

وصفات إفطار شهية بالبيض

وصفات سهلة وسريعة للإفطار وطعمها غني ولذيذ بالبيض، يمكنك تحضيرها بكل سهولة ولا تتطلب منك الكثير من الوقت، لإفطار صحي ولذيذ لك ولشريكك ولعائلتك.

إليك 4 وصفات إفطار شهية بالبيض :

▪ البيض بالأعشاب في الفرن

المقادير:

- 1 ملعقة صغيرة ثوم ، مهروس
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعتر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة روزماري
- $\frac{1}{2}$ حبة بصل ، شرائح مبشورة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بقدونس ، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة جبنة بارميزان ، مبشور
- 6 بيض
- 2 ملعقة كبيرة كريمة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. تسخن شواية الفرن.
2. يخلط الثوم مع البصل والبقدونس والزعتر والملح والروزماري والفلفل الأسود والجبن البارميزان. يترك الخليط جانباً.
3. يسكب البيض برفق ، ثلاثة بكل طبق.
4. في كل من أطباق الفرن ، توضع نصف الكريمة و نصف الزبدة.
5. توضع الأطباق في الفرن حوالي 5 دقائق حتى الغليان.
6. يسكب البيض بعناية في أطباق الفرن وينثر فوقها التوابل المختلفة.
7. توضع بالفرن مرة أخرى لمدة 6 دقائق حتى يتم نضج البيض.
8. تخرج من الفرن وتترك لتهدأ قليلاً قبل التقديم.



• الأومليت مع الجبن والبصل المحمر

المقادير:

- 6 بيض
- 1 بصل ، مقطعة شرائح رفيعة
- $\frac{1}{4}$ كوب جبن رومي ، مبشور
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل بلساميك
- 1 ملعقة كبيرة سكر بني
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يخفق البيض في وعاء صغير.
2. يضاف الملح والفلفل الأسود ويخلط المزيج.
3. في مقلاة على نار متوسطة ، يسخن الزيت.
4. يحمر البصل ليصبح لونه ذهبياً .
5. يضاف الخل البلساميك والسكر البني الى المقلاة.
6. يقلب حتى يمتزج البصل بالكراميل.
7. يضاف البيض المخفوق.
8. يضاف الجبن عندما يكون البيض سائلاً .
9. بعد نضوج الجهة الأولى، يقلب البيض على الجهة الأخرى.
10. يقدم البيض ساخناً مع الطماطم والخبز.



• البيض الحار

المقادير:

- 12 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- $\frac{1}{3}$ كوب مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة بصل ، مبشور
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة صلصة حارة (تياسكو)
- ملح
- فلفل أسود
- با بريكا

طريقة التحضير:

1. يسلق البيض لمدة 12-15 دقيقة حتى يجمد.
2. يسكب الماء الساخن ويترك البيض في ماء بارد ليبرد.
3. يقشر البيض.
4. يقطع البيض الى نصفين بالطول.
5. يستخرج الصفار بعناية ويوضع في طبق عميق.
6. يوضع البياض في طبق التقديم.
7. باستخدام شوكة طعام ، يخلط صفار البيض مع المايونيز والخردل والبصل والصلصة الحارة والقليل من الملح والفلفل الأسود.
8. يغرف الصفار داخل البياض بواسطة اداة تزيين أو كيس بلاستيك مثقوب.
9. ينثر القليل من البايريكا على الوجه ويقدم الطبق.



▪ صينية البيض بالسجق في الفرن

المقادير:

- 500 جرام سجق ، مطبوخ ومقطع مكعبات
- 1 قالب خبز بني / توست ، مقطع مكعبات
- 2 كوب جبن مبشور
- 10 بيض ، مخفوق
- 4 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- $\frac{1}{2}$ بصلة ، مقطعة شرائح رقيقة
- 1 حبة طماطم متوسطة ، مقطعة قطع صغيرة

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن وتدهن صينية فرن بالزيت.
2. تنثر مكعبات الخبز على كل الصينية.
3. ينثر الجبن فوق الخبز.
4. يخفق البيض مع الملح والفلفل الأسود والحليب ثم يسكب فوق الخبز والجبن.
5. يضاف السجق بالتساوي على الصينية ثم يضاف الطماطم والبصل.

6. تترك الصينية جانباً لمدة 10 دقائق ليتشرب الخبز البيض والجبن.
7. تشوى الصينية في الفرن لمدة 60 دقيقة.
8. يقدم الطبق ساخناً.

