

# 7 وصفات صيفية اعتمدها عندما يكون الطقس حارّاً للغاية لتشغيل الفرن!

الصيف والطهي كلمتان لا تتناسقان معاً حقاً. اذ ان فكرة فتح الفرن او اشعاله خلال 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 وتعيدين وقت لاحق لتطبيق الوصفات. عندما تصل إلى المنزل ، سوف تكون محظوظاً جداً لأنك وجدت هذه الوصفات التي لن تشعرك بقساوة الحرّ.

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

## دجاج تشيلي والليمون المكسيكي

أطباق البوريتو قد تكون واحدة من أفضل الوجبات التي تم ابتكتارها 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.



## كرسي دجاج كارنيتاس

يتم رش الدجاج في التوابل ويُطبخ ببطئ في البيرة وعصير الليمون. بمجرد أن يصبح جاهزاً تقريداً ، ضعه تحت الفروج لمدة خمس دقائق ليصبح لطيفاً ومقرمشاً (ولكن فقط إذا كنت تريد ذلك). ضع أكواام في صدفة تاكو المفضلة لديك - من التورتيلا إلى لفّ الخس - واستمتع بالمزيج. يمكن تجميد بقايا الطعام لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.



## طبخ دجاج ترياكى مطبوخ ببطء

دجاج ترياكى هو طعام مرير 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 الداير فى الأعلى أو باردة كسلطنة باردة (مثالية لوجبات الغداء الصيفية).



## دجاج أبيض بالفلفل الحار

هل احد غيرنا يرى ان هناك شيئاً في الفلفل الأبيض مقابل الإصدار الأحمر الذي يوجه الصيف؟ وصفة تدعوا إلى صلصة انتشيلادا الخضراء ، والفاصوليا الشمالية الكبيرة ، والفلفل الحار المحمص والفلفل الحار ، ومخزون الدجاج ، والجبن كريم لتخيل الدجاج. وب مجرد طهيها ، ضعها مع جميع المثبتات مثل القشدة الحامضة والصلصا والجبن. إذا كنت ستقيم حفلة ، فجرّب صنع كمية لفطس رقائق التورتيا.



## لحم أدوبادا بالطريقة البطينية

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



## طاجن الكاري التايلاندي بالخضار

نحن نحب لفات الخس للتاكي لأنها تصيف فقط القليل من الماء

والقرمشة - ولكنها تحدث فقط لتكوين جيدة عندما تكون بمثابة أوعية للملطوع القصيرة. أصنف المانجو ، صلصة الفول السوداني محلية الصنع ، وعصارة من الجير لتحصل على طعم شهي " جداً . ولكن انتبه قد تصبح الأشياء فوضوية قليلاً .

