

أشهى السلطات التي تحتوي على البطيخ!

في يوم صيفي حار ، يمكن للبطيخ ان يكون مكوّن منعش في السلطة بشكل خاص. بالإضافة إلى أنه من السهل تقطيع هذه الفاكهة وإضافتها الى اي وصفة سلطة، للبطيخ فوائد صحيّة عديدة أبرزه أنه مليئ بالماء، الأكر الذي يجعله مرطب رائع للجسم خاصة خلال فصل الصيف الحار والجاف.

لذلك اليك أفضل السلطات التي يمكن ان تضيف اليها فاكهة البطيخ هذا الصيف:

1. سلطة البطيخ مع الفيتا

مزيج من البطيخ الحلو والزيتون المالح والفيتا الدسم هو ما يجعل هذه السلطة الشهية، ذات اللمسة اليونانية، أشهى وأسهل سلطة صيفية. يمكنك ان تضيف بعض المكوّنات بحسب ذوقك، مثل البصل والزعتر الجاف او حتى السماق. اما بالنسبة للصلصة، فلا شيء يضاهي زيت الزيتون مع الحامض ورشة من الملح حسب الذوق.



2. دجاج تايلاندي مع سلطة البطيخ



لهذه الوصفة ، يجتمع البطيخ والدجاج الصيفي في صلصة سلطة المعجنات المصنوعة من عصير الليمون وصلصة السمك.

اليكم الوصفة:

المكوّنات:

2 سيقان من الليمون الطازج ، لب داخلي شاحب فقط ، مفروم

1/4 كوب من الزيت النباتي

ملح وفلفل طازج

1 1/2 رطل ، نصفين صدر دجاج بدون عظم ، مدهون بالزبدة

2 فلفل تايلاندي ، مقطّع الى شرائح رقيقة

2 فص ثوم ، شرائح رقيقة

2 ملاعق كبيرة سكر بني فاتح

3 ملاعق طعام من عصير الليمون الطازج

3 ملاعق كبيرة من صلصة السمك الآسيوي

2 ملاعق كبيرة من الماء

2 1/2 رطل من البطيخ بدون بذور ، مقطعة إلى كرات بأحجام مختلفة
(3 أكواب)

1/4 كوب من الكزبرة المفرومة والنعناع

طريقة التحضير:

- في وعاء ، يُمزج الليمون والزيت مع قليل من الملح والفلفل. أضيفي الدجاج وانتقل إلى معطف. اتركيه ينقع في درجة حرارة الغرفة لمدة 30 دقيقة.
- أشعل الشواء وادهنه بالزيت. يُشوى الدجاج على نار خفيفة بدرجة معتدلة ، ويبرم مرة واحدة ، إلى أن ينضج ويُفحم قليلاً ، حوالي 6 دقائق. اتركيه يبرد قليلاً ، ثم قصه إلى 1/2 بوصة.
- في معالج طعام صغير ، يُمزج بين الفلفل الحار والثوم والسكر البني وعصير الليمون وصلصة السمك والماء والنبض حتى ينضج الفلفل الحار والثوم. صب الصلصة فوق الدجاج. اصف البطيخ والكزبرة والنعناع.
- تُسكب السلطة في ملاعق الحساء الصينية ويُقدّم.

3. سلطة البطيخ مع الروبيان المشوي

طعم الحلاوة التي يقدمها البطيخ رائعة مع الروبيان، لذلك إبدأ بتجفيف الثمرة في مصفاة بعد قصها ، من أجل تقديم عرض أنظف.



4. سلطة البطيخ والفيتا والفلفل الحار

هذه الوصفة هي مزيج كلاسيكي من البطيخ والفيتا والزيتون مع فلفل

شيشيتو مدخن ، وأعشاب طازجة ومسحوق تشيلي أحمر كوري حار.



5. البطيخ وسلطة البابايا مع تيكالا الخل

عادة ما تتضمن هذه السلطة المنعشة والمعقدة المصنوعة من الجيكاما والبطيخ والبابايا وصلصة الخل المنعشة قطع صغيرة من جولات التورتيا المقلية. للحفاظ على قائمة المكونات في الاختيار ، حذف التورتيا المقلية (أو اختيار رقائق اشترى المتجر).



6. سلطة البطيخ والفجل على الطريقة التايلاندية

الفجل هم الأبطال المجهولون في عالم الخضروات. اضع اليهم البطيخ ، صلصة السمك الآسيوية مع صلصة منعشة.

7. سلطة البطيخ بالكراميل مع المخلل المخلل و الجوربونزولا

يشبه البطيخ المغطى بالسكر شريحة تونة محروقة في هذا الطبق الديناميكي.

مواضيع ذات صلة:

[كيفية تحضير شراب التمر المركز؟](#)

[أنواع من الطماطم واستخداماتها](#)

[كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن](#)