

# حيل طبخ ذكيّة ستجعل أكلك أشهى بألف مرّة!

اليك الحيل والنصائح التي يجب أخذها في الاعتبار في وقت الطبخ لجعل طعمك أشهى.

1. بدلا من طهي الحبوب في الماء العادي ، استخدم مرق أو صلصة مثل صلصة السالسا أو الطماطم

تعتبر الحبوب المطبوخة رائعة بالنسبة لوجبات الغداء المرزومة ، كما أنه من السهل إعادة تسخينها في وجبات الطعام الخاصة بالمطابخ. انها لطيفة جدا بطبيعتها ، لذلك يمكن طهيها في مرق الدجاج بدلا من الماء. يضيف ذلك نكهة لذيذة إلى حد ما ، ولا تزال الحبوب متعددة الاستخدامات بما يكفي لاستخدامها في عدة وجبات مختلفة على مدار الأسبوع.

2. صنع المخللات وسلطات الخضروات المخللة

إن إضافة الخضراوات المطبوخة إلى السلطة هو أحد الخيارات ، ولكن هناك خيار آخر هو انتقاء خضرواتك النيئة أو تنقيتها. الخضروات المملحة مثل الجزر والخيار والفجل والفلفل تقدم إضافات رائعة ، ويمكنك تنكيه السائل بالخل والملح مع أي من التوابل والأعشاب والمخللات التي تريدها.



3. شواء البطاطا الحلوة كاملة ، ملفوفة في ورق معدني

الجانب السلبي لتحميص البطاطا الحلوة كاملة هو أنها تأخذ ساعة (أحيانا أكثر) لطهي الطعام. من الأسرع قطعها الى مكعبات للشواء أو طهيها على البخار أو في الميكروويف. الاتجاه الصعودي هو أن طعمها أكثر لذة عندما تأخذ الوقت الإضافي. الدواخل تصبح ناعمة للغاية ، البشرة تصبح ناعمة وطرية (لأن لفها في الورق المعدني يخلق القليل من البخار). عند إعداد وجبة الطعام ، قم بتغليف البطاطا الحلوة في رقائق معدنية ورميها على مقلاة صفائح في الفرن قبل أن تفعل أي شيء آخر. عند الانتهاء من ذلك ، دعهم يبردون. سيكون لديك خيار تقطيعها ولكنك تريد تناول الوجبات على مدار الأسبوع.

4. دجاج مشوي مع العظام في الجلد ، وتخزينها بهذه الطريقة ، أيضا .

تحميص الدجاج مع العظم والجلد لا يزال يساعد على منع اللحوم من الجفاف. يحتوي الجلد على دهون تحافظ على رطوبة اللحم ، وكل من الجلد والعظام يعملان كحواجز تحمي اللحم من الحرارة المباشرة (إذا سبق لك أن تحمست صدور الدجاج الخالية من العظم ، فكر في كيفية وجود طبقة خارجية جافة في الغالب اللحم بعد تحميصه ؛ سيصبح هذا أكثر جفافاً بعد تخزينه في الثلاجة.) أيضاً ، سيؤدي تخزين قطعة الدجاج غير المطبوخة ، مع وجود العظم والجلد ، إلى منعه من الجفاف كثيراً حيث يجلس في الثلاجة .

5. حافظ على الثلاجة ممتلئة بجبن الماعز ، جبن الفيتا ، والبارميزان في جميع الأوقات ، بالإضافة إلى الليمون والليمون الحامض.

هذه هي مكونات متعددة الاستخدامات مع حياة طويلة نسبياً ، لذلك ليس هناك سبب لعدم الاحتفاظ بها. لقد كان تخزين جبن الماعز الناعم والفيتا والبارميزان في ثلاجتي في جميع الأوقات مغيراً للعبة من حيث إضافة نكهة مع القليل من الجهد للوجبات الباهتة. يتمتع البارميزان بأقوى النكهات ، لذلك فهو رائع عندما تحتاج إلى نكهة من النكهة. فيتا مثالية في السلطات ، ولا سيما مع الحمضيات أو الخل الخل. وجبن الماعز (المفضل لدي) مذهش لأنه يمكنك إلقائه في السلطة أو تذوبه في البيض ، ولكنه أيضاً قابل للدهن ، وهو مثالي للسندويشات.



عصير الليمون الطازج هو طريقة رائعة لتحضير وجبات الطعام التي يتم إعدادها مسبقاً في وجبات الطعام وتجعلها طازجة مرة أخرى. استخدميه لصنع دفعة كبيرة من الخل الطازج في بداية الأسبوع (لكن لا تضيف الصلصة إلى السلطة الخاصة بك مقدماً ، لأنها سوف تذبل) ، أو فقط ضع إسفيناً مع غداك كل يوم.