كعك السلمون المقلي بالهواء

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- رذاذ الطبخ
- علبتان (7.5 أونصة) من السلمون الوردي غير المملح (مع الجلد والعظام)
- 1 بيضة كبيرة
- ربع كوب بقسماط من القمح الكامل
- 2 ملاعق كبيرة شبت طازج مفروم
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز كانولا
- 2 ملعقة صغيرة خردل ديجون

- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- ويدجز ليمون 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- قم بتغطية سلة المقلاة الهوائية برذاذ الطهي.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- استنزاف السلمون إزالة والتخلص من أي عظام وجلد كبير. ضع السلمون في وعاء متوسط الحجم. يُضاف البيض والبانكو والشبت والمايونيز والخردل والفلفل ؛ يقلب برفق حتى يتجانس. شكلي الخليط في أربع كعكات قطرها 3 بوصات.
- **الخطوه 3**
- قم بتغطية الكعك برذاذ الطهي ؛ ضع في السلة المعدة. يُطهى على حرارة 400 درجة فهرنهايت حتى يتحول إلى اللون البني ويتم إدخال مقياس حرارة سريع القراءة في الجزء الأكثر سمكًا يسجل 160 درجة فهرنهايت ، حوالي 12 دقيقة. تقدم مع شرائح الليمون.

كعك السلمون مع سلطة الجرجير

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- رطل سلمون ، ويفضل أن يكون بري منزوع الجلد 1
- ملاعق كبيرة عصير ليمون مقسم 2
- ملاعق صغيرة خردل ديجون ، مقسمة 2
- كوب فلفل أصفر مفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة كراث مفروم ناعماً 1
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون مقسم ½
- ربع كوب بقسماط بقسماط
- نصف كوب قشدة طازجة (انظر النصيحة) أو قشدة حامضة
- نصف كوب لبن
- ملاعق كبيرة شبت طازج مفروم 3

- ملعقة صغيرة ملح مقسم ½
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- عبوة جرجير (5 أونصات) 1
- كوب فجل مقطع شرائح 1

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يقطع السلمون بخشونة ويوضع نصفه في محضر الطعام. أضف ملعقة كبيرة من عصير الليمون وملعقة صغيرة من الخردل. العملية ، كشط الجوانب عند الضرورة ، حتى تصبح ناعمة. يُضاف السلمون المتبقي والفلفل الحلو والكراث وربع ملعقة صغيرة من الفلفل ويُخفق المزيج حتى يتجانس الخليط ولكن لا يزال متكتلًا.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- انقلي مزيج السلمون إلى وعاء متوسط الحجم. يُضاف فتات الخبز ويُحرّك حتى يتجانس. شكلي السلمون إلى 4 قطع ، بعرض 4 بوصات لكل منها ، وضعيها على طبق. جمد لمدة 5 دقائق.
- **الخطوه 3**
- في هذه الأثناء ، اخفقي القشدة الطازجة (أو القشدة الحامضة) واللبن الرائب والشبت وربع ملعقة صغيرة ملح مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون وملعقة صغيرة خردل وربع ملعقة صغيرة فلفل في وعاء كبير. يوضع جانباً 1/4 كوب من الصلصة للتقطير.
- **الخطوة 4**
- سخني الزيت في مقلاة كبيرة من الحديد الزهر أو غير لاصقة على نار متوسطة عالية. يُضاف كعك السلمون ويُطهى مع التقليب مرة واحدة ، حتى يصبح لونه بنيًا جيدًا وينضج تمامًا ، من دقيقتين إلى 3 دقائق لكل جانب. انقلي المزيج إلى طبق نظيف ورشي ربع ملعقة صغيرة ملح.
- **الخطوة الخامسة**

- أضيفي الجرجير والفجل إلى الصلصة في الوعاء الكبير. إرم إلى معطف. قدمي كعك السلمون فوق السلطة ، ورشي عليها ربع كوب من الصلصة المحجوزة.

كعك السلمون والبصل الأخضر والزنجبيل السريع

مكونات

صلصة السمسم والزنجبيل الكريمية

- نصف كوب كريمة حامضة
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- 1 ملعقة صغيرة زيت سمسم محمص
- 1 ملعقة صغيرة خل أرز
- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون

كعك السلمون

- 1 (14 3/4 أونصة) يمكن أن يكون (أونصة 14 3/4) فيليه سلمون مطبوخ أو سمك السلمون مصفى
- 1 بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا قليلة الصوديوم
- 1 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- 1 1/2 كوب من فتات الخبز من القمح الكامل (انظر النصيحة)
- ربع كوب بصل أخضر مقطع
- نصف كوب كستناء ماء مقطعة
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة
- أسافين الليمون للتقديم

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- **لتحضير صلصة السمسم والزنجبيل الكريمية:** اخفقي الكريمة الحامضة والمايونيز وزيت السمسم والخل ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل والفلفل معًا في وعاء صغير حتى يصبح المزيج ناعمًا. غطيها وضعيها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للاستخدام.

الإعلانات

- **الخطوة 2**
- **لتحضير كعك السلمون:** ضعي السلمون في وعاء متوسط وقلّمي شرائحه باستخدام شوكة (أزيلي أي جلد أو عظام وتخلصي منه). أضف البيض وصلصة الصويا والخردل. يقلب للجمع. يُضاف فتات الخبز والبصل الأخضر وكستناء الماء والزنجبيل والفلفل ؛ يقلب حتى يمتزج جيدًا. يقسم الخليط إلى 8 حصص. تشكل على شكل فطائر بعرض حوالي 2 1/2 بوصة وسمك 1/2 بوصة.
- **الخطوه 3**
- سخني 1 ملعقة صغيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة منخفضة. أضف 4 فطائر يُطهى ، مع التقليب مرة واحدة ، حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ويسخن بالكامل ، حوالي 3 دقائق لكل جانب. كرر ذلك مع ما تبقى من 1 ملعقة صغيرة زيت و 4 حبات. تقدم مع صلصة السمسم والزنجبيل الكريمية وشرائح الليمون ، إذا رغبت في ذلك.

كعك السلمون السهل

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 3
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً 1
- ساق كرفس ، مقطع ناعم 1
- ملاعق كبيرة بقدونس مفروم طازج 2
- أوقية سمك السلمون المعلب ، مصفاة ، أو 1 1/2 كوب سلمون مطبوخ 15
- بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً 1
- ملعقة صغيرة خردل ديجون 1 1/2
- كوب بقسماط من القمح الكامل ، (انظر النصيحة) 1 3/4
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازجًا

- صلصة الشبت الكريمية (انظر الوصفة ذات الصلة)
- ليمون مقطع إلى شرائح 1

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُسخن الفرن على حرارة 450 درجة فهرنهايت. تُغطى صينية الخبز برذاذ الطهي.

الإعلانات

- **الخطوة 2**
- سخني 1 12 ملعقة صغيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة عالية. يضاف البصل والكرفس. يُطهى مع التحريك حتى ينضج حوالي 3 دقائق. يقلب في البقدونس. يرفع عن النار.
- **الخطوه 3**
- ضع السلمون في وعاء متوسط الحجم. تقشر مع شوكة. أزل أي عظام وجلد. أضف البيض والخردل. اخلط جيدا. يُضاف مزيج البصل وفتات الخبز والفلفل ؛ اخلط جيدا. شكلي الخليط على شكل 8 قطع ، بعرض 2 1/2 بوصة.
- **الخطوة 4**
- سخني المتبقي 1 1/2 ملعقة صغيرة زيت في المقلاة على نار متوسطة. أضيفي 4 قطع واتركيها حتى تصبح ذهبية اللون لمدة 2 إلى 3 دقائق. باستخدام ملعقة كبيرة ، اقلبها على صينية الخبز المعدة. كرر مع الفطائر المتبقية.
- **الخطوة الخامسة**
- اخبزي كعك السلمون حتى يصبح لونه ذهبيًا من الأعلى ثم يُسخن لمدة 15 إلى 20 دقيقة. في هذه الأثناء ، حضري صلصة الشبت الكريمية. قدمي كعك السلمون مع الصلصة ودجز الليمون.

كعك سبيدي فيتا والسلمون بالشبت

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- كوب سلمون مطبوخ مقشر 1 1/2
- بيضة كبيرة ، مخفوقة قليلاً 2
- بصل أخضر مفروم 2
- كوب شبت طازج مفروم
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- نصف كوب بقسماط بقسماط ويفضل القمح الكامل
- ملاعق كبيرة جبنة فيتا مفتتة 5
- نصف كوب زيت كانولا
- أسافين الليمون للتقديم

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُمزج السلمون والبيض والبصل الأخضر والشبت والملح والفلفل في وعاء كبير. أضعاف في البانكو والفيتا. تشكل إلى 4 فطائر ، بعرض حوالي 3 بوصات.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- سخني الزيت في مقلاة متوسطة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي الكعك واطهيه مع التقليب مرة واحدة ، حتى يصبح لونه ذهبياً من كلا الجانبين ، من 6 إلى 8 دقائق. تقدم مع شرائح الليمون ، إذا رغبت في ذلك.

كعك السلمون المقرمش مع سلطة الخيار الكريمية

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- 1 بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً
- ربع كوب بقسماط من القمح الكامل
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- ملعقة صغيرة بهار أولد باي
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- 2 (5 أونصات) من السلمون منزوع العظم والجلد ، مصفّى ومبشور
- 2 ملاعق صغيرة زيت زيتون
- نصف كوب زبادي يوناني عادي قليل الدسم

- ملعقة صغيرة خردل ديجون 1
- ملعقة صغيرة خل أبيض مقطر *أو* عصير ليمون 1
- ملعقة صغيرة شبت مجفف ¾
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- خيار كبير مقطع إلى شرائح رفيعة 1
- نصف كوب بصل أحمر مقطع ناعماً

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُقلب البيض ، وفتات الخبز ، والمايونيز ، والخليج القديم والفلفل معًا في وعاء كبير. يخلط بلطف في سمك السلمون. شكل في فطائر بسماكة 8 بوصة.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- سخني الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة. نضيف الفطائر ونطهوها حتى تحمر من الأسفل ، حوالي 6 دقائق. اقلبوا الفطائر واطبخوها حتى تحمر وتحمر لمدة 6 دقائق أخرى.
- **الخطوه 3**
- في هذه الأثناء ، اخفقي الزبادي والخردل والخل (أو عصير الليمون) والشبت والملح في وعاء متوسط. يُضاف الخيار والبصل ويُقلب المزيج.
- **الخطوة 4**
- قسمي كعك السلمون وسلطة الخيار إلى 4 أطباق.

كعكات السلمون الحارة سهلة

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- 1 1/2 كوب سلمون مطبوخ مقشر (انظر الوصفات المصاحبة)
- 2 بيضة مخفوقة قليلاً
- نصف كوب بصل أحمر مفروم ناعماً
- ربع كوب كزبرة طازجة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة صلصة تشيلي-ثوم
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا قليلة الصوديوم
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق خمس بهارات صينية
- 1 كوب فتات خبز بانكو
- نصف كوب زيت كانولا

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُمزج السلمون والبيض والبصل والكزبرة وصلصة تشيلي والثوم وصلصة الصويا ومسحوق خمس بهارات في وعاء كبير. أضعاف في فتات الخبز. تشكل إلى أربع فطائر بعرض 3 بوصات.

الإعلانات

- **الخطوة 2**
- سخني الزيت في مقلاة متوسطة غير لاصقة على نار متوسطة عالية. يُضاف كعك السلمون ويُطهى ، مع التقليب مرة واحدة ، حتى يتحول لونه إلى البني من كلا الجانبين ، من 4 إلى 6 دقائق.إجمالاً

كعك السلمون والكابوريا

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ليمون 1
- كوب شوفان عادي
- كوب بقسماط مقسمة
- نصف كوب بصل مفروم ناعماً
- نصف كوب كرفس مفروم ناعم
- نصف كوب مايونيز خفيف
- بيضة مخفوقة قليلاً 1
- ملاعق كبيرة شبت طازج مفروم 2
- ملعقة صغيرة خردل ديجون 1

- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- كيس واحد (6 أونصات) من لحم السلطعون المقطوع المبرد ، مصفى ومُقشر
- كيس من السلمون الوردي منزوع الجلد والعظام ، مقشر (أونصة 2.5) 2
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 2
- أكواب جرجير صغير 4
- نصف كوب زبادي يوناني خالي من الدسم
- ملاعق كبيرة من الثوم المعمر المقطع 2
- ملعقة كبيرة حليب خالي الدسم 1
- الملح اندفاعة

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- أزل 1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون واعصر 4 ملاعق صغيرة من عصير الليمون. اجلس جانبا.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- ضع الشوفان في محضر الطعام. تغطية ومعالجة حتى الأرض. يُقلب الشوفان المطحون معًا ، وملعقة صغيرة من عصير الليمون ، وربع كوب من فتات الخبز ، والبصل ، والكرفس ، والمايونيز ، والبيض ، والشبت ، والخردل ، والفلفل في وعاء كبير. أضف السلطعون والسلمون. يقلب بلطف حتى يتجانس. لا تفرط في الخلط.)
- **الخطوه 3**
- ضع نصف الكوب المتبقي من فتات الخبز في طبق ضحل. شكلي خليط السلطعون إلى ثماني فطائر. اغمس الفطائر في فتات الخبز وتحويلها إلى معطف.
- **الخطوة 4**
- سخني ملعقتين صغيرتين من الزيت على نار متوسطة في مقلاة حجمها 10 بوصات. أضف نصف كعك السلطعون. يُطهى لمدة 6 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً ويسخن عبر (165 درجة فهرنهايت) ، مع التقليب مرة واحدة. أخرجه من

المقلاة. ابق دافىء. كرري العملية بملعقتين صغيرتين أخريين من الزيت وبقية كعك السلطعون.

- **الخطوة الخامسة**
- اخفقي الكمية المتبقية من عصير الليمون وملعقتين صغيرتين من الزيت في وعاء كبير. أضف جرجير إرم إلى معطف. يُمزج قشر الليمون المحفوظ واللبن والثوم المعمر والحليب والملح في وعاء صغير. يُقدّم كعك السلطعون على الجرجير ويُضاف إليه مزيج الزبادي.

كعك السلمون بالزيتون والليمون والشبت

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- بصل أخضر مقطع إلى أرباع 4
- كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى
- ملاعق كبيرة شبت أو زعتر مفروم خشن 3
- مبشور 2 ليمون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازجًا
- رطل من سمك السلمون البري (انظر النصيحة) ، مقشر ومقطع إلى 2 1/2 قطع بحجم 2 بوصة
- ملاعق صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 4

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- ضع البصل الأخضر والزيتون والشبت (أو الزعتر) في محضر الطعام واخلطهم حتى يفرم ناعماً. انقله إلى وعاء كبير. يقلب في نكهة الليمون والملح والفلفل.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- يعمل على 3 أو 4 دفعات ، يُخفق السلمون مرتين أو ثلاث مرات فقط لتقطيعه جيدًا ، ولكن لا يهرس. أضيفي السلمون المفروم إلى الوعاء. يخلط بلطف حتى يتجانس. (بدلاً من ذلك ، يقطع السلمون والبصل الأخضر والزيتون والأعشاب جيدًا قبل خلطها مع قشر الليمون والملح والفلفل.) يقسم الخليط إلى 8 قطع بقطر حوالي 3 بوصات وسمك 3/4 بوصة. برد في الثلاجة لمدة 20 دقيقة على الأقل (أو حتى ساعتين) قبل الطهي.
- **الخطوه 3**
- سخني ملعقتين صغيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي 4 كعكات من السلمون واطهيها حتى تنضج من الجانبين حتى تنضج تمامًا ، من 6 إلى 8 دقائق. كرري العملية مع باقي قطع الزيت وكعك السلمون.

سلمون روستي

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- من 6 إلى 7 أونصات من سمك السلمون البري في ألاسكا منزوع العظم 2 والجلد ، مصفى
- نصف كوب بصل أحمر مفروم ناعماً
- بيضة كبيرة بالإضافة إلى 1 بياض بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً 2
- ملعقة كبيرة خردل حبوب كاملة 1
- ملاعق كبيرة شبت طازج مفروم أو 3 ملاعق صغيرة مجففة ومقسمة 3
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازجًا
- نصف ملعقة صغيرة ملح

- أكواب من البطاطس المبروشة المجمدة ذات اللون البني (حوالي 12 أونصة) 4
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 2
- نصف كوب كريمة حامضة قليلة الدسم
- ملعقة كبيرة قبر ، مغسول ومقطوع 1
- ملعقة صغيرة عصير ليمون 1

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- من 6 إلى 7 أونصات من سمك السلمون البري في ألاسكا منزوع العظم والجلد ، مصفى 2
- نصف كوب بصل أحمر مفروم ناعماً
- بيضة كبيرة بالإضافة إلى 1 بياض بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً 2
- ملعقة كبيرة خردل حبوب كاملة 1
- ملاعق كبيرة شبت طازج مفروم أو 3 ملاعق صغيرة مجففة ومقسمة 3
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازجًا
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- أكواب من البطاطس المبروشة المجمدة ذات اللون البني (حوالي 12 أونصة) 4
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 2
- نصف كوب كريمة حامضة قليلة الدسم
- ملعقة كبيرة قبر ، مغسول ومقطوع 1
- ملعقة صغيرة عصير ليمون 1

كعك السلمون الوردي مع الكزبرة بيستو

مكونات

كعك السلمون

- من 6 إلى 7 أونصات من سمك السلمون البري في ألاسكا منزوع العظم 2 والجلد ، مصفى
- ليمون 1
- ربع كوب من فتات الخبز الجاف ، ويفضل القمح الكامل (انظر النصيحة)
- ملاعق كبيرة مايونيز قليل الدسم 2
- ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة 1
- ملعقة صغيرة صولجان مطحون أو جوزة الطيب 1/4
- ملعقة كبيرة زبدة 1

بيستو

- نصف كوب زيت كانولا
- نصف كوب لوز مقشر
- فص ثوم مقشر 1
- أكواب من أوراق الكزبرة وسيقانها الطرية 4
- نصف ملعقة صغيرة ملح

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- لتحضير كعك السلمون: تقشر السلمون في وعاء لإزالة أي عظام صغيرة أو جلد. قطع الليمون إلى النصف. عصير نصف ونصف وقطع النصف الآخر إلى 4 أسافين. يُضاف عصير الليمون ، وفتات الخبز ، والمايونيز ، والكزبرة المقطعة والصلصال (أو جوزة الطيب) إلى الوعاء. تخلط بلطف بأصابعك حتى تمتزج جيداً. تشكل إلى 4 فطائر بسماكة 1 بوصة (استخدم 1/2 كوب قليل لكل منها). اتركيه لمدة 5 دقائق للسماح للفتات بامتصاص النكهة.

الإعلانات

- **الخطوة 2**
- لتحضير البيستو: في هذه الأثناء ، ضعي الزيت واللوز والثوم في الخلاط واخلطيهم جيدًا. مع الخلاط على السرعة المتوسطة ، ابدأ في إضافة الكزبرة ، حفنة في المرة الواحدة. استمر في كشط الجوانب حتى تنضج كل الأوراق ويصبح لديك عجينة سميكة. يتبل بالملح ويترك جانبا.
- **الخطوه 3**
- سخني الزبدة في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة حتى تتشكل رغوة. يُضاف كعك السلمون ويُطهى ، مع تقليب منتصف الطريق برفق ، حتى يصبح لونه ذهبياً من كلا الجانبين ، من 5 إلى 6 دقائق إجمالاً. اضبط الحرارة وأعد تشكيل الكعك حسب الضرورة.
- **الخطوة 4**
- قدمي كعك السلمون مع البيستو وقطع الليمون.

كعك الكينوا مع السلمون المدخن

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- 1 1/2 كوب ماء
- نصف كوب كينوا (انظر النصائح)
- 8 أونصات من سلمون ألاسكا البري المدخن ، مقطع إلى مكعبات
- 2 بيضة كبيرة بالإضافة إلى 1 بياض بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً
- نصف كوب بقسماط خشن جاف ، ويفضل أن يكون من القمح الكامل (انظر النصائح)
- كوب بصل أخضر مفروم ناعماً
- كوب شبت طازج مفروم ناعماً ، بالإضافة إلى أغصان صغيرة للتزيين
- 1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور ناعماً

- ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازجًا
- ملاعق صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 6
- كوب كريمة حامضة قليلة الدسم 1
- ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور ناعماً 1
- نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُغلى الماء والكينوا في قدر متوسطة الحجم. خففي الحرارة لتحافظي على نار هادئة ، غطيها واطبخي حتى يتم امتصاص الماء ، لمدة 10 إلى 15 دقيقة. انقلي الكينوا إلى وعاء كبير ووزعيه ليبرد لمدة 15 دقيقة.

الإعلانات

- **الخطوة 2**
- لتحضير كريمة الليمون الحامضة: يُمزج القشدة الحامضة وقشر الليمون وعصير الليمون في وعاء صغير. غطيها وضعيها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.
- **الخطوه 3**
- لتحضير كعك الكينوا: أضف السلمون والبيض وفتات الخبز والبصل الأخضر والشبت المفروم وقشر الليمون والفلفل إلى الكينوا. باستخدام يديك ، امزج جيدًا واضغط على المزيج لتجمعه معًا. باستخدام ملعقتين كبيرتين من الخليط لكل منهما والحفاظ على يديك رطبة ، شكلي 32 كعكة صغيرة ، بسماكة 3/4 بوصة وعرض 2 بوصة ، اضغطي بقوة لمساعدتهم على التماسك معًا. ضع الكعك على صينية خبز كبيرة و / أو طبق كبير. غطيها بغلاف بلاستيكي وضعيها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل (أو حتى 6 ساعات).
- **الخطوة 4**
- سخني ملعقتين صغيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة عالية حتى تلمع. اخفض الحرارة إلى متوسطة. أضيفي حوالي ثلث الكيكات بلطف واطهيها ، مع التقليب بحذر مرة واحدة باستخدام ملعقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، من 3 إلى 4 دقائق على كل جانب. كرر مرتين أخريين ، امسح المقلاة بين دفعات ، إذا لزم الأمر ، وقلل الحرارة إذا ارتفعت درجة

حرارتها. قدميها دافئة أو في درجة حرارة الغرفة ، مزينة ب 1 1/2 ملعقة صغيرة من كل كريمة حامضة ليمون وغصن شبت ، إذا رغبت في ذلك.

كعك السلمون مع الكايبير مايونيز

مكونات

كعك السلمون:

- 1 بياض بيضة مخفوقة
- 2 ملاعق كبيرة بصل أخضر مفروم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة خردل على طريقة ديجون
- نصف ملعقة صغيرة ملح

- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- إلى 16 أوقية سمك السلمون المطبوخ ، مقشر 14
- كوب من البسكويت المملح المسحوق غير المملح (حوالي 14 قطعة من البسكويت)
- بخاخ طبخ مانع للالتصاق

كاير مايونيز:

- نصف كوب مايونيز خفيف
- ملاعق صغيرة من نبات الكبر ، مصفى 2
- ملعقة صغيرة عصير ليمون 1
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- إلى 4 ملاعق صغيرة حليب خالي من الدسم 3
- شريحة واحدة من قشر الليمون المبروش

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- لتحضير كعك السلمون: في وعاء متوسط ، يُمزج بياض البيض والبصل الأخضر وعصير الليمون والخردل على طريقة ديجون والملح والفلفل. يضاف السلمون والمفرقعات المسحوقة. اخلط جيدا.

الإعلانات

- **الخطوة 2**
- شكلي خليط السلمون إلى أربع فطائر بحجم 3 بوصات ، سماكة كل منها حوالي 1 بوصة. قم بتغطية مقلاة كبيرة جدًا غير مسخنة برذاذ طهي غير قابل للالتصاق. سخني المقلاة على نار متوسطة. أضيفي فطائر السلمون بعناية. يُطهى لمدة 8 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ويسخن بالكامل مع التقليب مرة واحدة.
- **الخطوه 3**
- لتحضير الكبر مايونيز: في وعاء صغير ، اخلطي المايونيز والكبر وعصير الليمون والفلفل معًا. قلب الحليب للحصول على تناسق رذاذ.
- **الخطوة 4**

- ضعي حوالي 1 ملعقة كبيرة من المايونيز فوق كل كعكة سلمون. إذا رغبت في ذلك ، تزين بقشر الليمون.

كعك مافن تين كينوا السلمون

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- 2 كوب كينوا مطبوخة
- 2 (6 أونصات) كيس من السلمون الوردي ، مُصفى
- 1/2 (1 وسط) كوب بصل مفروم ناعم
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المعمر المفروم الطازج ، مقسم ، بالإضافة إلى المزيد للتزيين
- 2 فص ثوم مفروم

- 1 كوب فتات خبز بانكو
- ملعقة صغيرة بهار ليمون - فلفل
- نصف كوب حليب خالي الدسم
- 2 بيضة مخفوقة قليلاً
- 2 بياض بيضة مخفوقة قليلاً
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 وعاء (6 أونصات) من الزبادي اليوناني الخالي من الدسم
- 1 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- 2 ملاعق صغيرة عصير ليمون
- رشة فلفل مطحون طازجًا
- 6 أكواب جرجير
- 1 ليمون مقطع إلى شرائح رفيعة

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُسخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. يُحرّك الكينوا المطبوخ مع السلمون والبصل وملعقتين كبيرتين من الثوم المعمر والثوم في وعاء كبير.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- قلبي البانكو وتوابل الليمون والفلفل معًا في وعاء متوسط ؛ يضاف الحليب والبيض وبياض البيض والزيت مع التحريك حتى يتجانس. يُضاف مزيج البانكو إلى مزيج السلمون ؛ يقلب حتى يمتزج جيدا.
- **الخطوه 3**
- قم بتغطية 12 كوب مافن 2 1/2 بوصة بسخاء برذاذ الطبخ. قسّمي مزيج السلمون والبانكو بالتساوي بين الأكواب المحضرة ، باستخدام 1/3 كوب في كل كوب. اخبزي حوالي 25 دقيقة أو حتى تصبح القمم ذهبية اللون ويتم إدخال مقياس حرارة في وسط الكوب يسجل 160 درجة فهرنهايت. تبرد في أكواب المافن على رف سلكي لمدة 10 دقائق.
- **الخطوة 4**

- في هذه الأثناء ، لتحضير صلصة الليمون والخردل ، يُمزج الزبادي والخردل وعصير الليمون والفلفل وملعقة كبيرة متبقية من الثوم المعمر.
- **الخطوة الخامسة**
- للتقديم ، قسّم الجرجير على ستة أطباق للتقديم. مرر سكينًا حول حواف كل كوب سلمون للفك ؛ أخرجه من أكواب المافن. رتب فوق الجرجير. تقدم مع شرائح الليمون وصلصة الليمون والخردل. إذا رغبت في ذلك ، رشي الثوم المعمر المفروم الإضافي.