

وصفة نودلز الفول السوداني القشدية

أنا لست الشخص الذي يجد الطبخ مسترخياً . أتمنى لو كنت ، وأنا أشعر بالغيرة من الناس الذين هم كذلك ، الذين يعودون إلى ديارهم بعد يوم طويل في المكتب لإثارة مقلاة تأملية من بودنغ الخبز. بالنسبة لي ، الاسترخاء يعني أن تكون تجلس أفقيًا على سطح ناعم لتناول الطعام الذي تطلبه من الإنترنت.

لكن العمل في مجلة أكل يعني أن الطهي أصبح الآن جزءًا من عملي. أيضا ، أنا حقا أحب أن أكل. لذلك أنا مصممة على التغيير. واحدة من صفات سهلة بدأت تعلم الطبخ من خلالها هي وصفة نودلز الفول السوداني القشدية مع اللحوم والخضار ، والتي يبدو وكأنه شيء كنت سأطلبه للعشاء على الأريكة. لكن هذه المرة ، تعهدت بأن أصنعها بنفسني.



المكونات الموجودة في هذا الطبق قليلة: صلصة الصويا ، السكر ، خل الأرز ، اللحم المطحون ، رقائق الفلفل الأحمر ، زبدة الفول السوداني. اخترت الخضار الكرنب قبل غسلها ، التي تأتي في كيس.

الحقيقة هي أن هذا الطبق سهل جدا . لا يستغرق العمل التحضيري وقتًا أطول من غليان الماء ، وتذهب المعكرونة من الجاف إلى الدنتي في غضون أربع دقائق. وتبين أن نودلز الأرز ، هي المقصد المثالي في وقت متأخر من الصيف بالنسبة لأولئك الذين يبدوون التعرق قليلاً عند تقديمهم بقوائم المكونات. إنها خفيفة ورقيقة ، ومثالية لتناول طعام غني بالصلصة بسرعة كبيرة.

أوه ، والربح هنا حقيقي: متشابكة ذهبية لزجة متشقة مع تفتت عبق اللحم وشرائط خضراء زاهية من الخضار. يخلط اللحم بنكهة من الثوم ، والزنجبيل حتى يكتسب رائحة وشكل شبيه بالسجق. تضيف الخضار لمسة من النظارة الصحية. الشعرية مطاطية ومرضية ؛ وتجلس صلصة الفول السوداني فوق كل شيء مثل عناق كبير دسم.

إليك الوصفة:

هذه الوصفة لجميع محبي صلصة الفول السوداني. وضع السكر في الشعيرية الخاصة بك لهذه الوصفة أمر بالغ الأهمية. إنها توازن بين الملح والحرارة والدهون والصلصة المستمرة هنا ، وتوضح نكهات كل شيء آخر (كلا ، لا يجعل أي شيء حلو).

المكوّنات:

الملح

12 أوقية. من المعكرونة عصا الأرز العرض العادي

$\frac{1}{4}$ كوب زبدة الفول السوداني الطبيعية على نحو سلس

$\frac{1}{4}$ كوب صلصة الصويا

2 ملعقة كبيرة من خل الأرز غير المنتظم

1 ملعقة كبيرة من السكر

2 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر

1 ملعقة كبيرة من الزيت نباتي

1 رطل من اللحم المفروم

1 1 $\frac{1}{2}$ قطعة من الزنجبيل ، مقشرة ، مقطعة إلى أعواد الثقاب

4 فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح رقيقة

1 مجموعة من خضار الكرنب ، الضلوع والسيقان المزالة ، يترك شرائح

رقيقة



طريقة التحضير:

ضع قدرًا كبيرًا من الماء المملح ليغلي. ازله عن الحرارة؛ اضع المعكرونة. اتركها لتستريح ، وحرّكها من حين لآخر ، حتى تصبح مطهية وطرية ، حوالي 4 دقائق (قد يختلف الوقت حسب الماركة). صفها من الماء وشطف تحت مياه جارية باردة.

في هذه الأثناء ، اخفق زبدة الفول السوداني ، صلصة الصويا ، الخل ، السكر ، رقائق الفلفل الأحمر ، و 1 كوب من الماء في وعاء متوسط.

(سوف تبدو صلصة مكسورة قليلا وكتل.)



يسخن الزيت في مقلاة كبيرة على الوسط. يُطهى اللحم مع قطعتين من الشوك حتى ينضج خلال حوالي 5 دقائق. إضافة الزنجبيل والثوم. طهي الطعام ، واثارة ، حتى يصبح طري ، حوالي 3 دقائق. أضف الخضار واطهيها مع التحريك من وقت لآخر حتى يذبل حوالي دقيقتين. أضف الصلصة والمعكرونة وأحضرها إلى نار هادئة. اطهي وقلبها بين حين لآخر ، حتى يتم تقليل الصلصة بمقدار النصف والمعكرونة مغطاة ، حوالي 3 دقائق.