



۱۵ هزار تومان



کمتر از



یکی از نشانه‌های سلامت غذا، بودن سبزیجات در کنار آنهاست که علاوه بر خواص شان رنگ و لعاب خاصی به سفره می‌دهد و در عین حال اشتها آور است. در این میان سبزیجات کبابی طرفداران زیادی بین همه دارد؛ چه دوستداران فست‌فود و چه علاقه‌مندان به غذاهای سنتی هیچ‌کدام این گزینه را رد نمی‌کنند.



طرز تهیه



آبلیموی تازه، سرکه، نمک، پودر فلفل قرمز، پودر زیره، روغن زیتون و سیر خرد شده را در مخلوط‌کن ریخته و مواد را میکس می‌کنیم. گشنیز و جعفری را پاک کرده، شسته و به مواد در مخلوط‌کن اضافه کرده و کمی خرد می‌کنیم. فلفل‌های دلمه‌ای، کدو، پیاز و قارچ را هر کدام به صورت حلقه‌ای برش زده و خوب شسته و وقتی آب اضافه‌شان رفت آنها را در ظرف مناسبی ریخته و سس تهیه شده را روی آنها ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم سپس روی مواد را پوشانده و چند دقیقه در یخچال می‌گذاریم تا سبزیجات مزه‌دار شود. بعد آنها را به سیخ زده و کباب کرده و در کنار غذاهای مختلف پروتئینی و انواع کباب سرو می‌کنیم.

مواد اولیه



- ۱ سرکه سیب: ۵ قاشق غذاخوری (۳۰۰۰ تومان)
- ۲ آبلیموی تازه: ۵ قاشق غذاخوری (۲۰۰۰ تومان)
- ۳ جعفری و گشنیز تازه: ۵۰ گرم (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ پودر زیره: نوک قاشق چایخوری
- ۵ پودر فلفل قرمز: نوک قاشق چایخوری
- ۶ روغن زیتون: ۲ قاشق
- ۷ غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۸ فلفل دلمه‌ای رنگی: از هر رنگ یک برش کوچک (۲۰۰۰ گرم) (۵۰۰۰ تومان)
- ۹ قارچ: ۲۰۰ گرم (۵۰۰۰ تومان)
- ۱۰ پیاز متوسط: یک عدد (۵۰۰۰ تومان)
- ۱۱ کدو مسمایی کوچک: ۲ عدد (۵۰۰۰ تومان)
- ۱۲ سیر: ۳ حبه (۵۰۰۰ تومان)
- ۱۳ نمک: به میزان لازم

به جای سرکه سیب می‌توان از انواع سرکه استفاده کرد اما کباب‌ها با سرکه سیب طعم بهتری می‌گیرند. سبزیجات را می‌توان در فر، روی شعله یا روی زغال کبابی کرد.



نکات آشپزی



۳۰ دقیقه



کمتر از



پیش غذاها خیلی وقت است که جای خود را در سفره‌ها باز کرده‌اند. در کنار غذاهای اصلی که زمان زیادی را برای طبخ نیاز دارند و همچنین هزینه بالایی دارند، پیش غذاها با صرف زمان و هزینه کم می‌توانند جلوه سفره را عوض کنند.

طرز تهیه



تربچه‌ها، کلم برکلی و گل کلم را به اندازه گل‌های ریز برش زده، خوب شسته و در ظرف حاوی آب سرد و کمی نمک ریخته و بعد از چند دقیقه آبکش کرده و کنار می‌گذاریم. ساقه‌های ریز و ترد کرفس و نصف هویج‌ها را هم پوست کنده، شسته و خلال می‌کنیم سپس تمام سبزیجات را در ظرف مناسبی می‌ریزیم. جعفری، ترخون و نعنا را پاک کرده، خوب شسته و ساطوری خرد می‌کنیم. چند هویج باقیمانده را پوست کنده، رنده ریز کرده و به سبزی اضافه می‌کنیم سپس نمک، فلفل، روغن زیتون و ماست چکیده را هم به مواد اضافه کرده و هم زده و خوب مخلوط می‌کنیم. در نهایت سس به دست آمده را روی سبزیجات ریخته و در کنار انواع غذاها سرو می‌کنیم.

سبزیجات مخلوط

پیش غذای تابستانی

مواد لازم



- ۱ گل کلم: ۵۰ گرم
- ۲ کلم بروکلی: ۵۰ گرم
- ۳ ساقه کرفس: ۵۰ گرم
- ۴ تربچه: ۱۰ عدد
- ۵ هویج ریز: ۱۰ عدد
- ۶ سبزی تازه شامل جعفری، ترخون و نعنا: ۱۰۰ گرم
- ۷ نمک و فلفل: به میزان لازم
- ۸ ماست چکیده: ۳ قاشق غذاخوری
- ۹ روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری



نکات آشپزی

می‌توان به جای ماست چکیده از ماست محلی یا پرچرب هم استفاده کرد. ترد و ریز بودن سبزیجات در مزه این پیش غذا بسیار موثر است.

سند کمیانی و برگ سبز خودرو سایا ۱۳۱۵
مدل ۱۳۹۱ به رنگ سفیدروغنی شماره انتظامی
ایران ۵۳-۵۹۶۹۶۵۹ شماره موتور 4524716
شماره شاسی S3412291426897 به نام مجید
سلمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمیانی موتورسیکلت
زونتس ۲۴۹cc مدل ۱۳۹۵ به رنگ آبی
شماره انتظامی ایران ۵۶۹-۶۳۳۲۷ شماره
موتور 0249NDR000064 بدنام ابراهیم
کیانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.