

# هذه نصائح الطبخ سوف تنقذ نهاية عطلة أسبوعك

نهاية العطلة الأسبوعية هو أفضل وقت تقضيه مع نفسك. لذلك قمنا بتجميع أفضل نصائحنا لتحقيق أقصى استفادة من حفلات عشاء أيام العطلة الأسبوعية. اتبع ذلك ، وستكون في طريقك لتحويل حفلات العشاء إلى تقليد خاص بك.

## التركيز على الأطعمة المتبقية

الآن ، نحن لا ننصحك بأن تقضي الساعات الأربع الأخيرة من عطلتك الأسبوعية على الطهي لباقي الأسبوع، ولكن عدد قليل من خيارات تخطيط الوجبات الذكية لعشاء ليلة الأحد سيقول من فرصة طلب الطعام التايلاندي بحلول ليلة الأربعاء. على سبيل المثال ، إن جعل عدد قليل من صدور الدجاج الإضافية أو حتى مجموعة كبيرة من الدجاج أو كرات اللحم الديك الرومي سيعطيك خيار بروتيني سهل إعادة اختراعه على مدار الأسبوع. يمكنك تناول سلطة معهم أو شطيرة اللحم المفروم لتناول طعام الغداء. يمكن إعادة إصدار دفعة بسيطة من الأرز في خبز أو طبق خرفي في وقت لاحق من الأسبوع ، أو إعداد كمية كبيرة من طبق الخضروات أو السلطة الجانبية يعني أنك تحتاج فقط إلى تغيير البروتين.

## اختر الصلصات الجديدة

اليك الشيء مع التتبيل: عادة ما تكون سهلة الإعداد ، بالتأكيد ، ولكن في ليلة الثلاثاء بعد العمل طوال اليوم ، لن تتذكر أبداً أن تجمعها معاً - وسوف تفسد خطة الوجبة الخاصة بك كل الأسبوع. هذا هو السبب في أنها تعمل دائماً أفضل في عطلة نهاية الأسبوع ، سواء كان ذلك في صباح يوم الأحد حتى يكون كل شيء جيد وجاهز قبل وقت العشاء ، أو ليلة الأحد إذا كنت تبحث لجلد شيء يأتي العشاء يوم الاثنين. هذه الخيارات تتم تصميمها في الأصل للشواية ، ولكن يمكن تكرار النكهات للطهي في الداخل طوال فصل الشتاء أيضاً. ما عليك سوى مراقبة توقيت الخلود الموصى به ، حيث أن الأحماض الحمضية مثل تلك التي تحتوي على عصير الليمون يمكن أن تبدأ حرفياً في طهي اللحم الأبيض إذا تم ضبطه لفترة طويلة جداً.

## الاستفادة من الوقت

إذا كنت تعمل وفقاً لجدول مكتب نموذجي ، فعادةً ما يكون يوم الأحد هو اليوم الذي تنتهي فيه معظم أوقات الفراغ. تنتهي إلتزاماتك الاجتماعية من خلال الغداء ، ولا يزال لديك ست ساعات جيدة قبل التوجه إلى السرير ، مما يجعل هذه الكتلة مثالية لجدولة بعض الطهي المنخفض والبطيء. سواء كانت وجبة طباخ بطيء ، أو مكواة طويلة في الفرن الهولندي ، أو مجرد أخذ الوقت لطهي كميات أكبر من اللحم ، فقد تم تصميم هذه الوصفات أساسًا مع وضع الأحد في الاعتبار. وعلى الرغم من أنها قد تستغرق وقتًا طويلًا ، فبمجرد وضعها في الفرن أو طباخًا بطيئًا ، يتم إيقافها تمامًا ، مما يمنحك وقتًا كافيًا للراحة في نهاية الأسبوع.

## تجنب العديد من الأطباق

بحلول الساعة التاسعة مساءً يوم الأحد ، يجب أن ترتاح ، لا تفعل الأطباق. أدخل وصفة ورقة عموم . مع هذه الوصفات ، يقوم كل من البروتين والخضار بطهي الطعام في مقلاة واحدة ، ويتم التخلص منه بمجرد أن يدخل كل شيء في الفرن. لإخراجها بشكل فعال تأكد من أنك تراقب التوقيت. تتحول الخضار مثل الهليون إلى الشواء بشكل أسرع من البطاطا الحمراء ، والتي من المحتمل أن تتم في نفس الوقت تقريبًا مثل عظم الفخذ في الجلد. لذا ، اقرأ وصفتك واطلع على الساعة بين هذه الحلقات.

