

للنباتيين.. قائمة بأفضل الوجبات في عيد الأضحى



08 أغسطس 2019 - 17:53

قد يواجه الأشخاص النباتيون الذين يتبعون نظامًا غذائيًا يعتمد فقط على النبات دون اللحوم، صعوبات من إيجاد وجبات تتناسب مع نظامهم الغذائي، خاصة مع قرب حلول عيد الأضحى المبارك.

لذا إليكم قائمة بأفضل الوجبات النباتية التي يمكنك إعدادها بشكل سريع وسهل في المنزل على طريقة أشهر "شيفات" مصر من بينهم الشيف الشرييني والشيف نجلاء الشرشابي كما نقلتها مصراوي:

1-كفتة فول الصويا بالأرز



المقادير:

- كوب صغير فول صويا مجروش منقوع في كوب ماء ساخن.

- ملح وفلفل.

- بهارات كفتة سبايسي.

- ملعقتين أرز منقوع في كوب ماء لمدة نصف ساعة ثم قومي بتصفيته وطحنه.

طريقة التحضير:

قومي بتصفية الصويا من الماء الزائد ووطحنه في الكبة مع الأرز ليتجانس الخليط معًا، ثم أفرمي بصله وشبت وثومي بإضافتهم للخليط وقومي بإضافة النكهة التي ترغبين بها.

وعقب ذلك قومي بتشكيل العجين باليد وحفظه في الفريزر.

ادهني صينية بالزيت ورضي أصابع الكفتة وأشويها في الفرن.

عند نضج الكفتة أخرجي الصينية من الفرن وضعي في وسط الصينية قطعة فحم على قشرة بصل، ثم اسكبي بشكل سريع على الكفتة سمن سائح أو زيت، ثم غطي الصينية بسرعة واتركي الفحم حتى يندمج مع الكفتة.

وفي النهاية أخرجي الكفتة من الفرن واستخدمي البقدونس في التزيين.

2-سلطة لسان عصفور بالسبانخ



المقادير:

- لسان عصفور

- سبانخ مفرومة بدون عيدان

- ربع ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون

- نصف ملعقة صغيرة ريحان مجفف

- نصف بصلة حمراء مفرومة

- نصف كوب خل بلسمي

- كوب جبنة مفتتة

- نصف كوب زيت زيتون

- كوب عين جمل

- ملح

الطريقة:

- اسلقي لسان العصفور في ماء وملح، قم اخلطي الريحان مع الفلفل الابيض والبصل وزيت الزيتون.

- ضيفي الخل البلسمي والملح ثم ضيفي لسان العصفور المسلوق.

- ضيفي السبانخ ثم ضيفي الخليط في طبق التقديم.

- زينيه بالسبانخ والجبنة وعين الجمل ثم قدمي السلطة.

3-المكرونه بالبروكلي



المقادير:

3 عدد فص ثوم مهروس

3 ملعقة كبيرة زبدة

1 كوب كريمة لباني

1 كوب جبنة شيدر مبشورة

نصف كوب بقسماط مطحون

نصف كيلو بروكلي

نصف كوب لبن كامل الدسم

طريقة التحضير:

نظفي البروكلي جيّداً و يغسل.

ضعيه في إناء مع ماء ومعلقة ملح صغيرة وضعيه على النار ليسلق لمدة 7 دقائق تقريبًا، ثم يصفى ويغسل بماء بارد.

ضعي الزبدة والثوم المهروس في الزيت على النار وشوحيه قليلاً ثم ضعي البروكلي ليثوح.

ضعي الكريمة واللبن على النار إلى أن يسخنوا، ثم نضع الملح والفلفل.

ضعي المكرونة على الخليط وقلبيها، ثم ارفعيها من النار.

ضعي المكرونة في الطبق ثم انثري فوقها الجبنة الشيدر المبشورة والبقسماط.

ضعيها في الفرن تحت الشواية لتسيح الجبن وتأخذ لون، ثم أخرجيها وقدميها ساخنة.

4- فاهيتا مشروم



المقادير:

مشروم

فلفل ألوان

بصل

طماطم

ثوم

بهارات

عصير ليمون

كزبرة خضراء مفرومة

عيش تورتييا

زيت زيتون

طريقة التحضير:

ضعي شرائح البصل في الزيت على النار، والثوم مع الزيت.

ضعي المشروم والفلفل ألوان وعصير الليمون والبهارات والكزبرة الخضراء.

يترك الخليط على النار لمدة 10 دقائق، ثم إضافة شرائح الطماطم.

ثم قدميها مع عيش التورتيا الذي يشكل على هيئة أطباق.

5-كفتة العدس



المكونات:

نصف كيلو عدس بجبة منقوع في الماء

كزبرة خضراء

بقسماط ناعم

بصل

بهارات

ملح

فلفل أسود

زيت

طريقة التحضير:

تضرب البصلة في الكبة ثم تضاف ليها العدس المنقوع مسبقًا في الماء .

تضاف البهارات والملح والفلفل الأسود ثم تخرط الكسيرة على في الكبة وملعقة بقسماط، ويفرم الخليط.

يخرج العجين من الكبة، وشكليته أصابع ويُفضّل أن تتركها في الثلاجة لتتماسك.

ضعي الكفتة في صينية بها زيت وضعيها في الفرن ثم ضيفي فحمة مشتعلة ومضاف لها القليل من الزيت وغطي على الكفتة ثم قدميها.

6-طاجن فريك بالخضار



المكونات:

2 كوب فريك

150 جرام لحم مفروم

4 ثمرة خرشوف مقطعة مكعبات

1 كوب بسلة بالجزر مجمد

بصلة صغيرة مبشورة

مكعب مرقة الخضروات

½ 2 كوب ماء

½ ملعقة صغيرة ملح وفلفل (أو حسب الرغبة)

طريقة التحضير:

اغسلي الفريك تحت ماء جاري، اتركه جانبًا ليتخلص من الماء الزائد.

ضعي الخضروات في إناء به القليل من الماء، ضعيه على نار متوسطة، لمدة 3 دقائق أو حتى يبدأ في النضج، انشليه واتركه جانبًا.

في إناء على النار، ضعي القليل من أي مادة دهنية، شوحي البصل لمدة دقيقة أو حتى يذبل، ثم أضيفي اللحم المفروم.

قلبي المكونات لمدة 3 دقائق أو حتى يتغير لون اللحم، ثم اضيفي الفريك، وقلبي المكونات جيدًا على نار هادئة.

أضيفي الخضروات وقلبيها مع الفريك واللحم المفروم، ثم غطي المكونات بمقدار الماء وضعي مكعب مرقة الخضروات.

اتركي الفريك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، أو حتى تتأكد من النضج، أضيفي ملح وفلفل حسب المذاق وقدميه ساخنًا.

7-برجر نباتي



المكونات:

- 3 بطاطس متوسطة مسلوقة

- 1 كوسة متوسطة

- كوب حمص مسلوق

- بصلة متوسطة

- 2 فص ثوم

- 3 ملاعق فلفل ألوان مقطع

- 4 قطع مشروم

- ثلاثة أرباع بقونيس مفروم

- ملح وفلفل

- ثلاثة أرباع كوب بقسماط مطحون

- ربع كوب شوفان

طريقة التحضير:

ضع الكوسة دون سلق مع البصلة والثوم والحمص والمشروم والفلفل مع بعض، وفرمهم فرما خشنا.

هرس البطاطس ثم إضافة الخضروات المفرومة لها مع باقي المكونات، واخلطي المكونات باليد حتى تحصل على عجينة سهلة التشكيل.

اصنع أشكال البرجر وحمرة في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون، ويمكن استبدال الكوسة بالسبانخ والحمص بالفاصوليا، ويمكن الاستغناء عن المشروم والفلفل