وصفة الكايل مع الليمون والثوم في المقلاة

في حين أنه قد يبدو أن الكايل قد تجاوز مدة الترحيب به في المشهد الغذائي ، إلا أن الضجة التي تحيط بالورق الأخضر المورق لا تزال حية. سواء كان ذلك الإثارة أو يجعلك تتأوه ، فإن معرفة الطريقة الصحيحة لطهي الطعام هو تغيير شامل في اللعبة.

سيؤدي إتقان هذه الطريقة إلى تحويل كارهي هذا المكوّن المميز لكنه سيشجع أيضًا مشجعي الكايل الذين كانوا يخشون ألا يتمكنوا من النجاح في تحضير وصفة منه في المنزل. والخبر السار هو أنه من الأسهل تحضير الكايل الرائع في المنزل: تحتاج فقط إلى ثلاثة مكونات وحوالي خمس دقائق.

كيفية صنع أفضل كايل سوتيه في المنزل؟

لا توجد أي أسرار كبيرة لتحضير الكايل الرائع – تحتاج فقط إلى مقلاة كبيرة وبعض مكونات الطعام الأساسية. الكثير من الثوم أمر لا بد منه ، بالإضافة إلى كمية لا بأس بها من عصير الليمون ، مما يضيف السطوع إلى اللون الأخضر الترابي بطبيعته. أنا أيضا أحب استخدام رشة كبيرة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون للحصول على ركلة لطيفة وحارة ، ولكن أكثر من موافق لتخطي ذلك إذا لم تكن الحرارة شيء. هذه الوصفة تعمل مع أي مجموعة متنوعة من الكايل – سواء كان النوع التوسكاني الغامق أو الداكن أو المجعد . أنت أيضا لا تحتاج إلى أي أدوات للقضاء على الكايل: ببساطة اسحب الأوراق من السيقان بيديك الخاصة.

لدي سر واحد صغير. بما أن الكايل يكون ليفيًا جدًا ، فقد يكون من الصعب طهي الأوراق حتى تكون طرية وليست مطاطية. بعض الوصفات تضيف الماء أو المرق إلى المقلاة بينما تقلى الأوراق ، ولكنها ليست ضرورية في الواقع. بدلا من ذلك ، بعد غسل الأوراق ، اتركها رطبة. الماء الذي يتمسك بالأوراق يخلق البخار عندما تقذفهم في المقلاة الساخنة. بما أنّ طباخ اللفت ، ستغطّي المقلاة لبضع دقائق. هذا البخار سوف يساعد على تذبل وتكسير اللفت تماما.

اليكم الوصفة وطريقة تحضير هذا الطبق الشهي الذي يدخل ضمن لائحة السلطات في كتب الطبخ:

هذه الوصفة تكفي 4 الى 6 أشخاص.

وقت الإعداد: 5 دقائق ؛ وقت الطهي: 6 دقائق

ستحتاج الى المكوّنات التالية:

- 2 باقات كبيرة اللفت ، أي مجموعة متنوعة (حوالي 1 ½ رطل)
- 2 ملاعق طعام زيت الزيتون
- 3 فصوص الثوم ، شرائح رقيقة
- قرصة من رقائق فلفل أحمر (اختياري)
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج
- عصير 1 ليمون صغير

طريقة التحضير:

1. استخدم يديك لسحب أوراق اللفت من سيقانها. قم بفرم الأوراق بشكل خشن. اشطفها ، ولكن لا تجففها.
2. يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة وعالية الجوانب على نار متوسطة الحرارة حتى تلمع. إضافة رقائق الثوم والفلفل الأحمر ، في حالة استخدام ، وطهي الطعام ، واثارته ، حتى تفوح رائحته ، حوالي 1 دقيقة (لا تدع الثوم يتحوّلأ الى اللون البني).
3. أضف الكايل في حفنات في كل مرة ، مع التحريك بعد كل إضافة بحيث يبدأ في الذبول ، حتى تتم إضافة كل الكايل. حرّك الملح والفلفل معها. يُغطّى المزيج ويُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى يصبح اللفت طرياً ، حوالي 5 دقائق. تُرفع عن النار وتُحرّك بعصير الليمون وتُقدّم.

ملاحظات:

التخزين: يمكن تخزين بقايا الطعام في وعاء محكم في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.