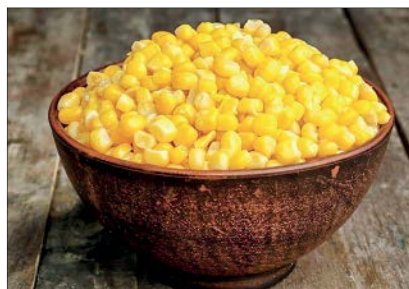




۱۵ هزار تومان



کمتر از



این غذای خوشمزه را می‌توان به عنوان وعده صبحانه، شام یا پیش غذا استفاده کرد. فریتر ذرت و سبزیجات به دلیل گیاهی بودن، بسیار سالم بوده و از مواد غذایی با انرژی و ویتامین بالایی برخوردار است. از همه مهم‌تر این‌که می‌توان آن را بسیار راحت در منزل تهیه کرد.

طرز تهیه فریتر ذرت و سبزیجات یک وعده گیاهی

طرز تهیه



آرد و بکینگ پودر را الک کرده و سیر رنده شده، تخم مرغ، نمک، فلفل و آویشن را به آن اضافه کرده و با همزن دستی یا برقی هم زده و بعد شیر را همراه ذرت و فلفل دلمه‌های رنگی خرد شده به مواد اضافه کرده و کمی هم می‌زنیم. در آخرین مرحله نیز جعفری و پیازچه‌های خرد شده (یا هر سبزی معطر دیگر) را اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم. ماهیتابه مناسبی را روی حرارت گذاشته و کمی روغن در آن می‌ریزیم. وقتی روغن داغ شد یک قاشق از مواد فریتر را در آن ریخته و با قاشق دور آن را مرتب کرده و وقتی خودش را گرفت و کمی سرخ شد آن را برمی‌گردانیم تا طرف دیگرش هم سرخ شود. فریترها را از روغن درآورده و روی دستمال کاغذی می‌گذاریم تا روغن اضافه‌اش گرفته شود. ماست، سس کچاپ، نمک، فلفل و شوید خشک را در ظرف مناسبی ریخته و خوب هم زده و سس به دست آمده را حدود نیم ساعت در یخچال می‌گذاریم تا مزه مواد خوب به خورد هم برود. سپس فریترها را در ظرف مناسبی چیده و با خیارشور و گوجه‌فرنگی تزیین کرده و با سس مخصوص و نان تازه سرو می‌کنیم.

مواد اولیه



- ۱ ذرت شیرین: یک پیمانه (۵۰۰۰ تومان)
- ۲ آرد سفید: ۵ قاشق غذاخوری (۲۰۰۰ تومان)
- ۳ تخم مرغ: یک عدد (۵۰۰۰ تومان)
- ۴ جعفری و پیازچه خرد شده: از هر کدام یک قاشق غذاخوری
- ۵ شیر: ۴ قاشق غذاخوری
- ۶ سیر: ۲ حبه
- ۷ فلفل دلمه‌ای رنگی
- ۸ بکینگ پودر: نوک قاشق چایخوری
- ۹ ماست: یک پیمانه (۳۰۰۰ تومان)
- ۱۰ سس کچاپ: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۱۱ شوید خشک: یک قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۱۲ نمک، فلفل سیاه و آویشن: به میزان لازم

اگر به جای آرد سفید از آرد ذرت استفاده شود فریترها بسیار خوشمزه‌تر می‌شود. به جای شیر می‌توانیم از آب هم استفاده کنیم.



نکات آشپزی



۴۰ دقیقه



کمتر از



کرپ گوشت میان وعده‌ای بسیار خوشمزه و مقوی با ظاهری متفاوت است که به راحتی هم تهیه می‌شود. فقط تهیه آن نکاتی دارد که اگر به آنها توجه شده و با حوصله طبخ شود حتماً با طعم آن غافلگیر خواهید شد.

طرز تهیه کرپ گوشت نان‌های پیچیده

طرز تهیه



ابتدا پیاز را خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن تفت داده و سرخ می‌کنیم سپس گوشت چرخ کرده، نمک و فلفل را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن، جعفری خرد شده، رب گوجه‌فرنگی و نصف لیوان آب را به آن اضافه کرده و در قابلمه را می‌گذاریم تا مواد با حرارت کم بپزد. وقتی مواد پخت تخم مرغ پخته شده را رنده کرده و روی مواد ریخته و بعد از کمی هم زدن آن را کنار می‌گذاریم. در این فاصله برای تهیه کرپ، تخم مرغ‌ها، کره، نمک، آرد و شیر را در ظرفی ریخته و خوب هم می‌زنیم. تابه‌ای را روی حرارت گذاشته و وقت داغ شد، مواد کرپ را به طور یکنواخت سری به سری در تابه ریخته و دو طرفشان را سرخ می‌کنیم و وقتی خنک شد مقداری از مواد گوشتی را در کرپ‌ها ریخته و رول می‌کنیم سپس سطح سینی فر را کمی چرب کرده و رول‌های کرپ را در آن چیده و حدود ۱۰ دقیقه در فر می‌گذاریم. در نهایت کرپ‌ها را در ظرف مناسبی چیده و با سبزی و سس تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- ۲ تخم مرغ پخته: ۲ عدد
- ۳ پیاز متوسط: یک عدد
- ۴ فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری
- ۵ رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- ۶ جعفری تازه: ۵ قاشق غذاخوری
- ۷ تخم مرغ: ۴ عدد
- ۸ شیر: یک لیوان
- ۹ کره: ۲۰ گرم
- ۱۰ آرد: یک پیمانه پر
- ۱۱ نمک: به میزان لازم

برای راحت‌تر شدن کار می‌توان از نان لواش نرم یا خمیر یوفکا هم استفاده کرد.



نکات آشپزی