

وصفات سريعة للسندويشات

يقع عدد كبير من الأمهات بالحيرة لدى تحضير الوجبة اليومية لأطفالهن، إما ليضعوها بعلب الطعام الخاصة بهم ويأخذونها للمدرسة، إما لتناول وجبة خفيفة على الإفطار أو العشاء.

لذلك، نقدم لك وصفات سريعة وصفات سريعة للسندويشات جديدة ومتنوعة:

▪ ساندويش البيض المسلوق

المقادير:

- 8 شرائح توست
- 4 بيض
- 2 ملعقة كبيرة زبادي
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 1 ملعقة كبيرة بصل، مفروم
- 2 ملعقة صغيرة مخلل الجالابينو، مقطع
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة، مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية
- ½ ملعقة صغيرة بابريكا
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يسلق البيض في ماء مملح ، ويترك على النار لمدة 20 دقيقة لينضج تمامًا.
2. يقطع البيض إلى شرائح متساوية.
3. في وعاء كبير ، يخلط الزبادي مع الخردل وعصير الليمون والملح والأعشاب والفلفل الأسود والبصل والكزبرة.
4. يوزع الخليط فوق 4 شرائح من التوست ، ثم تضاف شرائح البيض ورشة بابريكا على الوجه.
5. توضع باقي شرائح الخبز فوق البيض.



▪ كلوب سا ندويش الخضروات

المقادير:

- 4 شرائح توست حبوب كاملة
- 3 ملعقة كبيرة معجون الحمص
- 1 ثمرة أفوكادو ، مقطعة شرائح
- حفنة أوراق جرجير
- 12 ثمرة طماطم كرزية ، مقطعة نصفين
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يحمص الخبز ، ويدهن الحمص على جانب من كل شريحة توست.
2. توضع نصف كمية الأفوكادو والطماطم والجرجير ، ويتبل التوست بالفلفل الأسود ، ثم تغطى بشريحة أخرى.
3. تحضر شريحة توست أخرى ، يوضع عليها بقية الأفوكادو والجرجير والطماطم ورشة فلفل أسود ، ثم تغطى بالشريحة الأخيرة.
4. تقسم الساندويتشين إلى نصفين.



▪ سا ندويش كروك موسيو

المقادير:

- 4 شريحة خبز الحبوب الكاملة
- 1 بيضة مخفوقة
- ½ كوب جبن شيدر مبشورة
- 2 قطعة سلامي، مقطعة
- 1 ملعقة كبيرة خردل

طريقة التحضير:

1. تسخن الشواية على حرارة مرتفعة.
2. يحمص التوست على كلا الجانبين.
3. في وعاء ، تخلط جميع المكونات جيداً.
4. تدهن شريحة من التوست بالخليط ويوزع جيداً.
5. يوضع الساندويش بالشواية لمدة 3 دقائق.
6. يقطع الساندويش إلى نصفين ويقدم.



▪ ساندويش البيتزا المشوي

المقادير:

- 8 شرائح توست
- 4 شرائح بيبروني
- $\frac{1}{2}$ كوب جبن موتزاريلا
- $\frac{1}{4}$ كوب صلصة جاهزة
- $\frac{1}{4}$ كوب زيتون مخلل شرائح
- 2 ثمرة طماطم مقطعة شرائح
- 1 بصلة ، مقطعة شرائح
- 1 مكعب زبدة صغير

طريقة التحضير:

1. يدهن جانب من شرائح التوست بالزبدة ، ثم يوضع مسحة من الصلصة ويرش الجبن الموتزاريلا.
2. تضاف شرائح البيبروني على الوجه ، ثم شرائح الطماطم والزيتون والبصل.
3. توضع شريحة توست أخرى ، وتكرر الخطوات ، حتى يصبح لديك أربع ساندويشات.
4. توضع الساندويشات في الشواية ليتحمص الخبز ويزوب الجبن.



▪ ساندويش الدجاج والتركي المدخن

المقادير:

- 4 شرائح توست
- 2 قطعة فيليه دجاج
- 2 شريحة ديك رومي مدخن
- 4 شرائح جبن موتزاريلا
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة خردل
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. تسخن الشواية على درجة مرتفعة.
2. يتبل الدجاج بالملح والفلفل الأسود.
3. في مقلاة، يوضع زيت الزيتون على نار متوسطة وتطهى شريحتي الدجاج.
4. توضع قطعة دجاج على شريحة توست ثم يوضع شريحة ديك رومي وشريحتي جبن موتزاريلا وملعقة خردل، ثم توضع شريحة توست أخرى.
5. تركك الخطوات السابقة لعمل ساندويش آخر.
6. تشوى السندويشات لمدة 5 دقائق.
7. تقسم الساندويشين الى نصفين ثم تقدم.

