

فوت و فن استفاده از انواع صیفی و انار برای سالادهای خوشمزه

وعده‌های سالم و سیرکننده

✓ **بریسای نواری**
سالادها از محبوب‌ترین و متنوع‌ترین ترکیبات غذایی در سراسر جهان هستند که بیشتر به عنوان پیش غذا سرو می‌شوند؛ اما خیلی از آنها به دلیل ترکیباتی که دارند، می‌توانند به عنوان غذای اصلی نیز مورد استفاده قرار بگیرند. سالاد انار از جمله سالادهای محبوب و مناسب فصل پاییزی به روش‌های مختلف و با ترکیب مواد متنوعی تهیه می‌شود. در ادامه روش تهیه چند سالاد انار را آموزش داده‌ایم.

سالاد مرغ و انار



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• سینه مرغ پخته شده: ۱ عدد
• انار دانه شده: ۱ لیوان
• ذرت پخته شده: ۱ لیوان
• گردوی خرد شده: نصف لیوان
• جعفری: ۲۰۰ گرم
• آب سس مایونز: ۵ قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. سینه مرغ را خرد کنید و در کاسه‌ای بزرگ بریزید.
۲. جعفری را بعد از شستن ساطوری و به مرغ اضافه کنید.
۳. انار دانه شده، ذرت پخته شده و گردوی خرد شده را داخل یک کاسه مناسب بریزید و خوب هم بزنید تا همه مواد سالاد با هم مخلوط شوند.
۴. سس مایونز را همراه با آبلیمو، نمک و فلفل سیاه مخلوط و به کاسه سالاد اضافه کنید.
۵. سالاد را خوب هم بزنید و زیر و رو کنید تا سس به همه مواد سالاد برسد سپس سالاد آماده را داخل یخچال بگذارید تا جا بیفتد.

نکته

این سالاد می‌تواند یک جایگزین مناسب برای وعده‌های اصلی غذا به خصوص وعده شام باشد و به دلیل داشتن دانه انار در ترکیباتش برای مهمانی‌ها انتخاب بسیار مناسبی است.

فوت و فن‌های سالاد انار خوشمزه

■ می‌توانید برای سالاد از سس‌های دلخواه با استفاده از ترکیباتی مثل سرکه بالزامیک، آبلیمو، خامه، سس سویا، آب انار و... استفاده کنید.
■ سالاد انار را به صورت تازه و سریع مصرف کنید چون دانه‌های انار طراوت و تازگی خود را از دست می‌دهند.
■ بهتر است اناری که برای درست کردن سالاد مورد استفاده قرار می‌دهید ملس یا ۲مزه باشد چون برخی از افراد معده ضعیفی دارند و تحمل ترشی انار را ندارند.

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم

• انار: یک عدد
• مغز گردو: به میزان دلخواه
• کلم پیچ قرمز: ۲۰۰ گرم
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
• سرکه: به میزان لازم

سالاد انار و گردو



روش تهیه
۱. کلم پیچ سفید یا قرمز را باریک برش بزنید یا با غذاساز خرد کنید.
۲. انارهای دانه شده را به کلم پیچ خرد شده اضافه و به خوبی ترکیب کنید.
۳. می‌توانید مغز گردوها را با کمک خردکن یا آسیاب کمی پودر و به سالاد اضافه کنید.
۴. سس مایونز، نمک و فلفل سیاه، روغن زیتون و سرکه را با چنگال به خوبی به هم بزنید تا ترکیب یک دست و یکنواختی حاصل شود.

نکته

انارهای ملس طعم بهتری به سالاد شما می‌دهند؛ اما شما می‌توانید مطابق با ذائقه خود از هر نوع اناری در تهیه این سالاد استفاده کنید.



سالاد انار و کاهو

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• کاهو متوسط: یک عدد
• هویج رنده شده: یک عدد
• مغز گردو خرد شده: به میزان لازم
• سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل سیاه و آبلیمو: به میزان لازم

روش تهیه

۱. کاهوها را شسته و ریز خرد کنید؛ سپس انارها را قاچ و دانه کنید.
۲. هویج‌ها را درشت رنده و با کاهو، انار و مغز گردو ترکیب کنید.
۳. سس مایونز، نمک، آبلیمو و فلفل سیاه را با هم ترکیب کنید تا مخلوط یکدستی درست شود.
۴. سالاد را در ظرف بزرگی سرو کنید و سس را روی آن بریزید.
نکته: اگر رژیم غذایی دارید می‌توانید به جای سس مایونز از روغن زیتون یا ماست استفاده کنید.

نکته

استفاده از کشمش در تهیه این غذا اختیاری است و می‌توان رزشک را بسته به سلیقه و علاقه نیز جایگزین آن کرد.

سالاد انار و اسفناج

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• اسفناج: نیم کیلوگرم
• انار: یک عدد
• مغز گردو: یک پیمانه
• سرکه سیب: به میزان لازم
• روغن زیتون: به میزان لازم

روش تهیه

۱. برگ‌های اسفناج‌ها را شسته و بعد از آبکشی خرد کنید.
۲. دانه‌های انار را جدا و به اسفناج‌ها اضافه کنید.
۳. گردوها را خرد و به مخلوط انار و برگ‌های اسفناج اضافه کنید.
۴. روغن زیتون و سرکه بالزامیک را با کمی نمک به خوبی مخلوط کنید تا سس آماده شود.
۵. سس را به سالاد اضافه کنید و خوب هم بزنید و در یخچال بگذارید.

نکته

اگر از برگ‌های کوچک اسفناج استفاده کنید دیگر نیازی به خرد کردن آنها نیست.

سالاد انار با کلم و لیبو

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم

• کلم بنفش متوسط: یک عدد
• لیبو: ۲ عدد
• انار: یک عدد
• پیاز قرمز: یک عدد
• آب لیمو، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• ماست شیرین، سس مایونز و عسل: به میزان لازم

روش تهیه

۱. کلم بنفش را شسته و ریز خرد کنید. لیبو را هم بشویید و ریز خرد کنید.
۲. لیبو را بعد از شستن با رنده درشت رنده کنید.
۳. انارها را دانه و به ترکیب کلم و لیبو اضافه کنید.
۴. آبلیمو، عسل، سس مایونز و ماست را در یک کاسه ترکیب کنید تا یکدست شود.
۵. سس را به کاسه سالاد اضافه کنید و مواد را کاملاً هم بزنید تا سالاد به سس کاملاً آغشته شود.

نکته

می‌توانید به جای ماست شیرین از خامه برای تهیه سس استفاده کنید.