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 أطباقًا ثقيلة لذيذة ، مثل شرائح اللحم المفرومة بالتوابل والدجاج المشوي. يمكن لهذه المرارة أن تحافظ أيضًا على الحلويات من الإفراط في تناول الحلوى. هناك أيضا 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 مفهوما جديدا ، 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 ، ومليئة (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 بانيكوتا 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 هيربي ، 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 يحتاجها.