

وصفات لفائف سهلة ولذيذة

يعتبر خبز التورتيللا مع حشوة لذيذة من أسعل السندويشات والوصفات السهلة التي يمكن تحضيرها . كما تعد هذه اللفائف وجبة خفيفة وشهية ومثالية على المائدة لدى التحضير لعزومة أو حتى لوجبة غداء أو عشاء للعائلة .

لذلك نقدم لك وصفات لفائف سهلة ولذيذة .

1- لفائف الخضار

افرغ الفلفل والخيار والطماطم فرمًا ناعمًا . أضف لمزيج الخضار فصّ من الثوم أو الأوراق الخضار المفرومة مثل البصل الأخضر أو الشبت أو الريحان ثم جبنه الفيتا المقطعة لمكعبات. تبل الخليط بالزيت والملح . احشي خبز التورتيللا بالخليط.



2- لفائف الجبن

اخلط 180 غرام من جبن الريكوتا أو الكوتاج مع و 50 غرام من الكريما الحامضة . أضف فص من الثوم المفروم وشرائح من الطماطم . اخلط المزيج جيدًا ثم أضف الشبت والملح مرة أخرى.



3- سمك السلمون

قم بتقطيع شريحة سلمون مدخن بوزن 100 غرام إلى قطع رقيقة. أضف الجبن واخلط المزيج . ضع القليل من الجبن على خبز التورتيللا وباقي الحشوة والقليل من الخس المفروم والخضار الورقية.



4- لفائف الدجاج

قطع الدجاج لشرائح واشويها بالمقلاة على نار مرتفعة . اخلط الدجاج مع الخضار المقطعة مثل البقدونس والطماطم والخيار والبصل الأخضر وفصين من الثوم المفروم. أضف رقائق البطاطس الى الحشوة و4 ملاعق صلصة صويا وفلفل حار والقشدة الحامضة والزيت.



5- البوريتو المكسيكي

أنت بحاجة لـ 500 غرام لحم بقر مطبوخ ، 2 بصل ، و 1/2 علبة ذرة ، 1 ثمرة فلفل و 3 حبات الطماطم. يضاف الملح والفلفل الحار والأسود الى المزيج و 200 غرام جبن شيدر مبشور ويخلط المزيج جيداً. قم بلف خبز التورتिला بهذه الخليط وتمتع بالطعم اللذيذ.



6- لفائف الفطر

قم بقلي 200 غرام من الفطر بالزيت . اسلق 3 بيضات ثم قطعها. امزج الفطر مع البيض والبصل المفروم و 50 غرام من الجبن. أضف القشدة الحامضة والملح.



7- اللحم المفروم

يشوى 300 غرام لحم مفروم مع جزر مبشور وشرائح البصل والبروكولي المسلوق . أضف 50 غرام من الجبن المبشور الى المزيج والقليل من الخس وشريحتين من الطماطم . أضف فصين من الثوم والخضار الورقية والقشدة الحامضة الى المزيج وتبله بالملح والفلفل الأسود.



8- الدجاج الحار والخضار

أنت بحاجة لتحضير هذه الوصفة الى 2 صدر دجاج (مسلوق أو مشوي أو مقلي) ، 2 ثمرة طماطم ، 1 ثمرة فلفل ، 1 بصل ، 1 بصل أحمر و 250 غرام جبنة موزاريلا مبشورة. قطع كل المكونات لقطع صغيرة واخلطها معاً. يمكن إضافة القليل من الخس و 5 ملعقة زيت زيتون والفلفل الأسود و 10 حبات زيتون والملح.



9- لفائف الدجاج المقلي والزيتون

أنت بحاجة إلى 80 غرام زيتون بدون نواة، 100 غرام جبن مبشور، 1/2 حزمة بقدونس، 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون، عصير ليمون، 50 غرام مكسرات و 100 غرام شرائح دجاج مقلي. امزج المكونات معاً جيداً وضعها في خبز التورتिला.



10- لفائف لحم السلطعون

قم بفرم 400 غرام لحم سلطعون وأضف اليه 150 غرام جبن مبشور و3 بيض مسلوقه و300 غرام جبن كريمي أو قشدة حامضة . ضف 3 فص ثوم مهروس وخضار مقطعة الى المزيج.



11- جبن الريكوتا والعسل

قم بخلط 80 غرام عسل مع 200 غرام جبن ريكوتا أو جبن كريمي او جبن الكوتاج و50 غرام من المكسرات التي تفضلها . قم بلف المزيج برقائق خبز التورتيللا وأضف القليل من العسل فوق اللفائف.

