

## ارزش های غذایی سیب زمینی



### سرشار از فیبر و پتاسیم

درست است که سیب زمینی سرشار از نشاسته است اما تا زمانی که مراقب وعده های غذایی خود باشید، کربوهیدرات موجود در آن نه تنها برای سلامتی شما مضر نیست بلکه به عنوان منبع انرژی ضروری است. این گیاه همه کاره را می توانید برای مدت طولانی نگه دارید و از منبع خوب فیبر، پتاسیم و ویتامین C آن بهره مند شوید. همچنین این ماده غذایی بدون کلسترول به سلامت قلب تان کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. یک سیب زمینی پخته متوسط (۱۷۳ گرمی) با احتساب پوست چقدر ارزش غذایی دارد؟

### آب پز یا سرخ شده؟

ارزش غذایی سیب زمینی بسته به نوع و نحوه پخت آن می تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال، سرخ کرده سیب زمینی کالری و چربی بیشتری نسبت به آب پز دارد. البته پوست سیب زمینی حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است که پوست گرفتنش می تواند ارزش غذایی آن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با این حال، زیاده روی در مصرف سیب زمینی سرخ کرده به معنای وارد کردن حجم بالایی نشاسته، روغن و نمک به بدن است. افزایش بی رویه این مواد در بدن احتمال ابتلا به بیماری های مانند چاقی، کبد چرب، امراض قلبی و عروقی، سرطان و دیابت نوع دوم را بیشتر می کند. پس در میل کردن این پیش غذای خوشمزه اعتدال را رعایت کنید.

### بوی بد را جدی بگیرید!

فرقی ندارد که سیب زمینی به صورت پخته، سرخ شده یا تنوری باشد. در هر صورت ممکن است بویی در آن وجود داشته باشد که شما از آن آگاه نشاید که نشان دهنده یک ماده خطرناک و کشنده است. به همین دلیل باید مراقب باشید که اگر سیب زمینی بوی بدی دارد از آن استفاده نکنید. در غیر این صورت شما را بیمار می کند.

### جدول ارزش غذایی یک سیب زمینی پخته (۱۷۳ گرمی)

کالری	۱۶۱ کیلوکالری
چربی	۰.۲ گرم
پروتئین	۴.۳ گرم
کربوهیدرات	۳۶.۶ گرم
فیبر	۳.۸ گرم
ویتامین C	۲۸٪ از RDI
ویتامین B6	۲۷٪ از RDI
پتاسیم	۲۶٪ از RDI
منگنز	۱۹٪ از RDI
منیزیم	۱۲٪ از RDI
فسفر	۱۲٪ از RDI
نیاسین	۱۲٪ از RDI
فولات	۱۲٪ از RDI



## ارزان و خوشمزه

برخی افراد پس از چند روز آشپزی این سؤال را از دیگران می پرسند که ناهار چی درست کنم؟ شام چی بپزم؟ گوشت و مرغ گران است و... در صورتی که می توان گاه با داشته های خانه، مدل های مختلفی از غذاها را درست کرد. به عنوان مثال سیب زمینی در تمام خانه ها به راحتی پیدا می شود و قیمت چندانی هم ندارد. با این ماده غذایی می توان انواع پیتزاها، سوپ ها، سالادها، پوره ها و... را تهیه کرد. برخی هم سریع و آسان هستند و کمتر از یک ربع آماده می شوند. در ضمیمه آشپزی این شماره برخی از این غذاهای ساده با سیب زمینی را معرفی کرده ایم.

### املت سیب زمینی

۱. سیب زمینی ها را به صورت نگینی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید.
۲. در تابه ای دیگر پیازها را که به صورت نگینی خرد کرده اید تفت دهید تا طلایی و سبک شود. سپس با سیب زمینی مخلوط کنید.
۳. تخم مرغ ها را با نمک و فلفل به هم زده و با ترکیب سیب زمینی و پیاز مخلوط کنید.
۴. تابه را با کمی روغن روی حرارت بگذارید، وقتی داغ شد مخلوط را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا تخم مرغ ببندد.
۵. وقتی یک طرف این غذا سرخ شد به آرامی برگردانید و چند دقیقه صبر کنید تا سمت دیگرش سرخ شود.

**نکته** در صورت تمایل در ۵ دقیقه پایانی و در حالی که تخم مرغ تقریباً پخته شده روی آن مقداری پنیر پیتزا بپاشید.

### سیب زمینی خامه ای

**مناسب** همه گروه های سنی  
**زمان پخت** یک ساعت  
**تعداد نفرات** ۵ نفر



**مواد لازم**  
کره: ۵۰ گرم • سیب زمینی: یک کیلوگرم  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • سبزی رب گوجه: یک قاشق غذاخوری • خامه: نصف لیوان • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

۱. سیب زمینی ها را به صورت حلقه ای برش بزنید و چند دقیقه در آب سرد بگذارید.
۲. کف سینی فر را چرب کرده، سپس سیب زمینی ها را چیده و روی آنها نمک، فلفل سیاه و کمی روغن زیتون ریخته و به مدت ۴۰ دقیقه بگذارید تا برشته شود.
۳. سیرها را پوست گرفته و به همراه کره و یک قاشق آرد داخل یک تابه گود بریزید و کمی تفت دهید.
۴. آب مرغ را افزوده و وقتی سس غلیظ شد قابلمه را از روی حرارت بردارید و خامه را اضافه کنید.
۵. سیب زمینی را داخل ظرف ریخته و سس خامه ای را روی آن بریزید و سرو کنید.

**نکته** بهتر است صبر کنید سس کمی خنک شود و بعد به سیب زمینی اضافه کرده و با جعفری خرد شده تزیین کنید.

## این غذاها را با ترکیب سیب زمینی و نان سرو کنید سریع، ارزان و ساده

اگر بخواهید غذایی ارزان، ساده، فوری و از همه مهم تر خوشمزه درست کنید حتماً سیب زمینی، پایه و یکی از اصلی ترین مواد مورد استفاده در آن است. این ماده غذایی کم کالری، با داشتن ویتامین ها و مواد معدنی و آنتی اکسیدان ارزش غذایی بالایی داشته و در سفره ایرانی ها جایگاه ویژه ای دارد. معمولاً سیب زمینی به صورت پوره، آب پز، سرخ شده و تنوری به صورت مجزا یا در ترکیب با سایر مواد غذایی مصرف و غذاهای محبوب و پر طرفداری با آن تهیه می شود. در ادامه دستور پخت چند غذای ساده را که با سیب زمینی تهیه و با نان سرو می شود آورده ایم.

**مناسب** کودکان، بزرگسالان و سالمندان  
**تعداد نفرات** ۴ نفر  
**زمان پخت** ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
روغن زیتون یا روغن مایع: نصف لیوان • سیب زمینی ریز خرد شده: ۲ عدد متوسط • پیاز یک عدد متوسط • تخم مرغ: ۴ عدد • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



### کبه سیب زمینی

**مناسب** کودکان و بزرگسالان  
**تعداد نفرات** ۳ نفر  
**زمان پخت** یک ساعت



**مواد لازم**  
سیب زمینی درشت: ۴ عدد • گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • پیاز: ۲ عدد متوسط • جعفری: یک قاشق غذاخوری • نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و ادویه کاری: به میزان لازم

۱. سیب زمینی ها را آب پز کرده، سپس پوست بگیرید. در ادامه همراه مقداری روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه و ادویه کاری را به خوبی له و یکدست کنید.
۲. برای تهیه مواد میانی کبه، پیاز را نگینی خرد کرده تفت دهید، سپس گوشت چرخ کرده را همراه مقداری نمک، زردچوبه و فلفل سیاه به تابه اضافه کنید. مواد را تفت داده و سپس جعفری خرد شده را اضافه کنید.
۳. به اندازه یک نارنگی از مایه سیب زمینی بردارید و آن را باز کرده و داخل آن مایه گوشت قرار دهید و به صورت بیضی شکل آن را جمع کنید. کبه های آماده شده را داخل روغن داغ انداخته تا سرخ شوند.

**نکته** پس از اینکه کبه ها سرخ شد حتماً به وسیله توری فلزی یا دستمال حوله ای روغن اضافی شان را بگیرید تا حالت خمیری نداشته باشند.

### رولت سیب زمینی

**مناسب** کودکان و بزرگسالان  
**تعداد نفرات** ۶ نفر  
**زمان پخت** ۹۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سیب زمینی درشت: ۳ عدد • تخم مرغ درشت: ۲ عدد • پنیر پیتزا: ۳۰۰ گرم • گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم • پیاز یک عدد • رب گوجه: یک قاشق غذاخوری • جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری • رب گوجه، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

۱. پیاز خرد شده را همراه گوشت چرخ کرده و فلفل دلمه ای در تابه ای جداگانه سرخ کرده و با رب گوجه و نمک و فلفل و زردچوبه طعم دار کرده و کنار بگذارید.
۲. سیب زمینی را رنده کرده، تخم مرغ ها را همراه جعفری خرد شده، پنیر پیتزا، نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کرده به خوبی مخلوط کنید.
۳. خمیر به دست آمده را روی سینی فر پخش کنید و بگذارید تا سطح مایه رولت، طلایی شود.
۴. مایه گوشت چرخ کرده را روی آن بریزید و به آرامی رول کنید.
۵. سینی را دوباره داخل فر بگذارید تا روی رولت طلایی شود سپس بیرون بیاورید و برش بزنید.

**نکته** می توانید وقتی رول های سیب زمینی آماده شد روی آن کمی پنیر پیتزا بریزید. چند دقیقه با درجه گریدل در فر بگذارید تا طلایی شود.