

2 وصفات عشاء بدون لحوم يمكنك تحضيرها في 30 دقيقة أو أقل

أنا أحب الطبخ ، ولكن بعض الليالي عندما أصل إلى المنزل ، أنا جائع جدا لقضاء الكثير من الوقت في المطبخ. عندما تتحكم معدتي في دماغي ، أتوجه على الفور إلى الوصفات النباتية. بما أن اللحم يميل إلى أخذ الوقت والجهد للتحضير بشكل صحيح ، فأنا أعلم أنه يمكن أن أعتد عادة على وصفات لا تحتوي على اللحوم لتكون أسرع على الأقل وأسهل في صنعها. أشياء مثل السلطة ، والمعكرونة المليئة بالخضروات ، وأوعية الحبيبات ، والحساء البسيط.

اليك 2 وصفات نباتية تماما ، لن يأخذك أي منها أكثر من 30 دقيقة لتحضيرها. أوه ، وهم لذيذون أيضًا !



• كيساديلاس الكايل والبطاطا الحلوة والبارميزان

المكوّنات:

1 حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم ، مغسولة

1 كوب أوراق اللفت ، شرائح رقيقة

1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

1 تورتيلا القمح الكامل

1 ½ أوقية بارميزان ، مبروشة

1 ملعقة طعام ريحان طازج ، مبروش

الاتجاهات:

- اصنع الفجوة الصغيرة في البطاطا الحلوة من خلال استخدام الشوكة ، ثم لفها بمنشفة ورقية رطبة وضعها في المايكرويف لمدة 6 دقائق أو حتى تصبح ناعمة. بردها قليلاً ثم أزل الجلد واهرس اللحم بالشوكة. ضعها جانباً.
- املاء مقلاة كبيرة مع 1 بوصة من الماء وضعها على نار هادئة. يُضاف الكرنب ويُطهى مع التقليب حتى يصبح طرياً وذائياً حوالي 3 دقائق. استنزف المياه الزائدة وهز اللفت جافاً.
- امسح المقلاة واعد النار إلى الحرارة المتوسطة المنخفضة. ضع التورتيللا في المقلاة ، ثم أعط نصف التورتيللا بالتساوي مع البطاطا الحلوة المهروسة ، والكرنب المطبوخ ، والبارميزان ، والريحان. أضعاف التورتيللا على الحشوات. يُطهى المزيج حتى يُذاب الجبن تقريباً ويكون الوجه السفلي بلون بني فاتح ، 3 دقائق. ينضج ويطهى حتى يتم ذوبان الجبن تماماً ويتم تحريك الوجهين بشكل خفيف ، على بعد 3 دقائق تقريباً.
- تبرد قليلاً قبل التقطيع إلى 4 قطع



▪ مقلاة بروكلي شيدر والأرز الأسمر

المكونات:

2 ملعقة صغيرة زيت كانولا مقسمة

$\frac{1}{2}$ بصل أصفر صغير مفروم

2 فص ثوم مفروم

ملح

فلفل

1 $\frac{1}{2}$ كوب من زهور البروكلي

1 كوب من الأرز البني المطبوخ

2 ملاعق طعام من اللبن الزبادي اليوناني العادي 2 في المئة

2 ملاعق طعام من رقائق الخميرة الغذائية

$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

قرصة من مسحوق الكاري

1 أوقية شيدر ، المبشور

رقائق الفلفل الأحمر

الاتجاهات:

- ضع حرارة الفرن إلى 400 درجة.
- في فرن متوسطة الحرارة ، ضع مقلاة على نار متوسطة الحرارة ، قم بوضع 1 ملعقة صغيرة من الزيت. يُضاف البصل ويُطهى مع التحريك من وقت لآخر حتى يبدأ بالتخفيف ، حوالي دقيقتين. يُضاف الثوم والملح والفلفل ، ويُطهى المزيج فقط حتى يصبح الثوم عطراً ، حوالي 1 دقيقة أخرى. أضف البروكلي و 1 ملعقة كبيرة من الماء وخفّض الحرارة إلى درجة حرارة منخفضة. كوك ، مع التحريك ، حتى يصبح البروكلي أخضر ساطع ولكنه لا يزال مقرمشاً ، حوالي دقيقتين. يُضاف الأرز ويُطهى مع التحريك حتى يتم تسخينه. ازالة من الحرارة.
- يُمزج الزبادي والخميرة والفلفل الحلو ومسحوق الكاري ومسحوق واحد من الزيت المتبقي في وعاء. صب فوق مزيج من البروكلي والأرز وإرم على الجمع. ينتشر في طبقة حتى ويضاف

الجبن أعلاه.

- يُخبز المزيج حتى يتم تسخينه ويبدأ الجبن في اللون البني ، حوالي 15 دقيقة.
- تبرد قليلا قبل التقديم. مقبلات مع رقائق الفلفل الأحمر ، بالإضافة إلى المزيد من الفلفل الأسود ، إذا رغبت في ذلك.