أكثر 10 وصفات صحية ومعروفة

هناك عدد كبير من الأطباق الشهيرة حول العالم والتي يعشقها عدد كبير من الأشخاص، لكن بما أن الكثيرون يتجهون اليوم نحو النظام الغذاي الصحي وممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الصحية والمغذية، لذلك نقدم لك أكثر 10 وصفات صحية ومعروفة، حيث يتم إعدادها معظم عشاق الطعام اليوم:

بيكاتا الدجاج

تتجه الشيف الأمريكية الإيطالية Giada De Laurentiis الشهيرة عالميًا ، الى كل شيء ايطاليّ، لذلك ليس من المستغرب أن طبق بيكاتا الدجاج لديه تفضيل كبير من قبل المعجبين والكثير من تعليقات الخمس نجوم. إن نسختها من الطبق تكون جاهزة في حوالي 40 دقيقة فقط ، مما يعني أنه يمكنك الحصول على وجبة لذيذة وشبيهة بوجبات المطعم في أحد ليالي الأسبوع.

فطيرة الراعي

يعرف هذا الطبق الشهير بأصوله التي تعود الى المملكة المتحدة، وهو وجبة تترك عائلتك منتفخة وسعيدة. يستخدم هذا الإصدار لحم الغنم المطحون، وهو الحشوة التقليدية لفطيرة الراعي، ولكن يمكنك استبدال لحم الغنم المفروم بلحم العجل المفروم، بالنسبة للأشخاص الذين يفضلون هذا النوع.

لحم مشوي في الفرن

بعد أن يحمر في المرق ثم يشوى في المرق لمدة ثلاث ساعات ، فإن طبق اللحم المشوي في الفرن هو مثالي. ان كنت تنوي شوي قطعة كبيرة من اللحم تصل الى وزن 2-3 كيلوغرام، احرص على شويها لمدة أربع ساعات. عليك أن تعرف أن اللحم جاهز عندما يبدأ يسقط عن العظم.

كوسة بارميزان مقرمشة

الجميع يستخدم الكوسة بكثرة في الصيف لتحضير هذا الطبق الجانبي اللذيذ. المكافأة: طعم رقائق البطاطس بالكوسكة خفيف وشهي، ولكنها أخف مما تتخيل. لذلك لن نخبر أحد ان قمت بتحضير كمية خاصة بك وحد.

البيض المقدد الكلاسيكي

لا تصلح ما لم ينكسر، أليس كذلك؟ بسيطة وكلاسيكية، هذه هي وصفة البيض المقدد الأكثر شهرةً على الإطلاق – كما أن عشاقنا مهووسون بها الآن.

التوست الفرنسي

حوّل أي يوم إلى مناسبة خاصة مع التوست الفرنسي الذي من المؤكد أن يرضي الجميع. إن اضافة القليل من القرفة وجوزة الطيب ومستخلص الفانيليا يجعل هذه الأكلة أكثر ابتكارًا وألذ.

فلفل رومي محشي

يحضر هذا الطبق البسيط مع الكثير من الخضار، مثل الفلفل الأخضر والكوسة والطماطم. انها طريقة لذيذة لإضافة حوالي 250 غرام من اللحم المفروم، لوجبة لستة أشخاص.

عجينة البيتزا

هل تعلم أنه يمكنك شواء البيتزا الخاصة بك؟ فقط ضع العجين مباشرة على الشواية وقم بقلبها عندما تصبح مقرمشة من الأسفل. يختار الشيف بوبي الشهير دقيق الخبز من أجل عجينة البيتزا التي ستعطيه قشرة مقرمشة.

بطاطس محمرة بالثوم

هذه الوصفة هي أسهل أنواع البطاطس في العالم. انها مثالية خاصة لدى تناولها مع الدجاج المشوي.

سمك سلمون المشوي بالفرن

عشاء سمك السلمون هذا لا يمكن أن يكون أبسط. قم بتتبيل السمك بالملح والفلفل الأسود ثم ضعه في الفرن لمدة 15 دقيقة. كما يمكن تحضير صلصة اللوز المحمص والبقدونس لهذا الطبق.

وصفة سمك السلمون المشوي بالفرن:

المكونات:

- 12 قطعة سمك السلمون فيليه ، مقطعة إلى 4 قطع
- ملح خشن
- فلفل أسود مطحون طازجًا
- صلصة اللوز المحمص والبقدونس، للتقديم

سلطة البقدونس واللوز المحمص:

- عود كراث
- 1 ملعقة كبيرة خل النبيذ الاحمر
- ملح خشن
- ملعقة كبيرة كبر
- 1 كوب بقدونس طازج
- ½ كوب لوز محمص
- زيت زيتون

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة 450 فهرنهايت.
2. يتبل سمك السلمون بالملح والفلفل الأسود.
3. في صينية للشوي، توضع قطع السلمون.
4. تدخل الصينية الى الفرن حتى ينضج السلمون خلال 12 إلى 15 دقيقة.
5. يقدم مع السلمون مع سلطة البقدونس اللوز المحمص.

سلطة البقدونس اللوز المحمص:

1. يفرم الكراث ويضاف إلى وعاء صغير.
2. يصب الخل على الكراث ويضاف قليل من الملح. يترك المزيج جانبًا لمدة 30 دقيقة.
3. يقطع الكبر والبقدونس واللوز وتضاف إلى الكراث.
4. يضاف زيت الزيتون وتخلط السلطة جيدًا قبل التقديم.