

وصفات متنوعة

يبدو دائماً أن هناك وصفات نريد أن نشمّلها، ولكننا لا نستطيع أن نحددها في صنف معين. وبناء عليه، وضع هذا الفصل.

هذه الوصفات ليست بأي شكل أقل أهمية لمجرد أنها هنا.

إن الشطائر التي شملناها هنا توضح الاحتمالات التي يمكن أن تتوسع فيها. يمكن أن تعدل المشروبات حسب خيارك الشخصي. جرب الخلطات البسيطة أو المعقدة. تذكر، الخيار خيارك.

شطيرة الخبز العربي المرقد

- بندورة، شرائح
- الخبز المرقد، النظامي
- شرائح صدور الديك الرومي أو الدجاج
- شرائح الديك الرومي
- خس منسق
- براعم الفالفا
- براعم الفاصولياء
- براعم العدس
- مخلل أو القمح الصافي
- فاصولياء غاربانزو
- الفجل
- شرائح الخيار
- الملفوف المقتت
- قرون البازلاء او البازلاء
- اللبن البسيط خالي الدسم

قدم الخبز المرقد الطازج بتشكيلة من الحشوة والبهارات.
قم بدعوة كل شخص لأن يصنع تشكيلته الخاصة.

كل حصة 3 أونصات من الديك الرومي أو الدجاج تحوي:				
حريرات	93,6	ألياف	0 غ	حموض دسمة بينية 0 غ
بروتين	19,1 غ	دسم كلي	1,4 غ	كولسترول 34,9 ملغ
سكريات	0 غ	دسم مشيع	0,4 غ	صوديوم 1217,1 غ

كل حصة 3 أونصات من الديك الرومي تحوي:				
حريرات	90,0	ألياف	0 غ	حموض دسمة بينية 0 غ
بروتين	15,0 غ	دسم كلي	3,0 غ	كولسترول 60,0 ملغ
سكريات	1,5 غ	دسم مشيع	1,5 غ	صوديوم 960,0 ملغ

الشطائر الشرقية

- 1 ملعقة طعام مرق دجاج إضافي
- 1 كأس براعم فاصولياء المنغ
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون أو زيت كانولا
- 2 ملعقتا شاي صلصة صويا
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر
- 1 (3 أونصات) صدور دجاج بدون جلد، بدون عظم، مقطعة شرائح طولية
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي زنجبيل مطحون
- 1 عصا كرفس، شرائح
- 1 ملعقة شاي نشاء ذرة
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع
- 1 ملعقة طعام ماء بارد
- 4 قطع خبز مرقد
- 1 كأس بازلاء طازجة أو مثلجة، مقطعة إلى ثلاث قطع
- 2 ملعقتا طعام لوز، شرائح
- $\frac{1}{3}$ كأس كستناء الماء، شرائح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
- 2 ملعقتا مرق دجاج

اغسل براعم الفاصولياء في الماء البارد. صَفِّها على مناديل ورقية. سخن الزيت في مقلاة عميقة كبيرة على حرارة عالية. أضف الدجاج ، والكرفس، والبصل. حرك إلى أن يبدأ الدجاج بالتحول إلى اللون الأبيض. أضف بازلاء مثلجة، وكستناء الماء، والملح. حرك مضيفاً مرق الدجاج، ومرق الدجاج

الإضافي، وصلصة الصويا، والسكر، والزنجبيل. غط واغل برفق 5 دقائق. حرك مضافاً براعم الفاصولياء. في زبدية صغيرة، اخلط نشاء الذرة والماء البارد. حرك الخليط في خليط الدجاج. حرك باستمرار على حرارة متوسطة إلى أن يتماسك السائل ويغلي. اقطع كل خبزة مرقدة بالنصف وافتح طرفي الخبز لصنع جيب. أضف خليط الدجاج في الجيب. رش الحشوة باللوز. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	301,3	ألياف	3,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	15,0غ	دسم كلي	7,5غ	كولسترول	17,9ملغ
سكريات	43,0غ	دسم مشبع	1,2غ	صوديوم	860,6ملغ

شطائر روبين

- 2 (1 أونصة) شريحتا ديك رومي مدخن
- خردل جاهز
- 2 شريحتان من خبز الجاودار
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{3}$ كأس كرنب معتق مصفى
- 2 ملعقةتا شاي جبن بارميسان مبشور

مد الخردل المحضر على قطعتين من خبز الجاودار. على شريحة واحدة، رتب طبقة من نصف كرنب معتق، نصف من جبن بارميسان، ديك رومي مدخن، ثم بقية الخردل المعتق والجبن. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. ضع على السطح بقية الخبز. رش مقلاة غير لاصقة ببخاخ الطبخ النباتي. سخن وضع الشطائر في مقلاة، اطبخ حوالي دقيقة على كل وجه. تصنع شطيرة واحدة.

كل حصة تحوي:

حريرات	238,6	ألياف	5,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	17,5غ	دسم كلي	6,3غ	كولسترول	43,3ملغ
سكريات	28,6غ	دسم مشبع	2,2غ	صوديوم	1985,3ملغ

الشطيرة الاسكندينية المفتوحة

- 1 بندورة، شرائح رقيقة
- خردل محضر
- 1 (3,75 أونصة) سردين معلب، مصفى
- 4 شرائح جاوردار داكن، أو خبز الأرز أو خبز مقرمش
- 1 ملعقة طعام كبير
- 4 أوراق خس صغيرة

مد الخردل على الخبز. رتب الخس، وشرائح البندورة،
والسردين على كل شريحة. رش بالكبر. تصنع 4 شطائر
مفتوحة.

كل حصة تحوي:					
حريرات	139,2	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	9,8غ	دسم كلي	4,7غ	كولسترول	37,7ملغ
سكريات	14,7غ	دسم مشيع	0,6غ	صوديوم	576,7ملغ

شطائر مفتوحة بسمك سليمان المدخن

- عشبلة شبت
 - 6 شرائح رقيقة سلمون مدخن
 - 3 ملاعق طعام لبن بسيط خالي الدسم
 - 12 شريحة خيار رقيقة
 - شرائح طوليلة فليفلة الجرس صفراء أو حمراء
 - 6 شرائح جاودار داكن، أو خبز الأرز أو خبز مقرمش
- مد اللبن بشكل متجانس على الخبز. رش بعشبلة الشبت.
- ضع على السطح سمك سليمان، والخيار، وفليفلة الجرس.
- تصنع 6 شطائر مفتوحة.

كل حصة تحوي:				
حريرات	106,7	ألياف	1,9غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	7,9غ	دسم كلي	2,1غ	كولسترول 6,7ملغ
سكريات	13,7غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم 393,6ملغ

شطيرة لحم المزرعة

- خبز شطائر اللحم
- شرائح البصل، حسب الرغبة
- $\frac{3}{4}$ رطل لحم بقر قليل الدسم مفروم
- شرائح بندورة
- خس
- 2 ملعقة طعام صلصة وورستر
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح الكرفس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي خردل ناشف

في زبدية متوسطة، اخلط جيداً لحم البقر، وصلصة وورستر، وملح الكرفس والخردل. اصنع منها 4 أقراص. اطبخها في الفرن حسب الرغبة. قدمها على خبز الشطائر، والبصل على السطح. وإذا رغبت، البندورة والخس. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. تصنع 4 شطائر لحمة.

التنوع: يمكن أن ينقص محتوى الدسم إلى النصف تقريباً باستعمال مقادير متساوية من بدائل لحم فول الصويا ولحم البقر.

وصفات متنوعة

كل حصة تحوي:					
حريرات	286,0	ألياف	1,5 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	21,7 غ	دسم كلي	10,2 غ	كولسترو	31,0 ملغ
سكريات	25,4 غ	دسم مشبع	3,6 غ	صوديوم	599,1 ملغ

بدائل القشدة المحمضة

- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس جبن الأكواخ خالي الدسم

ضع المحتويات في خلاط كهربائي أو مطحنة. اخلطها حتى الامتزاج الكامل. بردها في وعاء محكم الغطاء. استعملها في وصفات تتطلب القشدة المحمضة. تصنع حوالي كأس.

كل ملعقة شاي تحوي:					
حريرات	16,8	ألياف	0 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	2,5 غ	دسم كلي	0 غ	كولسترو	1,4 ملغ
سكريات	1,6 غ	دسم مشبع	0 غ	صوديوم	393,6 ملغ

عصير جويس للأناناس محلّى بشكل طبيعي بمزيج من الفواكه

- 2 ملعقة طعام لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس قطع الأناناس
- $\frac{1}{4}$ كأس عصير أناناس
- 3 مكعبات مثلج
- 1 موزة صغيرة

اخلط جميع المحتويات في خلاط كهربائي أو مطحنة.
اخلط حتى الاختلاط التام وظهور الرغوة. قدمها مباشرة.
تصنع (10 أونصات) كأس واحد.

كل كأس تحوي:					
حريرات	167,9	ألياف	2,3 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	1,6 غ	دسم كلي	4,0 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	33,9 غ	دسم مشبع	0,4 غ	صوديوم	14,8 ملغ

خليط اللبن بالفواكه

■ 4 ملاعق طعام عصير برتقال أو عصير فواكه أخرى

■ سكر

■ 2 كأسان من اللبن البسيط خالي الدسم

■ 2 كأسا توت الأرض، أو الفريز، أو الدراق، أو المشمش

اخلط اللبن، والفواكه، والعصير في خلاط كهربائي واطحنها إلى أن تختلط جيداً وتصبح رغوية. حلّ حسب المذاق. صب في الكؤوس. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	117,6	ألياف	2,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	7,7غ	دسم كلي	0,6غ	كولسترول	2,2ملغ
سكريات	21,4غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	93,9ملغ

مثلج البرتقال

- مكعبات ثلج للحصول على الشكل المطلوب
- 3 برتقالات، مقشرة، مقطعة
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء بارد
- $\frac{1}{3}$ كأس سكر

اخلط قطع البرتقال، والماء، والسكر، ومكعبات الثلج في خلاط كهربائي أو مطحنة. أضف مكعبات الثلج إلى أن تحصل على الشكل المرغوب. صب في كؤوس. تصنع كأسين.

التنوع: احذف البرتقال واستبدل بكأس توت، أو ليمون الجنة، والدراق، أو فاكهتك المفضلة، طازجة أو مثلجة.

منعش البرتقال المثلج: أضف 1 كأس من اللبن خالي الدسم؛ استعمل 6 مكعبات ثلج. اخلط المزيج إلى أن يتكسر الثلج ويصبح المزيج رغوياً. تصنع حصتين.

كل حصة تحوي:					
حريرات	258,7	ألياف	6,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,6غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	65,9غ	دسم مشبع	40ملغ	صوديوم	2,5ملغ

بدائل وإرشادات

وصفات بديلة