

## سالاد سیب‌زمینی با ماست



تعداد نفرات  
۵ نفر

زمان پخت ۴۵ دقیقه

مناسب افراد رژیم‌ورزشکاران

سالاد سیب‌زمینی انواع و اقسام مختلفی دارد که بیشتر آنها با سس مایونز تهیه شده و کاری آن بالاست. اما در این میان استثنائاتی مانند سالاد سیب‌زمینی با ماست می‌تواند یک پیشینه‌آورد عالی برای کسانی باشد که ورزشکارند یا رژیم خاصی را دنبال می‌کنند.

**مواد لازم**  
● سیب‌زمینی: ۴ عدد  
● ماست کم‌چرب: یک دوم پیمانه  
● پیازچه خرد شده: ۲ عدد  
● شوید تازه: یک و نیم قاشق غذاخوری  
● نخود و ذرت پخته شده: یک دوم پیمانه  
● خیارشور: به میزان لازم  
● نمک، فلفل سیاه، آویشن: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱- ابتدا سیب‌زمینی‌ها را خوب بشوید و پوست آن را تمیز کنید و به همراه کمی نمک و آب داخل قابلمه قرار دهید و بگذارید تا بپزد.

۲- بعد از پخت، سیب‌زمینی‌ها را از آب خارج کرده و اجازه دهید تا کمی خنک شوند سپس پوست سیب‌زمینی‌ها را بگیرید و به شکل مکعب‌های یک اندازه خرد کنید.

۳- در ادامه شوید، پیازچه و خیارشورها را بشوید و ریز خرد کنید و آنها را کناری قرار دهید.

۴- در این مرحله نخود و ذرت را بخار پز کرده یا داخل قابلمه با کمی آب بپزید تا خوب نرم شوند. البته می‌توانید از کنسرو هم استفاده کنید.

۵- حالا باید سس سالاد را تهیه کنید. برای تهیه سس رژیم‌ورزشکاران باید ماست را به همراه پیازچه و شوید خرد شده و ادویه‌های مورد نظر داخل یک کاسه بریزید و خوب مخلوط کنید تا مواد یکدست شوند.

۶- در انتها سیب‌زمینی خرد شده را همراه شوید، پیازچه، خیارشور، نخود و ذرت داخل کاسه بریزید و باهم ترکیب کنید.

۷- سس را به سالاد اضافه کرده و هم بزیند تا کاملاً به خورد مواد رفته و ترکیبی مناسب حاصل شود.

**نکته‌ها**  
- این سالاد بسیار سبک است زیرا مرغ، تخم‌مرغ و سس مایونز ندارد.  
- در تهیه این سالاد در صورت تمایل می‌توانید از هویج نگینی نیز استفاده کنید.  
- این سالاد را می‌توانید همان لحظه سرو کنید یا در یخچال قرار دهید تا مزه‌ها به خورد هم بروند.

**سبیده مرادی**  
✓ بسیاری معتقدند سیب‌زمینی چاق‌کننده است، اما برخلاف تصور با این ماده غذایی می‌توان انواع سالادهای خوشمزه، سالم و مناسب حتی برای افراد دارای رژیم غذایی را درست کرد. تنوع این دسته از سالادها کم نیست و با تهیه هر کدام از آنها می‌توان طعمی دلپذیر را کنار خانواده، دوستان و آشنایان تجربه کرد. اگر شما هم علاقه دارید که با دستور تهیه تعدادی از این سالادهای سیب‌زمینی آشنا شوید و سفره‌ای زیبا برای خود و مهمانان‌تان بچینید با فاطمه باقری، مدرس آشپزی همراه شوید.

روش آماده‌سازی غذاهایی که مناسب کودکان و رژیم‌هاست

# میزبانی با سالادهای رنگارنگ

مناسب کودکان و بزرگسالان  
تعداد نفرات ۵ نفر  
زمان پخت ۵۰ دقیقه



## سالاد سیب‌زمینی ساده

**مواد لازم**  
● سیب‌زمینی: ۴ عدد درشت  
● کره: ۵۰ گرم  
● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم  
● سس مایونز: نصف پیمانه  
● خردل: به میزان لازم  
● شوید تازه: ۲ قاشق غذاخوری  
● پیاز قرمز: یک عدد متوسط  
● کرفس خرد شده: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱- سیب‌زمینی‌ها را در آب بریزید و بگذارید تا کاملاً نرم شوند سپس در ظرفی ریخته و با یک حوله آشپزخانه تمیز بپوشانید و بعد آنها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بخار پز کنید.

۲- حین پخت سیب‌زمینی‌ها، در یک کاسه کوچک، سس مایونز، کره، خردل، شوید، یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری فلفل را با هم ترکیب کنید و کنار بگذارید.  
۳- وقتی سیب‌زمینی‌ها خنک شد، به ۴ قسمت برش بزنید و در کاسه‌ای بزرگ بریزید. کرفس و پیاز قرمز، ۲ قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری فلفل را اضافه کنید و هم بزنید. چند ساعت در آن را بپوشانید و در یخچال بگذارید.

**نکته**  
تکنیک جوشاندن و سپس بخار پز کردن سیب‌زمینی باعث می‌شود تا تردترین و نرم‌ترین سیب‌زمینی را داشته باشیم.

## سالاد سیب‌زمینی با سس شوید و سیر

مناسب کودکان و بزرگسالان  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت یک ساعت



**مواد لازم**  
● سیب‌زمینی: ۴ عدد درشت  
● روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم  
● مواد لازم برای سس شوید و سیر: آب لیمو: یک قاشق غذاخوری  
● شوید خشک: یک قاشق چایخوری  
● سیر: ۳ حبه  
● آب: یک فنجان  
● نمک: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱- سیب‌زمینی‌ها را به قطعات کوچک تقسیم کرده و با روغن زیتون چرب کنید. سپس نمک و فلفل بپاشید و در طبقه وسط فر با دمای ۲۰۴ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه قرار دهید تا طلایی رنگ شود.

۲- تا زمان پخت سیب‌زمینی‌ها سس شوید و سیر را درست کنید. آب لیمو، آب، مقدار کمی نمک، شوید و سیر خرد شده را داخل ظرفی بزرگ ریخته و هم بزنید.

۳- سیب‌زمینی‌ها را پس از پخت از فر خارج کرده و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه خنک شوند. با خنک شدن مواد، سس شوید و سیر را به سیب‌زمینی اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید.

**نکته**  
طعم سس این سالاد به ذائقه شما بستگی دارد و در صورت تمایل می‌توانید مواد آن را کم یا زیاد کنید.

## سالاد سیب‌زمینی با مرغ

مناسب کودکان، بزرگسالان  
تعداد نفرات ۳ نفر  
زمان پخت یک ساعت



**مواد لازم**  
● سینه مرغ: یک عدد  
● هویج: ۲ عدد  
● سیب‌زمینی: ۳ عدد  
● ذرت: نصف پیمانه  
● خیارشور: ۴ عدد  
● ۲ قاشق غذاخوری سس مایونز، سس خردل، ماست، آبلیمو، نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱- گوشت مرغ را پخته و ریش ریش کنید.  
۲- سیب‌زمینی‌ها را با مقداری آب بپزید.  
۳- هویج‌ها را پوست گرفته و به قطعات یک دست و ریز برش دهید. با مقداری آب بپزید تا کاملاً پخته و نرم شوند.

۴- مرغ، سیب‌زمینی و هویج پخته شده را در ظرف مناسب بریزید.

۵- خیارشور را ریز خرد کرده و همراه با ذرت، سس مایونز، سس خردل، ماست، آبلیمو، نمک و فلفل مخلوط کنید تا یکدست شود سپس سالاد را در یخچال بگذارید تا خنک شود.

**نکته**  
اگرچه این سالاد با مرغ آب‌پز شده تهیه می‌شود، اما شما می‌توانید به دلخواه مرغ را مزه دار و گریل کنید و به صورت برش خورده روی سالاد قرار دهید.

## سالاد سیب‌زمینی ترش

مناسب بزرگسالان  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۴۵ دقیقه



**مواد لازم**  
● سیب‌زمینی: ۵ عدد درشت  
● ترشی: به میزان لازم  
● روغن زیتون: به میزان لازم  
● پونه کوهی خشک و آویشن خشک: ۳ قاشق غذاخوری  
● تکه‌های فلفل قرمز، نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱- سیب‌زمینی‌ها را در اندازه‌های کوچک برش بزنید. سپس در یک قابلمه متوسط با آب ترشی دلخواه آغشته کنید و بگذارید تا خوب پخته و کاملاً نرم شود.

۲- سیب‌زمینی‌ها را پس از پخت از آب خارج کرده و اجازه دهید تا خنک شوند.

۳- در یک کاسه بزرگ، ترشی، روغن زیتون، پونه کوهی خشک، آویشن خشک، تکه‌های فلفل قرمز و نمک و فلفل را هم بزیند تا طعم‌دار شوند.

۴- سیب‌زمینی‌های خنک شده را به همراه مقداری فلفل قرمز به کاسه اضافه کنید. آنها را خوب هم بزنید تا سس به‌طور مساوی ظرف را بپوشاند.

**نکته**  
در تهیه این سالاد می‌توان از گیاهان و سبزیجات تازه هم استفاده کرد. این سالاد سیب‌زمینی با گیاهان تازه خوشمزه‌تر خواهد شد.