لحم التركي والبروكولي المقلي والمقلب مع نكهة الثوم

طريقة الطهي "المقلي والمقلب" هي أسلوب طهي صيني التي تقلى فيها المكونات في كمية صغيرة من الزيت الساخن جدا في حين يجري تحريكها في المقلاة. انتشرت التقنية التي نشأت في الصين وفي القرون الأخيرة إلى أجزاء أخرى من آسيا والغرب.

يعتقد العلماء أن قلاة الوعاء (أو المقلاة) قد تكون قد استُخدمت في فترة مبكرة من عهد أسرة هان (206 ق.م – 220 م) لتجفيف الحبوب ، وليس للطهي ، ولكن لم يكن ذلك حتى عهد أسرة مينغ (1368–1644) وصلت إلى شكلها الحديث وسمح للطبخ السريع في الزيت الساخن. في القرن العشرين ، بينما كانت المطاعم والعائلات الثرية قادرة على تحمل تكاليف الزيت والوقود اللازم لقلي الأطعمة ، بقيت تقنيات الطبخ الأكثر استخدامًا غليًا وبخارًا. وجاء طبخ الزريعة في الغالب على مدار القرن حيث كان بإمكان المزيد من الناس تحمل تكاليف الوقود والوقود ، وفي الغرب امتد إلى خارج المجتمعات الصينية.

وقد أوصيت القلي بالطعام الصيني والصيني على حد سواء باعتبارها صحية وجذابة لاستخدامها الماهر للخضروات واللحوم والأسماك التي هي معتدلة في محتواها من الدهون والصلصات التي ليست غنية للغاية ، شريطة أن يتم حفظ السعرات الحرارية في مستوى معقول.

وقت الإعداد: 6 دقائق

وقت الطبخ: 8 دقائق

هذه المكوّنات تكفي ل 4 حصص (حجم الحصة: 1 1/2 كوب)

إذا لم تستطع العثور على قطعة من لحم الديك الرومي ، استخدم شرائح الديك الرومي أو صدر الديك الرومي الطازج للاقتران ، والذي يتم قطعه بالفعل في شرائح.

المكوّنات:

2 ملعقة صغيرة من زيت السمسم ، مقسمة

1 قطعة (1 رطل) من لحم الديك الرومي ، مقطّعة إلى شرائح رفيعة

1 كوب من مرق الدجاج قليل الدسم وخالي من الدسم

4 فصوص من الثوم مفرومة

1 1/2 ملعقة طعام نشا الذرة

1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المجروش

1/4 ملعقة صغيرة من الملح

1 فلفل أحمر ، مقطّعة إلى شرائح رفيعة

2 كوب من زهور البروكلي الطازجة

1 (8-أوقية) علبة من كستناء الماء المقطعة ، يزال منها الماء

2 ملاعق طعام من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم

كيفية التحضير:

الخطوة 1:

ضع مقلاة كبيرة غير لاصقة على حرارة متوسطة عالية حتى تصبح ساخنة. يُضاف ملعقة صغيرة من زيت السمسم إلى المقلاة ، ثم تميل إلى أن تغطى بالتساوي. يُضاف الديك الرومي ويُقلى لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح الديك الرومي الوردي في المنتصف. إزالة لحم التركي ، وتوضع جانبا.

الخطوة 2:

يُمزج المرق والمكونات الأربعة التالية في وعاء صغير ؛ يقلب حتى يذوب نشا الذرة. اجلس جانبا.

الخطوه 3:

أضف ما تبقى من 1 ملعقة صغيرة من الزيت لتحريكها. إضافة شرائح الفلفل والبروكلي. يقلب 1 دقيقة. أضف الكستناء الماء ، ويقلب لمدة 30 ثانية. زيادة الحرارة إلى عالية. يخلط الخليط مرق ، ويضاف إلى المقلاة مع صلصة الصويا والديك الرومي ، وأي العصائر

المتراكمة. جلب ليغلي. اطحني لمدة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين أو حتى تصبح سميكة قليلاً.

المعلومات الغذائية:

- السعرات الحرارية : 262
- السعرات الحرارية من الدهون : 38٪
- الدهون : 11g
- الدهون المشبعة 2.6g
- الدهون الأحادية غير المشبعة 4.1g
- الدهون المتعددة غير المشبعة 3g
- البروتين 27.6 جم
- الكربوهيدرات 13.1g
- الألياف 3.7g
- الكوليسترول 74 ملغ
- الحديد 12.3mg
- الصوديوم 651 ملغ
- الكالسيوم 43 ملغ