

4 وصفات بالبيض

يعتبر البيض من الأطعمة الأساسية الموجودة في كل مطبخ ولا يمكن الاستغناء عن وجوده. يمكن تناول البيض على وجبة الإفطار وحتى في الغداء والعشاء أيضًا ، بما انه يوجد عدد لا يحصى من وصفات بالبيض والتي يمكن التنوع بها وتناولها على أي وجبة.

لذلك ، نقدم لك اليوم 4 وصفات بالبيض سريعة ولذيذة :

▪ بيض بالخضار

المقادير:

- 4 بيضة
- 1 ثمرة طماطم، مقطعة
- $\frac{1}{4}$ كوب حليب
- $\frac{1}{2}$ كوب ذرة حلوة
- $\frac{1}{2}$ كوب بازلاء، مسلوقة
- $\frac{1}{2}$ كوب جزر، مبشور
- $\frac{1}{2}$ حبة فلفل أحمر، مقطعة
- $\frac{1}{2}$ حبة فلفل أصفر، مقطعة
- $\frac{1}{2}$ حبة فلفل أخضر، مقطعة
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة سمن
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير ، يخلط البيض مع طماطم والحليب والذرة والبازلاء والفلفل جيدًا .
2. في مقلاة ، يسخن الزيت مع السمن على نار متوسطة حتى يذوب السمن.
3. يضاف خليط البيض بالخضار الى المقلاة .
4. يترك المزيج على النار لمدة 4 دقائق حتى يتماسك.
5. يقلب البيض الى الجهة الثانية ويترك لمدة 4 دقائق أخرى حتى ينضج .
6. يقدم البيض ساخنًا .

▪ مافن البيض بالبسطرمة

المقادير:

- 350 غ دقيق
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خميرة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- 2 بيضة
- 350 ملل لبن
- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة ، مقطعة شرائح
- 100 غ بسطرمة ، مقطعة
- 50 غ جبن شيدر ، مبشور
- 100 غ فلفل ملون ، مقطع

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة مرتفعة.
2. يدهن قالب المافن بالقليل من الزيت.
3. في مقلاة صغيرة ، تقلي البسطرمة في القليل من الزيت لمدة دقيقتين . تترك البسطرمة جانباً .
4. في وعاء ، يخلط الدقيق مع البيكنج باودر والخميرة والملح والفلفل في إناء .
5. في وعاء كبير ، يخلط البيض مع اللبن والزيت.
6. يضاف البصل والبسطرمة وجبن الشيدر والفلفل الملون الى مزيج اللبن.
7. تصنع حفرة في وسط وعاء مزيج الدقيق ثم تضاف باقي المكونات ويخلط المزيج جيداً .
8. يقسم العجين على قوالب المافن.
9. تدخل المافن الى الفرن لمدة 22 دقيقة حتى تنضج.
10. تترك المافن لتبرد قليلاً قبل التقديم.

▪ البيض بالأعشاب في الفرن

المقادير:

- 1 ملعقة صغيرة ثوم ، مهروس
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعتر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة روزماري
- $\frac{1}{2}$ حبة بصل، مبشورة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بققدونس، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان، مبشور
- 6 بيضة
- 2 ملعقة كبيرة كريمة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. تسخن شواية الفرن على درجة حرارة متوسطة.
2. يخلط الثوم مع البصل والبققدونس والزعتر والروزماري وجبن البارميزان جيداً . ويتبل المزيج بالملح والفلفل الأسود.
3. يوضع الخليط جانبيًا .
4. يكسر البيض برفق ، 3 في كل طبق.
5. في طبق الفرن ، توضع نصف الكريمة ونصف كمية الزبدة.
6. يدخل الطبق الى الفرن لمدة 5 دقائق حتى يبدأ بالغليان.
7. يسكب البيض في طبق الفرن ويتبل بالتوابل المختلفة.
8. يدخل الى الفرن من جديد ويشوى لمدة 6 دقائق حتى ينضج البيض.
9. يخرج البيض من الفرن ويترك يهدأ قليلاً قبل التقديم.



▪ بيض بالفطر والجبن مع خبز التوست

المقادير:

- 8 بيضة
- 8 شرائح خبز توست
- $\frac{1}{4}$ كوب زيتون أسود
- 2 حبة طماطم ، مقطعة
- $\frac{1}{4}$ كوب فطر طازج ، مقطع
- $\frac{1}{2}$ كوب جبن شيدر
- ملح

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 150 مئوية.
2. يخلط البيض مع الطماطم والفطر والزيتون والجبن ويتبل بالملح.
3. يوضع المزيج في صينية ويدخل الى الفرن لمدة 20 دقيقة.
4. يقدم البيض الى جانب شرائح التوست.