

# 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 الخياريات الصحية مثل السلطة اليونانية الطازجة ومزيج البطيخ فيتا ، لدينا شيء لكل شهوة ومزاج قد يضربيونك.

## 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

1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم

الملح

الفلفل الأسود المطحون الطازج

١  $\frac{1}{2}$  كوب شيدر مبروش

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

### طريقة التحضير:

1. في مقلاة كبيرة ، دع الماء يغلي. يُضاف القرنيبيط ، وتدُغطُّى المقلاة ، ويُبخَّر حتى تنضج ، حوالي 4 دقائق. يُصفَّى ويترك ليبرد بينما تجهز المكونات الأخرى.
2. في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، اطهي لحم الخنزير المقدد حتى يصبح متjomج ، 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 القرنيبيط ويُقلب برفق. يُتبل 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 ، مقلمة ومقطعة إلى النصف

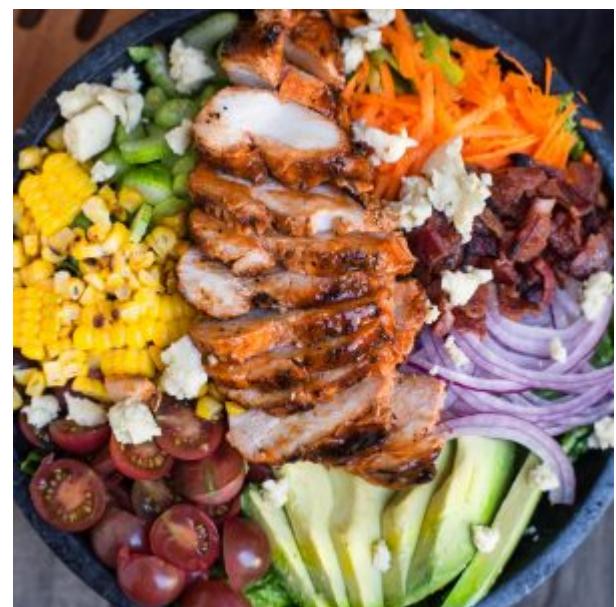
1 كرات صغير ، مفروم

1 كوب أوراق الريحان معّاءة بخفة  
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون  
1 ملعقة كبيرة خل النبيذ الأحمر  
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 الخلط ، يخلط الكراث والريحان والزيت والخل ونصف 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 المتبول 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

الفلفل الأسود المطحون الطازج

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

1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون البكر الممتاز

## للصلصة

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

قرصه الفلفل حريف

## للسلطة

- 4 كوب رومان المفروم
- 2 كوب السبانخ الطفل
- 2 سيقان الكرفس ، شرائح
- 1 جزرة ، مقطعة إلى أعواد ثcab
- 1 خيار فارسي ، مقطع 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 ، يُمزج صلصة البوفالو والعسل وعصير الليمون ومسحوق الثوم ومسحوق البصل. يتبل بالملح والفلفل. احتياطي  $\frac{1}{3}$  كوب ماء مالح. يُضاف الدجاج المتبقى إلى ماء مالح ويُقلب المزيج. واسمحوا انقع 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة. أو يغطى ويبعد 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 محسو استمر في الطهي حتى لم يعد وردياً من 6 إلى 8 دقائق. ضعيها على لوح التقاطيع واتركيه لمدة 5 دقائق ، ثم شرائح إلى شرائح.
3. في نفس الوقت ، اصنع الصلصة: في وعاء متوسط ، اخلطي المايونيز والكريمة الحامضة واللبن معاً . إضافة المكونات المتبقية وحرك حتى مجتمعة. الثلاجة حتى جاهزة للستخدام.
4. تجميع السلطة: في وعاء كبير ، يُمزج الرمان والسبانخ والكرفس والجزر وال الخيار والأفوكادو والبصل الأحمر والطماطم وانهيار الجبن الأزرق. يُسكب الدجاج مع رذاذ مع التقليب مباشرة قبل التقديم.

مواضيع ذات صلة:

أشهى السلطات التي تحتوي على البطيخ!

أنواع من الطماطم واستخداماتها

كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن