

أطباق سريعة في الفرن

تشكّي أغلبية السيدات من كثرة الوقت الذي تمضيه في المطبخ لتحضير الطبخة كل يوم. فما بين تحضير الطعام وتلبية احتياجات الأسرة والعمل وترتيب المنزل والعديد غيرها، من الطبيعي أن تصبح ربة المنزل مرهقة ومتعبة من كثرة قضاء الوقت في المطبخ للطهي والتنظيف والترتيب.

بحثًا عن حل لتوفير الوقت أثناء اليوم، تبحث كل سيدة عن وصفات سريعة ولذيذة لإعدادها للأسرة على المائدة. لذلك، نقدم لك 5 أطباق سريعة بالفرن:

▪ باستا نجرسكو في الفرن

المقادير:

- ½ دجاجة مشوية، مقطعة
- 3 كوب كريمة
- 1 كوب حليب
- 2 فص ثوم، مهروس
- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 كوب جبن بارميزان
- 2 ملعقة كبيرة بقდونس، مفروم
- ملح
- فلفل أسود
- جوزة الطيب
- 1 مكعب مرق دجاج
- 400 غ معكرونة مسلوقة

طريقة التحضير:

1. تسخن الكريمة والحليب على النار، ثم يضاف مكعب المرق ونصف كمية الجبن والثوم والملح والفلفل وجوزة الطيب.
2. يرفع المزيج عن النار مع بدء الغليان، ثم تضاف الزبدة تدريجيًّا مع التحريك المستمر.
3. تضاف قطع الدجاج إلى المزيج وتحرك المكونات كي تتشبع بالكريمة، ثم يضاف البقدونس.
4. تضاف المعكرونة وتحرك المكونات جيدًا مع بعضها.

5. تصب المعكرونة في صينية الفرن، ثم تنثر باقي كمية الجبن المبشور على الوجه.
6. تدخل الصينية الى الفرن على حرارة متوسطة ، حتى تأخذ اللون الذهبي.



▪ صينية جمبري في الفرن

المقادير:

- 1 كيلو جمبري
- 2 بصل
- 2 حبة طماطم
- 1 حبة ليمون
- 2 حبة فلفل ملون
- بهارات سمك
- 2 فص ثوم ، مهروس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة خل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة:

1. يغسل الجمبري وينقع في الخل والليمون.
2. يتبل الجمبري بالبهارات ويترك لحوالي ساعة في الثلاجة.
3. يقطع الفلفل والبصل والطماطم إلى حلقات.
4. يوضع الجمبري والخضار في صينية وتتبل بمكونات التتبيلة.
5. يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة وتلف الصينية بورق الألومنيوم.
6. تدخل الصينية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة مع الحرص على تقليب الجمبري.
7. يقدم الجمبري الى جانب السلطة أو الأرز.



▪ شيش طاووق

المقادير:

- 1 كيلو صدر دجاج

- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت نباتي
- $\frac{3}{4}$ كوب لبن زبادي
- 4 فص ثوم
- 2 ملعقة صغيرة معجون طماطم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- رشة حبهان مطحون

طريقة التحضير:

1. في وعاء، يخلط عصير الليمون مع الزيت واللبن والثوم ومعجون الطماطم ويتبل المزيج بالملح وكافة التوابل.
2. ينقع الدجاج بالمزيج المحضر ويغطى الوعاء ويترك في الثلاجة لمدة 4 ساعات.
3. يشك الطاووق في أسياخ الشوي.
4. تدهن صينية الفرن بالقليل من الزيت ثم توضع أسياخ الطاووق.
5. تدخل الصينية إلى الفرن ويشوى الطاووق لمدة 20 دقيقة حتى ينضج.
6. يقدم الطاووق الى جانب السلطة.



▪ كفتة مشوية

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقر، مفروم
- $\frac{1}{4}$ كوب بققدونس، مفروم
- $\frac{1}{2}$ كوب بقسماط
- 1 بصلة، مفرومة
- 1 فص ثوم، مهروس
- 1 ملعقة كبيرة حليب
- 1 بيضة
- ملح
- فلفل اسود

- بهارات
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة مرتفعة.
2. تخلط جميع المكونات جيدًا في وعاء كبير الحجم.
3. يترك المزيج جانبًا لحوالي 30 دقيقة.
4. تشكل كرات من اللحم أو على شكل أصابع.
5. توضع الكفتة في صينية الفرن المدهونة بزيت الزيتون.
6. تدخل الصينية الى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى تنضج.



▪ أصابع الدجاج بالشوفان

المقادير:

- 300 غ صدر دجاج
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة ثوم، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل، مفروم
- 1 كوب شوفان
- $\frac{3}{4}$ كوب دقيق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بهارات دجاج

طريقة التحضير:

1. تدق صدور الدجاج باستخدام المطرقة.
2. تقطع الصدور إلى أصابع بحجم 5 سم، ثم توضع في وعاء وتتبّل بالملح والثوم والزنجبيل.
3. يترك الدجاج منقوعًا لمدة 20 دقيقة.
4. يخفق الشوفان في الخلاط الكهربائي لمدة 20 ثانية ، ثم يضاف الدقيق والملح والفلفل الاسود والبهارات وبودرة الثوم وتخفق المكونات جيدًا مع بعضها.
5. تدهن صينية الفرن بالزيت.
6. تغمس قطع الدجاج بمزيج الشوفان ثم توضع في الصينية.
7. تدخل الصينية الى الفرن حتى تصبح باللون الذهبي.
8. تقدم أصابع الدجاج بالشوفان ساخنة ومقرمشة.

