

4 وصفات سهلة بالجمبري

يعتبر الجمبري من الأصناف البحرية المحببة للكثير من الأشخاص،
فبالإضافة الى قيمته الغذائية فهو يتمتع بفوائد عديدة في محاربة
العديد من الأمراض ، كالسرطان والسكر وضعف العظام ، لما يحتويه من
فيتامينات ومعادن.

كما يعد الجمبري الوجبة المثالية قليلة السعرات الحرارية والتي
تمنح البروتين اللازم للجسم. لذلك نقدم لك 4 وصفات سهلة بالجمبري
:

• طاجن الجمبري

المقادير:

- 1 ▪ كيلو جمبري
- 4 ▪ ثمرات طماطم، مبشورة
- 8 ▪ فص ثوم، مفروم
- 2 ▪ بصلة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 ▪ فلفل رومي
- 1 ▪ ملعقة صغيرة بهارات سمك
- 1 ▪ ملعقة صغيرة كمون
- 1 ▪ ملعقة صغيرة ملح
- 1 ▪ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ▪ ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- 1 ▪ ملعقة صغيرة بصل بودرة
- 2 ▪ ملعقة كبيرة صلصة
- 2 ▪ عصير 2 ليمونة

طريقة التحضير:

1. تفصص رؤوس الجمبري من ربع كمية الجمبري.
2. في مقلاة، يشوى الجمبري مع البصل والثوم في القليل من الزيت.
3. تضاف الطماطم المبشورة والصلصة والفلفل الأخضر ثم يضاف الملح والفلفل والبهارات والكمون وعصير الليمون.
4. يضاف بقية الجمبري، ويترك المزيج على النار حتى ينضج لمدة 10 دقائق.

5. يوضع المزيج في صينية للفرن وتشوى حتى يحمر الوجه.



▪ جمبري بالزبدة

المقادير:

- 1 كيلو جمبري
- 2 ملعقة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 4 فص ثوم، مفرومة
- 1 كوب كريمة طهي
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا

طريقة التحضير:

1. في إناء عميق، توضع الزبد والزيت على النار، ثم يضاف الثوم والجمبري وكل التوابل.
2. يترك المزيج على النار لبضع دقائق ثم تضاف كريمة الطهي.
3. يترك الخليط لمدة 10 دقائق على النار على درجة حرارة منخفضة.



▪ فيتوتشيني بالجمبري

المقادير:

- ½ كيلو جمبري
- 1 كيس معكرونة فيتوتشيني
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 5 فص ثوم، مفروم
- 1 ثمرة فلفل رومي، مقطع
- 1 كوب كريمة الطبخ
- ½ كوب فطر
- 1 ملعقة صغيرة خل
- 1 ملعقة صغير ملح
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة زعتر
- 1 ملعقة صغيرة ريحان
- أوراق بقდونس، مقطعة للتزيين

طريقة التحضير:

1. ينظف الجمبري جيداً .
2. في قدر عميق، يضاف الزبدة مع الثوم والجمبري والتوابل والخل ويترك المزيج على النار حتى ينضج الجمبري.
3. يضاف الفطر ويقلب الجمبري جيداً ثم يضاف الزعتر والريحان وكريمة الطهي ويترك على النار لينضج.

4. تسلق المعكرونة ، وتترك جانبا .
5. يضاف الخليط بعد غليانه على المعكرونة المسلوقة .
6. تزين المعكرونة بالجمبري بأوراق البقدونس وتقدم على الفور .



▪ فاهيتا الجمبري

المقادير:

- ½ كيلو جمبري، مقشر ومنظف
- 1 بصلة كبيرة، مقطعة
- 3 حبة فلفل أخضر وألوان
- عصير 2 ليمونة
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة بصل بودرة
- 1 ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- أوراق بققدونس مفرومة للتزيين

طريقة التحضير:

1. في إناء عميق ، يوضع الجمبري والتوابل وعصير الليمون

1. وملعقة زيت وتقلب المقادير جيداً .
2. تترك في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
3. تضاف ملعقة زيت ثم يضاف الجمبري حتى يتغير لونه قليلاً .
4. في إناء آخر، تسخن ملعقة زيت على النار، يقلى البصل والفلفل حتى يذبل.
5. يضاف الجمبري وتقلب المكونات جيداً لمدة 10 دقائق.
6. يقدم الطبق بعد تزيينه بالبقدونس.

