

برگر سبزیجات



زمان آماده‌سازی یک ساعت

تعداد نفرات ۲

زمان پخت نیم ساعت

مواد لازم
سیب‌زمینی: یک عدد
هویج: یک عدد
قارچ: ۵۰ گرم
کلم بروکلی: ۵۰ گرم
تخم‌مرغ: یک عدد
آرد: یک قاشق سوپ‌خوری
پنیر پارسان: دو قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی و هویج را پخته و بعد از نرم‌شدن آنها را له کنید. کلم بروکلی را بپزید. سپس خوب هم‌بزنید تا یکدست شود.
۲. قارچ‌ها را ساطوری کرده و همراه تخم‌مرغ و نمک به مواد اضافه و مخلوط کنید.
۳. مخلوط را به شکل برگر در آورده، ابتدا در آرد و سپس در پنیر زده و در تابه سرخ کنید تا دو طرف آن طلایی شود.

نکته
در صورت تمایل می‌توانید از گل کلم پخته شده به جای کلم بروکلی استفاده کنید.



برگرهای کودکان را خوردنی‌تر کنیم

■ مینی برگرها، کوچک، قابل مدیریت و برای کودکان خردسال مناسب هستند. می‌توان از گوشت چرخ‌کرده، مرغ یا ماهی در تهیه این برگرها استفاده کرد.
■ می‌توان از سبزیجات رنگارنگ مانند هویج، فلفل دلمه‌ای و کلم بنفش در تهیه برگر استفاده کرد. این کار باعث می‌شود که برگرها برای کودکان جذاب‌تر شوند.
■ به جای گوشت مرغ می‌توانید در برگرها از گوشت فرمز یا ترکیبی از هر دو نوع گوشت استفاده کنید.
■ پنیر ذوب‌شده یکی از ترنیتات محبوب برگر است. می‌توان از انواع پنیرها مانند چدار، موزارلا و گودا در تهیه برگر استفاده کرد.
■ برگرها را می‌توان به شکل‌های مختلف و جذاب مانند حیوانات یا شخصیت‌های کارتون تهیه کرد. این کار باعث می‌شود که غذا خوردن برای کودکان به یک تجربه سرگرم‌کننده تبدیل شود.
■ در کنار برگر، می‌توان از سبزیجات سرخ‌شده، سالاد و سس‌های مخلوط‌شده استفاده کرد.

فست‌فودی پرطرفدار در خانه برای کودکان

برگرهای مامان‌پز

برگرها جزو غذاهایی هستند که تمام افراد در هر سنی که باشند طرفدار آن هستند. اگر در خانه کودک دارید و تمایلی ندارید که از برگرهای آماده کارخانه‌ای یا بیرونی استفاده کنید، بهتر است دست به کار شوید و در خانه برگرهای خانگی را با بهترین مواد اولیه و با کمترین ضرر برای سلامتی فرزندتان درست کنید و همه اعضای خانواده در کنار هم میل کنید؛ برگرهایی که روش تهیه ساده‌ای دارند و سالم و مطمئن هستند.

مواد لازم

لوبیای قرمز پخته: ۱۵۰ گرم
برنج قهوه‌ای پخته: ۷۵ گرم
پنیر چدار رنده شده: ۴۵ گرم
آرد سوخاری سیوس‌دان: ۳۰ گرم
سیب‌زمینی پخته: ۶۰ گرم
هویج رنده‌شده: ۶۰ گرم
تخم‌مرغ بزرگ: یک عدد
روغن ارده کنجد: یک قاشق چای‌خوری



ساندویچ برگر گیاهی

روش تهیه
۱. لوبیای، برنج، پنیر، آرد سوخاری، سیب‌زمینی و هویج را با یکدیگر ترکیب کنید. تخم‌مرغ را به مواد اضافه کنید و هم‌بزنید تا به تمام مواد آغشته شود.
۲. اگر مخلوط شل بود، کمی آرد سوخاری اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مواد کمی خودش را بگیرد.
۳. روغن ارده کنجد را در یک تابه نجسب گرم کنید. از مواد برگر به اندازه یک گردو بردارید و بعد آن را با دست فرم دهید و در تابه سرخ کنید.
۴. برگرها را که از تابه خارج کردید روی دستمال بگذارید تا روغن اضافی‌اش گرفته شود.
۵. برگرها را با سبزیجات مورد علاقه فرزندتان تزئین کرده و سرو کنید.

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت نیم ساعت
تعداد نفرات ۴

نکته
برگرهای گیاهی را می‌توانید تا ۳ روز در ظروف نگهداری مواد غذایی در یخچال نگه دارید.

مینی‌چیکن برگر

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت نیم ساعت
تعداد نفرات ۴



مواد لازم
نخودفرنگی پخته: ۲۰۰ گرم
پیاز متوسط: یک عدد
سیر: یک حبه
متوسط مرغ: ۷۰ گرم
سیب‌زمینی کوچک: یک عدد
روغن زیتون و نمک: به میزان لازم
سس مایونز کم‌چرب یا ماست: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. نخودفرنگی پخته را له کنید. پیازها، سیر، مرغ خردشده و سیب‌زمینی را به مخلوط نخودفرنگی و نمک اضافه کرده و خوب هم‌بزنید. سینی پخت را با فویل بپوشانید، مواد را به ۱۲ قسمت تقسیم کنید و به شکل مینی برگر در بیاورید.
۲. با قلم‌موری برگرها را روغن زیتون بمالید و ۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا دو طرف آن گریل شود.
۳. روی نان‌ها سس مایونز یا ماست کم‌چرب بزنید و چیکن برگرها را داخل نان‌ها گذاشته و سپس خیار، گوجه و کاهو را روی برگرها گذاشته و قسمت دوم نان را روی کاهو بگذارید.

نکته
این میکس را می‌توانید به صورت منجمد تا بیش از یک ماه نگهداری کنید.

برگر تن ماهی

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
زمان پخت ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۳



مواد لازم
تن ماهی: یک قوطی
نان برگر: به تعداد لازم
تخم‌مرغ: یک عدد
پیاز: یک عدد
سس یا ماست: یک قاشق غذاخوری
آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری
نمک و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیازها را خرد کرده و با تخم‌مرغ، تن ماهی، آرد سوخاری و مقداری سس مایونز مخلوط کنید تا یکدست شود.
۲. روی مواد را با یک نایلون بپوشانید و داخل یخچال قرار دهید.
۳. داخل تابه کمی روغن بریزید. خمیر آماده‌شده را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید. برگرها را بادست فرم دهید و داخل روغن سرخ کنید.
۴. روی نان‌ها کمی فلفل دلمه‌ای خرد شده، پیاز و برگر را بگذارید و با کمی مایونز یا ماست هم‌زده، ورقه‌های گوجه‌فرنگی و کاهو روی آن را بپوشانید.

نکته
به جای نان برگر می‌توانید از لقمه‌های نان تافتون هم استفاده کنید.

چیزبرگر فنجانی

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت نیم ساعت
تعداد نفرات ۳



مواد لازم
گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم
سس کچاپ: ۲ قاشق غذاخوری
شکر قهوه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری
سس خردل: یک قاشق غذاخوری
نان فنجانی: ۶ عدد
پنیر قالبی کوچک: ۱۰۰ گرم
روغن: یک قاشق

روش تهیه
۱. فر را با دمای ۲۰۰ درجه روشن کنید و اجازه دهید تا گرم شود.
۲. گوشت چرخ‌کرده را سرخ کنید تا رنگش تغییر کند. سپس سس کچاپ، شکر قهوه‌ای و خردل را افزوده و چند دقیقه تفت دهید.
۳. داخل قالب مافین را چرب کنید. نان‌های آماده را درون قالب‌های مافین قرار دهید و داخل آن را با گوشت چرخ‌کرده پر کرده و روی آن یک قالب پنیر قرار دهید.
۴. مافین‌ها را ۱۲ تا ۱۴ دقیقه درون فر قرار دهید تا طلایی شود سپس فر را خاموش کنید تا مافین‌ها کمی خنک‌تر شود.

نکته
اگر کودکان طعم سس خردل را دوست نداشته می‌توانید آن را از مواد اولیه حذف کنید.