

شماره پنجم ۱۴۰۲

مجله آشپزی 1 TOUCHFOOD

ویژه ساندویچ



طرز تهیه ساندویچ استیک ماهی مخصوص برای ۳ نفر

مواد لازم استیک ماهی

- ۱ حبه سیر خرد شده
- ۶ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱ قاشق چای خوری ریحان خشک شده
- ۱ قاشق چای خوری نمک
- ۱ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده
- ۲ عدد فیله ماهی

زمانبندی

زمان آماده سازی

زمان پخت

مجموع زمان

تعداد سرو

۱۰ دقیقه

۸۰ دقیقه

۹۰ دقیقه

۳ نفر

نکات مهم در سایت

مرحله اول : آماده سازی مواد اولیه ساندویچ استیک ماهی

در یک ظرف سیر، روغن زیتون، ریحان، نمک، فلفل، آب لیمو و جعفری را مخلوط کنید.

مرحله دوم : مرییت کردن استیک ماهی

فیله های ماهی را داخل یک ظرف کم عمق بگذارید و مواد مخلوط شده را روی آن بریزید و به مدت ۱ ساعت آن را داخل یخچال قرار دهید تا کاملا مزه دار شود.

مرحله سوم : سرخ کردن استیک ماهی

در یک تابه کمی روغن بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید تا کاملا داغ شود. فیله ها را به مدت ۵ دقیقه داخل تابه سرخ کنید و سپس آن را بچرخانید تا کاملا سرخ شود.



طرز تهیه ساندویچ بوقلمون با ژامبون انگره

زمانبندی

زمان آماده سازی

زمان پخت

مجموع زمان

تعداد سرو

۵ دقیقه

۵ دقیقه

۱۰ دقیقه

۱ نفر

نکات مهم در سایت

آموزش طرز تهیه ساندویچ بوقلمون با ژامبون

مرحله ۱: یک قابلمه بزرگ نچسب را روی حرارت خیلی ملایم گرم کنید. تابه را با کره چرب کنید و یک (هر دو طرف) نان را در صورت تمایل برشته کنید تا طلایی شود.

نان را از روی حرارت بردارید و روی آن را با سس مایونز، پنیر خامه ای یا خردل به دلخواه بپوشانید. سپس یک تکه کاهو روی آن سس قرار دهید و کنار بگذارید.

مرحله ۲: ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید، تابه را دوباره با کره چرب کنید و ورقه های بوقلمون را داخل تابه بریزید. بوقلمون را کمی حرارت دهید تا روی آن طلایی رنگ شود (فقط حدود ۱ دقیقه طول می کشد). سپس بوقلمون را با یک کاردک برگردانید تا روی دیگر آن پخته شود.

سپس آن را از روی حرارت برداشته و روی بوقلمون پنیر موزارلا رنده شده بریزید و ژامبون را هم روی آن پخش کنید. سپس برش های آووکادو و بعد از آن برش های گوجه فرنگی را روی آن قرار دهید و در نهایت چاشنی ایتالیایی را روی آن ها پخش کنید.

دوباره ورقه بوقلمون را روی حرارت بگذارید و گرما دهید تا پنیر آن آب شود و قسمت پایینی بوقلمون کمی طلایی شود. با استفاده از کاردک، بوقلمون لایه ای را با دقت بردارید و روی نان برش خورده حاوی کاهو قرار دهید. سپس روی آن را با برش باقی مانده دیگر نان بپوشانید.

بلافاصله سرو کنید (در صورت تمایل می توانید آن را نصف کنید تا به راحتی قابل خوردن باشد).

مواد اولیه برای تهیه ساندویچ بوقلمون با ژامبون

یک نان فرانسوی که به صورت مورب به دو تکه برش داده شده است

سس مایونز، پنیر خامه ای یا خردل برای پخش کردن روی نان

۸۵ گرم ژامبون ورقه ای بوقلمون

یک چهارم فنجان ژامبون خرد شده (من از ژامبون عسلی استفاده کردم)

یک چهارم فنجان پنیر موزارلا رنده شده

۲ برش آووکادو رسیده

۳ ورقه گوجه فرنگی

یک هشتم قاشق چای خوری ادویه ایتالیایی

۱ برگ کاهو سبز



طرز تهیه ساندویچ پستو مخصوص برای انگر

زمانبندی
زمان آماده سازی
زمان پخت
مجموع زمان
تعداد سرو

۵ دقیقه
۱۰ دقیقه
۱۵ دقیقه
۱ نفر

نکات مهم در سایت

مرحله اول : آماده سازی مواد اولیه ساندویچ پستو

کره را روی سطح یک برش از نان با کمک یک کارد پخش کنید و آن را روی یک تابه بر روی حرارت متوسط قرار دهید تا کمی طلایی رنگ شود.

روی نانی که داخل تابه است را سس پستو بزنید و یک ورق پنیر فیلا، یک ورق پنیر گودا و گوجه فرنگی ها را روی آن قرار دهید.
مرحله دوم : سرخ کردن ساندویچ پستو

برش دوم نان را با سس پستو طعم دار کرده و به آرامی روی ساندویچ قرار دهید. قسمت بیرونی نان را نیز کره زده و ساندویچ را توی تابه به آرامی سرخ کنید تا هر دو طرف کاملاً طلایی رنگ شود.

مواد لازم برای تهیه ساندویچ پستو

- ۲ برش نان تست
- ۱ قاشق غذاخوری کره نرم شده
- ۱ قاشق غذاخوری سس پستو آماده
- ۱ تکه پنیر فیلا
- ۲ عدد گوجه فرنگی
- ۱ تکه پنیر گودا





مخاطب عزیز این تصویر کجاست؟

کلیک کن و جایزه بگیر

کافیه در بخش تماس با ما جواب را برای ما ارسال کنید

طرز تهیه پنینه مرغ دودی برای آنفر

زمانبندی
زمان آماده سازی
زمان پخت
مجموع زمان
تعداد سرو

۸ دقیقه
۸ دقیقه
۱۶ دقیقه
۲ نفر

نکات مهم در سایت

مرحله اول : آماده سازی پنینه مرغ دودی

نان ها را با سس فلفل قرمز طعم دار کنید و روی آن پنیر و مرغ های خرد شده، یک لایه آووکادو و گوجه فرنگی بگذارید. یک برش دیگر نان روی مواد بگذارید و با قاشق یا یک کارد سس مایونز را روی آن پخش کنید.
مرحله دوم : گریل پنینه مرغ دودی

یک تابه گریل را روی حرارت متوسط قرار داده و ساندویچ را از قسمت سس زده شده داخل تابه قرار دهید. قسمت دیگر ساندویچ را سس بزنید و بعد از طلایی شدن یک سمت آن را بچرخانید تا هر دو طرف سرخ شود. سپس آن را برش داده و سرو کنید.

مواد لازم برای پنینه مرغ دودی

- ۲ برش نان چاباتا ایتالیایی
- ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری سس فلفل قرمز
- ۳/۱ پیمانه آووکادو خرد شده
- ۳ برش گوجه فرنگی
- ۱۰۰ گرم مرغ دودی (می توانید از ژامبون نیز استفاده کنید)
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر چدار رنده شده
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده
- ۲ قاشق چایخوری سس مایونز



طرز تهیه لقمه های مرغ بانان تورتیلا ۳ نفره

زمانبندی
زمان آماده سازی
زمان پخت
مجموع زمان
تعداد سرو

۵ دقیقه
۵ دقیقه
۱۰ دقیقه
۱ نفر

نکات مهم در سایت

آموزش طرز تهیه لقمه های مرغ با نان تورتیلا

در طرز تهیه لقمه های مرغ با نان تورتیلا ابتدا گوشت مرغ را به مکعب های کوچک برش دهید و در ماهیتابه خوب سرخ کنید. سپس پیاز را به شکل نگینی خرد کرده و پیازهای نگینی شده را به ظرف اضافه کرده و خوب تفت دهید. حدود ۲ دقیقه به تفت دادن ادامه دهید.

سپس فلفل سبز و فلفل کاپی و نخود و ذرت و ادویه جات را به ترکیب اضافه کرده و خوب تفت دهید. سپس نصف لیوان آب اضافه کرده و اجازه دهید با حرارت بسیار پایین بپزد.

پس از اینکه مرغ کاملاً پخته شد آن را کنار گذاشته و اجازه می دهیم تا سرد شود.

برای آماده سازی لقمه ها ابتدا نان تورتیلا را به دو قسمت برش می دهیم و مواد میانی را داخل آن ریخته و به حالت سه گوش در می آوریم و برای چسباندن لبه های نان آرد و آب را در یک کاسه گود ریخته و در حدی که حالت ملات پیدا کند به گوشه های نان زده و پس از این که با مواد پر کردید گوشه ها را ببندید.

سپس درون فر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد در حدی که کمی طلایی شود بپزید. برای نرم تر شدن می توانید روی لقمه ها را کره مالی کنید. آموزش طرز تهیه ساندویچ پنینی فیله مرغ با رسی کامل برای مطالعه در اختیار شما قرار دارد.

مواد لازم برای طرز تهیه لقمه های مرغ با نان تورتیلا

- نان تورتیلا ۳ عدد
- سینه مرغ ۱ عدد
- پیاز کوچک ۱ عدد
- فلفل چیلی سبز ۱ عدد
- فلفل کاپی ۱ عدد
- نخود فرنگی ۴ قاشق غذاخوری
- ذرت ۳ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه، فلفل قرمز و نمک به میزان لازم
- کاری ۱ قاشق چایخوری
- پنیر چدار یا پیتزا نصف لیوان
- آب نصف لیوان
- ماست چکیده ۴ قاشق غذاخوری
- سس مایونز ۱ قاشق غذاخوری
- سیر ۱ حبه رنده شده
- آویشن و نمک به میزان لازم



زمانبندی

۳۰ دقیقه

زمان آماده سازی

۳۰ دقیقه

زمان پخت

۶۰ دقیقه

مجموع زمان

۷ نفر

تعداد سرو

نکات مهم در سایت

آموزش مراحل تهیه فلافل لبنانی

مرحله اول: خیس دادن نخود و باقلا

برای تهیه فلافل لبنانی، ابتدا باید نخود خشک و باقلا را خیس کنید. نخود و باقلا را خوب بشویید و در یک کاسه بریزید. کاسه را از آب پر کنید به طوری که آب سطح حبوبات را کاملاً بپوشاند.

بهتر است این کار را حداقل ۱۲ ساعت قبل از شروع تهیه فلافل لبنانی انجام دهید. نخود و باقلا آب را به خود جذب می‌کنند و نرم می‌شوند. پس از اتمام این زمان، کاسه حاوی حبوبات را در یک آبکش خالی کنید تا آب آن کاملاً کشیده شود.

مرحله دوم: آماده کردن سبزیجات

پیاز و سیر را پوست کنید و بشویید. پیاز را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید. گشنیز و جعفری را نیز تمیز کنید و خوب بشویید. سبزیجات را درون یک آبکش قرار دهید تا آب اضافی آن خارج شود و سبزی کاملاً خشک باشد.

مرحله سوم: ترکیب مواد

نخود و باقلای خیس خورده را درون غذاساز بریزید و اجازه دهید تا کاملاً له شوند. سپس سبزیجات را به آن اضافه کرده و باهم میکس کنید. پیاز، سیر، نمک، فلفل و سایر ادویه‌جات را به نخود اضافه کنید و چند دور بزنید تا پیاز و سیر له شوند و ادویه‌جات به خورد مواد بروند. این کار را تا زمانی ادامه دهید که مواد کاملاً باهم ترکیب و یک‌دست شوند.

مرحله چهارم: استراحت دادن مواد

مرحله بعدی برای تهیه فلافل لبنانی، استراحت دادن مایه است. برای انجام این کار، مایه آماده شده را در یک کاسه بریزید و روی کاسه را با سلفون بپوشانید. کاسه را به مدت ۱ ساعت در یخچال بگذارید تا مایه کمی استراحت کند و طعم‌ها به خورد هم بروند.

مرحله پنجم: سرخ کردن فلافل‌ها

یک قابلمه مناسب را بر روی اجاق قرار دهید و مقداری روغن در آن بریزید. روغن باید به اندازه‌ای باشد که فلافل در آن شناور شود. قابلمه را بر روی حرارت ملایم قرار دهید و اجازه دهید روغن به خوبی داغ شود. سپس فلافل‌ها را با دست یا قالب فلافل فرم دهید و درون روغن بیندازید تا دو طرف آن کاملاً سرخ شود. فلافل‌های سرخ‌شده را از روغن خارج کنید و روی دستمال قرار دهید تا روغن اضافی آن کشیده شود.

طرز تهیه فلافل لبنانی اصل ۷ نفره

مواد اولیه برای تهیه فلافل لبنانی

نخود یک فنجان

باقالای خشک پوست کنده یک فنجان

سیر ۲ حبه

پیاز کوچک یک عدد

جعفری تازه نصف فنجان

گشنیز تازه نصف فنجان

نمک یک قاشق غذاخوری

تخم گشنیز یک قاشق چای خوری

فلفل قرمز نصف قاشق چای خوری

فلفل سیاه نصف قاشق چای خوری

پودر زیره نصف قاشق چای خوری

روغن برای سرخ کردن به اندازه لازم





<https://1touchfood.com/>



آجیل ها منبع خوبی از چربی، فیبر و پروتئین هستند. بخش زیادی از چربی آجیل ها، چربی غیراشباع تک حلقه‌ای و چربی غیراشباع چند حلقه‌ای (که خود به دودسته امگا ۳ و امگا ۶ تقسیم می‌شود) است.