

3 سلطات رائعة للصيف

تعد وصفات السلطة هذه مثالية للوجبات الصيفية والعشاء العائلي السهل ، وهي من أفضل الطرق لاستخدام الفواكه والخضار اللذيذة لهذا الموسم. بدءًا من أطباق الشواء الكلاسيكية مثل المعكرونة وسلطة المعكرونة وحتى الخيارات الصحية مثل السلطة اليونانية الطازجة ومزيج البطيخ فيتا ، لدينا شيء لكل شهوة ومزاج قد يضربونك.

سلطة القرنبيط الصيفية:



المكونات:

1 رأس قرنبيط كبير ، مقطّعة إلى أزهار

6 شرائح لحم الخنزير المقدد

$\frac{1}{2}$ كوب الكريمة الحامضة

$\frac{1}{4}$ كوب مايونيز

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم

الملح

اللفل الأسود المطحون الطازج

1 $\frac{1}{2}$ كوب شيدر مبروش

$\frac{1}{4}$ كوب من الثوم المفروم ناعما

طريقة التحضير:

1. في مقلاة كبيرة ، دع الماء يغلي. يُضاف القرنبيط ، وتُغطّى المقلاة ، ويُبخّر حتى تنضج ، حوالي 4 دقائق. يُصفّى ويترك ليبرد بينما تجهز المكونات الأخرى.

2. في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، اطهي لحم الخنزير المقدد حتى يصبح متموج ، حوالي 3 دقائق لكل جانب. انقل إلى لوحة عليه منشفة ورقية لامتصاص الزيت ، ثم قطعه.

3. في وعاء كبير ، اخفق الكريما الحامضة والمايونيز وعصير الليمون ومسحوق الثوم. يُضاف القرنبيط ويُقلب برفق. يُتبّل بالملح والفلفل ، ثم يُضاف لحم الخنزير المقدد والشيدر والثوم المعمر. خدمة الحارة أو في درجة حرارة الغرفة.

سلطة الفاصوليا البيضاء والتونة مع صلصة الريحان



المكونات:

الملح

فلفل

12 أوقية من الفاصوليا الخضراء ، مقلّمة ومقطعة الى النصف

1 كراث صغير ، مفروم

1 كوب أوراق الريحان معبأة بخفة

3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون

1 ملعقة كبيرة خل النبيذ الاحمر

4 كوب أوراق الخس البلوط أو الخس الزبدة

1 علبة 15 أوقية من الفاصوليا البيضاء الصغيرة ، تشطف

2 علب 5 أوقية من التونة البيضاء في الماء ، مصفاة

4 بيضات طرية أو مسلوقة نصفين

طريقة التحضير:

1. دع وعاء كبير من الماء ليغلي. أضف ملعقة كبيرة من الملح ،

ثم الفاصوليا الخضراء ، واطهيها حتى تنضج ، من 3 إلى 4 دقائق. يُصفّى ويُشطف تحت الماء البارد ليبرد.

2. في هذه الأثناء ، في الخلاط ، يخلط الكراث والريحان والزيت

والخل و نصف ملعقة صغيرة من الملح والفلفل حتى يصبح

ناعماً. نقل نصف الصلصة إلى وعاء كبير وأضف الفاصوليا

الخضراء. يُطوى الخس والفاصوليا البيضاء والتونة ويُقدم مع

البصل المتبل والبيض.

سلطة دجاج بوفالو



المكونات:

للدجاج

1 كوب صلصة بوفالو

2 ملعقة كبيرة عسل

عصير 1 جير

1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم

1/2 ملعقة صغيرة بودرة البصل

الملح

اللفل الأسود المطحون الطازج

1 رطل من صدور الدجاج الخالية من العظم (حوالي 3 أثداء)

1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون البكر الممتاز

للسلطة

1/2 كوب مايونيز

1/2 كوب الكريمة الحامضة

1/2 كوب مخيض اللبن

2 فص ثوم مفروم

1/4 كوب البقدونس المفروم الطازج

2 ملعقة كبيرة الشبت المفروم الطازجة

2 ملعقة كبيرة الثوم الطازج المفروم

1 1/2 ملعقة شاي الملح كوشير

1/2 ملعقة صغيرة الفلفل الأسود المطحون الطازج

1/2 ملعقة صغيرة بودرة البصل

قرصة الفلفل حريف

للسلطة

4 كوب رومان المفروم

2 كوب السبانخ الطفل

2 سيقان الكرفس ، شرائح

1 جزرة ، مقطعة إلى أعواد ثقاب

1 خيار فارسي ، مقطّع إلى نصف أقمار

1 الأفوكادو ، شرائح

1/2 بصلة حمراء ، شرائح رقيقة

1 كوب نصف طماطم كرزية

3/4 كوب الجبن الأزرق

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير ، تُمزج صلصة البوفالو والعسل وعصير الليمون ومسحوق الثوم ومسحوق البصل. يتبل بالملح والفلفل. احتياطي $\frac{1}{3}$ كوب ماء مالح. يُضاف الدجاج المتبقي إلى ماء مالح ويُقلّب المزيج. واسمحوا انقع 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة. أو يغطى ويبرد لمدة تصل إلى ساعتين.
2. في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، قم بتسخين الزيت. أزل الدجاج من ماء مالح ، واترك أكبر قدر ممكن من ماء مالح ، ثم أضف إلى المقلاة. يُطهى المزيج حتى يصبح لونه ذهبياً ، 6 دقائق ، ثم يُقلب ويُطهى الدجاج مع ماء مالح محشو استمر في الطهي حتى لم يعد وردياً من 6 إلى 8 دقائق. ضعها على لوح التقطيع واتركيه لمدة 5 دقائق ، ثم شرائح إلى شرائح.
3. في نفس الوقت ، اصنعي الصلصة: في وعاء متوسط ، اخلطي المايونيز والكريمة الحامضة واللبن معاً . إضافة المكونات المتبقية وحرك حتى مجتمعة. الثلجة حتى جاهزة للاستخدام.
4. تجميع السلطة: في وعاء كبير ، يُمزج الرمان والسبانخ

والكرفس والجزر والخيار والأفوكادو والبصل الأحمر والطماطم
وانهيار الجبن الأزرق. يُسكب الدجاج مع رذاذ مع التقليل
مباشرة قبل التقديم.

مواضيع ذات صلة:

[أشهى السلطات التي تحتوي على البطيخ!](#)

[أنواع من الطماطم واستخداماتها](#)

[كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن](#)