



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

فیله کبابی شترمرغ با دیس سبزیجات

سرآشپز دلیسا هستیم.

امروز قصد دارم غذای متفاوتی را از کباب های همیشگی درست کنم و از سبزیجات فصلی در کنار کباب فیله شترمرغ استفاده نمایم. کافیت یکبار طعم این کباب را در کنار سبزیجات فصلی مورد علاقه تان امتحان کنید تا لذت خوردنش را بفهمید. توجه داشته باشید که کباب سالمی را نوش جان خواهید کرد.

به خاطر طبخ سریع این غذا، می توانید زمانی که از محل کار به منزل می آید سبزیجات مورد علاقه تان را تهیه کنید و با گوشت شترمرغی که در منزل دارید این غذای خوشمزه را به سرعت آماده نمایید و از خوردنش لذت ببرید.

نوش جان



سطح پخت :
✓ سریع
عادی
زمان بر



زمان پخت :
۳۰ دقیقه



عاری از گلوتن



عاری از لبنیات

نمک، فلفل



روغن زیتون



فیله شترمرغ





برای ۴ نفر	مواد لازم
۵۰۰ گرم	فیله شترمرغ
۴ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار دلخواه	نمک و فلفل

وسایل مورد نیاز: توری کبابی، سینی گوشت، بشقاب

مواد حساسیت زا: -

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 شترمرغ 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.

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 پخت ادامه دهید.

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. استیک را به برش های دلخواه تقسیم می نماییم.

۵. به مدت ۵ دقیقه آنرا پیوشانید و استراحت دهید و به همراه سس مورد علاقه تان میل فرمایید.

از طعم آن لذت ببرید!

