

سلطات بالنودلز

تنوع الوجبات والوصفات التي يمكن استخدام النودلز فيها ، لتحضير أطباق لذيدة وشهية ، يعشقها كافة أفراد العائلة والمضيف لديك . يمكنك إستعمال النودلز لتحضير أنواع سلطة غنية ومشبعة وصحية ، ملائمة مع كل انواع الانظمة الغذائية المتبعة من افراد الاسرة.

تعتبر سلطة النودلز وجبة غذائية متكاملة وحتى يمكن ادراجها في وصفات الرجيم ، ان قمت بتحضيرها بطريقة مناسبة لذلك . لذلك ، نقدم لك 3 وصفات سلطات بالنودلز :

• طريقة تحضير سلطة النودلز الحارة بالروبيان

المقادير:

- 2 ورق غار
- 1 حبة جزر
- 500 غ روبيان، مُنظف ومُقشر
- 400 غ نودلز
- 4 ملعقة كبيرة زيت الكانولا
- 4 ملعقة كبيرة عسل
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة شطة، جافة
- 4 ملعقة كبيرة خل البليسمك
- 3 ملعقة كبيرة خل الأرز
- 6 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 1 فص ثوم ، مهروس
- 1 حبة فلفل أحمر ، مشويّ و مقطع إلى شرائح
- 2 ملعقة كبيرة بصل أخضر ، مفروم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء ، مفرومة
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في قدر، يضاف الماء وورق الغار والجزر ويترك ليغلي.
2. يُسلق الروبيان لمدة دقيقتين.
3. يصفى الروبيان ويُترك جانبًا.

٤. تُسلق النودلز في قدر بالماء المغلي بين ٣ و٥ دقائق . ثم تصفى وتترك جانبًا .
٥. لإعداد الصلصة : في وعاء ، يُخلط الزيت مع العسل والزنجبيل والشطة والخل والثوم وصلصة الصويا ، مع التقلية جيدًا .
٦. يصب خليط الزيت في قدر ، يوضع على نار هادئة ، مع التقلية حتى على الغليان .
٧. يرفع الخليط عن النار .
٨. في وعاء كبير ، يُخلط النودلز مع الروبيان والفلفل المشوي والبصل الأخضر والكربرة .
٩. تضاف الصلصة ويتبلا المزيج الملح والفلفل وتخلط المكونات جيدًا .



• سلطة النودلز بالدجاج والفول السوداني

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب فول سوداني
- ١ عبوة نودلز
- $\frac{1}{2}$ كوب زيت نباتي
- $\frac{1}{3}$ كوب صويا صوص
- $\frac{1}{3}$ كوب خل الأرز
- ١ ملعقة صغيرة زيت السمسم
- ٣ ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل ، مفروم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٣ كوب دجاج ، مسلوق ومفروم
- $\frac{1}{3}$ كوب كزبرة ، مفرومة
- $\frac{1}{3}$ كوب بصل أخضر

طريقة التحضير:

١. تسخن مقلاة على نار متوسطة .
٢. يضاف الفول السوداني ويحمس ثم يرفع من المقلاة ويترك جانبًا .
٣. يسلق النودلز بماء مملح ليينضج ويصفى ويترك جانبًا .
٤. توضع الباستا في وعاء واسع .
٥. لتحضير الصلصة ، تخلط صلصة الصويا مع الزيت النباتي

والفلفل الأسود وزيت السمسم والسكر والزنجبيل جيداً .

6. تضاف الصلصة فوق الباستا .

7. يضاف الدجاج والبصل الأخضر والكزبرة وتحرك المكونات جيداً حتى تمتزج .

8. تقدم السلطة على الفور .



• سلطة النودلز بالخس والفراولة

المقادير:

▪ 1 رأس خس ، مقطع لقطع كبيرة

▪ 1 كوب جوز ، مفروم

▪ 1 عبوة نودلز

▪ $\frac{1}{4}$ كوب زبدة

▪ $\frac{1}{4}$ كوب سكر

▪ $\frac{1}{4}$ كوب زيت نباتي

▪ 2 ملعقة كبيرة خل أحمر

▪ 1 ملعقة صغيرة صلصة صويا

▪ $\frac{1}{2}$ كوب بصل أخضر ، مفروم

▪ 2 كوب فراولة ، مقطعة شرائح

طريقة التحضير:

1. تكسر النودلز إلى قطع صغيرة وتحرك في قدر مع الزبدة والجوز لمدة 10 دقائق لتصبح ذهبية اللون.

2. يترك المزيج ليبرد .

3. يخلط السكر مع الخل والزيت وصلصة الصويا .

4. يضاف الخس والبصل والفراولة فوق النودلز.

5. يصب مزيج الصلصة فوق خليط النودلز.

6. يقدم الطبق .

