طرق بسيطة ولذيذة لطهي وأكل سمط البلطي

إذا لم تقم بطهي السمك كثيرًا ولكنك تريد البدء في القيام بذلك في كثير من الأحيان ، فإن البلطي يعد مكانًا رائعًا للبدء. إنه مصدر رائع للبروتين مجموعة من 4 أونصات تحتوي على 22 جرامًا من البروتين. ونظراً لكونها هزيلة جداً ، فإنه من السهل طهيها أيضاً – حيث يمكنك وضع فيليه رقيقة على الموقد في غضون دقائق. كما أنه يتجمد بشكل جيد – وهذا هو السبب الذي يجعلك تراه على ما يبدو في الوجبات المجمدة في السوبر ماركت في كثير من الأحيان – وله نكهة خفيفة ومتنوعة تجعله إضافة رائعة لجميع أنواع الوصفات المختلفة.

احتضن نكهة البحر مع هذه الوصفات السهلة ولصحية. إنها بسيطة ، ولكنها رائعة ، وستعلمك جميع الأساسيات التي تحتاج إلى معرفتها عن الطهي باستخدام السمك. مع أفكار مثل البلطي والفستق المطحون بالفستق الحلبي وغيرها:

- **سندويش البلطي مع الطماطم وصلصة البارميزان**

هذه ليست شطيرة سلطة السمك العادية. مغمسة بصلصة الخل على طريقة البيستو ومقدمة على الخبز القشري الجميل ، هذه الساندويش تليق بالأذواق الخفيفة ، لكنها مرضية جداً .

- **شيبينو مع الشمر والزعفران**

مليء بالبطلينوس وبلح البحر والروبيان والبلطي ، هذا الحساء الإيطالي الرائع يحتوي على جميع المأكولات البحرية.

- **البلطي مع الكزبرة والليمون**

جميع الوصفات في هذه الجولة هي سهلة ، ولكن هذه هي الأسهل حتى الآن. كل ما عليك فعله هو وضع أسماك البلطي الخاصة بك ، ثم طهيها في مقلاة لمدة خمس دقائق. هذا كل شيء!

- **البلطي في ورق البرشمان مع الطماطم فوق أرز البروكلي**

أسماك الطهي مع الخضار في ورق البرشمان هي تقنية فرنسية تقليدية تُعرف باسم "papillote". وهي تعمل عن طريق محاصرة الحرارة والرطوبة في الورق الرق للأسماك. النتائج دائما رائعة.

- **أسماك البلطي و الخضروات**

جرب هذه الوجبة الغنية بالبروتين والخضراوات فوق حبة من الحبوب مثل الأرز البني ، والفرو ، أو الكينوا ، فذلك سيعطيك شيئًا لامتصاص الصلصة.

- **شوربة السمك والروبيان**

مصنوع من مرق بسيط للغاية ، هذا هو بالضبط نوع الحساء الذي ستحتاج إليه أثناء الإعياء أو الشعور بالحزن.

- **البلطي بيكاتا مع البازلاء**

قليل من عصير الليمون والكبر اللذيذ يأخذ هذا البلطي من سهل إلى بيكاتا في أي وقت من الأوقات.

- **أسماك البلطي المقلي مع كاري تايلاندي بالكاري**

أنت لم تعيش حتى تجر أسماك الكاري – إنه طبق السمك الحار الذي لم تعرفه أبدا.

- **البلطي حار مع Linguine**

الكثير من الناس يفضلون عدم تقديم السمك والجبن معًا. إذا كان هذا الوصف يلائمك ، فإن هذه المعكرونة الحارة المغطاة بالبارد قد تجعلك تحويلاً.

- **البلطي محروق مع الأرز البري ليمون**

تحتاج فقط إلى خمسة مكونات لجعل هذه الوصفة كاملة (لا تشمل الملح والفلفل): البلطي ، الأرز البري ، الليمون ، السبانخ ، وزيت الزيتون.

- **سمك التاكو الاسود مع صلصة الأفوكادو الكريمية**

لا تكتمل جولة وصفات السمك دون وصفة واحدة من أسماك التاكو. هذه طريقة مثالية لوضع البلطي الخاص بك للعمل.

- **صفائح زبدة البان ثوم البلطي**

هذه الوجبة ذات المقلاة الواحدة هي طريقة مثالية لإعداد الوجبات في الأسبوع المقبل. إذا كنت قلقًا بشأن الوجبة التي تؤكل السمك ، فلا تقلق: فالأسماك المطبوخة ستكون جيدة للأكل لمدة تصل إلى أربعة أيام عند تخزينها في حاوية محكمة الغلق ومبردة.