

فست فودها بدون گوشت و مرغ هم طعم دلپذیری دارند پیتزاها و برگرهای حبوباتی

✓ **مهدیه تقوی‌راد**
اگر فکر می‌کنید ساندویچ و پیتزاها بی‌کیفیت هستند و مزه خوبی ندارند، سخت در اشتباهید. در سال‌های اخیر انواع فست‌فودها و پیتزاها با حبوبات تهیه شده‌اند که مشتری‌های خودشان را دارند و می‌توان آنها را در خانه به آسانی تهیه کرد. کیمیا کلهری، مدرس آشپزی دستور پخت چند نوع ساندویچ و پیتزا با استفاده از حبوبات را برایتان آماده کرده که در ادامه می‌خوانید.

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت حدوداً نیم ساعت** | **تعداد نفرات ۴ نفر**

مواد لازم
● لوبیا سفید: ۵۰۰ گرم ● تخم‌مرغ: ۱ عدد ● بزرگ: پودر سوخاری: یک دوم پیمانه ● قارچ: ۲۰۰ گرم ● پیاز: ۲ عدد متوسط ● پنیر چدار: بسته ● نان همبرگر: ۴ عدد ● سبزی: ابوتنه ● برگ ریحان: ۴/۱ پیمانه ● زیتون سیاه: ۸ عدد ● گوجه‌فرنگی: به مقدار دلخواه



پیتزا لوبیا و ذرت

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت حدوداً ۱ ساعت** | **تعداد نفرات ۲ نفر**



مواد لازم
● خمیر پیتزا: ۱ عدد ● پنیر پیتزا: پروسس: ۱۰۰ گرم ● لوبیا قرمز پخته: یک پیمانه ● کنسرو ذرت: یک پیمانه ● گوجه‌فرنگی خردشده: ۱ عدد ● سس گوجه‌فرنگی: به میزان لازم ● روغن: به میزان کافی ● نمک: به میزان لازم ● فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱ - خمیر پیتزا را در ظرفی که از قبل چرب کرده‌اید پهن کنید و سطح خمیر را به سس گوجه آغشته کنید.

۲ - لوبیا را که ۲۴ ساعت قبل در آب خیسانده‌اید، بپزید و بعد آبکش کنید تا آب اضافی آن گرفته شود.
۳ - لوبیای پخته‌شده، ذرت، گوجه‌فرنگی خردشده و پنیر پیتزا و سس گوجه‌فرنگی را روی سطح پیتزا بریزید.
۴ - پیتزا را داخل فر که از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار داده تا کاملاً بپزد. نان پیتزاها را نیمه‌آماده به حرارت زیاد احتیاجی ندارند، بنابراین شعله‌فر را از بالا تنظیم کنید تا سطح پنیر پیتزا کمی طلایی‌رنگ شود. می‌توانید به مدت ۵ دقیقه حرارت فر را از زیر هم روشن کنید تا نان پیتزا کاملاً آماده شود.

نکته
نان پیتزا اگر نیمه‌آماده است، به حرارت زیاد احتیاجی ندارد.

پیتزا لوبیا قرمز

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت حدوداً ۱ ساعت** | **تعداد نفرات ۴ نفر**



مواد لازم
● نان پیتزا: ۲ عدد ● لوبیا قرمز یا سیاه پخته: یک لیوان ● فلفل دلمه‌ای قرمز: نصف لیوان ● سیر خردشده: یک حبه متوسط ● پودر فلفل: یک قاشق غذاخوری ● نمک: یک چهارم قاشق چایخوری ● آرد ذرت: به مقدار کم ● پنیر موزارلا: یک لیوان ● گوجه‌فرنگی: بدون پوست خردشده ۲ عدد متوسط ● برگ پیازچه: خردشده ۴ عدد ● زیتون سیاه خردشده: یک چهارم لیوان ● قارچ بخارپز: خردشده: ۴ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱ - فر را با حرارت بسیار کم روشن کنید تا کمی گرم شود. در یک کاسه لوبیاها، فلفل‌ها، سیر و نمک را با همدیگر ترکیب کنید.

۲ - آرد ذرت را روی خمیرهای پیتزا بریزید و ابتدا یک لایه از مایع لوبیا روی پیتزاها بریزید و سپس گوجه، پیازچه، زیتون و قارچ‌ها را روی سایر مواد بریزید.
۳ - پنیر موزارلا را روی مواد بریزید.
۴ - بعد از آماده شدن پیتزاها کافی است آنها را حدود ۸ دقیقه داخل فر، طبقه وسط بگذارید تا علاوه بر ذوب و طلایی شدن پنیر، نان پیتزا هم کمی قهوه‌ای و پخته شود.

نکته
می‌توان از سایر لوبیاها هم برای تنوع رنگی استفاده کرد.

همبرگر لوبیا سفید

روش تهیه
۱. لوبیا سفید را همراه نمک، ادویه و نصف پودر سوخاری در غذاساز بریزید و با پیاز و سیر رنده‌شده، مخلوط کرده و در یخچال قرار دهید.
۲. پودر سوخاری باقیمانده را در یک بشقاب بریزید و تخم‌مرغ‌ها را نیز در کاسه دیگری بریزید. از ترکیب لوبیا سفید به اندازه یک مشت کوچک بردارید و آن را قلقلی کنید. هر توپک قلقلی را ابتدا در کاسه تخم‌مرغ فرو کنید و سپس در پودر سوخاری بغلتانید سپس گلوله آغشته‌شده را در روغن سرخ کنید.
۳. قارچ‌ها را به شکل ورقه‌ای ببرید و در تابه‌ای با روغن داغ شده، سرخ کنید. پس از تفت دادن قارچ‌ها، پنیر چدار یا پنیر پیتزا را به قارچ‌ها اضافه کنید. برای خوش طعم شدن قارچ‌ها، از روغن زیتون و سرکه بالزامیک استفاده کنید.

نکته
لوبیا سفیدها بهتر است از شب قبل در آب بمانند تا نفخ آن گرفته و راحت‌تر پخته شود.

همبرگر عدس

آماده‌سازی نیم ساعت | **پخت حدوداً نیم ساعت** | **تعداد نفرات ۲ نفر**



مواد لازم
● عدس: ۱ لیوان ● پیاز: ۱ عدد ● سببزمینی: ۱ عدد ● تخم‌مرغ: ۱ عدد ● آرد سفید: ۱ قاشق غذاخوری ● پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری ● جعفری: ۳ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی ● پودر سیر و پودر گوجه: به مقدار کافی

روش تهیه
۱ - عدس را پس از پخت و خنک شدن درون غذاساز پوره کنید.

۲ - سیب زمینی و پیاز را رنده کرده و همراه تخم‌مرغ به غذاساز اضافه کرده تا مواد ترکیب شوند. در ادامه جعفری را خرد کنید و به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه، پودر سیر، زردچوبه و پودر گوجه داخل غذاساز بریزید و به خوبی میکس کنید.
۳ - آرد را همراه پودر سوخاری به کاسه اضافه کرده و با قاشق به خوبی مخلوط کنید، سپس روی کاسه را با سلفون پوشانده و آن را به مدت ۲ تا ۳ ساعت درون یخچال قرار دهید تا مایه همبرگر استراحت کند.
۴ - از مایه همبرگر به اندازه یک پر تقال جدا کرده و روی کف دست به صورت دایره پهن کنید و برگ‌ها را درون تابه گذاشته و دو طرفشان را کاملاً سرخ کنید.

نکته
همبرگر عدس از انواع غذاهای خوشمزه و فست‌فودی ساده است که برای افراد گیاهخوار هم کاربرد دارد.

حبوبات را چطور نگه داریم؟



حبوبات به دلیل اینکه در زمره مواد خشک غذایی هستند، طول عمر نسبتاً بالایی دارند. اگر از حبوبات به درستی نگهداری کنیم، می‌توانیم برای ماه‌ها ارزش این مواد غذایی را حفظ کرده و در پخت‌وپز از آنها استفاده کنیم. با رعایت برخی نکات ساده می‌توانید از حشرات به حبوبات در منزل جلوگیری کنید و ماندگاری این مواد غذایی را افزایش دهید تا مدت زمان طولانی‌تری بتوانید از حبوبات در منزل و آشپزخانه خود استفاده کنید.

ترکیب نکنید

۱ حبوبات تازه خریداری شده را با حبوباتی که از قبل در منزل داشتید مخلوط نکنید و در ظرفی جداگانه قرار دهید. زیرا این امکان وجود دارد که تخم حشرات در هر یک از خریدهای قبلی یا جدید حبوبات وجود داشته باشد. با این کار همه حبوبات آلوده خواهد شد.

بنشن را نشویید

۲ برای نگهداری حبوبات دقت داشته باشید که قبل از نگهداری طولانی مدت حبوبات، حبوبات یا غلات را نشویید زیرا در این صورت رطوبت در سطح دانه‌ها پیدا می‌شود و این می‌تواند باعث فساد حبوبات توسط میکروارگانیسم‌ها شود. همچنین این امکان وجود دارد که حبوبات به وسیله کپک‌ها فاسد شوند.

در ظرف مناسب قرار دهید

۳ برای نگهداری حبوبات در یخچال می‌توانید از انواع ظروف شیشه‌ای، استیل یا پلاستیکی استفاده کنید. همچنین این امکان را دارید که در مکان‌های خشک و خنک نیز مراقبت از حبوبات را با این ظروف انجام دهید. در واقع می‌توان گفت بهترین ظرف برای نگهداری حبوبات ظروف شیشه‌ای است که در مکان مناسب آن را نگهداری کنید.

از ظرف‌های فلزی غافل نشوید

۴ ظروف استیل یا فلزی باید بدون زنگ‌زدگی باشند. اگر زنگ‌زدگی در قوطی‌های فلزی وجود داشته باشد، این نشان‌دهنده وجود رطوبت در محیط نگهداری حبوبات است. دقت داشته باشید که برای مدت زمان طولانی در ظروف نگهداری حبوبات باز نماند.