

# وصفات سريعة للساندويشات

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

لذلك، نقدم لك وصفات سريعة وصفات سريعة للساندويشات 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
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة با بريكا
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

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



## • كلوب ساندوتش 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 تغطي بشريحة أخرى.
3. تحضر شريحة توست أخرى ، يوضع عليها بقية الأفوكادو والجرجير والطماطم ورشة فلفل أسود ، ثم تغطي بالشريحة الأخيرة.
4. تقسم الساندوتشين إلى نصفين.



## • ساندوتش كروك موسيل

### المقادير:

- 4 شريحة خبز الحبوب الكاملة
- 1 بيضة مخفوقة
- $\frac{1}{2}$  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 الجانبيين.
3. في وعاء ، تخلط جميع المكونات جيداً.
4. تدهن شريحة من التوست بالخليط ويوزع جيداً.
5. يوضع الساندوتش بالشواية لمدة 3 دقائق.
6. يقطع الساندوتش 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 ليتحمّس الخبز ويذوب الجبن.



## • ساندويش الدجاج والتركي المدخن

### المقادير:

- 4 شرائح توست
- 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 ساندويس آخر.
6. تشوئ الساندويشات لمدة 5 دقائق.
7. تقسم الساندويشين إلى نصفين ثم تقدم.

