة 2

صفي البطاطس وأعيديها إلى الوعاء. أضف الثوم والحليب والزبدة والفلفل وملعقة صغيرة. ملح. باستخدام هراسة البطاطس أو قطاعة المعجنات ، اهرسي البطاطس حتى تصبح ناعمة. يغطى ويوضع جانبا.

التعبئة والتجميع

الخطوة 3

أثناء طهي البطاطس ، اخلطي الدجاج ، والبصل الأخضر ، وقشر الليمون ، وهابانيرو ، والمر ، والملح ، والفلفل في وعاء متوسط الحجم مع شوكة. دعه يجلس لمدة 10 دقائق.

الخطوة 4

يسخن الفرن إلى 375 درجة. سخني الزيت في مقلاة كبيرة بغطاء فوق وسط. يُضاف خليط الدجاج ويُطهى ، يُقطع بملعقة خشبية وُبَحَّرَ كثيرًا ، حتى يختفي اللون الوردي ، لمدة 4 دقائق تقريبًا. يُضاف البصل والثوم ويُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى يلين ويصبح شبه شفاف ، لمدة 5 دقائق. أضيفي الطماطم والجزر والزنجبيل والكاتشب والزعتر وكوب ماء. يُغلى المزيج على نار هادئة ، ثم يُغطى ويُطهى ، مع التحريك من حين لآخر وضبط الحرارة حسب الحاجة للحفاظ على الغليان على نار هادئة ، حتى يتكاثف الحشو قليلاً ويلين الجزر ، لمدة 10-12 دقيقة.

الخطوة الخامسة

نقل الحشوة إلى 3 كيو تي. طبق للخبز ووزعيه في طبقة متساوية. تُسكب البطاطس المهروسة بالملعقة وتنعيم حتى تصبح طبقة متساوية ؛ يرش الجبن على الوجه. تُخبز فطيرة الراعي حتى تغلي الحشوة حول الحواف ويزوب الجبن ، حوالي 20 دقيقة.

الخطوة 6

شواية حرارية- فطيرة الشواء حتى يبدأ الجبن في التحول إلى اللون البني ، حوالي 4 دقائق. اتركه لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

دبل ستاك مشروم و دجاج بالجبنة



مكونات

- رطل فطر كريميني ، مقطع نصفين إذا كان كبير 1
- ملعقة صغيرة. كريستال الماس أو ¼ ملعقة شاي. ملح مورتون كوشير ، وأكثر من ذلك ½
- رطل من الدجاج المفروم أو الديك الرومي ويفضل اللحم الداكن 1
- زيت نباتي (للشواء والتقطير)
- بصلة صغيرة ، مقلّمة ومقطعة بالعرض إلى 4 جولات 1
- فلفل أسود مطحون طازجاً
- شرائح رقيقة من مونستر 8
- خبز بطاطس 4
- ملاعق كبيرة. مايونيز 4
- ملاعق كبيرة. خردل الكاري (مثل بروكلين دهلي) أو خردل آخر 4
- مخللات الخبز والزبدة وخس آيسبرغ المبشور (للتقديم)

الخطوة 1

يُخفق الفطر مع نصف ملعقة صغيرة. كريستال الماس أو ¼ ملعقة شاي. ملح مورتون كوشير في محضر طعام حتى يفرم ناعماً. (بدلاً من ذلك ، اقطع الفطر جيداً باليد ، ثم ارميه بالملح في وعاء متوسط واتركيه لمدة دقيقتين).- انقلي الفطر إلى منشفة مطبخ نظيفة ، واجمعي الأطراف معاً ، واعصري الوعاء لإزالة أكبر قدر ممكن من الرطوبة. احتفظ بالسائل لاستخدام آخر.

الخطوة 2

اخلطي الفطر والدجاج في وعاء كبير بيديك حتى تمتزج جيداً. يُقسم المزيج إلى 8 كرات ويُشكّل برفق على شكل فطائر بسماكة نصف بوصة تقريباً ، ثم يُنقل إلى صينية خبز مبطنة بورق.

الخطوة 3

تحضير شواية للحرارة العالية ؛ صر زيت خفيف. يرش البصل بالزيت ويتبل بالملح. اشويها على حواف الشواية الباردة ، مع التقليب من حين لآخر ، حتى تنضج قليلاً وتفحمها ، حوالي 8 دقائق. ينقل البصل إلى طبق.

الخطوة 4

قم بتتبيل قطع الفطائر بالملح والفلفل. توضع ، متبلة بالوجه إلى الأسفل ، على صر وتتبل الوجه الثاني بالملح والفلفل. اشوي حتى الحواف ، حوالي دقيقتين- الوجه والجبن. تُشوى حتى تنضج الفطائر وتذوب الجبن ، لمدة دقيقتين تقريباً. نقل الفطائر إلى طبق مع البصل.

الخطوة الخامسة

تُشوى الكعك ، مقطّعة جنباً إلى جنب حتى تحترق قليلاً ، حوالي 30 ثانية. تُوزّع جوانب قطع الخبز السفلية مع المايونيز والخردل. ضعي طبقة من المخلل والبصل المشوي و 2 قطعة برجر وخس على خبز القاع ثم أغلق البرجر.

سبرينج مينستروني مع كرات لحم الدجاج



اقطع أي خضار لديك في ثلاثتك لصنع هذا الحساء

مكونات

يصنع 4 حصص

أونصات دجاج مفروم (حوالي 3/4 كوب) 6

كوب بقسماط طازج 1/2

ملاعق كبيرة جبن بارميزان مبشور ناعماً ، مقسم ، بالإضافة إلى المزيد للتزيين. 6

فصوص ثوم ، 2 مفروم ، 2 شرائح رفيعة 4

ملاعق كبيرة من الثوم المعمر الطازج المفروم 2

بيضة كبيرة مخفوقة للمزج 1

ملح كوشير ، فلفل مطحون طازج

ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2

كراث ، أجزاء بيضاء وخضراء شاحبة فقط ، مقطعة إلى شرائح 1/4 بوصة 1

أكواب مرق دجاج قليل الملح 5

كوب ديتاليني أو غيرها من المعكرونة الصغيرة 3/4

كوب 1/2 بوصة جزر مقشر 1

كوب (معبأ) سبانخ صغيرة 1

ريحان مفروم طازج

الخطوة 1

اخلطي الدجاج ، بقسماط ، 3 ملاعق كبيرة جبن بارميزان ، 2 فص ثوم مفروم ، ثوم معمر ، بيضة ، 3/4 ملعقة صغيرة ملح ، وربع ملعقة صغيرة فلفل في وعاء متوسط. تشكل على شكل كرات لحم بقطر 1/2 بوصة (تكفي حوالي 28).

الخطوة 2

سخني الزيت في قدر صغير على نار متوسطة. اطهي كرات اللحم حتى تصبح ذهبية اللون بالكامل ، حوالي 3 دقائق (ستنتهي من الطهي في الحساء). نقل إلى طبق اجلس جانبا.

الخطوة 3

يُضاف الكرات إلى القدر ويُطهى مع التحريك المستمر لمدة 3 دقائق تقريبًا حتى يبدأ في النعومة. أضف 2 فصوص من الثوم مقطعة إلى شرائح رقيقة ؛ طهي لمدة 1 دقيقة. أضف المرق و 2 كوب ماء. يجلب ليغلي. قلب المعكرونة والجزر. يُترك على نار خفيفة حتى تنضج المعكرونة تقريبًا ، حوالي 8 دقائق. أضف كرات اللحم يُترك على نار خفيفة حتى تنضج المعكرونة ، وينضج الجزر ، وتنضج كرات اللحم ، حوالي 3 دقائق. يُضاف السبانخ و 3 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان ؛ يقلب حتى يذوب السبانخ ويذوب جبن البارميزان. يتبل بالملح والفلفل.

الخطوة 4

حساء مغرفة في أطباق. تُزين بالريحان المفروم وجبن البارميزان.

لومبيا أيام سايور (سبرينج رول بالدجاج والثوم)



مكونات

يجعل حوالي 12

جم شعيرية أرز مجففة أو نودلز رقيقة أخرى 75

ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس ، بالإضافة إلى كمية إضافية للقلي 4

جرام دجاج مفروم أو لحم خنزير مفروم إذا كنت تفضل ذلك 400

جرام شيتاكي ، كستناء أو فطر بني ، منزوع السيقان ، مقطع إلى شرائح رقيقة 100

جزر مقشر ومبشور 2

غ من براعم الفاصوليا ، مفرومة خشناً 50

فصوص ثوم مقشرة ومقطعة ناعماً 8

حبات بصل أخضر صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة بشكل قطري 4

ملاعق كبيرة [كباب مانيس](#) 3

ملعقة كبيرة صلصة محار 4½

ملعقة كبيرة صلصة سمك 1

عصير 1 ليمونة

رشة ملح البحر

[مغلقة سيرينغ رول](#) (25 سم مربع) مذاقة إذا كانت مجمدة 12

موزة أو 1 بيضة مخفوقة ، للختم 1

[طماطم سامبال](#) أو صويا ، ثوم وصلصة تشيلي ، للتقديم (اختياري)

الخطوة 1

ضعي المعكرونة في وعاء عازل للحرارة واسكبيها فوق الماء المغلي. اتركيه لينقع لمدة 10 دقائق (أو اتبع تعليمات العبوة). بمجرد أن تنضج ، صفيها وأعيديها إلى الوعاء ، ضعي القليل من الزيت لمنعها من الالتصاق. اجلس جانبا

الخطوة 2

سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة على نار عالية وأضيفي اللحم المفروم. مع التحريك المستمر ، اقلي الدجاج المفروم حتى ينضج بالكامل ويصبح لونه بنيًا جيدًا. انقلي المزيج إلى وعاء وضعيه جانبا

الخطوة 3

سخني ملعقتين كبيرتين أخريين من الزيت في المقلاة على نار متوسطة - عالية ، أضيفي الفطر واقلية لمدة 2-3 دقائق أو حتى ينضج بالكامل. يُضاف الجزر وبراعم الفاصوليا ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة ، ثم يُضاف الثوم ويُطهى لمدة دقيقة أخرى. أعد الدجاج المطبوخ إلى المقلاة مع النودلز والبصل الأخضر مع التحريك لمدة دقيقة أخرى. أخيرًا ، أضيفي الكيكاب مانيس وصلصة المحار وصلصة السمك وعصير الليمون ، ثم استمر في الطهي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنشبث الصلصة باللحم. تذوق واضف التوابل اذا كان ضروريا. (من الأفضل أن يكون مذاق الحشو قويا إلى حد ما في هذه المرحلة لأن غلاف السيرينغ رول يمتص الكثير من النكهة أثناء الطهي.) اتركها جانبا لتبرد

الخطوة 4

ضع منشفة شاي نظيفة فوق أغلفة السيرينغ رول لمنعها من الجفاف. غلف صينية بورق الخبز. قطع قطعة من الموز مع القشرة لاستخدامها كغراء للسيرينغ رول. (بدلاً من ذلك ، يمكنك استخدام البيض المخفوق.) قشر غلافاً واحداً من أعلى الكومة وضعه على لوح تقطيع ، مواجهًا لك مثل الماس. ضع 1-2 ملاعق كبيرة من الحشوة على الثلث السفلي من الغلاف. لف الركن السفلي من الغلاف لأعلى فوق الحشوة ثم استمر في التدحرج حتى تصل إلى المنتصف. قم بطي الزاويتين اليسرى واليمنى ثم افرك لب الموزة على طول حواف الركن العلوي المكشوف من الغلاف. (إذا كنت تستخدم البيض المخفوق ، فقم بتنظيفه بالفرشاة بدلاً من ذلك). أنه لف باقي الغلاف وأغلق الركن الأخير. ضع السيرينغ رول على الصينية. كرر ذلك باستخدام المزيد من الأغلفة حتى يتم استخدام الحشو بالكامل

الخطوة الخامسة

املا قدرًا عميقًا بثلثه بالزيت. سخني الزيت إلى 320 درجة فهرنهايت / 160 درجة مئوية. (إذا لم يكن لديك مقياس حرارة للمطبخ ، فتتحقق من درجة حرارة الزيت عن طريق إضافة مكعب من الخبز ؛ يجب أن يتحول إلى اللون الذهبي خلال 25-30 ثانية.)

الخطوة 6

اخفض 4-6 لفائف الربيع بحذر في الزيت الساخن ، دون اكتظاظ المقلاة. اقلي المزيج لمدة 4-6 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً بالكامل. انقله إلى صينية مبطنة بمناشف ورقية لامتصاص

أي فائض من الزيت. كرر مع لفات الربيع المتبقية. قدميها على الفور ، مع السمبال أو صلصة التغميس ، إذا أردت.

الخطوة 7

افعل مسبقًا: يمكن تجميد السبرينغ رولز في طبقة واحدة على صينية ، ثم تكديسها في كيس أو حاوية وحفظها في الفريزر لمدة تصل إلى 3 أشهر. في حالة الطهي من المجمد ، اطهيه لمدة 6-7 دقائق ، أو حتى يصبح لونه ذهبياً. بمجرد طهيها ، تظل صالحة لمدة تصل إلى يومين في الثلاجة ويمكن إعادة تسخينها في الفرن لمدة 10 دقائق عند 325 درجة فهرنهايت / 170 درجة مئوية / 150 درجة مئوية بمروحة / غاز 3.

الاختلافات

الخطوة 8

لفائف الخضار: احذف اللحم المفروم من الوصفة وبدلاً من ذلك ضاعف كمية الجوز والشيتاكي وبراعم الفاصوليا ثلاث مرات. يجب أن تبقى المكونات المتبقية كما هي. إذا كنت تريد أن تجعل الوصفة نباتية ، فاستبدل صلصة المحار وصلصة السمك بصلصة الصويا الخفيفة ، مع إضافة القليل في كل مرة حتى تشعر بالسعادة بالنكهة. بمجرد إضافتها إلى المقلاة ، اتركها على نار خفيفة لتقليل صلصة الصويا الإضافية لوضع دقائق.

الخطوة 9

لفائف الربيع المقلية: سخن الفرن مسبقًا إلى 400 درجة فهرنهايت / 200 درجة مئوية / 180 درجة مئوية بمروحة / غاز 6. سخني 3 ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. ضعي السبرينغ رولز المحضرة برفق في الزيت الساخن ، واطهيها على دفعات حتى لا تزدهم المقلاة. استمري في تقليب السبرينغ رولز في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون بالكامل ، حوالي 5 دقائق ، مع إضافة المزيد من الزيت إذا لزم الأمر. انقله إلى صينية مبطنة بمناشف ورقية لامتناس أي فائض من الزيت ، ثم إلى صينية خبز مبطنة بورق الخبز ، وانتهي من الطهي في الفرن لمدة 7-10 دقائق.

دجاج بولونيز مع اوريغانو مقرمش



مكونات

حصص 4

2 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

1 كوب أوراق زعتر

1 بصلة صفراء مفرومة ناعماً

3 فصوص ثوم مهروسة

1 ملعقة كبيرة الطرخون المفروم

1 رطل دجاج مفروم

1 كوب نبيذ أبيض جاف

2 طماطم مفرومة (أونصة 14)

ملح البحر والفلفل الأسود المكسر

1 رطل بابارديل

بيكورينو مبشور جيداً للتقديم

الخطوة 1

سخني الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة. يُضاف الأوريغانو ويُطهى لمدة 1-2 دقيقة أو حتى يصبح مقرمشاً. إزالة مع ملعقة فترة زمنية محددة وتوضع جانبا. يُضاف البصل والثوم والطرخون إلى المقلاة ويُطهى المزيج مع التحريك لمدة 3-4 دقائق أو حتى ينضج. يُضاف الدجاج المفروم ويُطهى مع تكسير أي كتلات بملعقة خشبية لمدة 5-7 دقائق

أو حتى يصبح لونه ذهبياً. يضاف النيذ والطماطم والملح والفلفل ويطهى لمدة 5-7 دقائق أو حتى ينخفض.

الخطوة 2

تُطهى المعكرونة في قدر كبير من الماء المغلي المملح لمدة 8-10 دقائق أو حتى تمام النضج. يُصقّى ويُضاف إلى الصلصة ويُقلب المزيج. قسّمي المعكرونة بين الأوعية وضعي فوقها الزعتر المقرمش والبيكورينو للتقديم.

سلطة الباذنجان المشوي مع الدجاج والسماق والصنوبر



مكونات

يخدم 4

رطل من الباذنجان ، حوالي 4 متوسطة أو 2 كبير

للتبيلة:

ملاعق كبيرة. عصير ليمون طازج 4

ملاعق كبيرة. زيت الزيتون البكر الممتاز 4

فص ثوم كبير مفروم ناعماً 2

ملعقة صغيرة. ملح 1

رشة سكر (اختياري)

للدجاج:

ملعقة كبيرة. زيت الزيتون 2

أوقية- (250 جم) دجاج مفروم أو صدور دجاج / أفخاذ مقطعة إلى قطع صغيرة جدًا 9

ملعقة صغيرة. ملح 1

ملعقة صغيرة. الكمون المطحون ½

ملعقة صغيرة. فلفل أسود مطحون طازجًا أو أكثر حسب الرغبة ¼

ملعقة كبيرة. السماق 1

للتجميع:

طماطم متوسطة مفرومة ناعماً 2

فلفل أخضر أو أحمر ، مفرومة ناعماً (اختياري ، يحذف للإصدار غير الحار) 1

حزمة صغيرة من البقدونس المفروم ناعماً 1

حفنة صغيرة من الكزبرة مفرومة ناعماً

كرات صغير مقطوع إلى شرائح رقيقة 1

ملاعق كبيرة. صنوبر محمص خفيف 4

الخطوة 1

اضبط الرف على 6-8 بوصات أسفل عنصر التسمين وقم بتسخين الشواية على ارتفاع. غلف صينية الخبز بورق الألمنيوم.

الخطوة 2

اثقبي الباذنجان عدة مرات بشوكة في كل مكان لتجنب انفجاره في الفرن. ضعي الباذنجان على صينية الخبز المبطنة واشويها مع التقليب من حين لآخر حتى يتفحم من جميع الجوانب وينضج من الداخل ، من 30 دقيقة إلى ساعة ، حسب الحجم. يصبح الباذنجان جاهزًا عندما ينهار ويشعر السطح الخارجي بهشاشة ويمكن كسره بسهولة عند لمسه. نخرجه من الفرن ونغلق ورق القصدير حول الباذنجان ليحتفظ بالبخار. سيسهل ذلك تقشير الباذنجان. اترك الباذنجان يرتاح لمدة 15-30 دقيقة.

:في غضون ذلك ، اصنع الصلصة

الخطوة 3

في وعاء صغير ، اخلطي عصير الليمون وزيت الزيتون والثوم والملح والسكر (في حالة الاستخدام)۔ اجلس جانبا. افتح عبوة رقائق الباذنجان بأصابعك ، قشر القشر بعناية ، محاولاً الحفاظ على الباذنجان سليماً قدر الإمكان. انقله إلى مصفاة في وعاء كبير واتركه لمدة 10-15 دقيقة للسماح للسائل بالتصفية.

:في غضون ذلك ، تحضير الدجاج

الخطوة 4

في مقلاة غير لاصقة أو ذات قاع ثقيل ، سخني زيت الزيتون حتى يتلأأ ولكن دون أن يدخن. يُضاف الدجاج والملح والكمون والفلفل ويُقلّى مع التحريك بانتظام حتى ينضج الدجاج ويبدأ في التحمير حول الأطراف ، 6-8 دقائق. نضيف السماق ونقلب مرة أخيرة ونرفع عن النار.

:لتجميع

الخطوة الخامسة

رتب الباذنجان على طبق التقديم ورشي نصف الصلصة. رتبي خليط الدجاج فوق الباذنجان. ضعي فوقها الطماطم والفلفل الحار (في حالة الاستخدام) والبقدونس والكزبرة والكراث. تُسكب الكمية المتبقية من الصلصة على الوجه وتُرش بالسنوبر وتُقدّم.

:ملاحظة كوك

إذا كان لديك موقد غاز ، يمكنك أيضًا تحميص الباذنجان مباشرة فوق اللهب ، لكنه سيكون أكثر فوضوية. ومع ذلك ، يمكنك أن تصطف أسفل الشعلات بورق معدني لتنظيف أسهل. للتحميص ، استخدم ملقط معدني لحمل الباذنجان فوق اللهب وقلبه حتى يتفحم من جميع الجوانب. ثم ضعه في وعاء ، وغطيه بغلاف بلاستيكي ، واتركه يرتاح لمدة 15-30 دقيقة۔ تواصل مع الوصفة على النحو الوارد أعلاه.

كفتة دجاج هيريبي كرات لحم



مكونات

يجعل 16

بصلة متوسطة الحجم مفرومة خشنة (حوالي 3 أكواب) 2

فصوص ثوم مفرومة خشنة 4

نصف كوب زائد 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون

ملاعق صغيرة ملح كوشير ، مقسم 2

ملاعق صغيرة كمون مطحون 2

ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1½

ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر

كوب بقادونس بسيقان طرية 2

كوب أوراق نعناع 1

"رطل من الدجاج المفروم ويفضل مزيج من اللحم الأبيض والداكن وليس "قليل الدسم 2

الخطوة 1

يسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت. يُخفق البصل الأصفر والثوم في محضر الطعام حتى يفرم ناعماً.

الخطوة 2

سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. يُضاف البصل المفروم والثوم ويتبل بنصف ملعقة صغيرة. يُطهى الملح ويُطهى مع التحريك حتى يلين ويصبح لونه بنيًا خفيفًا ، لمدة 10-15 دقيقة. يُضاف الكمون والكزبرة والفلفل الأحمر ويُطهى المزيج مع التحريك حتى تفوح رائحته لمدة 30-60 ثانية. تُكشط في وعاء كبير وتترك لتبرد قليلاً.

الخطوة 3

امسح محضر الطعام وأضف البقدونس والنعناع. يُخفق المزيج حتى يفرم ناعماً ، ثم يُنقل إلى وعاء مع مزيج البصل. أضف الدجاج والباقي 1 1/2 ملعقة صغيرة. الملح في وعاء مع خليط البصل. تخلط بيديك لتندمج ، لكن لا تفرط في العمل. تقسم إلى 16 حصة متساوية (حوالي كرة قدم "بنهايات مدبية" 2x2 1/2 نصف كوب لكل كفتة). تشكل على شكل 3

الخطوة 4

رتبي الفطائر على صفيحة خبز ذات حواف وشويها ، مع التقليب في منتصف الطريق ، حتى ينضج الدجاج بالكامل ويتم إدخال مقياس حرارة سريع القراءة في الوسط يسجل 165 درجة فهرنهايت ، حوالي 8 دقائق لكل جانب.

افعل مسبقًا: يمكن تحضير الكفتة قبل 3 أيام ؛ انقله إلى وعاء محكم الإغلاق وقم بتبريده أو تجميده لمدة تصل إلى 6 أشهر.

برجر دجاج كوسة



مكونات

حصص 4

:لتحضير صلصة الزبادي اليونانية

- 1 كوب زبادي يوناني عادي
- 2 ملاعق صغيرة من قشر الليمون
- 2 ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- نصف ملعقة صغيرة ملح البحر

:البرجر

- 1 رطل دجاج مفروم أو صدر ديك رومي
- 1 حبة كوسة متوسطة الحجم ، مبشورة ، مع عصر الماء الزائد بمنشفة مطبخ نظيفة أو قطعة قماش قطنية

كوب حبات ذرة

فلفل أحمر متوسط الحجم ، منزوع البذور ، ومنزوع البذور ، ومفروم جيداً

حبات بصل خضراء مقطعة إلى شرائح رفيعة (بيضاء وخضراء) 3

بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً 1

فتات الخبز أو اللوز panko كوب الكمال القمح

ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة 2

فصوص ثوم مفرومة ناعماً 3

ملعقة صغيرة كمون مطحون 1

ملعقة صغيرة ملح كوشير 1

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازجاً

ملاعق كبيرة زيت الأفوكادو 2

للتقديم:

خبز من الحبوب الكاملة ، مقطعة إلى نصفين في جيوب 2

نصف كوب حمص [محلي الصنع](#) أو [مشتراة من المتجر](#)

خس روماني أو سبانخ

خيار مقطع

طماطم مقطعة

الخطوة 1

اصنع صلصة الزبادي اليونانية عن طريق خلط جميع المكونات معاً في وعاء صغير. ضعها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

الخطوة 2

سخني الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.

الخطوة 3

في وعاء كبير ، اخلطي كل مكونات البرجر ماعدا الزيت. استخدم يديك للخلط جيداً وتشكيل 4 قطع صغيرة.

الخطوة 4

سخني الزيت في مقلاة كبيرة مقاومة للفرن على نار متوسطة ، وحركيه لتغطي قاع المقلاة. نضيف الفطائر ونحمرها لمدة دقيقتين على كل جانب حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. انقلي المقلاة إلى الفرن بحذر واخبزيها لمدة 7 إلى 10 دقائق ، حتى تنضج تماماً.

الخطوة الخامسة

أثناء خبز البرجر ، ضعي ملعقة كبيرة من الحمص داخل كل جيب. يحشو الخضار ويضاف فوقها البرغر المطبوخ. قم برش صوص الزبادي اليوناني بالداخل أو قدمه كغموس.

كرات الدجاج مع الملوخية والثوم والكزبرة



مكونات

يخدم 4

الكفتة:

أوقية / 50 جرام خبز من العجين المخمر غير المهروس ، مقشر جيدًا إلى فتات ، أو 1 1/4
كوسة كبيرة (1/2 رطل / 220 جم) ، مبشورة خشنة

رطل 2 أونصة / 500 جرام من أفخاذ الدجاج أو الديك الرومي 1

فص ثوم مهروس 2

ملعقة صغيرة كمون مطحون 1½

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1

نصف ملعقة صغيرة بهارات مطحونة

ملعقة صغيرة رقائق تشيلي ¼

ربع كوب / 10 جم أوراق كزبرة مفرومة خشنة

نصف كوب / 10 غ من أوراق البقدونس، المفروم خشناً

كوب / 10 جم أوراق نعناع ، مفرومة خشنة 12

ليمونة: تُبشّر ناعماً للحصول على 1½ ملعقة صغيرة من بشر ، ثم تقطع إلى أسافين 1

ملح وفلفل أسود

ملعقة كبيرة زيت زيتون 2

:الملوخية:

فص ثوم مهروس 2

ليمونة: احلق القشرة للحصول على 4 شرائح ، ثم العصير للحصول على 1½ ملعقة كبيرة 1

كوب / 450 مل مرق دجاج ¾ 1

رطل / 800 غ من الملوخية المجمدة (أو ¾ رطل / 800 غ من السبانخ المفروم ¾ 1
المجمد بالإضافة إلى 7 أونصات / 200 غ من البامية المقطعة إلى شرائح رفيعة - انظر
الملاحظة أدناه)

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة ½

ملح وفلفل أسود

نصف كوب / 10 غ من أوراق البقدونس، المفروم خشناً

كوب / 20 جم أوراق كزبرة مفرومة خشنة 1

:أدا تشيلي:

نصف كوب زيت زيتون

فصوص ثوم مهروسة 6

ملعقة صغيرة رقائق تشيلي ½

نصف كوب كزبرة مفرومة خشنة

1 الخطوة

لعمل كرات اللحم ، ضعي فتات الخبز في وعاء صغير وغطيه بالماء. قلب ، ثم صفّي من خلال مصفاة ، للضغط على معظم الرطوبة من الخبز. (في حالة استخدام الكوسة المبشورة ، ارمها مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وضعها في مصفاة فوق وعاء. اتركها لمدة 20 دقيقة ، ثم استخدم يديك لعصر أكبر قدر ممكن من السوائل)

الخطوة 2

انقلي الفتات إلى وعاء كبير مع الدجاج والثوم والتوابل والأعشاب وقشر الليمون ونصف ملعقة صغيرة ملح والكثير من الفلفل الأسود. باستخدام أيدي جيدة التزييت ، شكلي إلى حوالي 30 كرة صغيرة ؛ ما يقرب من 1 أوقية / 25 جرام لكل منهما.

الخطوة 3

ضعي ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة مع غطاء وضعيها على نار عالية. بمجرد أن تصبح ساخنة ، أضيفي نصف كرات اللحم واطهيها لمدة 2-3 دقائق ، مع التقليب حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً بالكامل. انقلي كرات اللحم إلى صينية خبز واتركيها جانباً. احفظي المقلاة على النار واستمري في إضافة 1 ملعقة كبيرة زيت متبقية وكرات اللحم المتبقية بنفس الطريقة.

الخطوة 4

أعد نفس المقلاة إلى حرارة متوسطة إلى عالية. أضيفي فصين من الثوم وقشر الليمون والمرق ودعيه يغلي - يستغرق ذلك حوالي 3 دقائق. نضيف الملوخية (أو السبانخ والبامية) ، القرصة ، 2 ملعقة صغيرة ملح ، والكثير من الفلفل الأسود ، ثم نخفض الحرارة إلى متوسطة ونطهي ، تغطي ، لمدة 20 دقيقة ، أو حتى تغلي الملوخية وتذوب تمامًا. أضيفي كرات اللحم والبقدونس ونصف كوب / 10 جم من الكزبرة واطهيها لمدة 10 دقائق أخرى أو حتى تنضج تمامًا. أضيفي عصير الليمون.

الخطوة الخامسة

لعمل الأضحية ، ضعي زيت الزيتون في مقلاة صغيرة على نار متوسطة عالية. يُضاف الثوم ويُطهى لمدة 3 دقائق مع التحريك من حين لآخر أو حتى يصبح لونه ذهبياً ومقرمشاً. أضيفي رقائق الفلفل الحار ، ثم ارفعيها عن النار واسكبيها في وعاء. أضيفي الكزبرة وضعيها جانباً.

الخطوة 6

يقسم الحساء على أربعة أوعية ويوضع فوقها الثوم المقلي والباقي نصف كوب / 10 غ من الكزبرة. قدميها دفعة واحدة مع شرائح الليمون.

كرات الدجاج مع الجزر وصلصة الزبادي



مكونات

حصص 4

رطل 1 رطل جزر صغير ، مقشر ، الجزء العلوي مشذب إلى حوالي " ، نصف بالطول

ملعقة صغيرة. رقائق الفلفل الأحمر المسحوق 1/2

ملاعق كبيرة. زيت زيتون بكر ممتاز مقسم والمزيد للرداذ 5

ملعقة صغيرة. ملح كوشير مقسم 2 1/4

رطل دجاج مفروم أو ديك رومي مفروم 1

قطع بصل أخضر ، بيضاء وخضراء شاحبة ، مفرومة ناعماً 6

بيضة كبيرة ، مخفوقة للمزج 1

ملعقة كبيرة. فتات الخبز العادي 2

ملاعق صغيرة. قشر الليمون المبشور ناعماً 3

ملعقة صغيرة. جرام ماسالا 2

كوب زبادي سادة على الطريقة اليونانية ، ويفضل أن يكون كامل الدسم 1

ملعقة كبيرة. عصير الليمون الطازج ، بالإضافة إلى المزيد للتقديم 2

كوب جرجير صغير أو جرجير 2

ملح البحر غير المستقر

الخطوة 1

ترتيب الرفوف في الثلثين العلوي والسفلي من الفرن ؛ سخن إلى 425 درجة فهرنهايت. قلبى الجزر ، ورقائق الفلفل الأحمر ، 2 ملعقة كبيرة. زيت و ملعقة شاي. ملح كوشير على ورقة خبز مطوية. حمص على الرف السفلي ، مع التقليب مرة واحدة في منتصف الطريق ، حتى يصبح الجزر بنيًا جيدًا ويصبح طريًا بالشوكة ، 20-25 دقيقة.

الخطوة 2

في هذه الأثناء ، يُمزج الدجاج المطحون ، البصل الأخضر ، البيض ، فتات الخبز ، بشر الليمون ، جارام ماسالا ، 2 ملعقة كبيرة. زيت و 1/2 ملعقة شاي. ملح كوشير في وعاء كبير حتى يتجانس.

الخطوة 3

افركي ورقة خبز أخرى مطوية بـ 1 ملعقة كبيرة. نפט. باستخدام يديك ، انثر خليط الدجاج في أكوام صغيرة (حوالي 2 بوصة) على صفيحة الخبز ، وشويها على الرف العلوي ، وتقليب القطع مرة واحدة في منتصفها بملعقة ، حتى يصبح لونها بنيًا ، ومقرمئًا ، وتنضج بالكامل ، لمدة 15-20 دقيقة.

الخطوة 4

في هذه الأثناء ، يخفق اللبن الزبادي ، 2 ملعقة كبيرة. عصير ليمون ، والباقي 1/4 ملعقة شاي. ملح كوشير في وعاء صغير. تُسكب الصلصة على طبق أو تُقسّم بين الصحون ، وتُمسح بظهر الملعقة.

الخطوة الخامسة

ينقل الجزر إلى صفيحة خبز مع كرات اللحم ويقلب المزيج. رتبي فوق صلصة الزبادي ، ثم ضعي الجرجير فوقها. رش بالزيت وعصير الليمون. يتبل بملح البحر

دجاج مقلي وزلاية ملفوف



مكونات

يصنع 20 زلابية و 2 كوب صوص

:لتحضير الزلابية

أونصات من صدور الدجاج منزوعة الجلد ، مفرومة ناعماً 10

أونصات من ملفوف نابا أصفر متوسط (حوالي نصف ملفوف) ، مبشور 6

شريحتان من الزنجبيل الطازج ، بسمك نصف بوصة إلى بوصة ، مقطع إلى مكعبات

بصل أخضر مفروم ناعماً 2

ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة سكر 1½

ملعقة كبيرة مسحوق دجاج (مثل [لي كوم كي](#)) 1

ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون ¼

ملعقة صغيرة نشا ذرة 1

ملعقة صغيرة زيت سمسم محمص 1

مغلقة دائرية على طراز شنغهاي 20

ملاعق كبيرة زيت محايد 2

:لتحضير صلصة الزلابية

نصف كوب صلصة صويا خفيفة

كوب نبيذ أرز خل 1

ملاعق كبيرة سكر 3½

ملعقة كبيرة زيت سمسم محمص 1

:لعمل الزلابية

الخطوة 1

في وعاء كبير ، اخلطي الدجاج والملفوف والزنجبيل والبصل الأخضر معًا حتى يصبح المزيج مثل العجينة. أضيفي الملح والسكر ومسحوق الدجاج والفلفل الأبيض ونشا الذرة وزيت السمسم المحمص واستمري في التقليب لمدة 3 إلى 5 دقائق حتى تمتزج جيدًا.

الخطوة 2

.بلل منشفة لتحتفظ بباقي أغلفة الدمبليغ تحتها أثناء العمل.

الخطوة 3

.جهز صينية خبز مبطنه بورق لتخزن عليها الزلابية المعدة بالفعل.

الخطوة 4

ضعي 2½1 ملعقة صغيرة من الحشوة في وسط كل غلاف زلابية. اطو الزلابية إلى شكل نصف قمر. أمسك الزلابية ، بحيث يكون جانب التماس لأعلى ، بين إبهامك وإصبعك السبابة. استخدم إصبع السبابة والإبهام ليدك الأخرى لقرص جزء من حافة الزلابية واسحبه باتجاه شبكة اليد القابضة لعمل طية صغيرة. كرر العملية حول حافة الزلابية حتى تحصل على ما بين 6 و 8 طيات.

الخطوة الخامسة

افعل ذلك مسبقًا: بعد التشكيل ، يمكن حفظ الزلابية في الثلاجة لمدة تصل إلى أربعة أيام أو تجميدها لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.

الخطوة 6

قم بإعداد قدر بخاري: املا مقلاة بما يكفي من الماء لتصل إلى الحافة السفلية للبخار ولكن ليس كثيرًا من خط الماء أعلى سرير الطعام. (إذا كنت ترغب في صنعها بنفسك ، فقط استخدم طبقًا في وعاء. املا وعاءًا بـ بوصة من الماء. ثم اصنع نوعًا من حامل ثلاثي القوائم من ورق القصدير عن طريق تشكيل ثلاث كرات بحجم كرة الجولف ووضعها في القاع من القدر ، مع التأكد من أن قممها تقع فوق خط الماء. ضع الطبق على ورق القصدير ، والغطاء ، والبخار.) اترك الماء ليغلي. العمل على دفعات ، قم بإضافة الزلابية ، مع التأكد من ترك مسافة 1½ بوصة بين كل منها (يتم توسيعها أثناء الطهي) ، والبخار لمدة 12 إلى 13 دقيقة. دعها ترتاح لمدة دقيقة أو نحو ذلك حتى تشد قليلاً. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الماء - الماء يميل إلى التبخر - أضف الماء المغلي ، وليس البارد ، حتى لا تتوقف عن التبخير.

الخطوة 7

سخني الزيت المحايد في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة عالية. العمل على دفعات ، أضيفي الزلابية ، واطوي على الجانب ، واطويها حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، حوالي دقيقة واحدة لكل جانب.

لتحضير صلصة التغميس:

الخطوة 8

ضع جميع المكونات في وعاء صغير. اخفقي جيدًا حتى يمتزج جيدًا ويزوب السكر.

الخطوة 9

احرص على الاستمرار: يمكن الاحتفاظ بصلصة التغميس الزلابية مغطاة في الثلاجة لمدة . تصل إلى ثلاثة أيام .

برجر دجاج بارميزان



مكونات

يصنع 4 حصص

شرائح بسمك 1/2 بوصة من الخبز الفرنسي (قطرها 4 بوصات) ؛ 8 شرائح محمصة ، 10 شريحتان (منزوع القشرة) إلى مكعبات

كوب جبن بارميزان مبشور ناعم 1/2

ملاعق كبيرة ريحان طازج مفروم مقسم بالإضافة إلى 12 ورقة ريحان كبير 4

كوب من صلصة المارينارا المبردة 3/4

أوقية دجاج مفروم (لحم أبيض) 12

ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 2

ملعقة كبيرة بصل مبشور 1

ملعقة صغيرة ملح 1/4

أونصات جبنة موزاريلا كاملة الدسم ، مقطعة إلى شرائح رقيقة 4

أوراق فجل كبيرة 4

الخطوة 1

يُمزج الخبز المقطّع وجبن البارميزان في المعالج للحصول على فتات ناعمة. نقل إلى طبق فطيرة اخلطي 2 ملاعق كبيرة من الريحان المفروم

الخطوة 2

اخلطي المارينارا و 2 ملاعق كبيرة من الريحان في قدر صغيرة. نقل 1 12 ملعقة كبيرة صلصة إلى وعاء كبير. أضف الدجاج ونصف ملعقة زيت وبصل وربع ملعقة صغيرة ملح. يرش بالفلفل يمزج- شكل في أربع فطائر بسماكة 1/2 بوصة ؛ معطف مع فتات. سخني الصلصة على نار خفيفة

الخطوة 3

سخني 1 12 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة. تُطهى الفطائر حتى تتقشر القيعان ، 4 دقائق. اقلب الفطائر أعلى مع الجبن- طهي 3 دقائق. التغطية؛ يُطهى حتى ينضج تمامًا ويذوب الجبن ، لمدة دقيقة تقريبًا

الخطوة 4

قم بتجميع البرغر مع الخبز والراديكو وأوراق الريحان والمارينارا الدافئة

كفتة دجاج بالزنجبيل والميزو



مكونات

تصنع حوالي 20 كرة لحم

باوند دجاج مفروم 3/4

بيضة كبيرة 1

كوب بانكو (فتات الخبز الياباني) أو فتات الخبز الطازج 1/4

ملاعق كبيرة بصل مقطع شرائح 2

ملاعق صغيرة من صلصة الصويا قليلة الصوديوم 2

ملعقة صغيرة معجون ميسو أبيض 1 1/2

ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور ناعماً 1

ملعقة صغيرة ملح كوشير 1/4

في حالة الشوي:

صلصة الصويا (مثل صلصة [الصويا والليمون](#))

زيت نباتي (للشواء)

في حالة السلق:

أكواب مرق دجاج أو ماء 4

الملح كوشير

في حالة الخبز:

ملاعق كبيرة زيت نباتي 2

الخطوة 1

يُمزج الدجاج والبيض والبانكو والبصل الأخضر وصلصة الصويا ومعجون ميسو والزنجبيل والملح في وعاء كبير. باستخدام يديك ، قم بلف الخليط على شكل كرات مقاس 1 بوصة ، وقم بتغليفها بإحكام.

للشواء:

الخطوة 2

تُقسَّم صلصة الصويا بين وعاءين (نصف للتقديم ونصف لتغميس كرات اللحم أثناء الطهي). في حالة استخدام أسياخ خشبية ، انقعها لمدة 15 دقيقة. أدخل 2 أسياخ في كل كرة لحم ، مع 2-3 كرات لحم لكل زوج من الأسياخ.

للسلق الجائر:

الخطوة 3

يُغلى مرق الدجاج على نار هادئة في قدر كبير على نار متوسطة منخفضة ؛ الموسم مع الملح. أضيفي كرات اللحم واطهيها لمدة 15 دقيقة حتى تنضج بالكامل.

للخبز:

الخطوة 4

يسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت. دهن طبق خبز زجاجي أو معدني بالزيت.

الخطوة الخامسة

تُلف كرات اللحم بالزيت حتى تتغطى. تحمص حتى تصبح كرات اللحم متماسكة وتنضج من خلال (يجب أن يقرأ مقياس حرارة اللحم الذي يتم إدخاله في المركز 165 درجة فهرنهايت) ، حوالي 15 دقيقة.

الخطوة 6

دع كرات اللحم تبرد لمدة 5 دقائق في طبق الخبز قبل التقديم.

افعل في المستقبل

الخطوة 7

يمكن تشكيل كرات اللحم قبل يوم واحد ، ولكن لا يتم طهيها. لف بإحكام بالبلاستيك وبرد.

كرات اللحم بالبارميزان بالدجاج في وعاء سريع التحضير



مكونات

4 حصص

بيضة كبيرة 1

كوب جبن موزاريلا مبشور (8 أونصات) 2

كوب جبن بارميزان مبشور (2 أونصة) 1/2

كوب من قشر لحم الخنزير المسحوق أو دقيق اللوز 1/2

ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المفروم ، بالإضافة إلى 1/4 كوب من الريحان الطازج المقطع إلى شرائح رفيعة للتزيين

فص ثوم مفروم 2

رطل دجاج مفروم 1 1/2

ملاعق كبيرة زيت زيتون مقسمة 4

ملعقة كبيرة معجون طماطم 1

علبة طماطم كاملة مقشرة من البرقوق (الإيطالي) ، غير مجففة (أونصة 14.5) 1

ملعقة صغيرة ربحان مجفف مطحون 1

ملعقة صغيرة مسحوق ثوم 1

الخطوة 1

في وعاء متوسط الحجم ، اخلطي البيض مع كوب من جبن الموزاريلا وجبنة البارميزان وقشر لحم الخنزير والريحان المفروم والثوم. أضيفي الدجاج واخلطيهم برفق باستخدام يديك للخلط. تشكل على شكل 28 كرة لحم بقطر 1 1/2 بوصة.

الخطوة 2

على القدر الفوري. عندما يصبح القدر ساخنًا ، أضف ملعقتين كبيرتين من زيت SAUTÉ حدد الزيتون. أضيفي حوالي نصف كرات اللحم إلى الزيت الساخن واطهيه حتى يتحول لونه إلى البني من جميع الجوانب ، مع تقليب كرات اللحم حسب الحاجة ، من 6 إلى 8 دقائق. انقلي كرات اللحم إلى طبق. كرري العملية مع باقي كرات اللحم و 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون.

الخطوة 3

أضف معجون الطماطم إلى القدر. يطهى ويقلى لمدة 1 دقيقة. أضف الطماطم المعلبة وعصيرها ، وقم بتفتيتها أثناء قيامك بذلك. أضيفي الريحان المجفف ومسحوق الثوم. أعد كرات اللحم إلى القدر. حدد إلغاء.

الخطوة 4

قم بتأمين الغطاء على القدر وأغلق صمام تحرير الضغط. اضبط القدر على ضغط مرتفع لمدة 10 دقائق. في نهاية وقت الطهي ، استخدم تحريرًا طبيعيًا لإزالة الضغط.

الخطوة الخامسة

تُغطى كرات اللحم بالكوب المتبقي من الموزاريلا وتترك حتى تذوب قبل تقديمها مع أوراق الريحان.

سلوبي جو بيض مسلوق مع السبانخ



مكونات

4 حصص

جزرة متوسطة الحجم ، منزوعة القمّة ومقطعة إلى حوالي 6 قطع

من الطماطم المقطعة إلى مكعبات ، أو 2 أكواب قليلة من الطماطم (أونصة 14.5) 1
الطازجة المفرومة تقريبًا

2 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة

3 فصوص ثوم مفروم

أونصات من السبانخ الطازجة (4 أكواب معبأة) 8

3 ملاعق صغيرة ملح كوشير مقسم

جنيه ديك رومي مطحون 1

2 ملاعق صغيرة كمون مطحون

1 ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

كوب [بصل مقنن](#)

ملاعق كبيرة من خل النيذ الأحمر 2

بيضات كبيرة بارميجيانو ريجيانو للتقديم (اختياري) 4

1 الخطوة

سخني الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت. يُمزج الجزر والطماطم مع العصير مع كوب ماء في Blitz. الخلاط الخاص بك. حتى تصبح سلسة كما يسمح الخلاط الخاص بك Blitz. الخلاط.

2 الخطوة

في مقلاة أو مقلاة مقاس 12 بوصة مقاومة للفرن على نار متوسطة ، اطهي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والثوم المفروم. احترس من أن يبدأ الثوم في الطهي ، ثم أضف السبانخ و1/2 ملعقة صغيرة من الملح. استمر في التقليب لمدة دقيقة حتى تذبل السبانخ بالكامل. نخرجه من المقلاة ونتركه جانباً.

3 الخطوة

نضيف الملعقة النهائية من زيت الزيتون إلى المقلاة ، وندفع النار إلى درجة متوسطة ، ونضيف الديك الرومي بالإضافة إلى 1 ملعقة صغيرة ملح. باستخدام ملعقة خشبية أو ملعقة ، قسّم الديك الرومي إلى فئات صغيرة حتى يتحول لونها إلى البني. عندما يحمر الديك الرومي ، أضيفي الكمون والفلفل الأسود والفلفل الأسود. يقلب المزيج مع تحميص التوابل لمدة 30 ثانية تقريبًا.

4 الخطوة

أضيفي مزيج الجزر والطماطم والبصل والخل ونصف ملعقة صغيرة ملح. اترك هذا الطهي لمدة 15 دقيقة ، مكشوفًا ، مع التحريك من حين لآخر. قد تحتاج إلى خفض الحرارة لمنع جو من الالتصاق أو تناثر الطعام. عندما يتم الانتهاء من قطعة القماش سوف تكون سميكة وعصير. إذا بدا جافًا جدًا ، حركه في القليل من الماء. تذوق المرق للتبيل واضبطه كما تريد.

الخطوة الخامسة

أطفئ النار واجعل أربعة مسافات بادئة في قطعة القماش. قسّم السبانخ وضع كميات متساوية في كل فجوة. ضع بيضة متشقة على كل قسم من السبانخ. يرش البيض بالكمية المتبقية من الملح.

6 الخطوة

ضع المقلاة على الرف الأوسط للفرن المسخن مسبقًا. اخبزها لمدة 10 إلى 12 دقيقة ، حتى يتماسك البيض ويصبح الصفار سائلًا قليلًا.

7 الخطوة

للتقديم ، انثر شرائط بارميجيانو ريجيانو أو أي جبن صلب آخر فوقها. إذا كان الخبز هو الشيء الذي تفضله ، فهذا رائع مع الخبز المحمص.