

افراد دارای رژیم‌های مختلف هم می‌توانند طعم خاص برگرها را بچشند

خوشمزه‌های کم‌کالری

برگرها جزو فست‌فودها و غذاهای بسیار پرطرفدار محسوب می‌شوند؛ غذایی که طعم لذیذ دارند اما آنقدر پرکالری هستند که افراد با رژیم خاص یا ورزشکار، مجبور می‌شوند آن‌را از وعده‌های خود حذف کنند. اما باید گفت با یکسری مواد از جمله حبوبات و سبزیجات یا با استفاده از گوشت‌های فاقد چربی از جمله گوشت بوقلمون و مرغ می‌توان این غذای پرکالری را به غذایی کم‌کالری تبدیل کرد. فقط کافی است کمی وقت بگذارید تا در خانه و با ساده‌ترین مواد یک همبرگر خوشمزه، اما کاملاً سالم و رژیمی تهیه کنید.

✓ **سعیه مرادی**

مواد لازم
 لوبیا چیتی یا قرمز: ۳۰۰ گرم • برنج کته شده: ۵ قاشق غذاخوری • تخم مرغ: یک عدد
 جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری • کنسرو ذرت: ۳ قاشق غذاخوری • پاپریکا، زیره، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

همبرگر لوبیاچیتی
 زمان آماده‌سازی: ۴۰ دقیقه
 زمان پخت: ۹۰ دقیقه
 تعداد نفرات: ۳ نفر



روش تهیه
 ۱. لوبیاچیتی را همراه ۲ پیما نه آب داخل قابلمه ریخته و برای یک ساعت و ۳۰ دقیقه خوب بپزید. بعد از پخته شدن له کنید.
 ۲. برنج کته شده را به همراه جعفری، تخم مرغ و کنسرو ذرت به لوبیاها اضافه کنید. سپس ادویه‌ها را به مواد بیفزایید. مواد را دوباره له کنید تا یکدست شوند. در ادامه با دست چند دقیقه ورز دهید تا انسجام یابند.
 ۳. پس از اینکه مایه همبرگر آماده شد، روی کاسه را با سلفون پوشانده و به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.
 ۴. در نهایت تابه یک روی حرارت قرار دهید و همبرگرها را از یخچال خارج کنید و به شکل دلخواه در آورید و در روغن سرخ کنید.

برای اینکه لوبیاها به طور یکدست له شوند می‌توانید داخل مخلوط کن بریزید، یا اینکه از گوشتکوب برقی استفاده کنید.

همبرگر کباب شده



همبرگر کباب شده
 زمان آماده‌سازی: یک ساعت
 زمان پخت: ۱۰ دقیقه
 تعداد نفرات: ۴ نفر

مواد لازم
 گوشت گاو کم چرب و چرخ کرده: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: یک عدد • سیر: ۲ حبه • پاپریکا: یک قاشق چای خوری • پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری • نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. گوشت چرخ کرده را همراه پاپریکا، دارچین، نمک و فلفل در یک کاسه بزرگ ترکیب کنید.
 ۲. پیاز رنده و سیر له شده را به گوشت بیفزایید و با دست ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. سپس مواد را یک تا ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید.
 ۳. بعد از گذشت زمان لازم از مخلوط گوشت، همبرگرهایی گرد با قطر مناسب ایجاد کنید.
 ۴. همبرگرها را روی گریل یا منقل باریکیو قرار دهید و از هر طرف ۴ تا ۵ دقیقه گریل کنید.

گریل کردن و کبابی کردن همبرگر چربی‌های اضافه آن را از بین می‌برد. ادویه‌ها نیز در کاهش چربی اضافی نقش مهم دارند.

همبرگر بوقلمون



همبرگر بوقلمون
 زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه
 زمان پخت: ۱۵ دقیقه
 تعداد نفرات: ۳ نفر

مواد لازم
 چرخ کرده بوقلمون: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: یک عدد • سیر: یک حبه • جعفری ساطوری شده: یکدوم فنجان • نان سوخاری: یک چهارم فنجان • سس سویا: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، پودر زیره و پاپریکا: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. پیاز و سیر را رنده و جعفری را ساطوری کنید. گوشت چرخ کرده بوقلمون را به همراه پیاز و سیر به خوبی ورز دهید. جعفری ساطوری شده، نان سوخاری، سس سویا، نمک، فلفل سیاه، پودر زیره و پودر پاپریکا را با هم مخلوط کنید.
 ۲. از مخلوط گوشت به اندازه دلخواه برداشته و در دست‌تان فرم دهید، سپس سرخ کنید.

می‌توانید از سینه بوقلمون بدون پوست و چربی استفاده کنید.

همبرگر مرغ و اسفناج

همبرگر مرغ و اسفناج
 زمان آماده‌سازی: ۲ ساعت
 زمان پخت: ۴۵ دقیقه
 تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم
 سینه مرغ: ۴۰۰ گرم • اسفناج تازه خرد شده: یک پیما نه • سیر: ۲ حبه • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. سینه مرغ پخته شده را چرخ کنید، بعد در کاسه ریخته و با دست کمی ورز دهید تا بافت آن یکدست شود و حالت چسبندگی به خود بگیرد.
 ۲. مرغ چرخ کرده را با اسفناج، نمک و فلفل ترکیب کنید. بعد سیر را رنده کنید به مواد بیفزایید و کمی دیگر با دست ورز دهید تا کاملاً با هم مخلوط شوند، سپس یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا مواد انسجام یابند.
 ۳. بعد از گذشت یک ساعت، کاسه را از یخچال خارج و از مواد به اندازه دلخواه جدا کنید.
 ۴. همبرگرها را داخل تابه و در مقدار کمی روغن، با حرارت متوسط سرخ کنید.

در تهیه همبرگر مرغ و اسفناج می‌توانید از چرخ کرده آماده مرغ هم استفاده کنید.

همبرگر عدس

همبرگر عدس
 زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه
 زمان پخت: ۶۰ دقیقه
 تعداد نفرات: ۳ نفر



مواد لازم
 عدس پخته شده: ۲ پیما نه • قارچ ریزه: ۱۰۰ گرم • سیر: ۲ حبه • پیاز متوسط: یک عدد • آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری • آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری • تخم مرغ: یک عدد • جعفری، گشنیز و اسفناج خرد شده: یک پیما نه • سبزیجات خشک معطر: به میزان لازم • نمک، فلفل، زردچوبه و پاپریکا: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. همه مواد از جمله عدس پخته شده، سیر، پیاز، قارچ و سبزیجات خرد شده را درون غذاساز ریخته و با هم مخلوط کنید تا کاملاً یکدست و له شوند.
 ۲. آرد برنج، آرد نخودچی، ادویه‌ها، نمک و تخم مرغ را به مخلوط اضافه کنید و دوباره هم بزنید.
 ۳. مخلوط به دست آمده را برای حداقل ۳ ساعت در یخچال نگه دارید تا مزه‌دار شود.
 ۴. در ادامه همبرگرها را به اندازه دلخواه در آورده و در تابه‌ای که با روغن خوب داغ شده است، سرخ کنید.

توجه داشته باشید که احتیاج نیست عدس مانند مایه کتلت یا خامی یافت، یکنواختی داشته باشد.

همبرگر سبزیجات

همبرگر سبزیجات
 زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
 زمان پخت: ۱۵ دقیقه
 تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم
 تخم مرغ: ۲ عدد • سیر رنده شده: یک قاشق چای خوری • پیاز رنده شده: یک عدد بزرگ • هویج رنده شده: یک پیما نه • کرفس رنده شده: یک پیما نه • تره‌فرنگی خرد شده: یک پیما نه • سیب زمینی: ۴ عدد متوسط • جعفری خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری • آرد سوخاری: ۴ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. سیب زمینی‌ها را رنده و با هویج، تره‌فرنگی، جعفری، کرفس و آرد سوخاری مخلوط کنید و سپس با دست ورز دهید تا ترکیب یکدست شود.
 ۲. تخم مرغ‌ها را داخل ظرف بریزید و نمک، فلفل و زردچوبه را هم به مواد اضافه کنید.
 ۳. مواد را به چند بخش تقسیم کرده و هر تکه از آن را روی سطح صافی گرد کنید و فشار دهید تا ضخامتی به اندازه نیم سانتی متر پیدا کند. سپس همبرگرها را سرخ کنید.

می‌توانید سیب زمینی‌ها را آبپز و بعد له کنید، اما اگر به صورت خام و رنده شده استفاده شود، همبرگر شما خوشمزه‌تر خواهد بود.