

شوربة الخضار بطيئة الطبخ



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- حبات جزر كبيرة مقشرة ومفرومة 4
- سيقان كرفس مفروم 3
- بصلة حمراء صغيرة مفرومة 1
- فصوص ثوم مفروم 3
- كوب فاصوليا خضراء طازجة ، مقلمة ومقطعة إلى قطع بحجم 2 إنش 2
- فاصوليا حمراء خالية من الصوديوم ، مغسولة (أونصة 15) 2
- طماطم مقطعة بدون صوديوم ، غير مجففة (أونصة 15) 2

- أكواب من مرق الخضار الخالي من الصوديوم ، مثل أساسيات المطبخ 6
- ملاعق كبيرة توابل إيطالية 2
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون 1
- ملعقة صغيرة ملح مقسم $\frac{3}{4}$
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- كوسة كبيرة مفرومة 1
- أونصات من المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل أو غيرها من المعكرونة 4 الصغيرة (حوالي 1 كوب)
- ربع كوب جبن بارميزان مبشور حديثًا

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُمزج الجزر ، والكرفس ، والبصل ، والثوم ، والفاصوليا الخضراء ، والفاصوليا ، والطماطم ، والمرق ، والتوابل الإيطالية ، والفلفل الأحمر المطحون ، و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح ، والفلفل في 6 إلى 8 كوارت. طبخ بطيء. غطي المزيج واطهيه على نار خفيفة لمدة 6 إلى 8 ساعات.

الخطوة 2

- أضيفي الكوسة والمعكرونة و $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح. تُغطّى وتُطهى على نار خفيفة حتى تنضج المعكرونة ، 15 إلى 20 دقيقة إضافية. قدميه على الفور ، مع حوالي 1 $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة جبن بارميزان على كل حصة.

سلمون مقلاة واحدة مع الكسكس بالشممر والطماطم المجففة بالشمس



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ليمون 1
- رطل من السلمون (انظر النصيحة) ، منزوع الجلد ومقطع إلى 4 حصص 1
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- ملاعق كبيرة بيستو طماطم مجففة ، مقسمة 4
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 2
- بصيالات شممر متوسطة ، مقطعة إلى أسافين 1/2 بوصة ؛ سعف محفوظة 2
- كوب كسكس إسرائيلي ، ويفضل القمح الكامل 1

- بصل أخضر مقطّع إلى شرائح 3
- كوب مرق دجاج قليل الصوديوم 1 1/2
- كوب زيتون أخضر مقطّع إلى شرائح 12
- ملاعق كبيرة صنوبر محمص 2
- فص ثوم مقطّع إلى شرائح 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
 - قشر الليمون واحتفظ بالقشر. نقطع الليمون إلى 8 شرائح. يتبل السلمون بالملح والفلفل وينشر 1 1/2 ملعقة صغيرة من البيستو على كل قطعة
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
 - سخني 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. أضف نصف الشمر. يُطهى حتى يصبح لونه بني في القاع ، من 2 إلى 3 دقائق. نقل إلى طبق. اخفض الحرارة إلى متوسطة وكرر الأمر مع ملعقة كبيرة من الزيت والشمر. نقل إلى اللوحة. يُضاف الكسكس والبصل الأخضر إلى المقلاة ؛ يُطهى مع التحريك بشكل متكرر ، حتى ينضج الكسكس قليلاً ، من دقيقة إلى دقيقتين. أضيفي المرق والزيتون والصنوبر والثوم وقشر الليمون المحفوظ و 2 ملاعق كبيرة من البيستو.
- **الخطوة 3**
 - نستلة الشمر والسلمون في الكسكس. ضع شرائح الليمون فوق السلمون. خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة ، غطيها واطبخي حتى ينضج السلمون ويصبح الكسكس طريًا ، لمدة 10 إلى 14 دقيقة. تُزين بسعف الشمر ، إذا رغبت في ذلك.

فلفل حار نباتي سهل



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملعقة طعام زيت الكانولا 1
- نصف كوب بصل أبيض مفروم ناعماً
- كوب فلفل أحمر مفروم ناعماً
- فصوص ثوم مفرومة 4
- ملاعق طعام من مسحوق الفلفل الحار 2
- ملعقة كبيرة كمون مطحون 1
- ملاعق صغيرة من الزعتر المجفف 2
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1
- فاصوليا سوداء قليلة الصوديوم ، مغسولة (أونصة 15) 2
- علبة طماطم مقطعة (أونصة 14) 1
- نصف كوب ماء

- كوب جبن مبروش مثل جبنة شيدر أو بيير جاك

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- سخني الزيت في قدر كبيرة على نار متوسطة عالية. يُضاف البصل والفلفل الحلو والثوم ويُطهى المزيج حتى يصبح طريًا ، حوالي 8 دقائق. يُضاف مسحوق الفلفل الحار والكمون والأوريغانو والكزبرة ؛ يطهى مع التحريك لمدة 30 ثانية. يُضاف الفاصوليا والطماطم (مع عصيرها) والماء ويُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- قدمي الفلفل الحار مع رش الجبن.

نصائح

للمضي قدمًا: قم بتبريد الفلفل الحار (الخطوة 1) لمدة تصل إلى 3 أيام أو تجميده لمدة تصل إلى 3 أشهر.

روبيان وأرز بالثوم في وعاء واحد



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- بصل صغير 3
- فصوص ثوم متوسطة ، مقسمة 5
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- حبة فليفلة صغيرة مفرومة 2
- ملاعق صغيرة من قشر الليمون المبشور 2
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون ¼
- كوب أرز أبيض طويل الحبة 1

- كوب ماء 2
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- أونصة روبيان مقشر متوسط الحجم منزوع العرق 12
- ملاعق كبيرة زبدة 2
- ملاعق صغيرة عصير ليمون 2
- أسافين الليمون للتقديم

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

الخطوة 1

- قطع البصل الأخضر إلى شرائح بيضاء وخضراء فاتحة ؛ اجلس جانبا. شرائح رقيقة من البصل الأخضر الداكن ؛ اجلس جانبا. قطعي 4 فصوص من الثوم إلى شرائح رقيقة. اجلس جانبا. ابشر فص الثوم المتبقي باستخدام مبشرة مباشرة. اجلس جانبا.

- الإعلانات

الخطوة 2

- سخني الزيت في مقلاة كبيرة عميقة غير لاصقة مع غطاء محكم على نار متوسطة عالية. أضيفي شرائح البصل الأخضر الأبيض والأخضر الفاتح ، والفلفل الحلو ، وقشر الليمون ، والفلفل الأحمر المسحوق ، وشرائح الثوم. يُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى ينضج الفلفل قليلاً ، من 5 إلى 6 دقائق. يضاف الأرز يطهى مع التحريك باستمرار لمدة 1 دقيقة. يقلب في الماء والملح. ينضج المزيج على نار متوسطة عالية. قم بتغطيته وخفض الحرارة إلى درجة منخفضة. يُطهى دون إزعاج ، حتى ينضج الأرز ، لمدة 20 دقيقة تقريباً ، ويُرتب الجمبري فوق الخليط (لا تقلبه) خلال الدقائق الخمس الأخيرة من وقت الطهي. ازالة من الحرارة؛ اتركه مغطى حتى ينضج الجمبري لمدة 5 دقائق.

الخطوة 3

- يُمزج الزبدة وعصير الليمون والثوم المبشور في وعاء صغير يمكن استخدامه في الميكروويف. ضعها في الميكروويف على درجة حرارة عالية حتى تذوب الزبدة ، حوالي 25 ثانية. يقلب الخليط ويوضع فوق الجمبري. يرش بقطع البصل الأخضر الداكن المحفوظ. اقلب الأرز (لا تقلبه مع الجمبري) باستخدام شوكة. تقدم مع شرائح الليمون ، إذا رغبت في ذلك.

شوربة العدس المغربية بطيئة الطبخ



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- كوب بصل مقطع 2
- كوب جزر مفروم 2
- فص ثوم مفروم 4
- ملاعق صغيرة من زيت الزيتون البكر 2
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة كركم مطحون 1
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- أكواب مرق نباتي أو مرق دجاج قليل الصوديوم 6

- كوب ماء 2
- أكواب قرنبيط مفروم 3
- كوب عدس 1 1/2
- علبة طماطم مقطعة (أونصة 28) 1
- ملاعق كبيرة معجون طماطم 2
- أكواب من السبانخ الطازجة المفرومة أو عبوة واحدة (10 أونصات) من 4 السبانخ المجمدة والمُذوّبة
- ربع كوب كزبرة طازجة مفرومة
- ملاعق كبيرة عصير ليمون 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُمزج البصل ، والجزر ، والثوم ، والزيت ، والكمون ، والكزبرة ، والكرم ، والقرفة ، والفلفل في قدر بطيء من 5 إلى 6 كوارت (انظر النصيحة). يُضاف المرق والماء والقرنبيط والعدس والطماطم ومعجون الطماطم ويُحرّك المزيج جيّدًا حتى يتجانس.

الخطوة 2

- يُغطّى ويُطهى حتى ينضج العدس ، من 4 إلى 5 ساعات على مرتفع أو من 8 إلى 10 ساعات على مستوى منخفض.
- **الخطوة 3**
- خلال آخر 30 دقيقة من الطهي ، أضيفي السبانخ. قبل التقديم مباشرة ، أضيفي الكزبرة وعصير الليمون.

أفخاذ الدجاج مع الكسكس واللفت



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل
- أفخاذ دجاج منزوعة العظم والجلد (حوالي 1 1/4 رطل) ، مقلمة 4
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 2
- بصلة متوسطة ، مقطعة إلى أنصاف ومقطعة إلى شرائح 1
- كوب كسكس إسرائيلي 1
- فص ثوم مفروم 2
- أكواب لفت شرائح رقيقة جدا 4
- كوب مرق دجاج قليل الصوديوم 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

الخطوة 1

- يُمزج الزعتر والكمون والملح والفلفل في وعاء صغير. نرش جانبي الدجاج بنصف خليط التوابل.

- الإعلانات

الخطوة 2

- سخني 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة ثقيلة ، مثل الحديد الزهر ، على نار متوسطة عالية. يُضاف الدجاج ويُطهى حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ، من 2 إلى 3 دقائق لكل جانب. نقل إلى طبق.

الخطوة 3

- أضيفي الملعقة الكبيرة المتبقية من الزيت والبصل إلى المقلاة. يُطهى مع التحريك بشكل متكرر ، حتى يبدأ طرياً ، من 2 إلى 4 دقائق. يحرك الكسكس والثوم. يُطهى مع التحريك بشكل متكرر ، حتى ينضج الكسكس قليلاً ، من دقيقة إلى دقيقتين. يضاف اللفت ومزيج التوابل المتبقي. يُطهى مع التحريك حتى يبدأ اللفت في الذبول ، من دقيقة إلى دقيقتين.

الخطوة 4

- يُسكب المرق وأي عصير متراكم من الدجاج ، ثم يعشش الدجاج في الكسكس. خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة ، غطيها واطبخي حتى ينضج الدجاج بالكامل ويصبح الكسكس طرياً ، لمدة 10 إلى 12 دقيقة.

دجاج تشيلي فيردي



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- فاصوليا بينتو مضاف إليها الملح ، مغسولة ومقسمة (أونصة 15) 2
- ملعقة طعام زيت الكانولا 1
- رطل من أفخاذ الدجاج منزوعة العظم والجلد ، مقلمة ومقطعة إلى قطع 1 بحجم اللدغة
- كوب بصل أصفر مفروم (1 وسط) 2
- كوب فلفل بوبلانو مفروم (2 كبير) 2
- فصوص ثوم مفرومة (حوالي 1 1/2 ملعقة كبيرة) 5
- أكواب مرق دجاج غير مملح 4
- كوب صلصة خضراء محضرة 1 1/2
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- كوب حبات ذرة مجمدة (حوالي 12 أونصة) 2
- كوب سبانخ مفرومة (حوالي 2 أونصة) 2

- كوب كزبرة طازجة مفرومة خشنة 1 1/2
- ملاعق كبيرة كريمة حامضة 6

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- اهرسي كوبًا من الفول في وعاء صغير بمخفقة أو هراسة بطاطس
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
- سخني الزيت في قدر كبير ثقيل على نار عالية. أضف الدجاج يُطهى حتى يتحول إلى اللون البني ، مع التقليب من حين لآخر ، من 4 إلى 5 دقائق. يضاف البصل والبيبانوس والثوم . يُطهى حتى يصبح البصل شفافًا وطريًا ، من 4 إلى 5 دقائق.
- **الخطوة 3**
- نضيف باقي الحبوب الكاملة ، الفاصوليا المهروسة ، المرق ، الصلصة والملح. اجلبه ليغلي. خففي الحرارة إلى متوسطة واطبخيها على نار هادئة حتى ينضج الدجاج ، حوالي 3 دقائق. أضيفي الذرة والسبانخ والكزبرة. اطبخي حتى تذبل السبانخ ، لمدة دقيقة واحدة. تقدم مع الكريمة الحامضة.

كينوا متوسطة بطيئة الطبخ مع جرجير



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- كوب مرق خضروات غير مملح 2 1/2
- كوب كينوا غير مطبوخة مغسولة 1
- كوب بصل أحمر مقطع شرائح (من 1 بصلة) 1
- فص ثوم مفروم (حوالي 2 ملاعق صغيرة) 2
- علبة حمص غير مضاف إليها الملح (حبوب الحمص) ، مصفاة (أونصة 15.5) 1
ومغسولة
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 2 1/2
- نصف ملعقة صغيرة ملح كوشير

- ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج (من ليمونة واحدة) 2
- كوب فلفل أحمر ، مصفى ، ومقطّع ومحمص (من البرطمان)
- أكواب جرجير صغير (حوالي 4 أونصات) 4
- أوقية جبن فيتا مفتتة (حوالي نصف كوب) 2
- حبة زيتون كالاماتا مقطعة نصفين طولياً 12
- ملاعق كبيرة من الأوريغانو المفروم خشناً 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
 - قَلِّبِي المرق والكينوا والبصل والثوم والحمص و1/2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون و 1/2 ملعقة صغيرة من الملح في قدر بطيء من 5 إلى 6 لترات. يُغَطَّى ويُطهى على نار خفيفة حتى تنضج الكينوا ويتم امتصاص المرق ، من 3 إلى 4 ساعات.
- الإعلانات
- **الخطوة 2**
 - أوقف تشغيل الطباخ البطيء. تُقلب مزيج الكينوا بالشوكة. اخفقي عصير الليمون مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وربع ملعقة صغيرة ملح. يُضاف مزيج زيت الزيتون والفلفل الأحمر إلى قدر الطهي البطيء ؛ إرم برفق لدمجها. قم بطي الجرجير برفق. غطيه واتركه حتى يذبل قليلاً ، حوالي 10 دقائق. رش كل حصة بالتساوي مع جبنة الفيتا والزيتون والأوريغانو.

شوربة الدجاج بالبيستو وحساء الفاصولياء



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- كوب بصل مقطع 1
- فص ثوم كبير مفروم 2
- ملعقة كبيرة من الأوريغانو الطازج المفروم أو 1 ملعقة صغيرة مجففة 1
- ملعقة كبيرة من البردقوش الطازج المفروم أو 1 ملعقة صغيرة مجففة 1
- أكواب مرق دجاج قليلة الصوديوم 8
- رطل من صدور الدجاج منزوعة الجلد 2
- أكواب شمر مقطعة إلى شرائح 3

- أكواب من البروكوليني (قطع بحجم بوصة واحدة ؛ حوالي حزمة واحدة) 3
- كوب طماطم مفرومة 2
- أونصة من حبوب الكانيليني ، مغسولة 15 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- ربع كوب بيستو محضر

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- سخني الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف البصل والثوم ويُطهى مع التحريك من حين لآخر ، من 2 إلى 3 دقائق حتى ينضج. يضاف البردقوش والبردقوش. يطهى مع التحريك لمدة 1 دقيقة. أضف المرق والدجاج. غطيه ، وزد الحرارة إلى درجة حرارة عالية واتركه على نار هادئة. اكشف الغطاء واطهيه ، مع قلب الدجاج من حين لآخر ، حتى يتم إدخال مقياس حرارة سريع القراءة في الجزء الأكثر سمكًا دون لمس العظام يسجل 165 درجة فهرنهايت ، 20 إلى 22 دقيقة. اقلي أي رغوة من السطح أثناء طهي الدجاج. انقل الدجاج إلى لوح تقطيع نظيف. عندما يبرد بدرجة كافية للتعامل معه ، أخرج اللحم من العظام وقم بتقطيعه.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- في هذه الأثناء ، أضيفي الشمر والبروكوليني والطماطم إلى القدر. العودة إلى ينضج. اطبخي حتى تنضج الخضار ، من 4 إلى 10 دقائق. يُضاف الدجاج المبشور والفاصوليا والملح والفلفل ويُطهى حتى يسخن ، لمدة 3 دقائق أخرى. يرفع عن النار ويقرب في البيستو.

نصائح

للمضي قدمًا: غطيها وضعيها في الثلاجة ، بدون صلصة البيستو ، لمدة تصل إلى 3 أيام. للتقديم ، يُسخن ثم يُحرّك في صلصة البيستو.

بيض بصلصة الطماطم مع الحمص والسبانخ



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- أكواب سبانخ صغيرة مفرومة (حوالي 5 أونصات) 4
- فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح 4
- كوب طماطم مهروسة معلبة 2
- علبة حمص مضاف إليها الملح ، مغسولة (أونصة 15) 1
- نصف كوب كريمة ثقيلة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- بيضات كبيرة 4

- ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم 1
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

• الخطوة 1

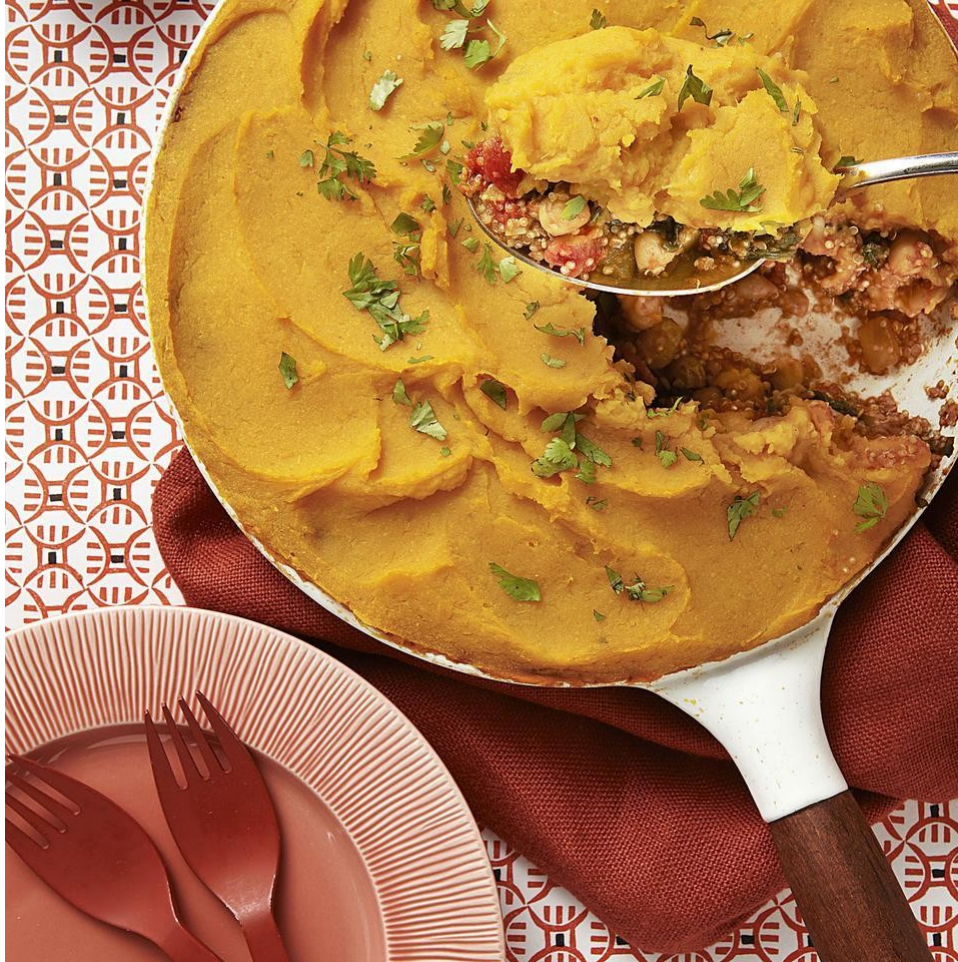
- سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضف السبانخ والثوم. يُطهى المزيج مع التحريك حتى تذبل السبانخ ويبدأ الثوم في التحول إلى اللون البني ، لمدة دقيقتين تقريبًا.

- الإعلانات

• الخطوة 2

- اخفض الحرارة إلى متوسطة منخفضة. تضاف الطماطم والحمص والكريمة والملح. ضبط الحرارة للحفاظ على نار هادئة. اكسر بيضة في وعاء صغير مع الحرص على عدم كسر الصفار. اصنعي فجوة في الصلصة كبيرة بما يكفي لحمل البيضة ووضعتها في الداخل بحيث يتم احتواء الصفار ومعظم البياض (قد ينتشر بعض البياض). كرر مع البيض المتبقي ، مع مياعدة هم بالتساوي حول المقلاة. نرش الصلصة بالزعتر. يغطى ويطهى حتى يصل البيض إلى النضج المطلوب ، من 6 إلى 8 دقائق للضبط المتوسط. يرفع عن النار ويرش بالفلفل.

طاجن نباتي الكينوا والاسكواش



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 3
- بصلة كبيرة مقطعة مكعبات 1
- ملعقة كبيرة ثوم مفروم 1
- ملعقة كبيرة بابريكا 1
- ملاعق صغيرة كمون مطحون ، مقسم 2 1/2
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة فلفل حريف أو حسب الرغبة ¼
- نصف ملعقة صغيرة بهارات مطحونة
- علب حمص سعة 15 أونصة ، مغسولة 2

- أونصة طماطم مقطعة إلى مكعبات 1 28
- كوب سبانخ مقطع مجمّد 2
- كوب كينوا أو كسكس قمح كامل 1
- نصف كوب زبيب ذهبي
- كوب ماء 1
- ملعقة صغيرة ملح مقسم ½
- إلى 12 أونصة كوسة مجمدة مهروسة ومذابة 2 10
- ربع كوب كزبرة طازجة مفرومة ناعماً

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يسخن الفرن إلى 450 درجة فهرنهايت.
- الإعلانات
- **الخطوة 2**
- سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة للفرن على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى ينضج ويتحول إلى اللون البني ، لمدة 9 إلى 11 دقيقة. يُضاف الثوم والبابريكا وملعقتان صغيرتان من الكمون والكزبرة والفلفل الحار والبهارات ويُطهى لمدة 30 ثانية. يُضاف الحمص والطماطم والسبانخ والكينوا (أو الكسكس) والزبيب والماء وربع ملعقة صغيرة ملح. يُطهى مع التحريك لمدة 5 دقائق. ازالة من الحرارة.
- **الخطوة 3**
- إذا كان القرع المذاب سائلاً، ضعه في منخل شبكي رفيع واضغط برفق لاستخراج السوائل الزائدة. انقلي المزيج إلى وعاء متوسط وقلبي ملعقة الزيت المتبقية و 1/2 ملعقة صغيرة كمون و 1/4 ملعقة صغيرة ملح. وزعي الكوسة بالتساوي فوق خليط الحمص.
- **الخطوة 4**
- غطي المقلاة واخبزيها حتى تسخن البخار ، حوالي 45 دقيقة للكينوا (15 دقيقة للكسكس). اتركها تبرد لمدة 5 دقائق. تقدم مع رش الكزبرة

روبيان بالكاري مع القرنبيط والحمص



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- أكواب من زهيرات القرنبيط 5
- بصلة كبيرة مقطعة إلى أسافين 1/2 بوصة 1
- كوب شرائح جزر بحجم 1/4 بوصة 1
- كوب مرق دجاج قليل الصوديوم 1
- نصف كوب كرفس مقطع
- ملاعق كبيرة مسحوق كاري 2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- نصف ملعقة صغيرة فلفل حريف
- رطل روبيان متوسط الحجم طازج أو مجمد في قشور 2

- من حبوب الحمص غير المضاف إليها الملح (حمص) ، مغسولة (أونصة 15) 2 ومصفاة
- كوب حليب جوز الهند الخفيف غير المحلي 1
- كوب أرز بسمتي بني مطبوخ 2
- كوب كزبرة طازجة مقطعة
- كوب فول سوداني محمص جاف غير مملح
- أسافين الليمون

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
 - في 5 إلى 6 كيو تي. طهي بطيء يمزج زهيرات القرنبيط والبصل والجزر ومرق الدجاج والكرفس ومسحوق الكاري والملح والفلفل الحار. غطي المزيج واطهيه لمدة 5 إلى 6 ساعات أو لمدة 2 1/2 إلى 3 ساعات.
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
 - قم بإذابة الجمبري إذا كان مجمدًا. قشر و ديفين الجمبري ، مع ترك ذيول سليمة إذا رغبت في ذلك. شطف الجمبري اتركها حتى تجف. إذا كنت تستخدم المستوى المنخفض ، فانتقل إلى المستوى العالي. يقلب الروبيان والفاصوليا وحليب جوز الهند في الخليط في الطباخ. غطي المزيج واطهيه لمدة 30 دقيقة إضافية.
- **الخطوة 3**
 - قدمي خليط الروبيان فوق الأرز. يرش الكزبرة والفول السوداني ويقدم مع شرائح الليمون.

معكرونة بالثوم والروبيان في وعاء واحد



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح 5
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 5
- كوب (ماء 12
- أونصات معكرونة فوسيلي من القمح الكامل 8
- رطل كبير مقشر روبيان مقشر منزوع العرق 1
- أكواب كرنب بروكسل مقطع أنصاف 3
- كوب قرع صيفي مفروم 2
- كوب من الفاصوليا الخضراء أو الفاصوليا الخضراء العادية 1 1/2
- كوب بازلاء مجمدة 1

- كوب جبن بيكورينو رومانو مبشور
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- كوب طماطم كرزية ، مقطعة إلى أنصاف 2
- كوب من أوراق الريحان الطازجة الممزقة

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُطهى الثوم وملعقة كبيرة من الزيت في قدر كبير على نار متوسطة عالية ، مع التحريك من حين لآخر ، حتى يبدأ الثوم في الغليان ، لمدة 2 إلى 3 دقائق. إضافة الماء؛ جلب ليغلي على نار عالية. أضف المعكرونة يُطهى مع التحريك مرة أو مرتين لمدة 4 دقائق. يضاف الروبيان وبراعم بروكسل. يطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 3 دقائق. يضاف القرع والفاصوليا والبازلاء. يطهى لمدة 3 دقائق مع التحريك مرة أو مرتين. ازالة من الحرارة. احتفظي بكوب واحد من ماء الطهي ؛ تصرف.
- **الخطوة 2**
- أعد مزيج المعكرونة المصفاة إلى القدر. يُضاف الجبن والفلفل ومياه الطهي المحفوظة و 4 ملاعق كبيرة من الزيت ؛ إرم إلى معطف. يُسكب الخليط بالتساوي في 4 أوعية ضحلة ؛ فوقها الطماطم والريحان.

شكشوكة خضراء مع السبانخ والسلق والفتا



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- نصف كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً 1
- أوقية من السلق ، ساق ومفروم 12
- أونصة من السبانخ الناضجة ، المنبثقة والمفرومة 12
- نصف كوب نبيذ أبيض جاف
- حبة صغيرة فلفل هالابينو أو فلفل سيرانو ، مقطعة إلى شرائح رقيقة 1
- فص ثوم متوسط الحجم مقطع إلى شرائح رقيقة جداً 2

- نصف ملعقة صغيرة ملح كوشير
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- كوب مرق دجاج أو خالي من الصوديوم قليل الصوديوم 1/2
- ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة 2
- بيضات كبيرة 6
- كوب جبنة فيتا مفتتة أو جبن ماعز

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. يُضاف البصل ويُطهى مع التحريك كثيرًا ، حتى يصبح طريًا وشفافًا ولكن غير بني ، لمدة 7 إلى 8 دقائق. يُضاف السلق والسبانخ ، بضع حفنات في المرة ، ويُطهى مع التحريك كثيرًا ، حتى يذبل ، لمدة 5 دقائق تقريبًا. أضف النيذ والهلابينو (أو سيرانو) والثوم والملح والفلفل ؛ يُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى يمتص النيذ وبلين الثوم ، من 2 إلى 4 دقائق. أضف المرق والزبدة. يُطهى المزيج مع التحريك حتى تذوب الزبدة ويمتص بعض السائل ، من دقيقة إلى دقيقتين

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- اكسر البيض فوق الخضار. غطي المزيج واطهيه على نار متوسطة منخفضة حتى يتماسك البيض ، من 3 إلى 5 دقائق. يرفع عن النار ويرش بالجبنة. غطيه واتركه لمدة دقيقتين قبل التقديم