

## برگر نخود، کدوسبز و سس ارده



زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه تعداد نفرات ۴  
زمان پخت ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
● ارده: ۴ قاشق غذاخوری  
● آبلیمو: یک قاشق غذاخوری  
● پودر پیاز، فلفل و پودر سیر: یک و یک چهارم قاشق چای خوری  
● آب: ۲ قاشق غذاخوری  
● پیازچه تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری  
● نخود پخته: ۵۰ گرم  
● زیره: یک قاشق چای خوری  
● نمک: یک چهارم قاشق چای خوری  
● جعفری تازه: یک چهارم لیوان  
● کدوی رنده شده: نصف لیوان  
● جوی دوسرپرک: یک سوم لیوان  
● روغن مایع: یک قاشق غذاخوری  
● نان همبرگر: ۴ عدد  
● کاهو: یک لیوان  
● گوجه‌فرنگی: ۴ برش

**روش تهیه**  
۱. کدو سبز، یک دوم قاشق چای خوری پودر پیاز، یک چهارم قاشق چای خوری پودر سیر و یک چهارم قاشق چای خوری فلفل را ترکیب کنید. سپس به تدریج در آب هم بزنید تا مخلوط یکدست شود. یک قاشق چای خوری پیازچه را هم بریزید.  
۲. نخود، زیره، نمک و ۲ قاشق غذاخوری پودر سیر، یک قاشق چای خوری فلفل و سه چهارم قاشق چای خوری پودر پیاز را در غذاساز بریزید و مخلوط کنید.  
۳. جعفری و ۲ قاشق غذاخوری پیازچه باقیمانده را بیفزایید. آنقدر مخلوط کنید تا گیاهان ریز خرد شوند.  
۴. کدوی سبز و جوی دوسر را به مخلوط نخود اضافه کنید. سپس از مخلوط ۴ دایره درست کنید.  
۵. روغن را در یک تابه روی حرارت متوسط قرار دهید و برگرها را سرخ کنید.  
۶. برگرها را با سس ارده، کاهو و برش‌های گوجه‌فرنگی سرو کنید.



برای تهیه این نوع غذا کدوی سبز رنده رنده‌آدریک حوله آشپزخانه تمیز فشار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

## غذاهایی با مزه‌هایی متفاوت درست کنید

# برگرهایی با کدو، نخود و چغندر

گاهی هنگام پخت برخی غذاها می‌توان با اضافه کردن برخی مواد اولیه طعمش را تغییر داد. در برگرها هم گرچه ماده اصلی این غذا انواع گوشت است اما می‌توان با ترکیب برخی مواد پروتئینی و غلات، طعم‌های متفاوتی ایجاد کرد که برای سلیقه‌های مختلف مناسب است. از طرفی شاید در نگاه اول استفاده از موادی مانند گندم، کدو، نخود و چغندر برای پخت انواع برگر عجیب به نظر برسد اما طعمی خاص به غذا می‌دهد. طرز تهیه چند مدل از این برگرهای خاص را آموزش داده‌ایم.

مریم باقرپور

## برگر چغندر

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت  
زمان پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



**روش تهیه**  
۱. نخود خیس خورده را بپزید، سپس در آسیاب له کنید. چغندر را هم پخته و ریز رنده کنید. کینوا را هم پخته و آبکش کنید.  
۲. نخود آسیاب‌شده، چغندر، کینوا، یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون، پیاز، سیر، سرکه سیب، جعفری، آب‌لیموترش تازه، تخم‌مرغ و مقداری نمک را در ظرفی بریزید و هم بزنید.  
۳. از مایه برداشته و سرخ کنید، سپس روی کاغذ روغنی قرار دهید تا روغن اضافه‌اش گرفته شود.  
۴. نان برگر را ۵ دقیقه در طبقه بالای فری که از ۱۵ دقیقه قبل گرم کرده‌اید، قرار دهید تا گریل شود.  
۵. روی یک طرف نان‌های برگر، مقداری سس خردل و سس مایونز بزنید، سپس شاهی، برگر چغندر، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز و ریحان را روی آن قرار دهید.

کینوا، نوعی بذری پروتئین است که به گته گته نیز معروف است. می‌توانید آن را از عطاری‌ها تهیه کنید.

## کدوبرگر

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
زمان پخت ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
● کدو سبز: ۲ عدد  
● شوید: ۲ قاشق غذاخوری  
● تخم‌مرغ: ۲ عدد  
● سیر: ۳ حبه  
● پودر سوخاری: ۶ قاشق غذاخوری  
● نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. کدوها را رنده کنید. سپس محکم فشار دهید تا آب آن گرفته شود.  
۲. تخم‌مرغ را هم بزنید. سپس شوید خشک را همراه با ادویه‌ها و سیر رنده شده اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملاً یکدست شود.  
۳. مخلوط تخم‌مرغ را به کدوی رنده‌شده اضافه کنید و هم بزنید. در ادامه پودر سوخاری را کم کم اضافه کنید تا مایه منسجم و یکدستی به دست بیاید.  
۴. درون تابه کمی روغن بریزید و مقداری از مواد را گرد کرده و داخل آن بیندازید تا سرخ شود. در انتها می‌توانید به دلخواه پنیر ورقه‌ای روی آن بگذارید و داخل نان همبرگر قرار دهید و سرو کنید.

می‌توانید از شوید تازه هم استفاده کنید و به جای سیر از پودر سیر استفاده کنید.

## برگر بانخود

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
زمان پخت ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
● نخود: ۴۲۵ گرم  
● پیازچه: ۴ عدد  
● نان ساندویچ: ۲ برش  
● بادام یا بادام زمینی (بدون نمک): یک پیمانه  
● پودر زیره: یک قاشق چای خوری  
● پودر زنجبیل: یک قاشق سوپ‌خوری  
● تخم‌مرغ: ۲ عدد  
● سس خردل: یک قاشق سوپ‌خوری  
● سس مایونز: یک پیمانه

**روش تهیه**  
۱. ابتدا گریل را روشن کنید تا گرم شود. توری گریل را با روغن چرب کرده و کنار بگذارید.  
۲. پیازچه خرد شده، نخود خیس خورده، بادام زمینی و زیره را در مخلوط کن بریزید. البته مواد را زیاد له نکنید و اجازه دهید کمی زیر دندان حس شود.  
۳. تخم‌مرغ‌ها، نمک و فلفل را به مواد افزوده و دوباره مخلوط کن را روشن کنید. در ادامه مواد را در کاسه‌ای بریزید و با دست ورز دهید.  
۴. مواد را به شکل گلوله‌های یکسان درآورید، سپس کمی با دست فشار دهید تا پهن شود و به شکل برگر درآید. هر برگر را روی توری چرب شده قرار دهید و گریل کنید.

برای تهیه برگر نخود احتیاجی به پخته شدن مواد از قبل نیست.

## همبرگر گندم

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
زمان پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
● گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم  
● گندم طلم: ۵۰۰ گرم  
● سویا: ۵۰۰ گرم  
● نمک، جوزهندی، فلفل سفید و دارچین: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. گندم‌ها را یک روز قبل و سویا را هم چند ساعت قبل خیس کنید. سپس گندم را همراه سویا چرخ کنید.  
۲. گوشت را اضافه و دوباره چرخ کنید تا مواد با هم ترکیب شود.  
۳. پس از ترکیب مواد ادویه‌ها را اضافه کنید و خوب ورز دهید. البته میزان جوز هندی باید کم باشد چون تلخ می‌شود.  
۴. همبرگر خود را سرخ کنید. در صورت امکان از دستگاه گریل استفاده کنید تا همبرگر طعم بهتری پیدا کند.

در بسیاری از دستور پخت‌ها برای مزه دار کردن سویا از آب پرتقال استفاده می‌شود.