

# 15 وصفة يمكنك طهيها بالخضروات المجمدة

من السهل الحصول على الخضروات التي تريدها في فصل الصيف عندما تزدهر الأسواق الزراعية والحدائق. ومع ذلك ، عندما تنخفض درجة الحرارة ، وبصعب عليك العثور على نوع معين من الخضار ، يمكنك أن تلجأ إلى الفريزر الخاص بك للحصول على وجبات الطعام الطازجة والجانبية. هذه الوصفات من الخضروات المجمدة من المؤكد أن تدهشك حتى الربيع.

## • بروكولي مخبوز وفقيه فتات الخبز

بروكولي هي واحدة من المحاصيل الرئيسية التي تزرع في هذا المجال. هذه الوصفة ترضي كل من يجربها ، بما في ذلك بعض الذين قالوا إنهم لا يحبون البروكولي.

## • تحولات السبانخ

تضيف معجنات الجبنة الكريمية ملمسًا مثيرًا إلى هذه المقبلات الساخنة - وتنظر حتى تذوق الحشوة الرائعة. عادةً ما أقوم بإعداد دفعه مزدوجة وأقوم بتجميد بعض الأشياء لتكون في متناول اليد في حالة مجيئ الضيوف غير المتوقعين.



## • زبدة الجوز ولازانيا بورتوبييللو

تحصل اللازانيا على نكهة ولون جديد عندما تجعلها مع القرع المحمص والجوز ، وفطر البورتوبييللو ، والريحان والسبانخ. نحن نتغذى على هذا.

## • خبز الذرة

هذا الخبز المطبوخ ببطء أكثر من بودنج الذرة المصنوع في الفرن ، والجبن الكريمي هو إضافة لطيفة.

## • دجاج بالكاري الأحمر التايلاundi والخضار

مفتاح هذا الدجاج بالكاري هو الحصول على نكهات معقدة دون شعور ثقيل. بالنسبة للخضار ، أنا أحب قرون البازلاء الملونة ، والفلفل

الأحمر الحلو وكستناء الماء .

#### • بطاطس بروكلي بالصلف

مزيج من اللحم والجبن يخلق نكهة رائعة! أنا أيضاً أحب أن أتمكن من طهيوجبة كاملة - الخضار وجميع - في طبق واحد بارز.



#### • شوربة زلابية الديك الرومي

تعتبر طاسة كبيرة من هذا الحساء واحدة من تقاليد العطلة المفضلة لدينا .

#### • هوت كولاردز و الخرشوف

يمكن لأي شخص تناول السبانخ والخرشوف - حتى ينطف باستخدام خضار الكرنب من أجل الالتواء الجنوبي. يقدم هذا الطبق بالثوم الناعم أو رقاائق التورتيا .

#### • البازلاء الحلوة

فلفل الليمون والثوم يجعلان هذه النكهات الباهتة اللذيذة من السكر اللذيد ومرافقه لطيفة لمجموعة متنوعة من المقبلات. ستعتمد على هذه الوصفة المكونة من ستة مكونات.

#### • سلطة الخضار المسبيقة التحضير

قم بتجميل هذا المزيج الملون من الخضار واتركه حتى ينضج بالصلصة الحلوة والحامضة طوال الليل. في اليوم التالي ، سوف تكون على استعداد لتناول سلطة منعشة ، لذيذة طعمها غير عادي!

#### • بيف أورانج ستير فراي

يتم تحميل هذا العشاء لشخصين مع الكثير من النكهة واللون. رقاائق الفلفل الأحمر تضيف ركلة صغيرة إلى صلصة اللحم البقرى البرتقالية ، وتضيف الخضار الرقيقة لمسة من اللون.



#### • لفائف البيض على الطريقة الجنوبية

النقانق ، والبازلاء ذات العين السوداء واللفت الخضر تعطي هذه البيضة الفريدة من نوعها لهجة جنوبية واضحة. عندما أحضرهم إلى

حفلة ، أعود دائمًا إلى المنزل بلوحة فارغة.

#### • كاسرول الكايل بالبارميزان

حاولت الخروج مع طريقة مبتكرة لاستخدام الكايل ، وكانت النتيجة طبق خزفي.

#### • برامع البروكسل

اطهي برامع بروكسل خاصة مع البازلاء ، والكرفس ، وبطبيعة الحال ، لحم الخنزير المقدد. تضاعف الوصفة بسهولة إذا لزم الأمر.

#### • سبانخ الخرشوف محسية بالفطر

حشو الخرشوف الذي يجعل هذا الطرف فاتح الشهية شيء خاص. لذلك لا تتردد في وضع كمية منه في الجلادة لتلك الأوقات التي تجد نفسك بحاجة إلى تناول هذه الوصفة الشهية ، خاصة وأن هذا النوع من الخضاء ليس متوفرا طوال السنة.

