

بامواد غذایی داخل خانه مهمانان دقیقه نودی خود را غافلگیر کنید

فست فودهای تخم مرغی

گاهی اوقات دوستان و آشنایان در دقیقه ۹۰ تماس گرفته یا سرزده به خانه تان می آیند. چنین مواقعی آماده کردن غذاهای خاص و ویژه چندان آسان نیست، چون احتمال دارد که مواد لازم را در خانه نداشته باشید و از طرفی بخواهید هنر خود را به نمایش بگذارید. برای چنین مواردی برخی غذاها با ترکیب تخم مرغ می تواند کمک حائاتان باشد. چون برخی غذاها را می توان با کمترین مواد اما به صورت حرفه ای تهیه کرد تا جایی که غذای رستورانی به نظر بیاید.

مریم باقرپور

خوردنی مجلسی با ترکیب تخم مرغ و نمک



تخم مرغ قالبی

آماده سازی ۲ دقیقه
پخت ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۱ نفر

مواد لازم
تخم مرغ: یک عدد
روغن:
نصف قاشق چای خوری
نمک: به میزان لازم

روش تهیه
۱. تخم مرغ را بشکند. سپس داخل تخم مرغ در مقدار بسیار کم نمک بریزید. یک قابلمه یا تابه بزرگ تر از ظرف قالب انتخاب کنید. داخل آن آب بریزید به گونه ای که اگر قالب را در آن قرار دادید، آب وارد قالب نشود (به شیوه تهیه کیک فنجان).
۲. ته قابلمه یا تابه نعلبکی یا بشقاب بگذارید. سپس روی شعله قرار دهید تا آب به مرحله جوشیدن برسد. در این مرحله قالب سیلیکونی را چرب کنید و تخم مرغ هم زده را در آن بریزید. در ادامه قالب حاوی مواد را داخل قابلمه بگذارید. پس از چند دقیقه ماده غذایی آماده است و می توانید داخل ظرفی سرو کنید.

نکته
اگر روغن زیاد باشد تخم مرغ سوراخ می شود. همچنین می توان به تعداد مهمانان قالب ها را بیشتر یا از قالب چند تایی استفاده کرد.



تخم مرغ ابری

آماده سازی ۵ دقیقه
پخت ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
تخم مرغ: ۲ عدد
روغن: ۲ قاشق غذاخوری
نمک: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سفیده زرده را از هم جدا کنید. سفیده را هم بزیند تا پف کند.
۲. درون تابه یک ورقه روغنی قرار دهید. مواد را روی آن بریزید و یک حفره کوچک در میان آن ایجاد کنید. سپس ۴ دقیقه درون فر با دمای ۲۵۰ درجه بگذارید.
۳. زرده تخم مرغ را در حفره ای که در مرکز ابر ایجاد کرده اید بگذارید و دوباره ۲ دقیقه دیگر قرار دهید تا بپزد. تخم مرغ را روی توری قرار دهید و اسفناج را اضافه کنید.
۴. در نهایت مواد را با کمی پنیر چدار تزیین کنید و به صورت رول آن را ببیچید.

نکته
به محض تغییر رنگ زرده، آن را از فر خارج کنید.

تدوک



روش تهیه

۱. سیب زمینی ها و تخم مرغ ها را بپزید. بعد از پخت و خنک شدن پوست تخم مرغ ها را بگیریید و کنار بگذارید. سیب زمینی ها را پوست گرفته و در ظرفی مناسب ابتدا با پشت قاشق له کنید، سپس پیاز ریز رنده و به آن اضافه کنید.
۲. مرغ های پخته و چرخ شده را نیز اضافه کنید. جعفری خرد شده، نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه را به مواد بیفزاید. ابتدا با قاشق مواد را مخلوط کنید. سپس با دست ورز دهید تا خمیر یکدست شود. برای از بین بردن چسبندگی مواد مقداری پودر سوخاری اضافه کنید. خمیر را به ۴ قسمت مساوی تقسیم و هر قسمت را کف دست پهن کنید. درون هر کدام یک عدد تخم مرغ پخته شده بگذارید و سیب خمیر را دور تخم مرغ ببیچید. به همین ترتیب ادامه دهید تا تخم مرغ ها تمام شوند. در نهایت هر کدام از تدوک ها را در پودر سوخاری بغلتانید و درون روغن سرخ کنید. سپس با سبزی و سس های دلخواه سرو کنید.

نکته
می توانید بدون مرغ پخته و تنها با سیب زمینی آب پز و باقی مواد تدوک ها را درست کنید.



آماده سازی ۴۵ دقیقه
پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
سیب زمینی: ۲ عدد
تخم مرغ: ۴ عدد
پیاز کوچک: یک عدد
مرغ چرخ شده: یک پیمانه
جعفری خرد شده: ۴/۴ پیمانه
نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه: به میزان لازم
پودر سوخاری: به میزان لازم
روغن مایع: به میزان لازم

کلوچه

آماده سازی ۲۰ دقیقه
پخت ۳۵ دقیقه
تعداد نفرات ۱۲ نفر



مواد لازم
کلم بروکلی، فلفل قرمز، کدوسبز، قارچ خرد شده اختیاری: به میزان لازم
پنیر چدار و کمی پنیر کم چرب رنده شده: یک تا ۲ فنجان
پیازچه کمی درشت خرد شده: ۳ ساقه
ادویه: یک تا ۲ قاشق چای خوری
سفیده تخم مرغ: ۵ عدد
زرده تخم مرغ: ۳ عدد

روش تهیه
۱. فر را با حرارت ۳۷۵ درجه فارنهایت یا ۱۹۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. داخل قالب سیلیکونی ۱۲ عددی را با اسپری چرب کنید یا از قالب های مافین استفاده کنید.
۲. مواد سبزی و پنیر رنده شده را در ظرفی با ادویه و نمک ترکیب کنید. تخم مرغ ها را کمی زده و به سبزی ها اضافه و مخلوط کنید تا جایی که دو سوم قالب پر شود.
۳. مواد را به مدت ۲۵ تا ۳۵ دقیقه در فر قرار دهید. می توانید کمی خامه و شیر هم به تخم مرغ اضافه کنید و هم بزنید.
۴. می توانید کلوچه پخته شده را در یخچال بیش از یک هفته نگه دارید. یا در فریزر قرار داده و هنگام مصرف در مایکروویو حدود یک تا ۲ دقیقه گذاشته تا گرم شود.

نکته
استفاده از موادی مانند ژامبون، سوسیس سرخ شده و... اختیاری است.

پیتزا

آماده سازی ۲۰ دقیقه
پخت ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
مرغ پخته و ریش ریش شده: یک فنجان
سیب زمینی متوسط: ۳ عدد
قارچ: یک فنجان
پیازچه: ۲/۲ فنجان
جعفری خرد شده: یک قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا: ۲/۲ فنجان
تخم مرغ: ۴ عدد
گوچه فرنگی (برای تزیین): یک عدد
روغن مایع: به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا سیب زمینی ها را حبه ای خرد و در روغن سرخ کنید. پیازچه ها را در همان تابه تفت دهید. در ادامه قارچ را اضافه کرده و اجازه دهید آب قارچ کشیده شود. سپس مرغ ریش شده را اضافه کنید. سیب زمینی و ادویه ها را به قارچ ها اضافه کرده و خیلی کم تفت دهید. مواد را در تابه صاف کنید و نصف پنیر پیتزا را به صورت تکه ای روی مواد بریزید. در ظرفی تخم مرغ ها را زده تا خوب مخلوط شود. سپس به صورت یکدست روی مواد بریزید و تابه را کمی تکان دهید تا تخم مرغ مواد را بپوشاند اما هم نزنید.
۲. روی تخم مرغ ها باقی پنیر پیتزا و کمی گوچه خرد شده و جعفری ها را بریزید. در تابه را گذاشته، با شعله کم اجازه دهید تخم مرغ پخته و پنیر ها آب شود.

نکته
به مواد اصلی می توانید ذرت پخته، فلفل دلمه و... اضافه کنید تا ترکیب خوش رنگ تری داشته باشید.

تارت

آماده سازی ۲۵ دقیقه
پخت ۲۵ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
قسمت سبزی پیازچه: ۱/۲ فنجان
فلفل قرمز نگینی خرد شده: یک عدد
مرغ پخته خرد شده: یک فنجان
پنیر چدار یا پیتزا خرد شده: ۱۳۳ گرم
فلفل: ۲/۱ قاشق چای خوری
نمک: ۲/۲ قاشق چای خوری
برنج پخته شده: ۲۸۰ گرم
تخم مرغ: ۴ عدد
خامه زده شده: ۲/۲ فنجان
مواد میانی: کره: ۳/۳ فنجان
نمک: ۱/۸ قاشق چای خوری
آب سرد: ۳۲۴ قاشق غذاخوری
آرد: ۲۵۵ گرم

روش تهیه
۱. آرد، نمک و کره را هم بزیند. آب را اضافه کنید تا آرد مرطوب شود و کم کم مخلوط کنید تا خمیری نرم به دست بیاید. خمیر را مانند توپ گرد کنید و به شکل دایره ۳۰ سانت در قالب ۲۲ سانتی پهن کنید.
۲. با چنگال چند سوراخ کف خمیر بزنید. مواد را در فر ۲۵ دقیقه قرار دهید. خامه و تخم مرغ را در کاسه متوسط هم بزیند تا مخلوط شود. سپس نیمی از پنیر رنده شده، ساقه پیازچه، مرغ خرد شده، برنج و نمک را با فلفل خرد شده در ترکیب تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید.
۳. باقی پنیر را روی خمیر در قالب پاشیده و مخلوط تخم مرغ را روی آن بریزید. ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن طلایی شود.

نکته
برای اطمینان از پخت تارت یک خلال دندان یا نوک یک چاقو را در مرکز آن بزنید موقع خارج کردن اگر ترکیب به آن نجسید، آماده شده است.