

جرز مغمس بالعسل والهريسا مع صوص جبن الفيتا الأخضر

سهلة • **60** دقيقة

أضف الى أطباقك الجانبية بعض النكهات الحارة والحلوة والمالحة . يتم شَوي الجزر الصغير الحلو مغمس بطبقة من العسل وصوص الهريسا، ويتم وضع طبقة كريمية من البصل الأخضر المحمر والعسل والأعشاب وصوص الفيتا . أضف بعض الخبز لالتهام الطعم الشهي!

الحصص	مدة الطهي	مدة التحضير	مستوى المهارة
6-4	50 دقيقة	10 دقيقة	سهلة

Visit **capilanohoney.com.au** to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!



Ingredients

الجزر المغموس بالعسل والهريسة

- 2 حزمة جزر هولندي مقشر ومنزوع الورق
- 1 معلقة صغيرة زيت زيتون بكر أصيل
- 1 ملعقة كبيرة معجون هريسة
- 3 ملاعق كبيرة عسل كابيلانو الصافي
- 2 ملعقة صغيرة من بذور حبة البركة المحمصة (أو بذور السمسم الأسود)
- الملح والفلفل للتقديم

البصل الأخضر المشوي وصوص جبنة الفيتا

- 150 غم من البصل الأخضر، مقطع الأطراف
- رشة زيت زيتون
- 100 غم جبنة فيتا يونانية، مصفاة
- 1 كوب مليء بأوراق الكزبرة
- ½ كوب مليء بأوراق البقدونس
- 1 ملعقة كبيرة عسل كابيلانو الصافي
- عصير نصف ليمونة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- الملح والفلفل حسب الذوق

Method

1. سخن الفرن على 200 درجة مئوية وضع ورق الخَبز في صينية خبيز.
2. رش البصل الأخضر برذاذ الزيت ووزعه بالتساوي على صينية الخَبز . اشويه
لمدة 25-20 دقيقة حتى يتحمر قليلاً . قطعه إلى قطع كبيرة وضعها في الخلاط
مع جميع مكونات الصوص الأخرى، واخلطها حتى تصبح سلسة . اتركها لتبرد
قليلاً، ثم تُبرَّد في وعاء محكم الغلق حتى تصبح جاهزة للتقديم.
3. لتحضير الجزر، يُمزج زيت الزيتون ومعجون الهريسة والعسل والملح
والفلفل . يُمزج جيداً ثم يُحتفظ بملعقتين كبيرتين من المزيج ويُترك
جانباً.
4. قلبّ الجزر مع باقي الخليط وضعه على صينية خَبز مبطنة . اشويه لمدة 25-20
دقيقة حتى يتحمر قليلاً من الأطراف
5. لطهي كرات الجبن، سخن 3 سم من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى
عالية . تُقلى الكرات على دفعات مع التقليب في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون
من جميع الجوانب (3-2 دقائق). ارفعا وانقلها إلى فوطة ورقية لتصفيتها.
6. للتقديم، يُفرد نصف كوب من الصوص الأخضر المجهز على قاعدة طبق التقديم
ويُغطى بالجزر الدافئ . ضع خليط الهريسة بالعسل ورش بذور حبة البركة
للتقديم.

Used in this recipe

عسل صافي

سلس، حلو المذاق ومتوازن تماماً، تربت أجيال
في أستراليا مع عسل Capilano Pure. مستخلص من
النحل الأسترالي على يد مربي النحل، مزيجنا
المميز من عسل زهرة الأوكالبتوس ونباتات
الأرض هو طعم أسترالي بامتياز.

انتقل لما هو ألذ مذاقاً
يتميز العسل بمذاق حلو يعادل مذاق السكر
مرتين، لذا فإنك تحتاج إلى كمية أقل في الخبيز
والمشروبات والوصفات المملحة . تعلم المزيد عن
في CAPILANO استبدال السكر بعسل كابيلانو
وصفاتك هنا.

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!