

الخطوات المفصّلة للقلي السريع

هل تشتتهي وجبة سريعة وصحية في ليالي العطلات؟ جرّب القلي السريع! يُعد أسلوب القلي السريع طريقة رائعة لاستخدام الخضراوات التي قد تفسد سريعًا. اختر المكونات واتبع التوجيهات الموضحة على الجانب الخلفي لإعداد وجبة لذيذة لأربعة أفراد.

<u>الحبوب</u> كوب واحد (جافة)	+	<u>الصلصات</u> دفعة لوصفة واحدة، انظر الوجه الخلفي	+	<u>النكهة الاختيارية</u> ملعقة طعام واحدة	+	<u>البروتين</u>	+	<u>الخضراوات</u> عدد 2 إلى 3 أكواب، أي مجموعة
الارز البني		صلصة الفول السوداني		ثوم مفروم		صدر أو وراك دجاج منزوعة العظم والجلد، خالية من الشوائب الدهنية ومقطعة		فلفل حلو، شرائح
كسكسي من الحبوب الكاملة		صلصة الصويا الحارة		زنجبيل مفروم (أو 1/2 ملعقة صغيرة من		شريحة لحم الخاصرة، خالية من الشوائب الدهنية، ومقطعة إلى قطع صغيرة (رطل واحد)		جزر أو كرفس، شرائح
نودلز الارز أو معكرونة الحبوب الكاملة		صلصة الليمون للقلي السريع				قطع لحم خنزير من الخاصرة أو قطع الخاصرة منزوعة العظام، خالية من الشوائب الدهنية، ومقطعة إلى قطع صغيرة		زهور البروكلي أو القرنبيط
شعير سريع التحضير						توفو شديد الصلابة، مُصفى ومقطع إلى مكعبات بحجم 1 بوصة (عبوة 14 أونصة)		شرائح الفطر أو البصل المقطع
						فول إداماميه مجمد (فول الصويا)، مذاب ومصفى (كوبان)		شرائح الكوسة أو القرع الأصفر المقطع
								كرنب، مقطع إلى شرائح رفيعة
								كستناء معلب في ماء، مغسول ومصفى

جرب هذه الصلصات!

صلصة الفول السوداني: في وعاء صغير، اخلط 1/4 كوب من زبدة الفول السوداني، و1/3 كوب من الماء الدافئ، و1/4 كوب من صوص الصويا منخفض الصوديوم، وملعقتا طعام من خل التفاح، و4 ملاعق صغيرة من السكر.

صلصة الصويا الحارة: في وعاء صغير، اخلط 1/4 كوب من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم، وملعقة طعام من السكر البني، وملعقة طعام من النشا، وملعقة صغيرة من فلفل الهالابينو المفروم، و1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون.

صلصة الليمون اللقلي السريع: في وعاء صغير، اخلط 3 ملاعق طعام من عصير الليمون، و3 ملاعق طعام من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم، وملعقتين صغيرتين من نشا الذرة.

طريقة التحضير:

إذا كنت تستخدم اللحوم أو الدواجن باعتبارها مصدرًا للبروتين:

فقم بطهي الأرز باتباع التعليمات المدونة على العبوة. أثناء طهي الحبوب، قم بتحريك المقلاة سريعًا.

سخن ملعقة طعام واحدة (1) من زيت الكانولا في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. أضف اللحم أو الدواجن. قلب من حين لآخر حتى ينضج تمامًا، لمدة من 4 إلى 6 دقائق تقريبًا. ثم انقله إلى طبق.

أضف الخضراوات إلى المقلاة. ابدأ بالخضراوات الصلبة أولاً (على سبيل المثال: الفاصوليا الخضراء، والبصل، والجزر، والبروكلي، والقرنبيط). عندما تبدأ الخضراوات الصلبة تلين، أضف الخضراوات الطرية (على سبيل المثال: الكوسة والقرع الأصفر) واستمر في الطهي. قد يستغرق وقت الطهي الإجمالي حوالي 10 دقائق.

إذا كنت تستخدم الثوم و/أو الزنجبيل، فأضفه إلى المقلاة عندما تصبح جميع الخضراوات طرية. يقلب حتى تفوح رائحته لمدة 15 ثانية.

في حالة استخدام صلصة الفول السوداني أو غيرها من الصلصات الكثيفة، ارفع الوعاء عن النار وأضف الصلصة وقلّبها. إذا كنت تستخدم صلصة الصويا الحارة أو صلصة الليمون اللقلي السريع أو غيرها من الصلصات الخفيفة، فأضفها إلى المقلاة واتركها حتى الغليان. اطبخ المكونات إلى أن تصبح كثيفة، لمدة دقيقة أو دقيقتين تقريبًا.

قم بتقليب اللحم أو الدواجن المطبوخة في خليط الخضراوات. قدّم المقلبات السريعة فوق الحبوب المطبوخة.

إذا كنت تستخدم التوفو أو فول الإدამاميه (فول الصويا) باعتبارهما مصدرًا للبروتين:

فاتبع التوجيهات المذكورة بالأعلى، مع حذف الخطوة رقم 2. أضف التوفو أو فول الإداماميه (فول الصويا) في الخطوة 3، خلال آخر 3 أو 5 دقائق من وقت طهي الخضراوات، ثم اتركه ليُطهى.