طبخات سريعة بأقل من 30 دقيقة

يبحث كل شخص يحضّر الطعام في المنزل للأسرة أو لشريكه أو لنفسه فقط على طبخات سريعة وسهلة التحضير ، لا تتطلب الكثير من الوقت والعمل وحتى لا تتطلب الكثير من المكونات والأغراض.

لذلك نقدم لكم اليوم 5 طبخات سريعة بأقل من 30 دقيقة:

1. **قطع لحم مشوي**

الكمية تكفي لــ: 4 أشخاص

المقادير:

- 5 كيلو لحم ، بدون عظام
- 2 حبة بطاطا
- 1 علبه بازيلاء
- 2 حبة طماطم
- ملح
- فلفل حار

طريقة التحضير:

- يغسل اللحم ويتبل بالملح والقليل من الفلفل الحار.
- يشوى اللحم في البريستو.
- تطهى البازيلاء بقليل من الزيت في المقلاة.
- تشوى الطماطم ويقلى البطاطا.
- يوضع اللحم والخضار المشوية في طبق للتقديم ويزين حسب الرغبة.

2. **صينيه كفته بالفرن**

- 1 كيلو لحم مفروم
- 3 حبات بصل
- 3 حبات بطاطس
- 2 حبة طماطم
- 4 فص ثوم
- قبضة بقدونس

- 2 حبة فلفل أخضر
- 4 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ماء
- ملح
- فلفل أسود
- كمون

طريقة التحضير:

- يفرم البصل والثوم والبقدونس ونصف حبة فلفل فرم ناعم.
- تضاف الخضار المفرومة الى اللحم ثم يضاف الملح والفلفل أسود والكمون وتخلط المقادير جيدًا ببعضها.
- يقطع حبتين بصل الى شرائح قم تصف في صينية.
- يقطع البطاطس إلى دوائر رفيعة وتوضع فوق البصل ثم تقطع الطماطم الى دوائر وتوضع فوق البطاطس.
- يضاف الفلفل.
- تشكل اللحمة اصابع صغيرة وتوضع فوق البندورة.
- يضاف معجون الطماطم و 3 كوب ماء وملح وكمون وفلفل أسود ويسخن المزيج على النار حتى الغليان.
- يضاف اللحم الى الصينية.
- تغطى الصينية بورق قصدير وتدخل الى الفرن لمده 40 دقيقه وتترك لتتحمر.
- يقدم الطبق الى جانب الأرز.

3. **فيليه سلمون في الفرن**

المكوّنات:

- 1 كيلو سمك فيليه سلمون، مقطع الى قطع
- بهارات
- شطة مطحونة
- كمون
- بابريكا مطحونة
- شومر ناشف
- 4 فص ثوم
- ليمون
- ملح

طريقة التحضير:

- يغسل السمك جيدًا.
- يتبل السمك بالبهارات والثوم والملح وعصير الليمون.
- يوضع السمك في صينية ويشوى في الفرن على درجة حرارة 200 لمدة 45 دقيقة.
- يقدم السمك إلى جانب الأرز أو السلطة.

4. **فوتشيني**

الكمية تكفي لـ: 8 أشخاص

المكوّنات:

- 1 عبوة معكرونة فوتشيني
- 1 لتر كريمة طبخ
- 3 صدر دجاج
- 2 فلفل أخضر، مقطع الى شرائح
- 2 فلفل أحمر، مقطع الى شرائح
- 400 غ فطر، مقطع
- بهار
- بابريكا
- فلفل أسود
- 2 ملعقة زبدة
- اوراق ريحان اخضر

طريقة التحضير:

- تسلق معكرونة فوتشيني وتوضع جانبًا.
- يقلب البصل بالزبدة والزيت جيدصا على نار متوسطة.
- يضاف الدجاج المقطع فوق البصل ويقلب جيدًا.
- يضاف الفلفل والفطر والملح والكريمة وتحرك المكونات.
- تغلى المكونات جيدًا.
- تضاف أوراق الريحان المقطعة لإضافة المزيد من النكهة.
- يسكب الخليط فوق المعكرونة وتقلب المكونات جيدًا.
- يسكب المزيج في طبق غميق للتقديم ويقدم على السفرة.

5. دجاج بصلصة الصويا

المقادير:

- 400 غ صدر دجاج
- 2 ملعقة كبيرة صلصة صويا
- 2 ملعقة كبيرة دبس رمان
- 1 فص ثوم، مهروس
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح
- فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

- يقطع الدجاج لشرائح رفيعة.
- في مقلاة، يوضع الدجاج مع زيت الزيتون على نار عالية ثم يضاف الملح والفلفل الأسود وتحرك المكونات جيداً.
- تضاف صلصة الصويا ودبس الرمان والثوم وعصير الليمون وتقلب المقادير جيداً.
- يترك المزيج على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة لينضج الدجاج ويتحمر.
- يرفع المزيج عن النار ويوضع في طبق للتقديم.