

15 طريقة لذيذة لطهي الطعام مع الجريب فروت

عندما يتعلق الأمر بالحمضيات ، فإننا بالتأكيد لا نولي اهتماما كافيا للجريب فروت. قد لا تكون الفاكهة الشتوية حلوة مثل البرتقال أو اليوسفي أو الكليمنتين ، ولكنها تحتوي على عدد من الصفات التي تجعلها لذيذة في حد ذاتها.

أولاً ، لديه طعم مرارة منعشة يمكن أن تشرق أطباقاً ثقيلة لذيذة ، مثل شرائح اللحم المفرومة بالتوابل والدجاج المشوي. يمكن لهذه المرارة أن تحافظ أيضاً على الحلويات من الإفراط في تناول الحلوى. هناك أيضاً مجموعة من الطرق لتناوله ، مثل قطع الخام وتضاف إلى السلطة ، أو تطبخ في الصلصة ، أو تشوى مع الزبادي. في الأساس ، إذا كان هناك جريب فروت ، فهناك طريقة لتحضير طبق.

ناهيك عن اللون الزاهي للجريب فروت الذي يجعل الطبق أجمل، استخدم هذه الوصفات لبدء دمجها في حياتك:

• جريب فروت أفوكادو سالسا

الفاكهة في السالسا ليست مفهوماً جديداً ، ولكن هذه النسخة من الجريب فروت لا تشبه أي شيء سبق أن جربته.



• أسافين الاسكواش المشوية مع الجريب فروت والرمان

الاسكواش والجريب فروت والرمان كلها في الموسم الآن ، لذلك هو الوقت المثالي لجعل هذا فاتح الشهية.

• قشر الجريب فروت الحلو

إذا كنت تحاول حقاً أن تقلل من مخلفات الطعام هذا العام ، فكر في تحويل قشور الجريب فروت المتبقية إلى هذه الحلوى اللذيذة.

• كعكة رغيف الجريب فروت - الخشخاش مع الزبادي الصقيل

تكمّل بذور الخشخاش الترابية البحتة الجريب فروت في قالب الكعكة.

• أودون مع الجريب فروت بونزو

ال Ponzu هو صلصة الحمضيات من اليابان عادة ما تكون مصنوعة مع عصير الليمون ، والجير ، أو yuzu ، ولكن هذه المقايضة صفة في عصير الجريب فروت والنتائج هي رائعة.



▪ مشمش الجريب فروت الطوفي

مطاطية ، فاكهية ، وملينة (بفضل الألياف والبروتينات من اللوز والمشمش المجفف) ، ستحتاج دائمًا إلى ذلك.

▪ سبايسي جمبري و سلطة الحمضيات

هذه السلطة مكدسة الأذواق جيدة كما يبدو ، ويبدو حقا انه طبق شهي.

▪ زبادي بانا كوتا مع جريب فروت

أزواج باننيكوتا زبادي منعش تماما مع اللبن الرائب الجريب فروت في هذه الحلوى.

▪ جريب فروت مع عسل الزبادي واللوز

ما عليك استخدام سوى خمسة مكونات وخمس دقائق لصنع هذا الإفطار السوبر بسيط.

▪ البنجر المحمص مع الجريب فروت والروزماري

مع الجريب فروت المر ، روزبيري هيري ، والبنجر الترابي ، هذا الطبق هو حقا قنبلة من النكهات.



▪ جريب فروت بروليه مع الجرانولا السريعة

في المرة القادمة التي تشتهي فيها حلوى لذيذة وبسيطة ، قطع الجريب فروت إلى نصفين ، رشها بالسكر ، وضعها تحت الفرن. في غضون دقائق ، سيكون لديك جريب فروت رائع المذاق يجعل وعاءًا رائعًا لجميع أنواع الزخارف.

▪ سلطة Farro و السبانخ مع الجريب فروت وجبنة الماعز

هذه الوصفة تتطلب ال farro ، ولكن يمكنك استخدام أي الحبوب المعدة مسبقا وجبة لديك بالفعل.

▪ جريب فروت كريم برولي

إذا لم يكن جريب فروت مشويًا كافيًا بالنسبة لك ، فيجب أن تقوم هذه الوصفة بعمل الحيلة.

▪ عصير الفراولة الجريب فروت

في المرة التالية التي تصنع فيها عصير الجريب فروت ، احفظ القشرة واستخدمها كوعاء.

▪ سلمون الجريب فروت المخبوز البسيط

وبصرف النظر عن الملح والفلفل ، والجريب فروت هو العنصر الوحيد الآخر في طبق السلمون هذا ، ويعطي الأسماك كل النكهة التي تحتاجها.

