

هذه هي أشهر الوصفات التي تتضمن اليقطين

يزرع القرع عادة للغذاء البشري وكذلك لتغذية الماشية. في أوروبا وأمريكا الجنوبية ، يتم تقديم اليقطين بشكل أساسي كخضروات ويتم استخدامه بالتبادل مع أنواع الإسكواش الشتوي الآخر. فطيرة اليقطين في الولايات المتحدة وكندا هي حلوى عيد الشكر وعيد الميلاد التقليدية. في بعض الأماكن ، يتم استخدام القرع كديكورات عيد الهالوين والمعروفة باسم فوانيس جاك ، حيث يتم تنظيف الجزء الداخلي من القرع وإدخال ضوء للتألق من خلال وجه محفور عبر جدار الفاكهة. ولكن كيف يتم ادخال هذه الخضار في الأكل؟ اليك أفضل الطرق:

[كيفية صنع الآيس كريم في البيت](#)



1. شوربة الدجاج، القرع والفاصوليا السوداء

لتناول وجبة الخريف المثالية ، حاول تحضير شوربة اليقطين الشهية هذه مع الدجاج العضوي. تمتلئ قوامه الكريمي بالتوابل مثل الكمون والقرفة ، بالإضافة إلى الفلفل الحار.

المكونات:

- 3 فلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 2 صدور الدجاج العضوية الكبيرة بدون جلد
- 1 بصلة متوسطة الحجم ، مفرومة فرماً ناعماً
- 3 فصوص من الثوم ومكعبات
- 2 ملعقة كبيرة الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة كبيرة الكزبرة المطحونة
- 1/4 ملعقة شاي القرفة المطحونة
- 1 15 أوقية يمكن اليقطين العضوي ، المهروس
- 4 غ الفاصوليا السوداء المطبوخة
- 6 غ من مرق الدجاج أو مرق الخضار منخفض الصوديوم
- ملح البحر والفلفل الأسود الطازج حسب الرغبة

طريقة التحضير:

فوق اللهب المكشوف ، ضع الفلفل على النار مباشرة ، واستدار كثيراً حتى تفحم جيداً من جميع الجوانب. أخرجه ووضعه في كيس ورقي بني لمدة 5 دقائق. أخرجه من الكيس ، وقم بإزالة الجلد وإزالة الجذع والبذور وتقلب الفلفل تقريباً. في وعاء كبير ، أضف 1 ملعقة كبيرة. زيت الزيتون ومتبلة الدجاج بالملح والفلفل. على نار متوسطة ، اطبخ الصدور. ترفع عن النار ، اتركها تبرد وتمزيق كل ثدي بشوكة. في الوعاء نفسه على نار متوسطة ، يُضاف زيت الزيتون المتبقي والبصل والثوم مع التحريك بشكل متكرر. طبخ لمدة 4 دقائق. يُضاف الكمون والكزبرة والقرفة ويُطهى المزيج دقيقتين أخريين. يُضاف اليقطين والفلفل المحمص والدجاج والفاصوليا السوداء والمرق ، ويُحرّك المزيج معاً. نضيف الملح والفلفل ونغلي المزيج. بمجرد الغليان ، قلبي على نار خفيفة واتركيه لمدة تتراوح بين 20 و 25 دقيقة.

تعلمي طريقة عمل السوشي خطوة بخطوة!

2. بارز اليقطين



هل تحتاج إلى بديل (صحي) لفطيرة اليقطين؟ كل نكهة من هذه الحلوى الرطبة مليئة بنكهة غنية. نظراً لأن كل بار يسجل ما يقرب من 50 سعرة حرارية ، يمكنك الانغماس في أكثر من واحد لتناول وجبة خفيفة بعد الظهر أو بعد العشاء.

مكونات:

- 1/2 ج. تهجئة الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة. قرفة
- 1/4 ملعقة شاي. اليقطين فطيرة التوابل
- 1/2 ملعقة صغيرة. مسحوق الخبز
- 1/4 ملعقة شاي. صودا الخبز
- 1/4 ملعقة شاي. ملح
- 5 ملاعق كبيرة. سكر بني
- 1/2 ج. اليقطين المعب (أو المطبوخ ، اليقطين المهروس)
- 2 ملعقة كبيرة. حليب غير الألبان
- 2 ملعقة كبيرة. زيت جوز الهند
- 1/2 ملعقة صغيرة. خلاصة الفانيليا النقي أشهى السلطات التي

[تحتوي على البطيخ!](#)

طريقة التحضير:

سخن الفرن إلى 350 درجة. الجمع بين المكونات الجافة ، ثم تضاف في الرطب. يُوزَّع المزيج في مقلاة 8 × 8 بالزيت ويُطهى لمدة 20 دقيقة. كريم جبن صقيع اختياري.

[هذه أفضل وصفة للكيك بالجزر!](#)

اقرأ المزيد:

[كيفية تحضير شراب التمر المركز؟](#)

[أنواع من الطماطم واستخداماتها](#)

[كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن](#)