

با حداقل مواد غذایی، برای فرزندان خود ساندویچ تهیه کنید

لقمه‌های غنی و دوست‌داشتنی

دانش آموزی که ساعت‌های طولانی پشت نیمکت مدرسه می‌نشیند تا دروس مختلف را یاد بگیرد، زنگ‌های تفریح، احتیاج به دریافت انرژی دارد. کارشناسان تغذیه معتقدند یک میان وعده سالم و مغذی، کمک می‌کند تا حافظه کوتاه‌مدت، میزان توانایی یادگیری و حتی پیشرفت تحصیلی دانش آموز افزایش پیدا کند. اگر نگران سلامت فرزندتان هستید و می‌خواهید یک میان وعده سالم نوش جان کنید، پیشنهاد ما ساندویچ است؛ آن هم ساندویچ‌هایی که در خانه و با کمترین وسایل می‌توانید تهیه کنید. در اینجا چند مدل از این ساندویچ‌ها را آموزش داده‌ایم.

مواد لازم

- ماکارونی: ۱۵۰ گرم • گوشت چرخ‌کرده: ۱۰۰ گرم • پیاز متوسط: یک عدد • نان باگت: ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای خرد شده: ۲ قاشق • نان یا سیب‌زمینی: به میزان لازم (برای ته دیگ)
- رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، زردچوبه، کاری و پودر آویشن: به میزان لازم

ساندویچ ماکارونی

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۴۵ دقیقه

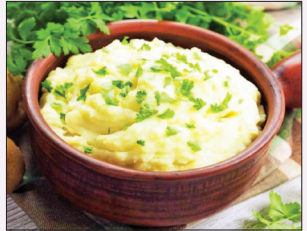


روش تهیه

۱. پیاز را خرد کرده و تفت دهید. سپس گوشت چرخ‌کرده را در پیازها سرخ کنید. تمامی چاشنی‌ها به جز آویشن را اضافه کنید تا با هم مخلوط شود.
۲. بعد از سرخ شدن گوشت چرخ‌کرده، فلفل دلمه‌ای و در ادامه آن رب گوجه و آویشن را اضافه کرده و هم بزنید.
۳. درون قابلمه‌ای آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. سپس درون آن کمی روغن و نمک بریزید. ماکارونی‌ها را به آن اضافه کنید و پس از ۶ تا ۷ دقیقه آنها را آبکش کنید.
۴. ته قابلمه را چرب کنید و با نان یا سیب‌زمینی بپوشانید. سپس لایه لایه ماکارونی و مواد را درون قابلمه بریزید و اجازه دهید مخلوط ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد.
۵. نان‌های باگت را برش داده و از مخلوط ماکارونی درون آنها بریزید.

نکته برای خوش طعم کردن ساندویچ می‌توانید گوجه، کاهو یا خیارشور به آن اضافه کنید.

ساندویچ پوره سیب‌زمینی



زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

پخت: ۴۵ دقیقه

مواد لازم

- جعفری: ۵۰ گرم • سیب‌زمینی: ۵ عدد متوسط • کره:
- ۲۵۰ گرم • شیر: یک لیوان
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه

- ۱- سیب‌زمینی را بعد از شستن با آب و نمک، آبپز کنید.
- ۲- جعفری را پاک کرده و ساطوری خرد کرده و در ظرف بریزید.
- ۳- بعد از اینکه سیب‌زمینی‌ها پخت، آنها را داخل آب سرد بریزید تا خنک شود. بعد از خنک شدن سیب‌زمینی‌ها، آنها را کمی له کنید.
- ۴- کره‌ای را که به دمای محیط رسیده است به سیب‌زمینی اضافه کرده و هم بزنید.
- ۵- شیر، نمک و فلفل سیاه را روی مواد ریخته و کاملاً مخلوط کنید.
- ۶- بعد از اینکه مواد به خوبی مخلوط شد، جعفری ساطوری شده را به مواد فوق اضافه کرده و مجدداً هم بزنید.
- ۷- در نان باگت مقدار دلخواه از پوره سیب‌زمینی بریزید.

نکته می‌توانید روغن یا خامه صبحانه را جایگزین شیر کنید. در این صورت طعم ساندویچ پوره سیب‌زمینی کمی تغییر می‌کند.

- برای خوشمزه‌تر شدن این ساندویچ، مقداری نعناع خشک یا تازه را هم می‌توانید به مواد ساندویچ اضافه کنید.
- در صورت تمایل برای خوش‌عطرتر شدن این ساندویچ می‌توانید شیر را به همراه برگ روزماری، آویشن یا مریم‌گلی گرم کرده و به پوره سیب‌زمینی اضافه کنید.

خواص پوره سیب‌زمینی

- پوره سیب‌زمینی سرشار از چربی‌های اشباع نشده است که برای حفظ سطوح کلسترول، جلوگیری از بروز چند بیماری حرکتی و به حفظ پوست کمک می‌کند.
- عامل مهم دیگری که پوره سیب‌زمینی را غنی می‌کند، محتوای پروتئین و کربوهیدرات آن است. پوره سیب‌زمینی سرشار از ویتامین C، ویتامین B و پتاسیم است که هر یک از آنها برای بدن انسان عالی عمل می‌کنند.
- ساندویچ پوره سیب‌زمینی می‌تواند میان وعده مناسبی برای دانش‌آموزان باشد؛ چون با توجه به ذائقه فرزندان می‌توان مواد آن را کم و زیاد کرد و از چاشنی‌های مختلف بهره‌مند شد.

ساندویچ کتلت

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۴۵ دقیقه



مواد لازم

- گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم • پیاز: یک عدد
- سیب‌زمینی: یک عدد کوچک • تخم‌مرغ: یک عدد
- نان بربری: به مقدار کافی
- سیوس نان: به مقدار کافی
- زیتون پرورده: به میزان کافی
- نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز: به میزان کافی
- زردچوبه، پودر آویشن و پودر تخم‌گشنیز: به میزان کافی
- گوجه‌فرنگی، خیارشور پیاز و جعفری: برای سرو

روش تهیه

۱. سیب‌زمینی را پخته، سپس رنده کنید. نان بربری را هم در کاسه‌ای آب قرار دهید تا کاملاً خیس بخورد. سپس آن را فشار دهید تا آب اضافی‌اش خارج شود.
۲. پیاز رنده و آب گرفته شده را با گوشت چرخ‌کرده، سیب‌زمینی رنده شده و تخم‌مرغ مخلوط کنید.
۳. مقداری نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه، پودر آویشن و تخم‌گشنیز را به ترکیبات اضافه کنید و خوب ورز دهید تا یکدست شود. سپس در یخچال قرار دهید. پس از یک ساعت استراحت مایه کتلت، در سیوس نان آن را کامل بغلتانید، سپس دوطرف کتلت‌ها را سرخ کنید. کتلت‌ها را همراه گوجه‌فرنگی، خیار شور و مخلوط پیاز، جعفری و زیتون پرورده داخل نان ساندویچی بگذارید.

نکته برای اینکه روغن اضافی کتلت گرفته شود، بعد از بیرون آوردن از روغن، آنها را روی دستمال روغن‌گیر بگذارید.

ساندویچ مرغ

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۶۰ دقیقه



مواد لازم

- سینه مرغ: یک عدد • پیاز: یک عدد • قارچ: ۸ عدد
- رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق • میراخور: ۲ سبزه • جعفری: یک دسته کوچک
- پیازچه: ۲ ساقه • خیارشور: ۴ عدد • سس مایونز: یک قاشق غذاخوری
- سس کچاپ: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه، آویشن، پاپریکا و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن

روش تهیه

۱. سینه مرغ را سرخ کرده و همراه ۲ لیوان آب، یک حبه سیر و مقداری نمک و زردچوبه داخل قابلمه مناسب بریزید و بگذارید بپزد. پس از آن خلالی خرد کنید.
۲. پیاز را خلالی و تفت دهید. قارچ‌ها را خرد کرده و به تابه اضافه کنید و با حرارت بالا سرخ کنید.
۳. پس از سرخ شدن قارچ‌ها، نمک و ادویه‌ها را به تابه اضافه کرده و تفت دهید. مرغ را به مواد تابه اضافه کرده و کمی تفت دهید تا سرخ شود.
۴. مواد درون تابه را یک سمت جمع کرده و رب گوجه‌فرنگی را در سمت دیگر تابه تفت دهید. در نهایت سیر رنده شده را هم تفت دهید و هم بزنید تا یک دست شود.
۵. در ادامه سس را با ترکیب جعفری، پیازچه، خیارشور، سس مایونز و کچاپ تهیه کنید. سپس مقداری از مخلوط مرغ را درون نان باگت بریزید و با سس مزه‌دار کنید.

نکته در صورت تمایل می‌توانید از مقداری گوجه‌فرنگی و پیاز ورقه شده نیز استفاده کنید.

ساندویچ کباب تابه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۴۰ دقیقه



مواد لازم

- گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم • پیاز: یک عدد
- گوجه‌فرنگی: یک عدد • قارچ: ۲۰۰ گرم
- نان باگت: ۲ عدد • فلفل دلمه‌ای کوچک: یک عدد
- سیر متوسط: یک حبه • پنیر ورقه‌ای: ۲ ورق
- نمک، فلفل سیاه، پودر آویشن و پودر سیر: به میزان لازم

روش تهیه

۱. پیاز رنده شده و گوشت چرخ‌کرده را با هم مخلوط کنید. سپس نمک و فلفل را به مواد بیفزایید و اجازه دهید این ترکیب چند دقیقه بماند تا مزه‌دار شود.
۲. تابه را روی حرارت گذاشته و بدون اضافه کردن روغن، مقداری از گوشت کف آن پهن کنید. کمی بعد به آن روغن اضافه کنید. قارچ‌ها را خرد کرده و درون ظرف دیگر ریخته و سرخ کنید. سپس فلفل دلمه‌ای خرد شده را به مخلوط اضافه کنید.
۳. گوجه و سیر خرد شده را به قارچ و فلفل دلمه اضافه کرده و مابقی چاشنی‌ها را روی آنها بریزید و بگذارید تا کباب‌ها سرخ شود. وقتی کباب تابه‌ای‌ها سرخ شد، از تابه خارج کرده و روی دستمال روغن‌گیر قرار دهید تا روغن آن گرفته شود. نان‌ها را برش داده و درون آنها را با کباب تابه، مخلوط قارچ، گوجه و پنیر گوذا پر کنید.

نکته می‌توانید قبل از پز کردن نان‌های باگت، داخل نان کمی سس گوجه‌فرنگی بریزید.