سلطة السبانخ بالفراولة مع البقان المسكرة والفيتا وخل البلسمك

سلطة السبانخ والفراولة لذيذة وسهلة مصنوعة من البقان المسكر والجبن وصلصة الخل البلسمية البسيطة. تتمتع سلطة الفراولة بالكثير من النكهة وهي رائعة لوجبة الغداء أو العشاء في الصيف.

مكونات سلطة الفراولة السبانخ

لسلطة الفراولة – الفراولة ، السبانخ ، البصل الأحمر ، الفيتا

للبقان المسكرة – البقان والسكر البني والزبدة

للخل البلسمي – الخل البلسمي وزيت الزيتون والعسل والديجون

كيفية تحضير سلطة الفراولة السبانخ

قائمة أطعمة يمكن تجميدها

اصنعي الصلصة البلسمية: يُضاف الخل إلى قدر صغير ، ويُغلى المزيج على نار متوسطة ويترك حتى يغلي بمقدار النصف ، حوالي 3 دقائق.

صب في وعاء ، أضف زيت الزيتون ، ديجون الخردل ، والعسل واخفق المزيج بينما تضيف التوابل مع الملح والفلفل حسب الذوق. اجعل المزبج رقيق مع القليل من الماء إذا رغبت في ذلك.

اصنع البقان المسكرة: أضف البقان والسكر البني والزبدة إلى مقلاة صغيرة غير لاصقة وتطهى على نار متوسطة الحرارة مع التحريك باستمرار حتى يبدأ السكر في الذوبان والكراميل ، حوالي 2-3 دقائق.

اجمع السلطة: اخلطي السبانخ والفراولة ونصف الفيتا والبصل الأحمر والبقان.

رطب حوالي ثلث الصلصة على السلطة ، ثم صفيها ورطبها على أجزاء فردية وأعلى مع النصف المتبقي من الفيتا.

هل يمكن تحضير هذه السلطة مقدما؟

10 وصفات لخلطات فوق الكيك

إطلاقا! تحضير سلطة السبانخ هذه مقدما أمر سهل جداً ، حضّر جميع المكونات وخزنها في حاويات منفصلة. ثم اجمع السلطة مباشرة قبل أن تكون مستعداً لتقديمها.

بمجرد رش الضمادات البلسمية على سلطة السبانخ بالفراولة ، فأنت تريد أن تأكلها على الفور.

هل يمكنني استخدام نوع آخر من الفاكهة؟

قطعا. أي التوت الطازج سيعمل في هذه السلطة. لقد أكلت سلطة السبانخ هذه مع التوت الأزرق الطازج من قبل ، وكانت لذيذة.

نصائح لأفضل سلطة الفراولة

9 أطباق لبنانية جيدة للغاية تحتاج إلى تجربتها

حاول استخدام التوت المختلفة مثل العنب البري.

التفاح والكمثرى خيار كبير بدلاً من الفراولة.

إذا لم يكن لديك جوز البقان ، يمكنك تجربة الجوز أو الكاجو.

أليس لديك فيتا؟ حاول جبن الماعز المتفتت بدلاً من ذلك.

وصفة سلطة السبانخ:

المكوّنات:

للصلصة:

نصف كوب بلسم الخل

نصف كوب زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة ديجون خردل

1 ملعقة كبيرة عسل

الملح والفلفل الأسود المطحون الطازج

البقان المسكرة

3/4 كوب مكسورة أو مقطعة من البقان تقريبًا

1 1/2 ملعقة كبيرة سكر بني

1/2 ملعقة كبيرة زبدة

للسلطة:

10 أوقية من السبانخ الصغيرة

1 رطل من الفراولة الطازجة ، مقشر ومقطع

5 أوقية. جبنة الفيتا ، انهارت

1/3 بصل أحمر صغير ، شرائح رقيقة

التعليمات

يُضاف الخل إلى قدر صغير ، ويُغلى المزيج على نار متوسطة واتركه حتى يغلي بمقدار النصف ، حوالي 3 دقائق. صب في وعاء أو وعاء ، أضف زيت الزيتون ، ديجون الخردل ، والعسل والخفق لمزيج بينما التوابل مع الملح والفلفل حسب الذوق. رقيقة مع القليل من الماء إذا رغبت في ذلك. اجلس جانبا.

للبقان:

يُضاف البقان والسكر البني والزبدة إلى مقلاة صغيرة غير لاصقة ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التحريك باستمرار حتى يبدأ السكر في الذوبان والكراميل ، حوالي 2-3 دقائق. نقل إلى لوحة في طبقة واحدة لتبرد.

للسلطة:

في وعاء سلطة إرم السبانخ والفراولة ونصف الفيتا والبصل الأحمر والبقان. رطب حوالي ثلث الصلصة على السلطة ثم صفيها ورطبها على أجزاء فردية وأعليها مع نصف باقي الفيتا. خدمة على الفور.

إقرأ المزيد:

وصفات سريعة على العشاء

اليك أفضل وصفة من القرنبيط مع الصلصة الخضراء!