

## ساندویچ تن ماهی



زمان آماده سازی یک ساعت  
زمان پخت ۴۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
• تن ماهی: یک عدد  
• کنسرو ذرت: یک سوم  
• قوطی سیب زمینی: یک عدد بزرگ  
• خیارشور: ۲ عدد  
• پیازچه و شوید: ۴ قاشق غذاخوری  
• سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری  
• آب لیمو ترش: یک قاشق غذاخوری  
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم  
• نان باگت: ۴ عدد

**روش تهیه**  
۱. ابتدا سیب زمینی را همراه کمی آب و نمک داخل قابلمه مناسب ریخته و بپزید. سپس با گوشتکوب کاملاً آن را له کنید تا به صورت پوره سیب زمینی دربیاید. در ادامه اجازه دهید تا خنک شود.  
۲. سیب زمینی له شده را داخل یک کاسه بزرگ بریزید. سپس کنسرو ماهی تن را که از قبل به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده اید به پوره سیب زمینی بیفزایید و با هم کمی مخلوط کنید.  
۳. حالا پیازچه، شوید و خیارشور را به صورت ریز خرد کرده و همراه ذرت داخل مواد بریزید. بعد مواد را خوب به هم بزنید تا با هم یکدست شوند.  
۴. برای تهیه سس ساندویچ، مایونز را به همراه آب لیمو ترش و مقداری نمک و فلفل سیاه مخلوط کنید؛ سپس به مواد سالاد بیفزایید و به خوبی آن را هم بزنید تا یکدست شود.  
۵. تر کیب به دست آمده را می توانید به صورت گرم یا سرد میل کنید.

**نکته ها**  
• تن ماهی ممکن است حاوی سموم مضر باشد. بنابراین توصیه می شود قبل از مصرف حتماً قوطی تن ماهی پلمب شده را به ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید تا سموم آن از بین برود.  
• برای انتخاب تن ماهی بهتر، دقت کنید که گوشت کنسرو نباید زواید غیرگوشتی مانند فلس، استخوان و پولک داشته باشد و بافت گوشت ماهی باید سفت و محکم باشد و متلاشی شده نباشد.  
• برای تهیه این ساندویچ می توانید از نان تست هم استفاده کنید. البته این ساندویچ با نان باگت طعم بهتری دارد.  
• ساندویچ تن ماهی را می توانید داخل فریبا ساندویچ ساز هم قرار دهید.

**سعیه مرادی**  
✓ ساندویچ های سرد متنوعند و با کمترین مواد و اغلب با هزینه اندک هم تهیه می شوند. برای تهیه این وعده غذایی زمان کمی نیاز است و از آنها می توان در مکان های مختلف و حتی در مناسبت های خاص استفاده کرد. فاطمه باقری، مدرس و کارشناس آشپزی در این گزارش به آموزش روش تهیه چند نوع ساندویچ سرد خوشمزه و متفاوت پرداخته است که می تواند در فصل گرم مورد پسند همگان قرار گیرد.

## چطور ساندویچ خنک و کم هزینه آماده کنیم؟

# بفرمایید فست فود سرد

زمان آماده سازی نیم ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
آماده سازی ۱۵ دقیقه

**مواد لازم**  
• سس مایونز: یک سوم پیمانه  
• نان تست: ۸ عدد  
• تخم مرغ: ۹ عدد  
• ساقه کرفس: یک عدد متوسط  
• کاهو فرانس: یک عدد  
• سس خردل: یک قاشق چای خوری  
• یک چهارم قاشق چای خوری  
• نمک و پودر فلفل سیاه: به مقدار لازم



## ساندویچ تخم مرغ و کرفس

**روش تهیه**  
۱. ابتدا تخم مرغ ها را در آب پخته و پوست بگیریید. تمام سفیده های تخم مرغ ها را ریز خرد کنید. ۳ عدد از زرده ها را له کرده و بقیه آنها را برای مصارف دیگر نگه دارید.  
۲. ساقه کرفس را به شکل مکعب های کوچک خرد کنید.  
۳. سفیده و زرده تخم مرغ ها را به همراه سس مایونز، کرفس، خردل، کاری، نمک و فلفل با هم مخلوط کنید تا مواد یکدستی حاصل شود.  
۴. در انتها بر سطح ۴ نان ها سس مایونز بمالید و کاهو را رویشان بگذارید و سپس مقداری از مواد را روی نان قرار دهید و در انتها برش نان رویی را بگذارید.

**نکته**  
در تهیه این ساندویچ برای معطر شدن و دستیابی به طعم بهتر طبق سلیقه می توان از نمناع خشک و دیگر سبزی های معطر هم استفاده کرد.

## ساندویچ قارچ و ذرت

زمان آماده سازی نیم ساعت  
زمان پخت ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۳ نفر



**مواد لازم**  
• کنسرو ذرت: یک قوطی  
• قارچ تازه ورقه شده: ۲۰۰ گرم  
• فلفل دلمه ای خرد شده: یک عدد  
• پیاز خالی: یک عدد  
• نان باگت: به میزان لازم  
• روغن، نمک و ادویه: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. پیازها را داخل تابه با روغن کافی سرخ کنید.  
۲. فلفل دلمه ای را به پیاز اضافه کرده و اجازه دهید حدود ۶ تا ۷ دقیقه با حرارت ملایم سرخ شود تا سبک و نرم گردد.  
۳. سپس قارچ ها را داخل تابه بریزید و با حرارت نسبتاً بالا تفت دهید. اکنون ذرت ها را همراه با ادویه و نمک به دیگر مواد اضافه کنید و حدود یک دقیقه به هم بزنید و بعد زیر اجاق را خاموش کنید.  
۴. وقتی مواد اولیه خنک شد آنها را داخل نان باگت گذاشته و همراه با سس دلخواه، کاهو، گوجه و خیارشور سرو کنید.

**نکته**  
برای خوشمزه تر شدن ساندویچ می توانید از سس مایونز نیز استفاده کنید. فقط کافی است که مواد خنک شود و سس را به آن بیفزایید.

## ساندویچ پنیر و پیاز

زمان آماده سازی نیم ساعت  
زمان پخت نیم ساعت  
تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
• پنیر خامه ای: ۲۸۰ گرم  
• فلفل دلمه ای رنده شده: ۱۱۰ گرم  
• سس مایونز و پودر تازه فلفل سیاه: یک چهارم پیمانه  
• نان تست سفید: ۲۰ عدد  
• نان تست جو: ۲۰ عدد  
• پیاز خشک شده: یک قاشق چای خوری  
• گوجه فرنگی و زیتون بدون هسته: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. ابتدا پنیر خامه ای، سس مایونز، فلفل و پیاز را با هم مخلوط کنید.  
۲. نیمی از مخلوط به دست آمده را به شکل لایه ای یکدست روی نیمی از برش های نان تست معمولی پخش کرده و باقی مانده برش نان را روی آن قرار دهید.  
۳. باقی مانده مواد را روی نیمی دیگر از برش های نان تست های جو ریخته و برش دوم نان را روی ساندویچ بگذارید.  
۴. با یک چاقوی دندان دار ساندویچ ها را برش زده و هر کدام را به ۴ قسمت چهار گوش تقسیم کنید. در نهایت در ظرف مناسب بچینید و روی آن گوجه و زیتون بگذارید.

**نکته**  
در تهیه این ساندویچ می توانید سس مایونز را با خامه نیز جایگزین کنید. همچنین برای زیبایی و طعم بهتر می توانید از برگ های ریحان در این ساندویچ استفاده کنید.

## ساندویچ مرغ و سبزی

زمان آماده سازی یک ساعت  
زمان پخت ۴۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۲ نفر



**مواد لازم**  
• سینه مرغ: ۲۴۰ گرم  
• مایونز: ۴ قاشق غذاخوری  
• سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری  
• سرکه سفید: یک دوم قاشق غذاخوری  
• فلفل سیاه: به مقدار لازم  
• اسفناج خرد شده: ۲ پیمانه (۶۰ گرم)  
• هویج رنده شده: ۲ عدد  
• نان لواش: ۲ عدد

**روش تهیه**  
۱. سینه مرغ را پخته و سپس آن را خرد کنید.  
۲. مرغ را داخل یک کاسه متوسط ریخته و در ادامه سس مایونز، خردل و سرکه را به آن بیفزایید. مواد را با هم مخلوط کنید. در آخر کمی فلفل قرمز داخل مواد بریزید.  
۳. اسفناج را کمی تفت داده و بخارپز کنید.  
۴. نان لواش را روی میز پهن کرده و اسفناج و هویج را وسط آن قرار دهید. مخلوط مرغ را روی آن بریزید. در ادامه نان را رول کنید و آن را با چاقو از وسط برش دهید و برای مدت یک شب داخل یخچال بگذارید.

**نکته**  
برای تفت دادن اسفناج نیازی به روغن نیست و فقط در حدی باید باشد که اسفناج نرم شود.