

الفلفل المحشو بالطريقة اليونانية

الفلفل واحد من تلك الخضار متعددة الاستعمالات التي تعمل في أي شيء ، ولكن حشوها هو الخيار المفضل لدي. يمكنك أن تقوم بالكثير من التغيرات في ما يخص الحشوة - باللحوم أو من دون اللحوم ، والحبوب أو لا الحبوب - تجربة التوابل ، الجبن ، الخضروات الأخرى ، والأعمال! إنها بسيطة ومرضية ، مما يجعلها مثالية للذهاب عندما تحتاج إلى عشاء عملي لشخصين.



في هذه الوصفة أبقينا الأمور بسيطة ، معتمدين على النكهات اليونانية التقليدية - الليمون ، زيت الزيتون ، الثوم ، الشبت - وتكمل هذه المكونات مع الخرشوف والطماطم والدجاج المطحون.

مجموعة صغيرة من كرات اللحم ، أو مدمجة في الكوسا المحشوة أو الكينوا المخبوزة.

وبالطبع ، يمكنك دائما أن تضاعف هذه الوصفة ، ثم تتناول الفلفل مرتين في أسبوع واحد! الطبخ هو أن تكون مرنا وخلاقا ، لذا حافظ دائما على عقل مفتوح.

نحن حقا نحب الفلفل طريا ، لذلك اعتمدنا عادة خبزها قبل حشوها. لا يضيف هذا أي وقت إضافي - فستكون مشغولا في تحضير الحشوة أثناء تقديمها - ولكن إذا كان الفلفل أكثر قسوة وكدورا ، تخطي هذه الخطوة. أما بالنسبة للحشو ، ففكر في مكونات مخطّطة. يمكنك أن تكون شقيّا وتبدل الدجاج من أجل لحم الضأن ، وتتخلص من الكينوا ، واستخدم بقايا من الأرز الذي طهيته مسبقا ، وأضف المزيد من الخضار (الفواكه - أيّا كان) مثل الزيتون أو الخيار ، وعموما حمّص الفلفل أكثر أو أقل.

اخترت عدم إدخال جبن الموتزاريلا إلى الوصفة لأنني أحاول دائما تقليل كمية الجبنة التي أتناولها. مثل بقية الوصفة ، هذا الجزء مرّن للغاية ، لذلك لا تتردد في إزالة أو إضافة الجبن في الحشوة بمجرد طهي الطعام ، أو اللعب بأنصاف أخرى مثل جبن الفيتا أو fontina.



اليكم الوصفة الشهية التي تحدث عنها كثيرا :

المكوّنات:

2 فلفل حلو (من أي لون)

300 غرام من الدجاج الطري

1 ملعقة شاي زيت زيتون بكر ممتاز

1/4 كوب خرشوف متبل في الزيت ، مكعبات (شراء جرة 6 أونصة من هذا القبيل)

1 طماطم صغيرة ، مكعبات (~ 1/4 كوب)

1/2 كوب من الكينوا المطبوخ *

1 الليمون ، عصير

2 ملعقة صغيرة سحق أو ثوم مفروم

1 - 2 ملعقة شاي شبت طازج

رشة ملح وفلفل

1/2 كوب من جبنة الموزاريلا المقشورة

Tzatziki للغمس (اختياري)

طريقة التحضير:



حمي الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت.

على شريحة كبيرة قطع الفلفل شريحة عمودي ، ثم أفرغها من البذور. انقل شرائح الفلفل إلى طبق خبز آمن في الفرن واطهوه لمدة 20 دقيقة حتى يصبح طريا - ضعه جانبا .

بينما يطهى الفلفل ، سخن على نار متوسطة المقلاة على نار متوسطة قبل إضافة الدجاج ، حتى لا يبقى أي جزء من اللون الوردي (~ 10

دقائق). بعد ذلك ، قم بتقليب جميع المكونات الأخرى ماعدا الجبن ، ثم قلل اللهب إلى منخفض وقم بتغطيته. اترك المقلاة على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.

أضف طبقة ضحلة من الماء إلى طبق الخبز مع الفلفل. ملعقة يملأ في كل " فلفل متقدّمة " ، بعد ذلك ضع فوق المزيج جبن موتزاريللا. اعدّها إلى الفرن لمدة 20 دقيقة أخرى حتى يذاب الجبن ويصنع الفلفل الفقاعات - على الفور ضعها في طبق وقدمها الى ضيوفك ، أضف فوقها الشبت الإضافي واطبقها مع tzatziki إذا رغبت في ذلك.