

وصفات رمضانية ستشعرك بالشبع أثناء الصيام

يمكن أن يكون الصيام خلال شهر رمضان قاسياً للغاية ، لذلك من المهم تناول وجبات متوازنة ومغذية ومليئة بالشبع عند عدم الصيام. خلال شهر رمضان الكريم ، سيستغرق المسلمون في جميع أنحاء العالم وقتاً للصلاة والتفكير ، وكذلك الصوم من شروق الشمس إلى غروبها. لذلك ، إليك وصفات للحفاظ على التركيز والشبع حتى احتفالات عيد الفطر.



سلطات شرق أوسطية أصلية

إحدى وصفاتي المفضلة في رمضان هي تلك التي تعدها أُمي حرفياً كل يوم خلال الشهر. إنها سلطة فتوش مصنوعة من خضروات طازجة بسيطة وخبز البيتا المحمص ثم تُقلب في صلصة السماق البحر الأبيض المتوسط اللذيذة! إنها وصفة أصلية أعلم أنك ستحبها! وعاء كبير من سلطة فتوش لبنانية على أرضية رخامية. السلطة تشمل خس ، طماطم ، بقودونس ، خيار ، فلفل أخضر ، فجل ، بصل أخضر وخبز بيتا مقلي. سلطة شعبية أخرى هي سلطة التبولي اللبنانية التقليدية . مقبلات متوسطة طازجة مصنوعة من البرغل والبقودونس والنعناع والخضروات المفرومة جيداً. نظراً لأنه لا يحتوي على الخس ، يمكنك عمل دفعة كبيرة والاستمتاع بها لمدة 2-3 أيام دون ذبول السلطة.

واحرص على تجربة سلطة شاورما الدجاج - وهي سلطة تتكون في الواقع من وجبة كاملة محملة بالدجاج المشوي المخفوق في توابل الشاورما والخضروات على طريقة الشرق الأوسط - إنها منخفضة الكربوهيدرات وعالية البروتين ووجبة مثالية!

للحصول على سلطة بدون أي خس ، جرب سلطة كسكس البحر الأبيض المتوسط أو سلطة الطماطم المنعشة البسيطة المصنوعة من 4 مكونات فقط مع صلصة زيت الزيتون بالليمون.



وصفات شوربة رمضان الكلاسيكية

أشهر وصفة شوربة في رمضان هي شوربة العدس المجروش . إنها في

الواقع واحدة من وصفات الحساء المفضلة لدي على الإطلاق وأحب إعدادها طوال العام. إنه مصنوع من العدس الأحمر والأرز قصير الحبة والبصل والجزر والكمون ويعلوه الطعم المنعش لعصير الليمون الطازج - مريح ولذيذ وصحي!

حساء شهير آخر خلال شهر رمضان هو حساء الدجاج بالشعيرية مع لمسة شرق أوسطية باستخدام معكرونة الشعيرية. إنها وصفة شوربة كلاسيكية يسهل صنعها بمكونات بسيطة ومجهزة بالعناصر الغذائية لموسم البرد أو لروح الصيام الجائعة!

لمزيد من الحساء اللذيذ والسهل والمغذي ، جرب وصفة حساء الأرز بالليمون النباتي وصفة شوربة الفاصوليا البيضاء المتوسطة . كلاهما محمّل بالخضروات مثل البصل والجزر والكرفس ويستخدمان مكونات يومية بسيطة .



ورق العنب المحشي (ورق العريش) وصفة متوسطة كلاسيكية محضرة من الأرز قصير الحبة والبقدونس والطماطم والبصل - مقبلاتي المفضلة ويشتهر تناولها خلال شهر رمضان. هذه هي النسخة النباتية. لكنني شاركت أيضًا وصفة أوراق العنب المحشوة باللحم المصنوعة من خليط اللحم البقري والأرز المفروم.



ولا يمكنك أن تخطئ في تناول الحمص! إنها دائمًا وصفة رائعة لتضمينها خلال وجبات رمضان. أشعر بالثقة لأقول أن هذه هي أفضل وصفة للحمص - إنها بسيطة وكلاسيكية مع التوازن الصحيح بين النكهات. في هذا المنشور ، أشارك نصائح الأربعة لتحضير حمص ناعم ودسم وغني جدًا. لدي أيضًا حمص باللحم البقري المفروم - والذي يعد وجبة بمفرده عند تقديمه مع الخبز!



أحرص على تجربة زعتر سبرينج رولز (سمبوسك) - إحدى وصفات رمضان المفضلة! يتم خبزها في الفرن ولها ملمس ونكهة مماثلة لسمبوسك الجبن الشرق أوسطي. السمبوسك عبارة عن معجنات صغيرة مليئة بالجبن يتم قليها تقليديًا.

ولا تنسوا الحلوم فرايز - فأنا اللبناي يأخذ أصابع الموزاريلا ، مستخدمًا جبنة الحلوم بدلاً من ذلك! تُصنع بطاطس الحلوم هذه عن طريق دحرجة الجبن في الدقيق وفتات الخبز البانكو وبذور السمسم.

ثم ، بدلاً من قليها ، أخبزها في الفرن حتى تصبح ذهبية ومقرمشة .