

طرق بسيطة ولذيذة لطهي وأكل سمط البلطي

إذا لم تقم بطهي السمك كثيرًا ولكنك تريد البدء في القيام بذلك في كثير من الأحيان ، فإن البلطي يعد مكانًا رائعًا للبدء. إنه مصدر رائع للبروتين مجموعة من 4 أونصات تحتوي على 22 جرامًا من البروتين. ونظرًا لكونها هزيلة جدًا ، فإنه من السهل طهيها أيضًا - حيث يمكنك وضعه فيليه رقيقة على الموقد في غضون دقائق. كما أنه يتجمد بشكل جيد - وهذا هو السبب الذي يجعلك تراه على ما يبدو في الوجبات المجمدة في السوبر ماركت في كثير من الأحيان - وله نكهة خفيفة ومتنوعة تجعله إضافة رائعة لجميع أنواع الوصفات المختلفة.

احتضن نكهة البحر مع هذه الوصفات السهلة ولصحية. إنها بسيطة ، ولكنها رائعة ، وستعلمك جميع الأساسيات التي تحتاج إلى معرفتها عن الطهي باستخدام السمك. مع أفكار مثل البلطي والفتق المطحون بالفتق الحلبي وغيرها :

• سندويش البلطي مع الطماطم وصلصة البارميزان

هذه ليست شطيرة سلطة السمك العادية. مغمسة بصلصة الخل على طريقة البيستو ومقدمة على الخبز القشري الجميل ، هذه الساندويش تليق بالأذواق الخفيفة ، لكنها مرضية جدًا .



• شيبينو مع الشمر والزعفران

مليء بالبطلينوس وبلح البحر والروبيان والبلطي ، هذا الحساء الإيطالي الرائع يحتوي على جميع المأكولات البحرية.

• البلطي مع الكزبرة والليمون

جميع الوصفات في هذه الجولة هي سهلة ، ولكن هذه هي الأسهل حتى الآن. كل ما عليك فعله هو وضع أسماك البلطي الخاصة بك ، ثم طهيها في مقلاة لمدة خمس دقائق. هذا كل شيء !



• البلطي في ورق البرشمان مع الطماطم فوق أرز البروكلي

أسماك الطهي مع الخضار في ورق البرشمان هي تقنية فرنسية تقليدية تُعرف باسم "papillote". وهي تعمل عن طريق محاصرة الحرارة والرطوبة في الورق الرق للأسماك. النتائج دائما رائعة.

▪ أسماك البلطي و الخضروات

جرب هذه الوجبة الغنية بالبروتين والخضراوات فوق حبة من الحبوب مثل الأرز البني ، والفرو ، أو الكينوا ، فذلك سيعطيك شيئاً لامتصاص الصلصة.

▪ شوربة السمك والروبيان

مصنوع من مرق بسيط للغاية ، هذا هو بالضبط نوع الحساء الذي ستحتاج إليه أثناء الإعياء أو الشعور بالحزن.



▪ البلطي بيكاتا مع البازلاء

قليل من عصير الليمون والكبر اللذيذ يأخذ هذا البلطي من سهل إلى بيكاتا في أي وقت من الأوقات.

▪ أسماك البلطي المقلي مع كاري تايلاندي بالكاري

أنت لم تعيش حتى تجر أسماك الكاري - إنه طبق السمك الحار الذي لم تعرفه أبداً.



▪ البلطي حار مع Linguine

الكثير من الناس يفضلون عدم تقديم السمك والجبن معاً. إذا كان هذا الوصف يلائمك ، فإن هذه المعكرونة الحارة المغطاة بالبارد قد تجعلك تحويلاً.

▪ البلطي محروق مع الأرز البري ليمون

تحتاج فقط إلى خمسة مكونات لجعل هذه الوصفة كاملة (لا تشمل الملح والفلفل): البلطي ، الأرز البري ، الليمون ، السبانخ ، وزيت الزيتون.



▪ سمك التاكو الاسود مع صلصة الأفوكادو الكريمية

لا تكتمل جولة وصفات السمك دون وصفة واحدة من أسماك التاكو. هذه طريقة مثالية لوضع البلطي الخاص بك للعمل.

▪ صفائح زبدة البان ثوم البلطي

هذه الوجبة ذات المقلادة الواحدة هي طريقة مثالية لإعداد الوجبات في الأسبوع المقبل. إذا كنت قلقًا بشأن الوجبة التي تؤكل السمك ، فلا تقلق: فالأسماك المطبوخة ستكون جيدة للأكل لمدة تصل إلى أربعة أيام عند تخزينها في حاوية محكمة الغلق ومبردة.

