

فوت و فن استفاده از میوه‌های تابستانی در سالادها



تابستان بهترین فصل برای تنوع میوه‌هاست؛ بنابراین می‌توان سالاد میوه‌های تابستانی را درست کرد تا گرمای هوا لذتبخش شود. گرمای تابستان در محیط کار یا منزل سرشار از انرژی بود. اما سالادهای میوه شامل چه مواردی می‌شود و برای ماندگاری‌شان چه باید کرد؟ محمد صفایی، از مربیان آشپزی به این سوال‌ها پاسخ داده‌است.

چرا سالاد میوه؟

سالاد میوه، یک میان‌وعده یا دسر خوشمزه و سالم است که می‌تواند به ما کمک کند تا در گرمای تابستان خنک بمانیم. میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها بوده که برای سلامت بدن ضروری هستند.

بهترین میوه‌ها برای سالاد میوه تابستانی کدام هستند؟

انتخاب میوه‌ها به سلیقه افراد بستگی دارد. اما هندوانه، توت‌فرنگی، انبه، آووکادو، سیب، خیار، کیوی، آناناس، پاپایا و انگور از جمله محبوب‌ترین میوه‌ها برای سالاد میوه‌های تابستانی هستند.

چطور سالاد میوه را خنک نگه داریم؟ می‌توان سالاد میوه را در یخچال نگهداری کرد یا قبل از سرو، آن را در ظرفی با یخ قرار داد. آیا می‌توان از شکر یا عسل استفاده کرد؟

می‌توانید به دلخواه شکر یا عسل به سالاد میوه اضافه کنید. اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها به‌طور طبیعی شیرین هستند.

چگونه سالاد میوه را به یک وعده غذایی تبدیل کنیم؟

به سالاد میوه می‌توانید ماست، پنیر، آجیل یا دانه‌های خوراکی اضافه کنید تا به یک وعده غذایی کامل تبدیل شود.

سالاد میوه را چه زمانی آماده کنیم؟ بهتر است سالاد میوه را نیم ساعت قبل از سرو تهیه کنید؛ چون برخی از میوه‌ها مانند سیب و موز بعد از برش، زود تغییر رنگ می‌دهند.

دسته بندی سالادهای تابستانی

سالاد میوه‌های استوایی: سالاد میوه‌های استوایی یک تجربه لذتبخش و متفاوت از ترکیب میوه‌های گرمسیری را به ارمان می‌آورد. از موز با طعم شیرین و ملایم گرفته تا آناناس با طعم تازه، این سالاد با ایجاد ترکیبی از رنگ‌ها، طعم‌ها و عطرهای متنوع، تابستان را به یک تجربه غذایی رنگارنگ تبدیل می‌کند.

سالاد میوه‌های ترش و شیرین:

سالاد میوه‌های ترش و شیرین با ترکیب میوه‌های مختلفی نظیر توت‌فرنگی، آلبالو، انگور و هلو، تنوع بسیاری به مزه‌های تابستان اضافه می‌کند. این سالاد با ترکیب طعم‌های ترش و شیرین، مزه مطبوعی را به ارمان می‌آورد. میوه‌های ترش در این سالاد، باعث تازگی و لطافت طعم می‌شوند.

برای خیلی‌ها هیچ چیز به اندازه خوردن سالاد آن هم در وعده عصرانه نمی‌چسبد. به خصوص در فصل تابستان که اهل خانه و فامیل دور هم جمع می‌شوند تا به پهنانه فرار از سرفتن حوصله‌شان، دورهمی دوستانه‌ای داشته باشند. در آشپزخانه هر کدام از ما، مواد خوراکی زیادی یافت می‌شود که از ترکیب‌شان می‌توان یک سالاد خوشمزه درست کرد؛ خوراکی‌ای که هم جایگزین وعده غذایی است و هم سرشار از انرژی، مهم‌تر اینکه مواد تشکیل دهنده‌اش، دم‌دست است و نیازی نیست برای تهیه آنها مبلغ زیادی هزینه کرد.

مزگان مهربانی

سالادهای تابستانه که می‌توانند جایگزین وعده غذایی شوند

خوشمزه‌های خاص دورهمی‌ها

مناسب بزرگسالان آماده‌سازی نیم ساعت تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم: ذرت: ۵ بوته پخته شده، آبیوز یا گریل شده، گوجه فرنگی: یک عدد، پیاز قرمز کوچک: یک عدد، فلفل دلمه‌ای: یک عدد، لیموترش: یک عدد، روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری، گشنیز خرد شده تازه (در صورت تمایل): یک قاشق چای خوری، نمک و فلفل: به میزان لازم



سالاد ذرت تابستانی

روش تهیه: ۱- دانه‌های پخته شده ذرت را با چاقو جدا کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید. ۲- گوجه خرد شده، پیاز و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید. مواد را به خوبی هم بزنید تا مخلوط شوند. ۳- آب‌لیمو و روغن زیتون را بیفزایید. ۴- گشنیز را اضافه کرده و در ادامه با نمک و فلفل مخلوط کنید. ۵- پس از مخلوط کردن تمامی مواد، سالاد برای سرو آماده شده و می‌توان روی آن را تزئین کرد.

نکته: در صورت مهیا نبودن بوته ذرت، می‌توانید از کنسرو ذرت استفاده کنید.

مناسب همه رده‌های سنی آماده‌سازی نیم ساعت تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم: سیب زمینی: ۴ عدد متوسط، فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد، خیار: یک عدد، ماست: ۱/۵ لیوان، سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری، سیب‌زمینی: یک عدد، هویج: یک عدد، نعناع تازه و چند برگ پیازچه: ۳ ساقه، کنسرو ذرت: یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



مواد لازم: سیب زمینی: ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم، روغن زیتون، نمک، فلفل و پاپریکا: به میزان لازم، خیار، فلفل دلمه‌ای قرمز و پیاز قرمز: از هر کدام یک عدد، شویبیدا جعفری: به میزان لازم، سس ماست: تقریباً ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری، سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری، سس خردل: یک قاشق غذاخوری، آب لیمو، فلفل، نمک: به میزان لازم

روش تهیه: ۱- سیب زمینی‌ها را آب‌پز کنید. سپس در سینی بچینید و له کنید. ۲- مقداری روغن زیتون و ادویه را اضافه کنید و با دمای ۱۸۰ درجه حدود ۲۰ دقیقه بپزید.

۳- سبزی‌ها را خرد کنید و تمام مواد سس را با هم مخلوط کرده و به سبزی‌ها اضافه کنید. ۴- در ادامه سیب زمینی پخته شده را به مواد اضافه و سرو کنید.

نکته: این سالاد برای کسانی که رژیم دارند می‌تواند یک وعده غذایی سرکننده باشد.

مناسب همه رده‌های سنی آماده‌سازی ۲ تا ۳ ساعت تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم: لوبیای آب‌پز شده: ۲۰۰ گرم، هویج: ۲ عدد، فلفل دلمه قرمز: ۲ عدد، فیله مرغ پخته شده: ۳۰۰ گرم، گشنیز و شویبیدا: به میزان لازم، نمک و فلفل: به میزان لازم، سس مایونز: به میزان لازم



مواد لازم: لوبیای آب‌پز شده: ۲۰۰ گرم، هویج: ۲ عدد، فلفل دلمه قرمز: ۲ عدد، فیله مرغ پخته شده: ۳۰۰ گرم، گشنیز و شویبیدا: به میزان لازم، نمک و فلفل: به میزان لازم، سس مایونز: به میزان لازم

روش تهیه: ۱- لوبیای پخته را که از قبل خیس کرده‌اید، بگذارید بپزد. ۲- فیله مرغ را پخته و ریش ریش کنید. ۳- هویج‌ها را رنده کرده و در ادامه فلفل دلمه‌ها، گشنیز و جعفری را ریز ریز کنید. ۴- بعد از پختن لوبیا مواد آماده شده را در ظرفی ریخته و هم بزنید تا یکدست شود. سپس سس مایونز را اضافه کنید.

نکته: در صورتی که زمان کافی برای پخت لوبیا ندارید از کنسرو لوبیا استفاده کنید.

مناسب همه رده‌های سنی آماده‌سازی نیم ساعت تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم: سیب زمینی: ۴ عدد متوسط، فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد، خیار: یک عدد، ماست: ۱/۵ لیوان، سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری، سیب‌زمینی: یک عدد، هویج: یک عدد، نعناع تازه و چند برگ پیازچه: ۳ ساقه، کنسرو ذرت: یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



مواد لازم: سیب زمینی: ۴ عدد متوسط، فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد، خیار: یک عدد، ماست: ۱/۵ لیوان، سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری، سیب‌زمینی: یک عدد، هویج: یک عدد، نعناع تازه و چند برگ پیازچه: ۳ ساقه، کنسرو ذرت: یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه: ۱. سیب‌زمینی‌ها را همراه ۲ لیوان آب و کمی نمک داخل قابلمه‌ای بریزید و بگذارید ۳۵ تا ۴۰ دقیقه بپزد.

۲. در ادامه سیب زمینی‌ها را زیر آب سرد بگیرد و پوست‌شان را جدا کنید. سپس به صورت مکعبی خرد کنید و کنار بگذارید.

۳. داخل تابه‌ای کمی روغن ریخته و فلفل دلمه‌ها را تفت دهید.

۴. خیارشور را همراه پیازچه به صورت نگینی خرد کنید و درون یک کاسه بریزید. سپس هویج را با رنده متوسط رنده و به مواد کاسه اضافه کنید.

۵. ذرت را همراه فلفل دلمه‌ای و سیب زمینی نگینی به محتویات کاسه اضافه کنید. سپس سیر را جداگانه رنده کرده و ماست و سس مایونز را همراه مقداری نمک و فلفل سیاه ترکیب کنید.

۶. مواد را هم بزنید تا سس یکدست شود. سپس سس را به مواد سالاد اضافه کنید تا موادی یکدست داشته باشید.

نکته: چند برگ نعناع روی سالاد قرار داده و آن را تا زمان سرو در یخچال بگذارید.