

سلطات بالنودلز

تتنوع الوجبات والوصفات التي يمكن استخدام النودلز فيها ، لتحضير أطباق لذيذة وشهية ، يعشقها كافة أفراد العائلة والضيوف 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 الحارّة بالروبيان

المقادير:

- 2 ورق غار
- 1 حبة جزر
- 500 غ روبيان، مُنطَف 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 البلسمك
- 3 ملعقة كبيرة خل الأرز
- 6 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 1 فص ثوم ، مهروس
- 1 حبة فلفل أحمر ، مشويّ ومُقطع إلى شرائح
- 2 ملعقة كبيرة بصل أخضر ، مفروم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء ، مفرومة
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

طريقة التحضير:

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

4. تُسلق النودلز في قدر بالماء المغلي بين 3 و 5 دقائق . ثم تصفى وتترك جانباً .
5. لإعداد الصلصة : في وعاء ، يُخلط الزيت مع العسل والزنجبيل والشطة والخل والثوم وصلصة الصويا ، مع التقليب جيداً .
6. يصبّ خليط الزيت في قدر ، يوضع على نار هادئة ، مع التقليب حتى على الغليان .
7. يرفع الخليط عن النار .
8. في وعاء كبير ، يُخلط النودلز مع الروبيان والفلفل المشوي والبصل الأخضر والكزبرة .
9. تُضاف الصلصة ويتبل المزيج الملح والفلفل وتخلط المكونات جيداً .



▪ سلطة النودلز بالدجاج والفول السوداني

المقادير:

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

طريقة التحضير:

1. تسخن مقلاة على نار متوسطة .
2. يضاف الفول السوداني ويحمص ثم يرفع من المقلاة ويترك جانباً .
3. يسلق النودلز بماء مملح لينضج ويصفى ويترك جانباً .
4. توضع الباستا في وعاء واسع .
5. لتحضير الصلصة ، تخلط صلصة الصويا مع الزيت النباتي

والفلفل الأسود وزيت السمسم والسمسم والسكر والزنجبيل جيداً 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 الى 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 .

