

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 ، ويصعب 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.

• بروكلي مخبوز وفقه فتات الخبز

بروكلي 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 البروكلي.

• تحولات السبانخ

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



• زبدة الجوز ولازانيا بورتوبيللو

تحصل اللازانيا على نكهة ولون جديد عندما تجعلها مع القرع المحمص والجوز ، وفطر البورتوبيللو ، 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 التايلاندي 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 بالصدف

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



▪ شوربة زلابية الديك الرومي

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

▪ هوت كولدز و الخرشوف

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

▪ البازلاء الحلوة

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

▪ سلطة الخضار المسبقة التحضير

قم بتجميع 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. رقائق الفلفل الأحمر تضيف ركلة صغيرة إلى صلصة اللحم البقري البرتقالية ، وتضيف الخضار الرقيقة لمسة من اللون.



▪ لفائف البيض على الطريقة الجنوبية

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

حفلة ، أعود دائماً إلى المنزل بلوحة فارغة .

▪ كاسرول الكايل بالبارميزان

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

▪ براعم البروكسل

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

▪ سبانخ الخرشوف محشية بالفطر

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

