



آشپزخانه

چاردیوار

۷



۱۵ هزار تومان



کمتر از



طرز تهیه سالاد تن ماهی و لوبیا

يك سالاد مقوی



تن ماهی سرشار از انرژی بوده و به تنهایی هم خوشمزه است. گاهی حتی به عنوان يك وعده غذایی سریع و ساده حساب می شود. حالا اگر همین تن ماهی با مواد دیگر به عنوان سالاد مخلوط شود مزه خوب و خاصیت اش چند برابر می شود و می تواند تنوعی در برنامه غذایی محسوب شود.



طرز تهیه



لوبیا را قبل از پخت شسته، خیس کرده و آب آن را چند بار عوض می کنیم. سپس با کمی آب آن را می پزیم و کنار می گذاریم. قارچ را هم شسته و خرد یا اسلاید می کنیم. ساقه های کرفس را که بهتر است نازک باشند شسته و خرد می کنیم. سپس گوجه گیلاسی را شسته و در آبکش می گذاریم تا آب اضافه اش گرفته شود. در صورت تمایل می توانیم از کمی کاهوی خرد شده هم برای تهیه سالاد استفاده کنیم. همه مواد را در ظرف مناسبی ریخته و خوب با هم مخلوط می کنیم و سپس خردل را با آبلیموی تازه، نمک و فلفل مخلوط کرده و روی مواد به طور یکنواخت می ریزیم و در آخرین مرحله تن ماهی را که از قبل ۲۰ دقیقه جوشانده ایم از قوطی خارج کرده و روی مواد می ریزیم. سالاد را به آرامی هم زده و قبل از سرو حدود يك ساعت در یخچال می گذاریم تا همه مواد مزه دار شود.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ تن ماهی: يك قوطی (۱۰۰۰۰ تومان)
- ۲ لوبیا سفید: يك فنجان (۱۵۰۰ تومان)
- ۳ قارچ: ۱۰۰ گرم (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ ساقه کرفس: ۲۰ عدد
- ۵ گوجه گیلاسی: ۱۰ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ سس خردل: نصف فنجان (۱۰۰۰ تومان)
- ۷ آبلیموی تازه: نصف فنجان
- ۸ نمک و فلفل: به میزان لازم

نکات آشپزی



به جای لوبیا سفید می توانید از لوبیا های دیگر هم استفاده کنید.



۳۰ دقیقه

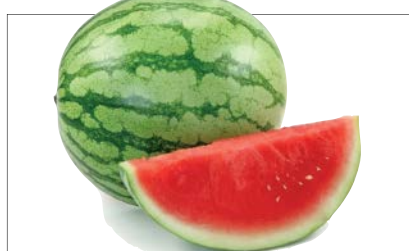


کمتر از



طرز تهیه سالاد هندوانه و پنیر

خنك و خوشمزه



سالادها یکی از محبوب ترین خوراکی های دنیاست و طرفداران زیادی دارد. حال اگر این سالادها ارزش غذایی زیادی داشته باشد بسیار بهتر هم می شود. سالاد هندوانه دقیقا از همین نوع است که در ایام ماه رمضان می تواند افطاری و پیش غذای بسیار مناسبی باشد و باعث باز شدن اشتها می شود.

طرز تهیه



ابتدا سس سالاد را آماده می کنیم و برای این کار ظرف مناسبی را در نظر گرفته و سرکه سفید را همراه با نمک و فلفل در آن ریخته و خوب مخلوط می کنیم. سپس روغن زیتون ترجیحا بودار (اگر مزه آن را دوست داشته باشید طعم بهتری به سالاد می دهد) را به مواد اضافه کرده، خوب مخلوط می کنیم و سس را کنار می گذاریم. پیاز را پوست کنده، شسته و نگینی ریز خرد می کنیم. پنیر را هم مکعبی خرد می کنیم. برای این کار بهتر است از چاقوی اره ای استفاده کنیم تا پنیر له نشده و ظاهر بهتری داشته باشد. گردو را شکسته و مغز آن را درشت خرد می کنیم. زیتون ها را شسته، هسته آن را درآورده و درشت خرد می کنیم. هندوانه را پوست کنده و خرد می کنیم که بهتر است تکه های آن کوچک باشد. سبزی ها را شسته و ساطوری خرد می کنیم. در این مرحله تمام مواد را به جز هندوانه در ظرف مناسبی ریخته و خوب با هم مخلوط کرده و در نهایت تکه های هندوانه را هم اضافه کرده و به آرامی کمی هم زده و سس را روی سالاد ریخته و سرو می کنیم.

مواد لازم



- ۱ نصف يك هندوانه كوچك
- ۲ پنیر از هر نوع به دلخواه: ۱۰۰ گرم
- ۳ پیاز قرمز بزرگ: يك عدد
- ۴ زیتون سبز یا سیاه: ۲۵۰ گرم
- ۵ گردو: ۵ عدد
- ۶ سبزی تازه خرد شده شامل گشنیز، پونه
- ۷ یا نعنا: ۱۰۰ گرم
- ۸ سرکه سفید: نصف فنجان
- ۹ روغن زیتون: نصف فنجان
- ۱۰ نمک و فلفل: به میزان لازم