

سمبوسه جنوبی



مناسب بزرگسالان
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر

سمبوسه یکی از غذاهای محلی جنوبی هاست که مواد داخل آن می‌تواند متنوع باشد، اما سمبوسه سنتی یا پوره سیب‌زمینی درست می‌شود و طعمی تند دارد.

مواد لازم
● بنان لواش: ۴ عدد
● سیب‌زمینی: ۴۰۰ گرم
● پیاز: یک عدد
● جعفری: یک عدد
● دسته متوسط زردچوبه، فلفل قرمز، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
● روغن مخصوص سرخ‌کردنی: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را به همراه ۲ لیوان آب و یک قاشق چایخوری نمک داخل قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت قرار دهید هم‌زمان یکی از سیب‌زمینی‌ها را نگینی خرد و در روغن سرخ کنید.
۲. پیازهای نگینی شده را در روغن تفت دهید تا سبک شود. زردچوبه و مقداری از ادویه‌ها را به آن اضافه کنید.
۳. سیب‌زمینی‌های پخته را پوره و پیاز، جعفری و سیب‌زمینی سرخ شده را به این ترکیب اضافه کنید. این ترکیب را به آرامی هم بزنید تا سیب‌زمینی‌های نگینی شکل خود را حفظ کنند.
۴. نان‌های لواش را به شکل طولی به اندازه ۱۰ در ۳۰ سانتی‌متر برش بزنید سپس یک قاشق سر پر از مواد سیب‌زمینی را در ابتدای هر نان قرار داده و آن را به صورت مثلثی بپیچید. سمبوسه‌ها را در روغن داغ سرخ کنید.



نکته‌ها
- بعد از سرخ کردن سمبوسه‌ها آنها را روی دستمال تمیز بچینید تا روغن اضافی‌شان گرفته شود.
- در کنار سمبوسه می‌توانید از سس تند استفاده کنید.
- یک سمبوسه کوچک ۲۴ کالری دارد و مملو از چربی اشباع شده و کربوهیدرات است.
- با وجود کالری بالا، یک لقمه سمبوسه بهتر از یک فنجان برنج پخته و می‌تواند فردا را سرشار از انرژی کند.

نیلوفر ذوالفقاری
بیش غذاها، خوراکی‌های ساده‌ای هستند که معمولاً دستور پخت پیچیده‌ای ندارند، سبک و کم‌کالری‌اند و بیشتر به عنوان لقمه‌های خوشمزه و متنوع دارند. با سیب‌زمینی می‌توانید انواع مختلف پیش غذاها را درست کنید؛ فرقی نمی‌کند سیب‌زمینی تنوری باشد یا آب‌پز. ترکیب سیب‌زمینی با طعم‌های متنوع، طعم‌های جدید می‌سازد که می‌تواند حسابی سفره شما را رنگین کند. این پیش‌غذاها در میان بچه‌ها هم پرطرفدار هستند.

آشنایی با چند مدل پیش‌غذا با سیب‌زمینی که کمتر از یک ساعت آماده می‌شود

لقمه کوچک خوشمزه

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر



سیب‌زمینی با سیر

مواد لازم
● سیب‌زمینی کوچک: ۶ عدد
● کره ذوب شده: ۲ قاشق
● پنیر پارمزان: ۲ قاشق
● غذاخوری سیر متوسط: ۳ حبه
● پودر آویشن: یک قاشق چایخوری
● فلفل و نمک: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کنید. برای این کار آنها را درون قابلمه بریزید و با مقداری آب و نمک بپزید.
۲. با پخت سیب‌زمینی‌ها، آنها را آبکش کنید و روی سینی فر بچینید.
۳. با پشت یک لیوان روی سیب‌زمینی‌ها را کمی فشار دهید تا پهن شوند. سپس روی آن کره ذوب‌شده بریزید.
۴. سیر را ریز خرد کنید و همراه آویشن، نمک، فلفل سیاه و پنیر پارمزان روی سیب‌زمینی‌ها بریزید.
۵. سینی را داخل فر قرار دهید و حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه به سیب‌زمینی‌ها زمان بدهید تا طلایی، برشته و ترد شوند.

نکته
موقع پخت سیب‌زمینی‌ها، اجازه ندهید بیش از حد پخته و وارفته شوند.

سیب‌زمینی با پیاز کاراملی

مناسب بزرگسالان
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● سیب‌زمینی کوچک: ۶ عدد
● سیر: ۲ حبه
● روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
● رزماری خشک شده: نصف قاشق
● چای‌خوری نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم
● پیاز شیرین بزرگ: ۲ عدد
● شکر: یک قاشق غذاخوری
● سرکه بالزامیک: ۲ قاشق چایخوری

روش تهیه
۱. در یک کاسه بزرگ سیب‌زمینی، سیر، روغن زیتون، آویشن، رزماری، نمک و فلفل را با هم ترکیب کنید سپس آنها را به سینی فر منتقل کنید.
۲. دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا در مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه سیب‌زمینی‌ها کاملاً نرم شوند.
۳. در یک ماهی‌تابه بزرگ، پیازها را در روغن تفت دهید. شکر را اضافه کنید و تا زمانی که پیازها طلایی شوند حرارت دهید، سپس سرکه را به پیاز اضافه کنید.
۴. سیب‌زمینی‌تنوری شده را به یک کاسه بزرگ منتقل کنید. پیازهای کاراملی را هم روی آن بریزید.

نکته
می‌توانید از رزماری تازه هم در این ترکیب استفاده کنید.

توپک سیب‌زمینی

مناسب کودکان
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● سیب‌زمینی: ۵ عدد متوسط
● تخم مرغ: ۲ عدد
● جعفری: یک لیوان
● آرد سوخاری: نصف لیوان
● کنجد: نصف لیوان
● پنیر پیتزا: نصف لیوان
● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌های پوست‌کنده را به قطعات بزرگ خرد کنید و سپس آنها را آب‌پزید.
۲. ادویه‌ها را به سیب‌زمینی‌های له شده اضافه کنید.
۳. کنجد و جعفری ریز شده را به پوره سیب‌زمینی بیفزایید و بعد تخم‌مرغ‌ها را روی ماسه بریزید و خوب هم بزنید.
۴. به اندازه یک گردو از مواد بردارید و وسط آن را با پنیر پیتزا پر کنید. توپک‌ها را در آرد سوخاری بغلانید و بعد در روغن داغ سرخ کنید.

نکته
برای وافرتر توپک‌ها می‌توانید آنها را قبل از سرخ کردن نیم ساعت در یخچال بگذارید.

مافین سیب‌زمینی

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۱۲ نفر



مواد لازم
● سیب‌زمینی نگینی خرد شده: ۴ عدد
● آرد بیکنینگ پودر: ۴ قاشق
● غذاخوری شکر: ۲ قاشق
● غذاخوری بیکنینگ پودر: یک قاشق چایخوری
● خمیر مایه: یک لیوان
● تخم مرغ: ۴ عدد

روش تهیه
۱. به تعداد مورد نیاز قالب یک نفره یک مافین آماده و کف قالب‌ها را با مقدار کمی روغن چرب کنید.
۲. سیب‌زمینی نگینی را در آب جوش بریزید. پس از ۱۰ دقیقه که نرم شد، آبکش کنید.
۳. به سیب‌زمینی‌های پخته و له شده، آرد، شکر، بیکنینگ پودر، مخمر و زرده‌های تخم‌مرغ اضافه کنید. وقتی همه مواد ترکیب شد، سفیده‌های تخم‌مرغ را هم زده و روی مواد بریزید.
۴. تکه‌های کوچک خمیر به دست آمده را درون قالب یک نفره بریزید سپس قالب‌ها را برای ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید.

نکته
دمای فر نباید زیاد باشد. می‌توانید دماری روی درجه بگذارید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را به ۱۶۰ درجه کاهش دهید.