

جازباتشو لفصل الربيع



لشخصين

التحضير: 20 دقيقة

الطبخ: 15 دقيقة

التكلفة: لجميع الميزانيات

المقادير

- خيار 1
- طماطم مقطعة 4
- فلفل أحمر 1
- فص ثوم 2
- بصلة 1
- بقدونس مسطح الأوراق
- ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 4
- قطرات من تاباسكو أحمر 4
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر 1
- مغرفة ماء 2
- ناعم ملح
- شرائح خبز البلد

التحضير

1. قَطِّعي الطماطم أولاً إلى مكعبات ، ثم اغسليها مسبقاً ، ثم قَطِّعي [الفلفل](#) إلى شرائح. ثم نطهوها في قدر مع الثوم المفروم والبصل المفروم ناعماً. نسكب زيت الزيتون. قلبي أثناء الطهي حتى يتحول الخليط إلى سائل.
2. ضع كل شيء في الخلاط ، لكن انتظر الخطوة التالية للخلط.
3. قشر وقطِّع 3/4 من الخيار (احتفظ بالجزء الأخير). ضعي القطع في الخلاط. مزج.
4. ثم نضيف التاباسكو والبقدونس ثم السكر والملح. مزج.
5. ثم قم بالمرور من خلال إعداد صيني.
6. قدمي هذا الجازباتشو باردا وزينيه بقطع من الخيار. ثم اغمس قطع خبز الريف.

كارباتشيو لحم البقر لفصل الربيع



لمدة 4 أشخاص
التحضير: 15 دقيقة
التكلفة: لجميع الميزانيات

المقادير

- جرام فيليه بقري 450-
- عدد قليل من الكبر -
- ليمون 2
- جرام من البارميزان 50
- ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 4
- رشة كزبرة -
- جرجير -
- ملح وفلفل

لتحضير

1. بادئ ذي بدء ، اجمع الشرائح الرفيعة من لحم البقر المتن وانشرها في طبق ، . وتمييزها جيدًا عن بعضها البعض.
 2. اعصروا عصير الليمون ورشهم فوق قطع اللحم البقري. نسكب بعد زيت الزيتون . ونضع الكبر. يرش الكزبرة ويتبل بالملح والفلفل. يترك منقوع.
 3. وزعي ثمار البارميزان ، وكذلك الجرجير. يمكنك الاستمتاع بكأس من النبيذ الأحمر.
- نصيحة :** يمكنك إضافة الصنوبر أو الجوز أو الزيتون الأخضر لتدليل نفسك أكثر مع نشارة اللحم البقري هذه لفصل الربيع.

يلف الخيار ولحم لفصل الربيع



لمدة 4 أشخاص
التحضير: 15 دقيقة
التكلفة: لجميع الميزانيات

المكونات

- 1 خيار
- جرام جبن ماعز قابل للدهن 100-
- 2 شرائح لحم
- حفنة من الثوم المعمر -بعض 1-
- شرائح
- جبن إيمنتال-ملح وفلفل

طريقة التحضير

1. في وعاء ، ابدئي بخلط جبن الماعز مع القليل من الثوم المعمر .المفروم. ثم الملح والفلفل. مزج
2. ثم نقطع الخيار إلى شرائح رفيعة. افعل الشيء نفسه مع لحم من Emmental نفس الطول ، وكذلك مع
3. شكلي اللفائف عن طريق وضع الإيمنتال على الخيار ، ثم دهنها بخليط جبن الماعز والثوم المعمر. غطيها بلحم . نشمر كل شيء
4. يمكنك وخز اللفائف لتكون بمثابة [مقبلات](#) .

ساندوتش سلمون وخيار سبرينج



لمدة 4 أشخاص

التحضير: 25 دقيقة

التكلفة: لجميع الميزانيات

المكونات

- شرائح خبز ساندويتش 8 -
- شرائح من السلمون المدخن 6
- خيار
- جرة زيتون أخضر منزوع النواة 1 -
- ملاعق كبيرة من الخردل القوي 4
- جرام من الجبن الكريمي 100 -
- باقة أعشاب ناعمة -
- ملعقة صغيرة من الخل البلسمي -
- رشة إسبيليت 2 -
- فلفل - ملح وفلفل

طريقة التحضير

1. أولاً ، قشر الخيار وقطّع حلقات رفيعة.
2. يمكنك بعد ذلك تصفية الزيتون الأخضر ، ثم تركه جانبًا مع الخيار.
3. لعمل الصلصة ، ضعي الجبنة الكريمة في وعاء مع الخردل القوي. نضيف الخل البلسمي ثم الأعشاب المقطعة. امزج كل شيء. يضاف الملح والفلفل.
4. وزعي شرائح الخبز بهذا الخليط. أضف شرائح السلمون المدخن وكذلك شرائح الخيار. نضع شريحة أخرى من الخبز ونكرر العملية. أضف فلفل إسبليت. أخيرًا أغلقها بالضغط بقوة لتسطيح الشطيرة.
5. ثم قطع المثلثات إلى شرائح وخزها بأسياخ خشبية. أضف زيتون أخضر. إلى كل طرف كلمسة نهائية.

يلف العجة لفصل الربيع



لأربعة أشخاص
التحضير: 15 دقيقة
الطبخ: 5 دقائق
التكلفة: لجميع الميزانيات
المكونات

- جرام جبن طازج 100 -
- بيض 4
- حزمة بقدونس 1 -
- حفنة من الثوم المعمر 1 -
- ملح وفلفل -

[يختارهم](#)

طريقة التحضير

1. في وعاء السلطة ، ضعي جبنة الكريمة. نقطع البقدونس والثوم. المزج المعمر ثم نضيفهما.
2. في مقلاة ، اكسري البيض. نضع القليل من الملح والفلفل. امزج. وطهي الأومليت. ثم قشره برفق.
3. وزعي خليط الجبن فوق العجة. يمكنك بعد ذلك لفها وحفظها في غلاف بلاستيكي. يحفظ لمدة ساعة في الثلاجة.

4. بعد هذا الوقت ، قم بفك الفيلم البلاستيكي وقطع الغسالات .

5. ثم زرع أسياخ المقلبات .

فلفل محشي جينة موتزاريلا سبرنج



لأربعة أشخاص

التحضير: 25 دقيقة

الطهي: 40 دقيقة

التكلفة: لجميع الميزانيات

المقادير

جم لحم مفروم 150-

- 4 فلفل
- 2 طماطم
- جرام موزاريلا 100-
- 1 بصل
- فص ثوم -قليل من 1-
- أوراق الريحان
- زيت زيتون-

التحضير

1. اغسل الفلفل أولاً ، ثم اقطع الغطاء وأزل جميع البذور. ثم ضعها على ورقة خبز. نخبز الفلفل على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة في الفرن.
2. يمكنك بعد ذلك تقطيع البصل وتحميره في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون. يمكنك بعد ذلك تقطيع الطماطم إلى قطع صغيرة وطهيها في المقلاة. اخلطهم جيداً ، ثم ضعي كل شيء في وعاء السلطة. تخلط بقوة.
3. ثم املأ الفلفل بحشوة اللحم. ثم ضعي جبنة الموزاريلا على كل فلفل. اخبزي كل شيء لمدة 10 دقائق في الفرن.
- 4- أدخل كل شيء في الفلفل الذي أخرج من الفرن. ضع [جبنة الموزاريلا](#) على كل منها. اخبزيها لمدة 10 دقائق.

مانجو و خوخ شارلوت لفصل الربيع



لمدة 4 أشخاص
التحضير: 25 دقيقة
التكلفة: لجميع الميزانيات

مكونات

- 1 مانجو
- 4 خوخ
- 4 بيض
- ملعقة بسكويت 15-
- سنتيلتر حليب 40-
- كوب عصير فواكه 1-
- سنتيلتر كريمة طازجة 40-
- ملعقة كبيرة سكر 1-
- أوراق جيلاتين 4-

التحضير

1. في قدر ، ابدئي بغلي الحليب والسكر مع التقليب الفعال .
2. بشكل منفصل ، اخفق البيض ثم أضفه إلى المقلاة أثناء الخلط لمنعهم من النضج . اخفقي الكريمة الطازجة في وعاء السلطة لتكثف قوامها وأضيفيها على التوالي إلى الخليط .
3. يمكنك بعد ذلك نقع صفائح الجيلاتين في كوب من الماء البارد .

4. ثم قطعي المانجو والخوخ إلى شرائح ثم ضعيهما في الخلاط. اجمع اللب المخلوط واحتفظ بعصير الفاكهة.
 5. ثم نقع الجيلاتين في عصير الفاكهة. أضف إلى خليط الفاكهة.
 6. ثم صب العصير من الفاكهة المختلطة في طبق مجوف قليلاً. اغمس البسكويت بالملعقة.
 7. يمكنك بعد ذلك لصق البسكويت بملعقة على قالب شارلوت. ثم املاً خليط الحليب بالفواكه المشكلة. غطيها بجيلاتين الفاكهة.
 8. تبرد المانجو شارلوت طوال الليل (أو 6 ساعات على الأقل). يمكنك بعد ذلك فك القوالب والتمتع بها!
- نصيحة :** يمكنك تغيير نكهات هذه [الحلوى](#) بالفواكه الأخرى. ميزة هذه الوصفة أنك لا تحتاج إلى فرن.

أكلة الفراولة لفصل الربيع



المكونات

- جرام أرز 250 -
- أربوريو - 40 جرام جبن بارميزان
- لتر مرق نباتي - عبوة 1 -
- فراولة
- سنتيلتر من بروسيكو 25 -
- جرام زبدة - خل بلسميك 40 -
- ملح

طريقة التحضير

1. أولاً ، اغسل الفراولة وانزع قشرها. الكتاف 4 بشكل منفصل. بالنسبة ،
للآخرين ، قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة.
2. نضع الزبدة في مقلاة ونضيف أرز أربوريو حتى يصبح نصف شفاف. صب مرق الخضار تدريجيًا ، يجب أن يمتصه الأرز. يقلب بانتظام. ثم قم
بإضافة Prosecco.
3. يقلب بانتظام. في نهاية الطهي ، أضيفي الفراولة. يقلب جيدًا لدمجها
وتقليلها.
4. اتركي النار جانباً. ننتهي بالجبن البارميزان والملح حسب الرغبة.
5. ضع على الأطباق. يُضاف القليل من الخل البلسمي ويُزين بالفراولة
المتبقية.