



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 شترمرغ برشته

سرآشپز دلیسا هستیم.

امروز میخوام در مورد سالادی که قرار است آماده کنم براتون صحبت کنم.

سالاد یکی از مخلفات دوست داشتنی در غذای ماست. سالادی که امروز آماده می کنیم غذایی کامل و مقوی و سرشار از پروتئین و مواد مغذی است که با گوشت برشته فیله شترمرغ تهیه می شود. می توانیم این سالاد را به عنوان وعده کامل نهار و یا شام میل نماییم، خصوصاً که می تواند در رژیم غذایی شما جایگاه ویژه ای داشته باشد.

روز جمعه است و من در کنار خانواده این سالاد خوش مزه را در وعده نهار درست کردم و از خوردنش همگی کلی لذت بردیم. نوش جان



سطح پخت :
سریع

✓ عادی
زمان بر



زمان پخت :
۱ ساعت



عاری از لبنیات

فیله شترمرغ روغن زیتون پیاز سیر نعنا، گشنیز زنجبیل نمک، فلفل فلفل قرمز گوجه فرنگی لیمو نودل





مواد لازم	برای ۴ نفر
فیله شترمرغ	۵۰۰ گرم
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
نعنا و گشنیز خرد شده	۴ شاخه هر کدام
پیاز قمرز متوسط نازک خرد شده	۱ عدد
برش دایره ای پیاز	۴ برش
فلفل قرمز مغز درآورده و برش خورده	۱ عدد
سیر خرد شده (به دلخواه)	۲ حبه
گوچه فرنگی پوست کنده و دونیم شده	۱۷۰ گرم
لیموی تازه	۲ عدد
زنجبیل رنده شده	به مقدار دلخواه
نمک	به مقدار دلخواه
نودل با طعم دلخواه	۱ بسته

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 می نمایند بنابراین حتماً نمک و ادویه را پس از آنکه گوشت خودش را گرفت اضافه نمایید. گوشت شترمرغ می بایست 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

وسایل مورد نیاز: توری کبابی، سینی گوشت، کاسه متوسط

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 گوشت ها 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 می کنید، ابتدا می بایست آنرا در یخچال قرارداده تا از فریز خارج شود، سپس آنرا استفاده نمایید)

۲. تکه های گوشت را به صورت ورقه های 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 ظرف یا بر روی توری قرار داده و هر دو طرف را حرارت دهید. گوشت را دائماً به دوطرف 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 می باشد. (زمان بر اساس یک فیله یا استیک با ضخامت حدود ۱ سانتی متر می باشد)

۴. اجازه می دهیم استیک خنک شود سپس آنرا به برش های نازک ویفري (۵*۵ سانتی متر) تقسیم می نماییم. آنرا را در یک کاسه با نعنا، پیاز و فلفل و گوچه فرنگی قرار می دهیم.

۵. نودل را با دستور خودش آماده می نماییم.

۶. مخلفات را به خوبی تکان و با هم مخلوط می نماییم. مواد موجود را بر روی نودل آماده شده ریخته و به مدت ۱ ساعت در دمای اتاق به حال خودش می گذاریم.

۷. برای سرو، آنرا با فلفل و حلقه های پیاز تزئین می نماییم.

