



آشپزخانه

چاردیوار

۷

دیابتی ها بخوانند



۱۰ هزار تومان



کمتر از



سالاد حبوبات جزو غذا و پیش غذاهای پر طرفدار بوده و گزینه بسیار خوبی برای گیاهخواران، افراد دارای رژیم لاغری، افراد دیابتی و... هستند؛ البته با توجه به خاصیت بی شمار حبوبات می توان آنها را جزو تغذیه روزانه و برای همه افراد خانواده در نظر گرفت.

طرز تهیه



لوبیا را چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و چندبار آب آن را عوض کرده و در نهایت با کمی آب می پزیم و در آبکش می ریزیم تا آب اضافه اش گرفته شود. بادمجان ها را شسته، پوست کنده و به اندازه دلخواه خرد می کنیم. لبال را پخته و دانه های آن را با چاقوی تیز جدا می کنیم. فلفل دلمه ای را هم شسته، دانه های داخل آن را جدا کرده و به اندازه دلخواه خرد می کنیم.

ماهیتابه مناسبی را روی حرارت گذاشته و در آن روغن زیتون ریخته و وقتی کمی داغ شد تمام مواد را به جز لوبیا در آن ریخته و با حرارت کم خوب تفت داده و سرخ می کنیم. در نهایت نمک و فلفل و هر ادویه ای که طعم آن را دوست داشته باشیم، اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن سالاد را در ظرف مناسبی ریخته و سرکه بالزامیک را کامل روی مواد ریخته و با نان سبوس دار سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ بادمجان کوچک: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۲ لبال: یک عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۳ کدو متوسط: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ فلفل دلمه ای قرمز کوچک: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۵ لوبیا سفید: ۲۵۰ گرم (۳۰۰ تومان)
- ۶ روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری (۲۰۰ تومان)
- ۷ سرکه بالزامیک: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰۰ تومان)
- ۸ نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

نکات آشپزی



از انواع لوبیا مانند قرمز، چشم بلبلی، چیتی و... می توان استفاده کرد، اما لوبیا سفید گزینه بهتری است.



۵۰ دقیقه



کمتر از



دیابتی ها محدودیت غذایی داشته و هر غذایی و به هر مقدار را نمی توانند استفاده کنند و در واقع منع غذایی زیادی دارند.

در اینجا به طرز تهیه یک غذای خوشمزه با طعمی متفاوت مخصوص افراد دیابتی می پردازیم که تا حدودی می توانند از آن با خیال راحت تری استفاده کنند و ارزش یکبار امتحان کردن را دارد.

طرز تهیه



ابتدا سیب زمینی شیرین را پوست کنده و رنده ریز کرده و آنها را روی دستمال تمیزی می ریزیم تا آب آن گرفته شده و خشک شود. پیاز و سیر را پوست کنده و خیلی ریز خرد می کنیم. تخم مرغ ها را در ظرفی می ریزیم و سیب زمینی، سیر و پیاز را همراه خردل، آرد گندم، نیمی از پیازچه ساطوری خرد شده و نمک و فلفل را در آن ریخته و خوب هم می ریزیم. سپس مقداری از مواد را برداشته و با دست فرم داده و در ماهیتابه ای که روی حرارت گذاشته و کمی کف آن را با روغن چرب کرده ایم قرار داده و با حرارت کم هر طرف را حدود ۵ دقیقه سرخ و طلایی کرده و کنار می گذاریم و در نهایت روی آنها پیازچه های ساطوری خرد شده ریخته و با نان سبوس دار یا برنج سرو می کنیم.

مواد لازم



- ۱ سیب زمینی شیرین بزرگ: یک عدد
- ۲ تخم مرغ: ۲ عدد
- ۳ پیازچه خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری
- ۴ آرد گندم: یک قاشق غذاخوری
- ۵ روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ سیر: یک حبه
- ۷ خردل: یک قاشق چایخوری
- ۸ نمک و فلفل: به میزان لازم

نکات آشپزی



می توانیم به جای سیب زمینی شیرین از سیب زمینی معمولی هم استفاده کنیم که در این صورت هزینه کمی پایین می آید اما در خاصیت غذا تغییر عمده ای ایجاد می شود.

پروانه فعالیت باشگاه ورزشی غدیر با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۵۳۶۷۹، شماره ثبت ۳۶۷۹، به شماره پروانه ۲۰۶/۹۷/۱۳۲۸۲ و تاریخ صدور ۱۳۹۷/۱۲/۱۵ به نام جناب آقای ابوالحسن گلمکانی فرزند یوسف به کد ملی ۵۲۲۹۰۳۰۵۸۵ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید، رنگ نقره ای - متالیک، مدل ۱۳۸۸، به شماره شاسی S1412288305082 به شناسه خودرو IRPC881V11W305082 به شماره موتور 3043670 به شماره پلاک ۳۴ سی ۲۱-۶۱۲ به نام جعفر تاجیک خواه به کد ملی ۰۴۲۰۹۷۳۱۳۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.