

7 وصفات صيفية اعتمدها عندما يكون الطقس حاراً للغاية لتشغيل الفرن!

الصيف والطهي كلمتان لا تتناسقان معا حقا. اذ ان فكرة فتح الفرن او اشعاله خلل ساعات اليوم الحارة، يمكن ان تكون أزعج ما فكرت فيه. لهذا السبب لا بد من وجود وصفات لا تتطلب استخدام الفرن ، او اي ادوات ساخنة أخرى ، وهذه الوصفات مثالية لفصل الصيف الحار.

هناك دجاج بالفلفل الحار المكسيكي ، وطبق الكينوا النباتي المملوء بالخضار ، وحتى لفائف الخس بالكاربي. كل وصفة منعشة وخفيفة (كافية) للصيف. بالإضافة إلى ذلك ، هذا هو الموسم الأكثر ازدحاماً ، لذا قم بشراء مكوناتك مسبقاً وتعيين وقت لاحق لتطبيق الوصفات. عندما تصل إلى المنزل ، سوف تكون محظوظاً جداً لأنك وجدت هذه الوصفات التي لن تشعرك بقساوة الحر.

اليك 7 منها يمكنك ان تجربها هذه السنة ، تتطلب استخدام وعاء الكروكبوت بدلاً من الفرن ، وتحفظ بها حتى السنين القادمة.

دجاج تشيلي والليمون المكسيكي

أطباق البوريتو قد تكون واحدة من أفضل الوجبات التي تم ابتكارها على الإطلاق. في هذه الوصفة ، يتم حقن دجاج الفلفل الحار المكسيكي مع جميع النكهات في وعاء الكروكبوت. العسل والسكر البني يوازنان طعم الفلفل الحلو والفلفل الأحمر. يمكن تحويل بقايا الطعام إلى سندويشات التاكو أو السلطة طوال الأسبوع.



كرسبي دجاج كارنيتاس

يتم رش الدجاج في التوابل ويطبخ ببطء في البيرة وعصير الليمون. بمجرد أن يصبح جاهزًا تقريبًا ، ضعه تحت الفروج لمدة خمس دقائق ليصبح لطيفًا ومقرمشًا (ولكن فقط إذا كنت تريد ذلك). ضع أكوام في صفة تاكو المفضلة لديك - من التورتيللا إلى لفّ الخس - واستمتع بالمزيج. يمكن تجميد بقايا الطعام لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.



طبخ دجاج ترياكبي مطبوخ ببطء

دجاج ترياكبي هو طعام مريح مذهل لا يحصل على نفس القدر من الفضل مثل ماك والجبن. هناك شيء ما حول الصلصة الحلوة والكريمة والبروتين والأرز اللزج. هذه النسخة ببساطة لديها صلصة مصنوعة من صلصة الصويا والخل أرز النبيذ ، ونشا الذرة. ضعها فوق الأرز أو

انغمس فيها .



الكينوا المكسيكية في وعاء الكركبوت

دعوة لجميع النباتيين ومحبي الخضروات: سلطة الكينوا هذه جيدة جدا. مزيج من الحبوب ، والذرة ، والطماطم ، والفاصوليا السوداء ، والفلفل ، والحمص يطبخون طعمًا رائعًا. هناك طريقتان لتقديمه: حارة مع جبن الشيدر الذائب في الأعلى أو باردة كسلطة باردة (مثالية لوجبات الغداء الصيفية).



دجاج أبيض بالفلفل الحار

هل احد غيرنا يرى ان هناك شيئًا في الفلفل الأبيض مقابل الإصدار الأحمر الذي يوجه الصيف؟ وصفة تدعو إلى صلصة انتشيلادا الخضراء ، والفاصوليا الشمالية الكبيرة ، والفلفل الحار المحمص والفلفل

الغار ، ومخزون الدجاج ، والجبن كريم لتخيل الدجاج. وبمجرد طهيها ، ضعتها مع جميع المثبتات مثل القشدة الحامضة والصلصا والجبن. إذا كنت ستقيم حفلة ، فجرّب صنع كمية لغطس رقائق التورتيا .



لحم ادوبادا بالطريقة البطيئة

لحم أدوبادا هو في الأساس سحر - مزيج لذيذ من لحم البقر المطهو ، والبصل ، والفلفل. تتكون الصلصة من معجون الشيبوتلي وقشور الطماطم ومرق الدجاج وعصير الليمون والهالابينوس. يمكن أن يعمل خليط الوصفة هذا مع التاكو ، أو حشوة الإنتشيلادا ، أو حتى قاعدة في وعاء من الكينوا.



طاجن الكاري التايلندي بالخضار

نحن نحب لفات الخس للتاكو لأنها تضيف فقط القليل من الماء

والقرمشة - ولكنها تحدث فقط لتكون جيدة عندما تكون بمثابة أوعية
للضلع القصيرة. أضف المانجو ، صلصة الفول السوداني محلية الصنع
، وعصرة من الجير لتحصل على طعام شهيق "جدا". ولكن انتبه قد تصبح
الأشياء فوضوية قليلاً .

