

7 سلطات بطاطا خفيفة عليك تجربتها خلال الصيف

عندما كنت صغيراً ، كان والداي يسميني "ملكة البطاطا" لأنني أحب حرفياً الخضروات الجذرية بأي طريقة: مهروسة ، مقلية ، مخبوزة مرتين... وعلى الرغم من أن البطاطا المحمصة في حد ذاتها ليست سيئة للغاية بالنسبة لك ، فعندما تضع فوقها كميات من المايونيز وتقدمها على شكل سلطة بطاطا ، دعنا نقول إن العامل الغذائي يتناقض ، ويزداد عامل السعرات الحرارية. ولكن هذا هو واحد من أنواع السلطات الصيفية المثالية حيث أنها لذيذة ، بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

مع بضعة مقايضات مثل المايو ، أو نصف عدد البطاطس ، أو الخلط في الحبوب والخضر ، تصبح سلطة البطاطس خالية من الذنب. (بالإضافة إلى ذلك ، فإن بعض هذه الوصفات خالية من الألبان ، لذا سيحبها أصدقاؤك النباتيون والذين لا يتحملون اللاكتوز أيضاً).

استمر في القراءة لاكتشاف بعض من سلطات البطاطس الصحية المفضلة لديك في الوقت المناسب لتقديمها في الصيف - حيث سيكون ضيوفك مسرورون للغاية.

سلطة القرنبيط والبطاطا السهلة

هذه طريقة سهلة لتقليل الكربوهيدرات في هذا الطبق المفضل. ببساطة استبدل نصف البطاطا مع زهور القرنبيط واعتمد صلصة مع قاعدة مصنوعة من زيت الزيتون والأفوكادو بدلا من المجموعة المتنوعة العادية. الكبيس الصغير ، الكبر ، وحب الخردل الحارة تصنع نكهة شهية صعب نسيانها.



أفضل سلطة بطاطا

تعتمد وصفة سلطة البطاطس الصحية هذه على الكاجو "المايونيز" المصنوع منزلياً للحصول على نتيجة نهائية غذائية أكثر (يصبح الجوز دسماً ويمكن دمجه بعد نقعه في الماء الساخن لمدة 30 دقيقة). عصير الليمون ، الأعشاب الطازجة ، والخردل ديجون يمزج مع

“المايونيز” ، ويمكن تقديم طبق ساخن أو بارد. بالإضافة إلى ذلك ، لا داعي للقلق حتى من سوء حال الشمس.



سلطة البطاطا الحلوة الكينوا

بدلاً من قاعدة البطاطس التقليدية الخاصة بك ، اختر البطاطا الحلوة المشوية كمكمل بدلاً من المكون الرئيسي. عندما يخلط مع السبانخ والكينوا ويعلوها صلصة الليمون محلية الصنع ، فإن هذه السلطة لا تزال فائقة الملاء (فقط أقل سعرًا حراريًا). تذكر أن تقوم بتخزين الصلصة بشكل منفصل عن السلطة بحيث لا تصبح مبللة.



سلطة البطاطا البسيطة النباتية

تدمج هذه الوصفة أطنان من الخضروات الطازجة مثل الفلفل الأخضر والكرفس والبصل. تصنع صلصة الثوم – الأعشاب من الكاجو ، خل التفاح ، الخردل الحار ، شراب القيقب ، الثوم ، الشبت ، والصلصة الحارة (فقط لا تحاول أن تصنع هذا إذا كنت تخجل من الحصول على بعض المكونات الإضافية في محل البقالة). نقاط المكافأة: ستبقى بقايا الطعام طازجة في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.



سلطة أرزولا سلطة الأرز الحلوة البرية

يمكن لهذه السلطة بطاطا الصحية ان تكون طبقك الأمثل عند الحاجة الى شيء صحي وسريع. إنها مؤلفة من جرجير أكثر من البطاطس ، التي يعطيك الضوء الأخضر لتناول صحن ثانٍ منها ، بالإضافة إلى أنها تحتوي على الحبوب الكفيلة بجعلك تشعر بالشبع. الكاجو والصلصة الخفيفة من الحامض ستجعلك تشعر وكأن الصيف في وعائك.



سلطة البطاطا المحمرة

إذا كنت قد تذوقت الخضار المحمص في أي وقت مضى ، فإنك سوف تحب هذه السلطة تماما. يتم تحميص نوعين من البطاطا (حلوة ويوكون جولد) بالفاصوليا الخضراء والثوم. ثم ، يتم تمديد كل شيء في خليط

من جبن البارميزان ، والشبت الطازج ، والثوم.



سلطة البطاطا الحلوة المغربية

ليس هناك مجرد مبادلة بسيطة في سلطة البطاطا الحلوة هذه - فالوصفة كلها فريدة من نوعها (ولذيذة). تضيف التمور لمسة من الحلاوة إلى طبق مستوحى من أنواع البطاطس الحلوة والبيض والفسق والخيار والطماطم والكزبرة والنعناع. هذه السلطة تدعو إلى صنع صلصة الكاجو والمايو محلية الصنع ، فقط هذه المرة يحتوي على التوابل مثل الكمون والزنجبيل والفلفل الحلو والبهارات.

