

## چطور ساندویچ‌های تخم‌مرغی ساده و سریع آماده کنیم؟

# لقمه‌های پروتئینی

غذاهای ساندویچی معمولاً سریع و ساده آماده می‌شوند و از آنجا که همراه داشتن آنها برای وعده‌های غذایی بیرون از خانه راحت است، حسابی محبوب هستند. ساندویچ‌های تخم‌مرغی پروتئین بالایی دارند و انتخاب مناسبی برای کودکان و ورزشکاران محسوب می‌شوند. با ترکیب تخم‌مرغ و مواد غذایی دیگر می‌توانید ساندویچ‌های خوشمزه‌ای درست کنید که تهیه چند مدل از آنها را برایتان آموزش داده‌ایم.

<b>مواد لازم</b>	<b>آماده‌سازی ۱۵ دقیقه</b>	<b>پخت ۲۰ دقیقه</b>	<b>تعداد نفرات ۲ نفر</b>
تخم‌مرغ: ۲ عدد • نان ساندویچی: ۲ عدد • سیب‌زمینی: ۳ عدد • پیازچه: ۳ شاخه • مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • ماست: یک قاشق غذاخوری			



### سیب‌زمینی و تخم‌مرغ

**روش تهیه**  
۱. سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز و به‌صورت مکعبی خرد کنید. تخم‌مرغ را هم آب‌پز کنید. پوست تخم‌مرغ‌ها را به دقت جدا کنید.  
۲. سیب‌زمینی و تخم‌مرغ خرد شده را با هم مخلوط کنید. پیازچه خرد شده را اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید.  
۳. مایونز، ماست، نمک و فلفل را به ترکیب سیب‌زمینی و تخم‌مرغ اضافه کنید. مواد ساندویچ را در یخچال بگذارید تا خنک شود.  
۴. ترکیب تخم‌مرغی را روی نان ساندویچی بمالید. می‌توانید ساندویچ‌ها را در تابه یا ساندویچ‌ساز تنوری کنید.

**نکته**  
می‌توانید کمی جعفری تازه و خردشده به ترکیب مواد ساندویچ اضافه کنید تا طعم متفاوتی پیدا کند.

## ساندویچ تخم‌مرغ و تن ماهی



<b>آماده‌سازی ۲۰ دقیقه</b>	<b>تعداد نفرات ۴ نفر</b>
<b>پخت ۳۰ دقیقه</b>	

**مواد لازم**  
تخم‌مرغ: ۴ عدد • تن ماهی: یک قوطی • پیاز ریز خردشده: ۲ قاشق غذاخوری • نان ساندویچی یا تست: ۸ برش • مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • آبلیمو: نصف قاشق چایخوری • کاهو خردشده: یک لیوان



**روش تهیه**  
۱. قوطی تن ماهی را ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید. بعد در قوطی را باز و صبر کنید تا ماهی خنک شود.  
۲. تخم‌مرغ‌ها را در کره یا روغن مایع نیمرو کنید. حواستان باشد آنها را زیاد روی حرارت نگذارید تا سفت نشوند.  
۳. تن ماهی را در ظرفی با مایونز و پیاز خردشده ترکیب کنید. آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید. حواستان باشد که نمک زیاد نریزید چون تن ماهی نمک دارد.  
۴. نان‌ها را در تابه برشته کنید. روی هر برش نان، یک لایه از مواد تن ماهی بریزید.  
۵. روی لایه تن ماهی در هر ساندویچ، یک قاشق نیمرو و کمی کاهو قرار دهید و بعد لایه دوم نان را روی مواد بگذارید. آن را خوب فشار دهید تا ساندویچ فرم بگیرد.  
۶. می‌توانید روی لایه آخر، یک ورق پنیر گودا یا ورقه‌ای بگذارید، اما در این صورت ساندویچ شما پر کالری و چرب‌تر خواهد شد.



**نکته**  
می‌توانید به جای نان تست از نان باگت هم استفاده کنید. ترکیب خیار هم طعم تازه و متفاوتی به تن ماهی می‌دهد که اگر با سلیقه‌تان تناسب دارد می‌توانید آن را به ساندویچ‌تان اضافه کنید.

### تخم‌مرغ و بیکن

<b>آماده‌سازی ۲۰ دقیقه</b>	<b>تعداد نفرات ۴ نفر</b>
<b>پخت ۳۰ دقیقه</b>	



**مواد لازم**  
تخم‌مرغ: ۴ عدد • قارچ درشت: ۴ عدد • بیکن: ۴ برش • اسفناج: یک دسته کوچک • پنیر پیتزا: نصف لیوان • نان ساندویچی: ۴ عدد

**روش تهیه**  
۱. تخم‌مرغ‌ها را طبق سلیقه خود در کره یا روغن کم نیمرو کنید. به آنها نمک و فلفل اضافه کنید.  
۲. قارچ‌ها و اسفناج‌ها را بشویید و خرد کنید. آنها را به ترکیب تخم‌مرغ اضافه کنید و هم بزنید.  
۳. روی نان ساندویچی یک لایه از مواد تخم‌مرغی بمالید. بعد یک برش بیکن و کمی پنیر روی مواد بگذارید.  
۴. ساندویچ‌ها را در تابه یا ساندویچ‌ساز گریل کنید و به‌صورت دلخواه برش بزنید. می‌توانید در ترکیب ساندویچ‌ها از کاهو و گوجه‌فرنگی برای تزئین استفاده کنید.

**نکته**  
بهتر است ترکیب تخم‌مرغی کمی شل باشد؛ بنابراین آن را زیاد روی حرارت نگذارید یا هم نزنید.

### تخم‌مرغ و ژامبون پنیری

<b>آماده‌سازی ۲۰ دقیقه</b>	<b>تعداد نفرات ۲ نفر</b>
<b>پخت ۳۰ دقیقه</b>	



**مواد لازم**  
تخم‌مرغ: یک عدد • نان تست: ۴ عدد • ژامبون یا طعم دلخواه: ۴ ورق • پنیر خامه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. نان‌ها را در مایه‌تابه یا تستر برشته کنید. ژامبون‌ها را هم کمی حرارت دهید تا نرم شوند.  
۲. تخم‌مرغ را بشکنید و با پنیر ترکیب کنید. این مخلوط را در مایکروفر یا روی بخار کتری گرم کنید تا پخته و یکدست شود.  
۳. روی هر نان تست، یک برش ژامبون بگذارید. یک لایه از مخلوط تخم‌مرغی روی ژامبون‌ها بمالید.  
۴. یک نان تست دیگر روی ترکیب تخم‌مرغ، پنیر و ژامبون بگذارید و ساندویچ‌ها را از وسط برش دهید تا آماده سرو شوند.

**نکته**  
می‌توانید از پنیر پیتزا هم استفاده کنید؛ اما اگر قصد دارید ساندویچ رژیمی درست کنید، سراغ پنیرهای کم‌چرب بروید.

### تخم‌مرغ با سس خردل

<b>آماده‌سازی ۱۵ دقیقه</b>	<b>تعداد نفرات ۴ نفر</b>
<b>پخت ۳۰ دقیقه</b>	



**مواد لازم**  
تخم‌مرغ: ۳ عدد • شوید ساطوری شده: یک قاشق غذاخوری • پیازچه: ۶ شاخه • پیاز بنفش ریزشده: ۲ قاشق غذاخوری • مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • سس خردل: یک قاشق غذاخوری • نان لواش، تست یا باگت: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. تخم‌مرغ‌ها را آب‌پز کنید، پوست بگیرید و در ظرفی بزرگ بریزید. به آنها نمک و فلفل سیاه اضافه کنید.  
۲. شوید ساطوری شده، پیازچه خردشده ریز و پیاز بنفش نگینی را اضافه کنید.  
۳. سس را اضافه کنید. می‌توانید نسبت سس‌ها را تغییر دهید. مواد را به‌خوبی با هم ترکیب کنید تا با هم طعم بگیرند.  
۴. یک لایه از مواد را روی نان لواش، تست یا باگت بمالید. می‌توانید از گوجه و خیارشور به‌عنوان دور چین غذا استفاده کنید.

**نکته**  
اگر ترجیح می‌دهید ساندویچ‌تان رژیمی باشد، به جای مایونز از ماست استفاده کنید.