



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

کباب شترمرغ با سس

سرآشپز دلیسا هستیم.

کباب در بین ما ایرانی ها به عنوان غذایی لذیذ شناخته می شود که به صورت چنجه و کوبیده، برگ و استیک میل می شود و در این میان کباب گوشت شترمرغ با خاصیت تردی ویژه ای که دارد را به شما توصیه می نمایم.

کافیست یکبار طعم این کباب را امتحان کنید تا لذت خوردنش را بفهمید. فقط باید توجه داشته باشید که کباب سالمی را نوش جان خواهید کرد.

یک روز تعطیل در کنار خانواده و یا دوستان فرصت خوبی برای خوردن این غذای لذیذ است.

نوش جان



سطح پخت :
سریع



عادی
زمان بر



زمان پخت :
۲۰ دقیقه



عاری از لبنیات

نمک، فلفل



روغن زیتون



فیله شترمرغ





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

وسایل مورد نیاز: توری کبابی، سیخی 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 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 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 گوشت‌ها 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 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 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 می‌باشد. (زمان بر اساس یک فیله یا استیک با ضخامت حدود ۱ سانتی متر می‌باشد)

۴. استیک را به برش‌های دلخواه تقسیم می‌نماییم.

۵. به مدت ۵ دقیقه آنرا پپوشانید و استراحت دهید و به همراه سس مورد علاقه‌تان میل فرمایید.

از طعم آن لذت ببرید!

