

وصفات سهلة في الفرن

يعطي الطبخ في الفرن الطعام نكهة مميزة ومختلفة عن سلق أو طبخ الطعام ، كما يتميز بسهولة إعداده. ويوجد العديد من الوصفات الشهية واللذيذة والسهلة التحضير ، التي يمكن أن تحضرها في الفرن.

إليك وصفات سهلة في الفرن :

▪ صينية بطاطس بالدجاج

المقادير:

- دجاجة
- 3 حبات بطاطس
- 1 كوب عصير طماطم
- 1 ملعقة كبيرة صلصة
- ملح
- فلفل اسود
- بهارات
- 2 بصلة
- 2 ملعقة ثوم
- زيت ذرة أو عباد الشمس

طريقة التحضير:

1. تقطع الدجاجة إلى 8 قطع.
2. يقطع البصل والبطاطس لشرائح رقيقة.
3. في صينية الفرن، توضع طبقة من البصل ثم طبقة من البطاطس.
4. توضع قطع الدجاج فوق البطاطس.
5. يضاف عصير الطماطم وويتبل الدجاج بالبهارات والملح والفلفل الاسود.
6. تدخل الصينية الى الفرن حتى تنضج ويتحمر الدجاج.
7. يقدم الطبق ساخنًا الى جانب الأرز أو السلطة.



▪ طاجن السمك

المقادير:

- 1 كيلو سمك ، المفضل لديك
- 2 بصل، مقطع
- 4 حبات طماطم، مقطعة
- 3 حبات فلفل أخضر، مقطعة
- 2 ملعقة كبيرة ثوم، مفروم
- كزبرة خضراء، مفرومة
- عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بهارات سمك
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- زيت
- 1 ملعقة صغيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة صلصة

طريقة التحضير:

1. تخلط البهارات مع عصير الليمون والثوم والكزبرة الخضراء ومعلقة خل.
2. يتبل السمك بالمزيج المحضر ويترك جانباً.
3. في صينية الفرن، توضع شرائح البصل والكزبرة المفرومة والفلفل.
4. تضاف السمك الى الصينية ثم تضاف شرائح الطماطم وباقي كمية الكزبرة الخضراء.
5. يضاف ربع كوب من الزيت.
6. تدخل الصينية إلى الفرن على درجة حرارة عالية حتى ينضج السمك ويتحمر.
7. يقدم الطبق الى جانب الأرز أو السلطة.



▪ طاجن الأرز المعمر

المقادير:

- 3 كوب أرز
- 1 ملعقة صغيرة ملح

- 3 كوب حليب طازج
- 1 كوب ماء
- $\frac{1}{2}$ كوب زبدة
- 200 غ قشدة
- 1 ملعقة كبيرة زيت

طريقة التحضير:

1. يغسل الأرز ويصفى ثم يوضع والمصفى في طاجن عميق.
2. تضاف القشدة و الزيت وتحرك جيداً.
3. في قدر، يسخن الحليب مع الزبدة والماء حتى يغلي المزيج.
4. يوضع خليط الحليب على الأرز.
5. يدخل الطاجن إلى الفرن المسخن على درجة حرارة عالية حتى تمام طهيه.



▪ السمبوسك

المقادير:

- عجينة سمبوسك جاهزة

الحشوة:

- لحمة مفرومة
- جبن كريمي

للوجه:

- 1 صفار بيضة
- 1 ملعقة كبيرة حليب
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نسكا فيه

طريقة التحضير:

1. توضع الحشوة في عجينة السمبوسك وتلف كالمعتاد.
2. توضع قطع السمبوسك في صينية الفرن المدهونة بالزيت.
3. يخفق البيض مع الحليب والنسكا فيه.
4. يدهن وجه السمبوسك بمزيج البيض.
5. تدخل الصينية الى الفرن المسخن مسبقاً حتى تنضج السمبوسك

ويتحمر وجهها .
6. يقدم السمبوسك ويزين بالبقدونس المفروم.



• صينية اللحم بالبصل والطماطم

المقادير:

- 1 كيلو لحم، مقطع مكعبات
- 2 بصلة، مقطعة شرائح
- 2 كوب عصير الطماطم
- $\frac{1}{2}$ كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بهارات
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت

طريقة التحضير:

1. يوضع اللحم في صينية ويضاف اليه البصل والزيت وتحرك المكونات.
2. يتبل اللحم بالملح والبهارت والفلفل الأسود.
3. يخلط عصير الطماطم مع الماء، ثم يضاف فوق اللحم.
4. تغطى الصينية بورق الألومنيوم، ثم تدخل الى الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة 30 دقيقة حتى ينضج اللحم.
5. قدمي الطبق ساخنًا الى جانب الأرز.

