هـذه هـي أشهـى الوصـفات الـتـي تـتضمن الـيقطين

يزرع القرع عادة للغذاء البشري وكذلك لتغذية الماشية. في أوروبا وأمريكا الجنوبية ، يتم تقديم اليقطين بشكل أساسي كخضروات ويتم استخدامه بالتبادل مع أنواع الإسكواش الشتوي الآخر. فطيرة اليقطين في الولايات المتحدة وكندا هي حلوى عيد الشكر وعيد الميلاد التقليدية. في بعض الأماكن ، يتم استخدام القرع كديكورات عيد الهالوين والمعروفة باسم فوانيس جاك ، حيث يتم تنظيف الجزء الداخلي من القرع وإدخال ضوء للتألق من خلال وجه محفور عبر جدار الفاكهة. ولكن كيف يتم ادخال هذه الخضار في الأكل؟ اليك أفضل الطرق:

كيفية صنع الآيس كريم في البيت

1. **شوربة الدجاج، القرع والفاصوليا السوداء**

لتناول وجبة الخريف المثالية ، حاول تحضير شوربة اليقطين الشهية هذه مع الدجاج العضوي. تمتلئ قوامه الكريمية بالتوابل مثل الكمون والقرفة ، بالإضافة إلى الفلفل الحار.

المكونات:

- 3 فلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 2 صدور الدجاج العضوية الكبيرة بدونٍ جلد
- 1 بصلة متوسطة الحجم ، مفرومة فرماً ناعماً
- 3 فصوص من الثوم ومكعبات
- 2 ملعقة كبيرة الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة كبيرة الكزبرة المطحونة
- 1/4 ملعقة شاي القرفة المطحونة
- 1 15 أوقية يمكن اليقطين العضوي ، المهروس
- 4 غ الفاصوليا السوداء المطبوخة
- 6 غ من مرق الدجاج أو مرق الخضار منخفض الصوديوم
- ملح البحر والفلفل الأسود الطازج حسب الرغبة

طريقة التحضير:

فوق اللهب المكشوف ، ضع الفلفل على النار مباشرة ، واستدار كثيرًا حتى تفحم جيدًا من جميع الجوانب. أخرجه ووضعه في كيس ورقي بني لمدة 5 دقائق. أخرجه من الكيس ، وقم بإزالة الجلد وإزالة الجذع والبذور وتقلب الفلفل تقريبًا. في وعاء كبير ، أضف 1 ملعقة كبيرة. زيت الزيتون ومتبل الدجاج بالملح والفلفل. على نار متوسطة ، اطبخ الصدور. ترفع عن النار ، اتركها تبرد وتمزيق كل ثدي بشوكة. في الوعاء نفسه على نار متوسطة ، يُضاف زيت الزيتون المتبقي والبصل والثوم مع التحريك بشكل متكرر. طبخ لمدة 4 دقائق. يُضاف الكمون والكزبرة والقرفة ويُطهى المزيج دقيقتين أخريين. يُضاف اليقطين والفلفل المحمص والدجاج والفاصوليا السوداء والمرق ، ويُحرَّك المزيج معًا. نضيف الملح والفلفل ونغلي المزيج. بمجرد الغليان ، قلبي على نار خفيفة واتركيه لمدة تتراوح بين 20 و 25 دقيقة.

تعلمي طريقة عمل السوشي خطوة بخطوة!

2. **بارز اليقطين**

هل تحتاج إلى بديل (صحي) لفطيرة اليقطين؟ كل نكهة من هذه الحلوى الرطبة مليئة بنكهة غنية. نظرًا لأن كل بار يسجل ما يقرب من 50 سعرة حرارية ، يمكنك الانغماس في أكثر من واحد لتناول وجبة خفيفة بعد الظهر أو بعد العشاء.

مكونات:

- 1/2 ج. تهجئة الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة. قرفة
- 1/4 ملعقة شاي. اليقطين فطيرة التوابل
- 1/2 ملعقة صغيرة. مسحوق الخبز
- 1/4 ملعقة شاي. صودا الخبز
- 1/4 ملعقة شاي. ملح
- 5 ملاعق كبيرة. سكر بني
- 1/2 ج. اليقطين المعلب (أو المطبوخ ، اليقطين المهروس)
- 2 ملعقة كبيرة. حليب غير الألبان
- 2 ملعقة كبيرة. زيت جوز الهند
- 1/2 ملعقة صغيرة. خلاصة الفانيليا النقيأشهى السلطات التي

تحتوي على البطيخ!

طرثقة التحضير:

سخن الفرن إلى 350 درجة. الجمع بين المكونات الجافة ، ثم تضاف في الرطب. يُوزّع المزيج في مقلاة 8 × 8 بالزيت ويُطهى لمدة 20 دقيقة. كريم جبن صقيع اختياري.

هذه أفضل وصفة للكيك بالجزر!

إقرأ المزيد:

كيفية تحضير شراب التمر المركز؟

أنواع من الطماطم واستخداماتها

كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن