

أطباق سهلة يمكن تحضيرها للعشاء

يسبب الإضرار الى تحضير وجبة الإفطار والغداء والعشاء كل يوم بحدوث الصداع والإرهاق. فماذا يجب عمله على العشاء كل يوم؟ لذلك نقدم لك أطباق سهلة يمكن تحضيرها للعشاء ستحبها كل أفراد العائلة.

1- صدر دجاج رومي بعصير الليمون

المقادير:

- 600 غ شرائح ديك رومي
- حبة ليمون
- 4 بصل
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 100 مل مرق خضار
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يبشر الحامض ويعصر.
2. يفرم البصل فرمًا ناعمًا.
3. في مقلاة، يسخن زيت الزيتون. تقلى شرائح الديك الرومي مع البصل وبشر الليمون.
4. يضاف المرق وعصير الليمون والعسل.
5. يترك المزيج على النار حتى الغليان لمدة 15 دقيقة.



2- باستا الفول بصلصة الطماطم

المقادير:

- 1 بصل
- 1 جزر

- 3 فص ثوم
- زيت زيتون
- 150 غ فاصولياء معلبة
- 1 لتر ماء
- 200 غ طماطم
- 200 غ معكرونة

طريقة التحضير:

1. يقطع الجزر والبصل والثوم إلى مكعبات صغيرة. تقلى الخضار بالزيت.
2. تضاف الفاصولياء وتطهى لمدة دقيقتين. ثم يضاف الطماطم والماء.
3. تضاف المعكرونة وتطهى لتنضج.
4. يقدم الطبق مع الجبن المبشور والريحان.



3- بطاطس ويدجز حرة

المقادير:

- 900 غ بطاطاس
- 1 كوب + 2 ملعقة كبيرة خل نبيذ أبيض
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة زبدة
- فلفل أسود
- فص ثوم
- بهارات

طريقة التحضير:

1. تقطع البطاطس الى شرائح ويدجز. يقشر الثوم ويفرم.
2. في قدر، توضع شرائح البطاطا مع الخل والملح ويضاف الماء ويترك المزيج حتى الغليان.
3. تشوى البطاطس لمدة 25 دقيقة.
4. تسخن الزبدة وتقلّى البطاطس ثم تتبل بالملح والفلفل الأسود.
5. يوضع باقي البطاطس على طبق ويضاف الخل والثوم والبهارات والملح.



4- دجاج مع البطاطس واليقطين

المقادير:

- 3 ثمرة بطاطس
- 150 غ يقطين
- 600 غ أفخذ دجاج
- زيت زيتون
- ملح
- فلفل أسود
- 4 ملعقة كبيرة خردل
- 1 ملعقة كبيرة بذور الخردل
- 1 بصل

طريقة التحضير:

1. يفرم البصل فرمًا ناعمًا. ثم يضاف الخردل وبذور الخردل وزيت الزيتون.
2. يتبل الدجاج في التتبيلة ويترك لمدة 30 دقيقة.
3. تقطع البطاطس لدوائر واليقطين لمكعبات. تصف في قاع قالب الخبز وتتبّل بالملح والفلفل ويضاف زيت الزيتون.
4. يوضع الدجاج فوق الخضار وتضاف فوق التتبيلة.
5. تشوى الصينية في الفرن لمدة 40 دقيقة.

5- سلطة الدجاج وملفوف نابا على الطريقة الآسيوية

المقادير:

- 150 غ ملفوف نابا
- 60 غ شرائح دجاج
- 60 غ جزر
- 3 عود من البصل الأخضر
- قطعة جذر الزنجبيل
- 4 فلفل حار صغير
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 3 ملعقة كبيرة صلصة صويا
- 1 ملعقة صغيرة زيت سمسم
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض

طريقة التحضير:

1. يخلط الخل مع صلصة الصويا وزيت السمسم والسكر جيداً.
2. يقطع ملفوف نابا والجزر إلى شرائح رفيعة.
3. يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة الحجم.
4. يقطع الفلفل مع البذور لقطع صغيرة.
5. يقطع البصل الأخضر إلى شرائح بسمك 3 سم.
6. يبشر الزنجبيل بمبشرة حفرة كبيرة.
7. تخلط كل المكونات في وعاء للتقديم وتتبل بصلصة الخل.



6- أصابع السمك المقرمشة

المقادير:

- 2 بيض
- 2 كوب فتات خبز
- 1/4 كوب دقيق القمح
- زيت
- 450 غ من السمك
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يكسر البيض في وعاء ويخفق.
2. توضع فتات الخبز والدقيق في وعائين مختلفين.
3. يتبل السمك بالملح والفلفل الأسود ثم يقطع إلى شرائح طويلة.
4. تغمس أصابع السمك في البيض ثم الدقيق ثم فتات الخبز لتغطى جيداً.
5. يقلى السمك في الزيت حتى النضوج.

