

شماره ششم ۱۴۰۲

مجله آشپزی 1 TOUCH FOOD

ویژه سالاد

سالاد ماکارونی سزار خانگه حرفه‌ای ۴ نفر

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی سزار

سس

- ۳ الی ۴ فیله ماهی آنچوی*
- نصف فنجان ماست یونانی ساده بدون چربی
- ۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون خالص
- ۳ قاشق غذا خوری آب لیمو تازه
- ۲/۱۹ قاشق چای خوری سس خردل
- ۱ قاشق غذا خوری سس ووستر شایر
- ۲/۱۹ قاشق چای خوری سبیر خرد شده
- نصف قاشق چای خوری پودر فلفل سیاه تازه
- نمک برای مزه
- یک هشتم قاشق چای خوری شکر

سالاد

- ۲۸۰ گرم پاستا پنه
- ۴ فنجان کاهو خرد شده (ترجیحا وسط کاهو یا قسمت مرکزی)
- ۴۵۰ گرم سینه مرغ بدون پوست و استخوان کباب شده و خرد شده
- ۱ فنجان گوجه فرنگی گیلاسی نصف شده
- نصف فنجان پنیر پارمزان تازه رنده شده
- ۱ فنجان نان کروتان (اختیاری)

آموزش طرز تهیه سالاد ماکارونی سزار

برای سس:

مرحله ۱: استخوان های بزرگتر را از فیله های آنچوی جدا کنید. سپس آن را در یک کاسه کوچک مخلوط کن بریزید و با پشت قاشق آن را له کنید و به حالت خمیر در آورید. ماست یونانی، روغن زیتون، آب لیمو، خردل، سس ووستر شایر، سبیر، نمک فلفل و شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند. در حین آماده کردن باقی مواد، آن را در یخچال قرار دهید.

برای سالاد:

مرحله ۲: مطابق دستور روی بسته، پاستا را در آب نمک بپزید و آبکش کنید. فقط سریع آن را زیر آب بکشید تا رشته ها نچسبند و بگذارید سرد شوند. کاهو، پاستا، مرغ و نیمی از گوجه فرنگی را به یک کاسه سالاد اضافه کنید.

سس را روی آن بریزید و نیمی از پارمزان را روی آن بپاشید و به طور یکنواخت همه جای سالاد را با خرده های پنیر بپوشانید. نیمی از گوجه فرنگی، نان کروتان و پارمزان باقی مانده را روی آن بریزید و بلافاصله سرو کنید.

مرحله ۳: *بله! آنچوی بوی وحشتناکی دارد اما این مورد برای این سس ضروری است، آنها طعم کلیدی برای سالاد سزار هستند. طعم ماهی را به آن نمی دهد و فقط طعم آن را کمی قوت می بخشد. من خمیر آنچوی را توصیه نمی کنم زیرا هیچ چیز به اندازه مواد تازه پخته شده، خوب نیست.

دنیایی از سالادها



سالاد خوشمزه

سالاد

سالاد به طور کلی به مزه‌های مختلفی از مواد غذایی تازه و خام مانند سبزیجات، میوه‌ها، گوشت، ماهی و ... گفته می‌شود که با روش‌های مختلفی ترکیب و تزئین می‌شوند. این غذا معمولاً به صورت خام و تازه سرو می‌شود و ممکن است با سس‌های مختلفی مانند سس سویا، سس سسام، سس مایونز و غیره سرو شود. سالادها می‌توانند به عنوان غذایی سالم و خوشمزه در وعده‌های نهار و شام مورد استفاده قرار بگیرند و همچنین به عنوان پیش غذا در رستوران‌ها نیز معمول است. سالادها به دلیل حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید برای بدن و همچنین کاهش کالری و وزن بدن، برای افرادی که به دنبال رژیم غذایی سالم هستند، بسیار مناسب هستند.

سالاد خوشمزه

سالاد خوشمزه یا همان «سالاد لذیذ» ممکن است متشکل از مواد غذایی مختلف باشد که با توجه به ترکیب آن‌ها و سسی که بر روی آن سرو می‌شود، به یک طعم خاص و خوشمزه می‌رسد. سالاد خوشمزه ممکن است شامل سبزیجات تازه، میوه‌ها، گوشت، مرغ، ماهی، خمیر آفتابگردان، پنیر، نان تست، خیارشور، زیتون و سایر مواد غذایی مختلف باشد. همچنین سالاد خوشمزه معمولاً با سس‌های خاصی مثل سس سویا، سس مایونز، سس فلفل سیاه، سس سسام و سایر سس‌ها تزئین و سرو می‌شود. سالاد خوشمزه به دلیل داشتن طعم خوشمزه و چشم‌نواز، به عنوان یک پیش‌غذا محبوب در رستوران‌ها و بوفه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.



سس سالاد خوشمزه

سس بستگی به سلیقه شما دارد که کدام سس سالاد را بهتر می‌پسندید. اما در کل برخی از سس‌های سالادی معروف و خوشمزه عبارت‌اند از:

۱. سس فرانسوی: این سس شامل روغن زیتون، سرکه سفید، عسل، خردل، پودر سیر و ادویه‌های خاص است.
۲. سس سزار: این سس شامل مایونز، پودر پنیر پارمزان، آبلیمو، سیر، ادویه‌های خاص و نمک است.
۳. سس تند و ترش: این سس شامل سرکه، روغن زیتون، آبلیمو، پودر سیر و ادویه‌های خاص است.
۴. سس خردل: این سس شامل خردل، سرکه، مایونز، آبلیمو و ادویه‌های خاص است.
۵. سس ژاپنی: این سس شامل سویا، سرکه، شکر، زنجبیل رنده شده و آب است.
۶. سس بلوچی: این سس شامل مایونز، پنیر بلو، آبلیمو و شکر است.

دنیایی از سالادها

با این حال، شما می‌توانید با آزمایش و تجربه‌ی مواد مختلف، سس سالادی شخصی خود را بسازید و به سلیقه‌ی خود پیش بروید.

سالادو کاهش وزن

کاهش وزن با خوردن سالاد امکان پذیر است؟

بله، کاهش وزن با خوردن سالاد امکان پذیر است، اگر از مواد اولیه سالاد مناسب استفاده شود و پرهیز از استفاده از سس های چرب و پر کالری باشد. سالاد ها معمولا حاوی مواد غذایی پر از ارزش غذایی و کم کالری مانند سبزیجات، میوه ها، گردو، ادویه جات و غیره هستند که برای کاهش وزن بسیار مناسب هستند. همچنین، خوردن سالاد ها می تواند احساس سیری را به ما بدهد و سبب کنترل اشتها شود که در نتیجه می تواند باعث کاهش وزن شود. با این حال، برای داشتن یک برنامه رژیم غذایی موثر و سالم برای کاهش وزن، بهتر است با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

چه سالاد خوشمزه ای برای کاهش وزن مناسب است؟

برخی از سالاد های خوشمزه و مناسب برای کاهش وزن شامل:

۱. سالاد کاهو، خیار و گوجه فرنگی: این سالاد کم کالری و حاوی فیبر بالایی است که احتمالاً برای کاهش وزن مفید است.

۲. سالاد پروتئینی: این سالاد شامل تخم مرغ، پنیر سفید و اسپیناچ است که حاوی پروتئین بالایی است و می تواند به سبب احساس سیری، باعث کاهش اشتها شود.

۳. سالاد میوه: سالاد های حاوی میوه های تازه و متنوع، مانند سالاد سیب و کیوی، حاوی انواع ویتامین ها و فیبر بالایی هستند.

۴. سالاد ادویه جات و لوبیا سیاه: این سالاد شامل لوبیای سیاه، آووکادو، پیاز سبز، نعناع و آملتاس است که باعث سیری سریع و کنترل اشتها می شود.

۵. سالاد تونا: این سالاد شامل تونا، خیار، گوجه فرنگی، سلمون و کپری است که حاوی پروتئین بالایی و کم کالری است.

مهمترین نکته این است که برای کاهش وزن، باید به سبب افزایش مصرف سبزیجات و میوه ها و کاهش مصرف غذاهای با چربی بالا، رعایت رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید.

دنیایی از سالاد ها



سالاد نخود مدیترانه‌ای ۴ نفره

مواد اولیه برای طرز تهیه سالاد نخود مدیترانه‌ای

- ۱ قوطی کنسرو نخود (۴۲۵ گرم) یا آب پز
- ۲ فنجان خیار خرد شده
- ۱ و ۴/۱ فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- ۴/۱ فنجان پیاز قرمز خرد شده
- ۳ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده
- ۴/۱ فنجان روغن زیتون فرا بکر (بودار)
- ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو تازه
- ۱ و ۲/۱ قاشق چایخوری سیر خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری ادویه سالاد
- نمک و فلفل سیاه

دستور کامل این سالاد

مرحله ۱: نخود، خیار، گوجه فرنگی، پیاز قرمز و جعفری را به یک کاسه اضافه کنید.

مرحله ۲: روغن زیتون را در یک فنجان مایع اندازه گیری کنید، آب لیمو، سیر، ادویه سالاد را اضافه کنید و با نمک و فلفل به آنها مزه دهید.

مرحله ۳: سس را روی مخلوط در کاسه بریزید. آن را زیر و رو کنید تا یکنواخت شود، در صورت نیاز نمک بیشتری را برای مزه دار کردن اضافه کنید. سالاد طعم خوبی برای چند روز دارد اما از نظر بافتی بهتر است ظرف چند ساعت خورده شود.



سالاد سیب زمینی شیرین مراکش ۶ نفره

آموزش طرز تهیه سالاد سیب زمینی شیرین مراکشی

مرحله ۱: فر را با دمای ۴۲۵ درجه گرم کنید. یک ورقه پخت ۴۵/۷۲ در ۳۳ سانتی متری را با اسپری آشپزی نچسب اسپری کنید، سپس سیب زمینی شیرین را روی ورقه پخت قرار دهید.

مرحله ۲: سیب زمینی های شیرین را با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون بپاشید. کمی با نمک و فلفل مزه دار کنید و روی آن بریزید و به صورت یکنواخت پخش کنید.

مرحله ۳: در فر از قبل گرم شده برشته کنید تا کاملاً ترد شود، یکبار وقتی نیمی از زمان گذشت زیر و رو کنید، در کل حدود ۲۰ دقیقه.

مرحله ۴: در همین حال، در یک کاسه کوچک مخلوط کن ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون، آب لیمو، آب پرتقال، پوست پرتقال، سیر، زیره، گشنیز، پاپریکا، دارچین، زنجبیل و فلفل قرمز را با هم مخلوط کرده و تند به هم بزنید. سپس با نمک و فلفل را برای مزه دار کنید.

مرحله ۵: سیب زمینی ها را از فر خارج کرده، بلافاصله در یک کاسه بریزید. سپس سس را روی سیب زمینی ها بریزید و به آرامی با یک کفگیر لاستیکی زیر و رو کنید تا یکنواخت شود.

مرحله ۶: اجازه دهید حدود ۵ دقیقه استراحت کند تا سس جذب شود و یک بار در نیمه راه زیر و رو کنید.

مرحله ۷: جعفری، گشنیز و نعناع را بریزید و سرو کنید. توجه داشته باشید که این ماده به مدت یک روز در یخچال نگهداری می شود و روز بعد دوباره گرم می شود.

مواد اولیه برای طرز تهیه سالاد سیب زمینی شیرین مراکشی

۱،۱۳۳ کیلوگرم سیب زمینی شیرین / سیب زمینی شیرین (مانند گارنت قرمز)، پوست کنده و به مکعب های ۲ سانتی متری برش داده شده

۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون، تقسیم شده

نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده

۲ و ۱/۲ قاشق غذاخوری آب لیمو تازه

۱ قاشق غذاخوری آب پرتقال تازه بعلاوه ۱/۲ قاشق

چایخوری پوست پرتقال

۱ قاشق چایخوری سیر خرد شده (۱ حبه)

۲/۱ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده

۲/۱ قاشق چایخوری گشنیز آسیاب شده

۲/۱ قاشق چایخوری پاپریکا

۱/۴ قاشق چایخوری دارچین آسیاب شده

۱/۴ قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده

۱/۸ قاشق غذاخوری فلفل قرمز

۲/۱ فنجان خلال بادام، برشته شده

۱/۴ فنجان ذغال لخته خشک شده

۱/۴ فنجان جعفری تازه خرد شده

۳ قاشق غذاخوری گشنیز تازه خرد شده

۲ قاشق غذاخوری نعناع تازه (یا گشنیز بیشتر)

دستور کامل این سالاد



نکات مهم برای تهیه سالاد خوشمزه

۱. از مواد تازه و با کیفیت استفاده کنید تا سالاد شما عالی شود.
۲. سبزیجات را قبل از شستشو و خشک کردن، برش دهید.
۳. برای سالاد خود مواد اضافی مانند سیر، پیاز، فلفل دلمه ای، روی دیگر را نیز در نظر بگیرید.
۴. در صورت استفاده از گوشت، آن را به درستی پخته و به کوچکی تراشیده، به سالاد اضافه کنید.
۵. اگر از سالاد از قبل ساخته شده استفاده می کنید، آن را در یخچال نگه دارید تا بهترین کیفیت خود را حفظ کند.
۶. همیشه سبزیجات را قبل از تهیه و سرو، خشک کنید تا از اضافه شدن آب به سالاد جلوگیری کنید.
۷. از انواع مختلف سبزیجات استفاده کنید تا سالاد شما ظاهر جذاب تری داشته باشد.
۸. اگر از موادی مانند ماهی، مرغ یا گوشت برای سالاد استفاده می کنید، آنها را با ادویه های مختلف ترش کنید تا طعم و عطر بهتری داشته باشند.
۹. هنگام استفاده از پنیر، از پنیرهای با کیفیت استفاده کنید و آنها را به صورت تازه ترش کنید.
۱۰. در صورت استفاده از موادی مانند کاهو، خیار و گوجه فرنگی، آنها را قبل از تراش کردن خشک کنید تا از تمامی آب موجود در آنها خارج شوند.
۱۱. از مواد اضافی مانند زعفران، خردل، چاشنی های گیاهی، روغن زیتون و سرکه استفاده کنید تا به سالاد شما عطر و طعم خاصی بدهند.
۱۲. برای دیزاین می توانید از خرما، گردو، آلوچه، کنجد استفاده کنید.
۱۳. برای تزئین سالاد از موادی مانند نعنا، گیاهان تازه، خیساندنی ها و سرخ کردن مواد می توانید استفاده کنید.
۱۴. در صورت استفاده از سس، از سس های خانگی یا سس های غیر آماده استفاده کنید تا سالاد شما طعم و عطر بهتری داشته باشد.
۱۵. در صورت استفاده از نوشیدنی، از نوشابه، آب میوه یا نوشابه میوه استفاده کنید تا طعم سالاد را تکمیل کند.
۱۶. اگر سالاد شما حاوی موادی مانند گوجه فرنگی یا خیار است، آنها را قبل از تراش کردن به دمای اتاق بگذارید تا طعم شیرین تری داشته باشند.
۱۷. هنگام سرو سالاد، از ظروف زیبا و مخصوص سالاد استفاده کنید تا سالاد شما مانند یک شاهکار ظاهر شود.
۱۸. اگر از موادی مانند نخود، لوبیا، کدو و... برای سالاد استفاده می کنید، آنها را به خوبی پخته و تراشیده، به سالاد اضافه کنید.
۱۹. در صورت استفاده از موادی مانند سبزیجات تلخ، آنها را با مقدار کمی شکر یا نمک ترش کنید تا طعم آنها بهتر شود.
۲۰. همیشه سعی کنید تا سالاد شما طعم و عطر خاصی داشته باشد و از مواد تکراری استفاده نکنید تا سالاد شما همیشه شگفت انگیز باشد.



سالاد سیب زمینی یونانی آنفره

آموزش طرز تهیه سالاد سیب زمینی یونانی

مرحله ۱: سیب زمینی ها را در یک قابلمه بزرگ بریزید و سپس آب کافی به آن اضافه کنید تا آن ها را بپوشاند. آب را با یک قاشق چایخوری نمک مزه دار کنید.

مرحله ۲: روی حرارت متوسط رو به زیاد بجوشانید سپس روی آن را بپوشانید و حرارت را به متوسط رو به پایین کاهش دهید و اجازه دهید تا سیب زمینی ها کاملاً نرم شوند، حدود ۸ الی ۱۰ دقیقه بجوشد.

مرحله ۳: سیب زمینی ها را آبکش کرده، سپس کاملاً سرد کنید (برای سرد شدن سریعتر روی یک ورقه پخت لبه دار گذاشته و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فریز بگذارید).

مرحله ۴: در این فاصله خیار خرد شده را روی چند لایه دستمال کاغذی قرار دهید و بپیچید و فشار دهید تا مقداری از مایع اضافی آن خارج شود.

مرحله ۵: خیار را به یک کاسه بزرگ بریزید، ماست یونانی، سس مایونز، جعفری، شوید، آب لیمو و سیر را اضافه کنید و سپس نمک و فلفل را برای مزه دار کردن اضافه کنید. مخلوط را هم بزنید.

مرحله ۶: سیب زمینی و پیاز قرمز را به کاسه اضافه کنید و سپس آن را زیر و رو کنید تا به طور یکنواخت شود. ظرف چند ساعت روی آن را با جعفری، شوید و پوست لیموترش تزیین کنید و سرو کنید. (سرد نگه دارید).

مواد اولیه برای طرز تهیه سالاد سیب زمینی یونانی

۱۲۵۰ گرم سیب زمینی، تمیز و شسته شده، به
مکعب های تقریباً ۲ سانتی متری خرد شده
۳/۱ فنجان پیاز قرمز خرد شده
نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده
۲/۱ خیار (۲۲۴ گرم) نصف شده، دانه شده، خرد
شده

۱ فنجان ماست یونانی ساده بدون چربی

۱/۴ فنجان سس مایونز

۳ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده، سپس
بیشتر برای تزیین

۱ قاشق غذاخوری شوید تازه خرد شده، سپس
بیشتر برای تزیین

۱ و ۲/۱ قاشق غذاخوری آب لیمو تازه

۱ حبه سیر، ریز شده (۱ قاشق چایخوری)

۲/۱ قاشق غذاخوری پوست لیمو رنده شده یا
بیشتر برای مزه دار کردن

دستور کامل این سالاد



An aerial photograph of a village nestled in a valley. The foreground features a large, multi-story building complex with a red roof, surrounded by paved areas and parking lots. The middle ground shows a cluster of smaller houses and buildings scattered across a green, hilly landscape. The background is dominated by a dense forest of tall trees covering a steep hillside under a clear blue sky.

مخاطب عزیز

این تصویر کجاست؟

کلیک کن و جایزه بگیر

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