



delisa

سالم بمانیم

www.delisa.ir delisa@delisa.ir



کارهای بی نظیرتان را به اشتراک بگذارید! عکس های خود را با برچسب #delisafamily به اشتراک بگذارید. با این کار به مسابقه عکس ما راه یافته اید!

آذر
۹۴

سالاد تند تایلندی فیله شترمرغ

سرآشپز دلیسا هستیم.

طعم غذای ما شرقی‌ها با ادویه‌های متنوع و تندی مخصوص به خودش شناخته می‌شود. امروز قرار است در مورد سالادی شرقی برای‌تان صحبت کنم.

سالاد تند تایلندی غذایی کامل، مقوی و سرشار از پروتئین و مواد مغذی است که با گوشت برشته فیله شترمرغ تهیه می‌شود. می‌توانیم این سالاد را به عنوان وعده کامل نهار و یا شام میل نماییم، خصوصاً که می‌تواند در رژیم غذایی شما جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. امشب این سالاد را درست کردم و از خوردنش کلی لذت بردیم. تازه فردا هم قرار است مقداری از آنرا برای همکارانم ببرم که مشتاقند طعم آنرا امتحان کنند.

امیدوارم شما هم از خوردنش لذت ببرید.
نوش جان



سطح پخت:
سریع

✓ عادی
زمان بر



زمان پخت:
۳۰ دقیقه



عاری از گلوتن



عاری از لبنیات

فلفل قرمز



نمک، فلفل



زنجبیل



نعنا، ریحان، جعفری



سیر



پیاز



روغن زیتون



فیله شترمرغ



بادام زمینی



سس سویا



لیمو



گوجه فرنگی





| مواد لازم | برای ۴ نفر |
|----------------------------------|-----------------|
| فیله شترمرغ | ۵۰۰ گرم |
| روغن زیتون | ۴ قاشق غذاخوری |
| برگ نعنا برش خورده | نصف فنجان |
| پیاز قمز بزرگ | ۱ عدد |
| جعفری و ریحان خرد و مخلوط شده | به مقدار دلخواه |
| لفل قرمز مغز درآورده و برش خورده | ۲ عدد |
| بادام زمینی برشته خرد شده | ۱ عدد |
| گوجه فرنگی گیلانی | ۱ فنجان |
| لیموی تازه آب گرفته شده | ۱ عدد |
| سس سویا | ۲ قاشق غذاخوری |
| لیموی تازه | ۲ قاچ برای سرو |
| نمک و فلفل سیاه | به مقدار دلخواه |

فوت آشپزی:

محتوای کم چربی موجود در بافت عضلانی داخلی گوشت شترمرغ ممکن است آنرا به یک گوشت کمی خشک تبدیل نماید. در برخورد با این مسئله دستپاچه نشوید و به یاد داشته باشید که نمک و ادویه رطوبت گوشت را جذب می‌نمایند بنابراین حتماً نمک و ادویه را پس از آنکه گوشت خودش را گرفت اضافه نمایید. گوشت شترمرغ می‌بایست در بالاترین حرارت ممکن و در مدتی کوتاه پخته شود. اگر گوشت شترمرغ بیش از حد پخته شود، خشک خواهد شد. فیله شتر مرغ و یا استیک عالی به رنگ صورتی کم رنگ، آبدار و ترد است. در حالت ایده آل، استیک و فیله باید به صورت نیم پز سرو شود.

وسایل مورد نیاز: توری کبابی، سیخی گوشت، کاسه متوسط، بشقاب

مواد حساسیت زا:-

دستور پخت:

پیشنهاد مزه دار نمودن و سپس طبخ:

در ظرفی از آب لیموترش، روغن زیتون، سیر له شده، فلفل قرمز خرد شده، پودر زیره سبز، پودر تخم گشنیز و فلفل سیاه را مخلوط کنید. سپس گوشت‌ها را دو ساعت در این مواد قرار دهید و با درپوش در یخچال بگذارید و از مرحله ۲ به کار پخت بپردازید.

۱. ابتدا گوشت بسته بندی شده فیله شترمرغ را باز نموده و به مدت پنج دقیقه بر روی میز قرار دهید (اگر از فیله فریز شده استفاده می‌کنید، ابتدا می‌بایست آنرا در یخچال قرارداده تا از فریز خارج شود، سپس آنرا استفاده نمایید)

۲. تکه‌های گوشت را به صورت ورقه‌های ۱ سانتی از هم جدا نموده و به آرامی آنرا به روغن زیتون آغشته نمایید.

۳. صفحه مستقر و یا سطح گریل را حرارت دهید تا خیلی داغ شود. اگر قصد طبخ بر روی ذغال را دارید باید ذغال سرخ شود. استیک فیله را در طرف یا بر روی توری قرار داده و هر دو طرف را حرارت دهید. گوشت را دائم به دو طرف برگردانید تا به وضعیت مورد نظرتان برسید. از انبر برای برگرداندن گوشت استفاده نمایید تا مانع از دست رفتن آب گوشت شود. هنگامی که گوشت خودش را گرفت به آن ادویه و چاشنی اضافه نمایید و آنرا از روی حرارت بردارید. مجدداً آنرا به روغن زیتون آغشته نمایید. زمان پخت نیم پز برای هر طرف دودقیقه، پخت بیشتر برای هر طرف سه دقیقه و در نهایت زمان پخت هر طرف چهار دقیقه می‌باشد. (زمان بر اساس یک فیله یا استیک با ضخامت حدود ۱ سانتی متر می‌باشد)

۴. گوشت را به مدت ۱۰ دقیقه به حال خودش می‌گذاریم.

۵. فیله را به بخش‌های بسیار نازک برش می‌دهیم.

۶. در همین حال، برگ‌های نعنا را با پیاز، فلفل، آب لیمو و سس سویا ترکیب می‌نماییم.

۷. محتویات را خوب به هم می‌زنیم و آنرا به برش‌های فیله شتر مرغ اضافه می‌نماییم و مواد را خوب هم می‌زنیم تا با هم مخلوط گردند.

۸. سبزی‌های خرد شده، گوجه فرنگی گیلانی، بادام زمینی و کمی فلفل خرد شده را بر روی آن می‌ریزیم و با قاچ لیمو آنرا سرو می‌نماییم.

