

انواع برگرها را بشناسیم



نکته یکی از قابلیت‌های خوشمزه‌ای که می‌توان برای برگرها عنوان کرد، آماده کردن آن با مواد مختلف است و در نتیجه اسامی آن هم تغییر می‌کند.

چیز برگر: علاوه بر تمام مخلفات همبرگرها یک ورق پنیر هم اضافه می‌شود. برش پنیر را معمولاً در بالای گوشت پهن می‌کنند.

همبرگر: در درست کردن انواع برگر از موادی مانند سبزیجات یا پنیر هم استفاده می‌شود اما برای طبخ همبرگر، چنین آزادی عملی وجود ندارد و نمی‌توان از هر ماده‌ای استفاده کرد.

برگر گوشت و قارچ: در تهیه‌اش از موادی مانند قارچ، پیاز، سیر، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، رب گوجه، سبزی‌های معطر مانند ترخون، مرزه و آویشن، پودر سیر و موسیر استفاده می‌کنند.

رویال برگر با سس قارچ: برای تهیه این نوع برگر موادی مانند پیاز، سیر، تخم‌مرغ، پودر سیر، پودر موسیر، نمک و فلفل، گوشت قرمز چرخ شده و آرد سوخاری مورد نیاز است. برای تهیه سس قارچ هم از قارچ، پیاز، خامه، نمک و فلفل استفاده می‌شود.

چیکن برگر پنیری: موادی مانند سینه مرغ، پیاز، هویج، سیر، پیازچه، جعفری خرد شده، سفیده تخم‌مرغ، نمک و فلفل دارد.

برگر مغزدار: به گوشت چرخ کرده، زرده تخم‌مرغ، پیاز، سیر، پودر سیر، ریحان، سس خردل، نمک و فلفل افزوده می‌شود. در این روش برگرها با تخم‌مرغ و پنیر گودا مغزدار می‌شوند.



برگرهای دوست‌داشتنی

برگرها با طعم‌های متنوع‌شان جزو خوشمزه‌ترین غذاها به شمار می‌آیند اما بسیاری به دلیل داشتن اضافه وزن یا ترس از چاقی، ناچار به پرهیز از این غذا هستند؛ درحالی‌که برگرها عموماً غذاهای مضر نیستند چون نحوه پخت و مواد همراه آن در سلامت غذا اهمیت دارد و می‌توان از انواع پنیرها، سبزی‌ها و حتی غلات پخته شده در تهیه‌شان استفاده کرد. همچنین با تهیه برگرها در خانه می‌توان این غذای دوست‌داشتنی را برای کودکان و رژیم‌ها تدارک دید.

شیوه‌های پخت برگر

برای پخت برگر روش‌های مختلفی وجود دارد و برگرهایی که با روش‌های متنوع پخته می‌شوند، بافت و طعم متفاوتی پیدا می‌کنند.

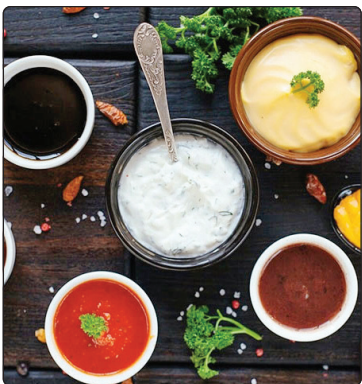
- روش تهیه** ۱. گریل کردن: در این روش از روغن استفاده نمی‌شود و برای اینکه برگر مغز پخت شود، بهتر است آن را به شکل دایره‌هایی با ضخامت کمتر شکل دهید. حرارت هم باید زیاد و یکنواخت باشد.
- سرخ کردن: ساده‌ترین روش پخت برگر است. در این روش حتماً صبر کنید روغن به اندازه کافی داغ شود. حرارت باید ملایم باشد چون برگرها می‌سوزند و طعم تلخ و بافت سفتی می‌گیرند.
- کبابی کردن: برگرهای کبابی را به نام زغالی می‌شناسند. در این روش برگرها روی توری با حرارت زغال پخته می‌شوند. رعایت درصد چربی گوشت در این مدل پخت اهمیت دارد.

شیوه‌های پخت، نان‌ها و سس‌های مخصوص برگرها را بشناسید فوت و فن‌های آماده‌سازی

تنوع بالای برگرها باعث شده برای هر سلیقه و ذائقه‌ای، طعمی متفاوت وجود داشته باشد. درست کردن برگر خانگی راحت و بی‌دردسراست، به شرطی که بعضی فوت و فن‌های پخت آن را بدانید، با روش‌های مختلف پخت آن آشنا شوید و نان‌ها و سس‌های متنوع برگر را بشناسید. قبل از اینکه دست به کار تهیه یک ساندویچ برگر خوش طعم خانگی شوید، این نکات را مرور کنید.



سس‌های طعم‌دهنده برگر



نکته سس‌های مخصوص برگر تنوع زیادی دارند و بسته به ذوق و سلیقه می‌توانید انواع مختلفی از سس برگر را با مواد اولیه متنوع آماده کنید.

- سس کچاپ:** کلاسیک‌ترین و محبوب‌ترین سس همبرگر، سس کچاپ است که طعمی شیرین و ترش دارد. گوجه‌فرنگی له شده، سرکه سیب، شکر، نمک، فلفل سیاه و ادویه‌ها مواد پایه این سس هستند.
- سس باربیکیو:** طعم دودی و شیرین به همبرگر می‌دهد. سس کچاپ، سویا و خردل، سرکه سیب، عسل، پودر سیر، پودر پیاز، دود مایع و ادویه‌ها مواد تشکیل‌دهنده این سس هستند.

سس گیاهی: برای برگرهای رژیمی مناسبند. در ترکیب‌شان از چربی کمتر و گیاهان استفاده می‌شود. سس آووکادو، بادام زمینی و پستو از انواع سس‌های گیاهی‌اند که می‌توان در خانه درست کرد.

ابزارهای پخت برگر



نکته اگر شما هم از طرفداران برگر، این محبوب‌ترین فست‌فود در دنیا هستید، می‌توانید با ابزارهای پخت و پز متنوعی این غذا را در خانه درست کنید.

- باربیکیو:** در بسیاری از خانه‌های امروزی باربیکیو یا منقل‌های کوچک برای استفاده ساکنان نصب شده است. اگر باربیکیو زغالی است، حتماً از زغال باکیفیت و مخصوص پخت‌وپز استفاده کنید.
- تابه:** راحت‌ترین راه درست کردن برگر در خانه استفاده از تابه نجسب است. برای درست کردن برگر در تابه از روغن کم استفاده کنید اما صبر کنید تا روغن به خوبی داغ شود.
- فر و مایکروفر:** برای تهیه برگرهای رژیمی سراغ فر و مایکروفر بروید. برگرها را در ظرف مناسب و چرب شده فر یا مایکروفر بگذارید و گزین پخت گوشت در منو را انتخاب کنید.

نان‌های برگر



نکته تفاوت اصلی برگرها با بقیه ساندویچ‌ها، فرم نان آنهاست. دیگر ساندویچ‌ها در نان‌هایی یا فرم‌های دیگر آماده می‌شوند دلیل انتخاب نان گرد، راحت‌تر بودن حمل آن است.

- نان خمیری:** نان همبرگر باید نرم و لطیف باشد تا به راحتی جویده شود و در دهان له نشود. به همین دلیل نان‌های نرم مناسب‌ترین نوع نان هستند. این نان‌ها بافت خمیری و طعمی شیرین دارند.
- نان فرانسوی:** نان فرانسوی جزو نان‌های مورد استفاده در ساندویچ‌های برگر است. نان‌های سفت و خشک برای همبرگر زودتر طعم عوض می‌کنند و خوردن ساندویچ در آنها سخت‌تر است.
- نان کنجدی:** ننان کنجدی یکی از نان‌های مخصوص برگر است که بافت نرم و لطیفی دارد و طعم کنجد در آن باعث می‌شود ساندویچ خوشمزه‌تری داشته باشید.