

سلطة السبانخ بالفراولة مع البكان المسكرة والفيتا وخل البلسمك

سلطة السبانخ والفراولة لذيذة وسهلة مصنوعة من البكان المسكر والجبن وصلصة الخل البلسمية البسيطة. تتمتع سلطة الفراولة بالكثير من النكهة وهي رائعة لوجبة الغداء أو العشاء في الصيف.

مكونات سلطة الفراولة السبانخ

لسلطة الفراولة - الفراولة ، السبانخ ، البصل الأحمر ، الفيتا

للبكان المسكرة - البكان والسكر البني والزبدة

لخل البلسمي - الخل البلسمي وزيت الزيتون والعسل والديجون

كيفية تحضير سلطة الفراولة السبانخ



قائمة أطعمة يمكن تجميدها

اصنعي الصلصة البلسمية: يُضاف الخل إلى قدر صغير ، ويُغلى المزيج على نار متوسطة ويترك حتى يغلي بمقدار النصف ، حوالي 3 دقائق.

صب في وعاء ، أضف زيت الزيتون ، دijon الخردل ، والعسل واحفظ المزيج بينما تضيف التواابل مع الملح والفلفل حسب الذوق. اجعل المزيج رقيق مع القليل من الماء إذا رغبت في ذلك.

اصنع البكان المسكرة: أضف البكان والسكر البني والزبدة إلى مقلاة صغيرة غير لاصقة وتطهى على نار متوسطة الحرارة مع التحريك باستمرار حتى يبدأ السكر في الذوبان والكراميل ، حوالي 2-3 دقائق.

اجمع السلطة: اخلطي السبانخ والفراولة ونصف الفيتا والبصل الأحمر والبكان.

رطب حوالي ثلث الصلصة على السلطة ، ثم صفيها ورطبهما على أجزاء فردية وأعلى مع النصف المتبقى من الفيتا.

هل يمكن تحضير هذه السلطة مقدماً؟

10 وصفات لخلطات فوق الكيك

إطلاقاً! تحضير سلطة السبانخ هذه مقدماً أمر سهل جداً، حضر جميع المكونات وخزنها في حاويات منفصلة. ثم اجمع السلطة مباشرة قبل أن تكون مستعداً لتقديمها.

بمجرد رش الصمامات البلاستيكية على سلطة السبانخ بالفراولة، فأنت تريده أن تأكلها على الفور.

هل يمكنني استخدام نوع آخر من الفاكهة؟

قطعاً. أي التوت الطازج سيعمل في هذه السلطة. لقد أكلت سلطة السبانخ هذه مع التوت الأزرق الطازج من قبل، وكانت لذيذة.

نصائح لأفضل سلطة الفراولة



9 أطباق لينانية جيدة للغاية تحتاج إلى تجربتها

حاول استخدام التوت المختلفة مثل العنب البري.

التفاح والكمثرى خيار كبير بدلًا من الفراولة.

إذا لم يكن لديك جوز البقان، يمكنك تجربة الجوز أو الكاجو.

أليس لديك فيتا؟ حاول جبن الماعز المتفتح بدلًا من ذلك.

وصفة سلطة السبانخ:

المكونات:

للصلصة:

نصف كوب بلسم الخل

نصف كوب زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة ديجون خردل

1 ملعقة كبيرة عسل

الملح والفلفل الأسود المطحون الطازج

البكان المسكره

3/4 كوب مكسورة أو مقطعة من البكان تقرير^{ما}

1/2 ملعقة كبيرة سكر بني

1/2 ملعقة كبيرة زبدة

للسلطة:

10 أوقية من السبانخ المصيره

1 رطل من الفراولة الطازجة ، مقشر ومقطع

5 أوقية . جبنة الفيتا ، انهارت

1/3 بصل أحمر صغير ، شرائح رقيقة

التعليمات

يُضاف الخل إلى قدر صغير ، ويُغلق المزيج على نار متوسطة واتركه حتى يغلي بمقدار النصف ، حوالي 3 دقائق. صب في وعاء أو وعاء ، أضف زيت الزيتون ، ديجون الخردل ، والعسل والخفق لمزيج بينما التواجد مع الملح والفلفل حسب الذوق. رقيقة مع القليل من الماء إذا رغبت في ذلك. اجلس جانبًا .



للبكان:

يُضاف البكان والسكر البني والزبدة إلى مقلاة صغيرة غير لاصقة ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التحريك باستمرار حتى يبدأ السكر في الذوبان والكراميل ، حوالي 2-3 دقائق. نقل إلى لوحة في طبقة واحدة لتبرد.

للسلطة:

في وعاء سلطة إرم السبانخ والفراولة ونصف الفيتا والبصل الأحمر والبكان. رطب حوالي ثلث الصلصة على السلطة ثم صفيها ورطبهما على أجزاء فردية وأعليها مع نصف باقي الفيتا. خدمة على الفور.

إقرأ المزيد:

وصفات سريعة على العشاء

البيك أفضل وصفة من القرنبيط مع الصلصة الخضراء!