

با کمترین هزینه برگرهای متفاوت بر پایه گوشت را در خانه درست کنید

ساندویچ‌گردهای محبوب

قبل از اینکه انواع برگرها با طعم و مواد اولیه متفاوت بپخته شوند، برگر همان ترکیب گوشت و پیاز و ادویه بود که به سرعت به غذای محبوب مردم دنیا تبدیل شد. با اضافه کردن مواد اولیه دیگر و کمی ذوق و سلیقه می‌توانید برگرهای متنوع بر پایه گوشت چرخ کرده را در خانه درست کنید و خیالتان از سالم و تازه بودن این فست‌فود محبوب راحت باشد.



در روز دادن گوشت زیاد روی نکتید چون باعث سفت شدن گوشت می‌شود.



رویال برگر

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • تخم‌مرغ: یک عدد • پیاز: ۴ عدد • آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری • سیر: ۲ حبه • پودر سیر: پودر پیاز و نمک: نصف قاشق چای‌خوری • فلفل سیاه: به میزان لازم • سس کچاپ: یک قاشق غذاخوری • سس خردل: یک قاشق غذاخوری • پنیر چدار: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیر را همراه ۳ عدد از پیازها رنده کنید و آب آنها را بگیرید.
۲. گوشت چرخ کرده را به همراه سس‌ها، پودر فلفل، پیاز، سیر، نمک و تخم‌مرغ به مواد مرحله قبل اضافه کنید، سپس خوب ورز دهید و آرد سوخاری را به آن بیفزایید.
۳. گوشت را به شکل گرد و تکه‌های مساوی در آورید، زیر و روی آن کیسه فریزر بگذارید تا به هم نجسبند.
۴. برگرها را ۲ ساعت در یخچال قرار دهید، سپس به روش گریل یا در تابه سرخ کنید.
۵. یک عدد پیاز را خالالی و در کمی روغن سرخ کنید. ساندویچ برگر را با یک لایه پیاز سرخ‌شده روی لایه گوشتی و پنیر چدار آماده کنید.

برگر بوقلمون



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم
سینه بوقلمون چرخ‌شده: ۵۰۰ گرم • پیاز: یک عدد • سیر رنده‌شده: یک قاشق چای‌خوری • زنجبیل: یک قاشق چای‌خوری • جعفری یا گشنیز خردشده: ۳ قاشق غذاخوری • پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری • فلفل سبز ریز خردشده: به مقدار لازم • نمک و فلفل: به مقدار لازم • قارچ خردشده: ۵۰ گرم • خامه، سس خردل، مایونز و کچاپ: از هر کدام یک قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. سینه بوقلمون چرخ شده را با پیاز خرد شده ریز تر کوب کنید. سیر، زنجبیل، جعفری یا گشنیز

خردشده را به گوشت و پیاز بیفزایید.
۲. پودر سوخاری و فلفل سبز ریز شده را همراه با ادویه‌ها به مواد اضافه کنید و ورز دهید تا یکدست شود. قارچ خرد شده را هم در آخرین مرحله به مواد اضافه کنید.
۳. کمی روغن در تابه بریزید و اجازه دهید تا خوب داغ شود. مواد را به ۵ قسمت مساوی تقسیم کنید و به آنها شکل برگر بدهید.
۴. دوطرف برگرها را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته شوند.
۵. خامه و سس خردل و سس مایونز را با هم مخلوط کنید و روی نان همبرگر بمالید.
۶. روی برگرها کاهو و برش‌های گوجه‌فرنگی بگذارید تا ساندویچ‌تان آماده شود.



این برگر پروتئین بالایی دارد و رژیمی محسوب می‌شود.

فوت‌وفن‌های درست کردن همبرگر خانگی با گوشت

۱. برای ایده‌آل بودن بافت برگر، باید از ترکیب ۸۰ درصد گوشت بدون چربی و ۲۰ درصد چربی استفاده کنید.
۲. گوشتی که با فشار دست کمتری ورز داده و مخلوط شده باشد نرم‌تر و تردتر از همبرگری خواهد بود که زیاد ورز داده شده باشد.
۳. با ایجاد یک گودی در گوشت از آب رفتن اندازه گوشت و بالا آمدن وسط آن هنگام پخت جلوگیری کنید.
۴. ۱۰ دقیقه برای پختن همبرگر کافی است. اگر بیشتر از این زمان طول بکشد، چیزی بیش از یک تکه گوشت خشک حاصل نمی‌شود.
۵. مایع گوشتی همبرگر باید تا زمانی که می‌خواهید آن را سرخ کنید سرد باشد.

برگر پیازچه‌ای

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • پیازچه خردشده: یک قاشق غذاخوری • پیاز: ۲ عدد • آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری • سس مایونز و سس کچاپ: هر کدام ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. گوشت را با پیاز رنده شده و آب گرفته ترکیب و پیازچه خرد شده را به آن اضافه کنید.
۲. آرد سوخاری و سس‌ها را به مواد اضافه کرده و ورز دهید. ادویه‌ها را هم بیفزایید و ورز دهید تا یکدست شود، سپس مواد را به ۵ قسمت مساوی تقسیم کنید و به شکل گرد در آورید.
۳. بین لایه‌های برگر کیسه فریزر بگذارید تا به هم نجسبند. بعد آنها را ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید.
۴. برگرها را به روش گریل یا در تابه‌ای با مقدار کمی روغن سرخ کنید.
۵. در هر نان مخصوص برگر، یک برگر پیازچه‌ای بگذارید و در صورت دلخواه با گوجه، خیارشور و کاهو تزئین کنید.

برگرها را زیاد سرخ نکنید چون پیازچه‌ها تلخ و بدطعم می‌شوند.

برگر مغزدار

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
گوشت چرخ‌کرده: ۴۰۰ گرم • تخم‌مرغ: ۵ عدد • پیاز: ۴ عدد • آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری • سیر: ۲ حبه • پودر سیر: پودر پیاز و نمک: نصف قاشق چای‌خوری • فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. گوشت را با پیاز و سیر رنده شده و آب گرفته مخلوط و ادویه‌ها را به آن اضافه کنید.
۲. یکی از تخم‌مرغ‌ها و آرد سوخاری را اضافه کنید و خوب ورز دهید.
۳. مواد را به ۴ قسمت تقسیم و گرد کنید. بعد از کمی استراحت دادن به آن، مرکز دایره برگر را به کمک یک لیوان کوچک خالی کنید. برگرها را در تابه چرب‌شده سرخ کنید. وقتی یک طرف آن سرخ شد، برگر را بر گردانید.
۴. وسط هر برگر یک تخم‌مرغ بشکنید و صبر کنید تا تخم‌مرغ ببندد و طرف دوم برگر هم سرخ شود.
۵. برگرهای مغزدار را در نان مخصوص همبرگری قرار دهید و با گوجه و کاهو ساندویچ‌تان را کامل کنید.

مواد برگر باید بافت منسجم، نه خیلی شل و نه خیلی سفت داشته باشد.

ماشروم برگر

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: ۳ عدد • قارچ: ۳۰۰ گرم • سیر: ۳ حبه • شیر: یک و نیم لیوان • پنیر چدار رنده شده: یک لیوان • پنیر پارمسان: نصف لیوان • آرد: ۲ قاشق غذاخوری • کره: ۱۰۰ گرم • نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیر و پیاز را خرد کنید، سپس همراه ادویه به گوشت اضافه کرده و ورز دهید.
۲. پس از کمی استراحت دادن به گوشت، آن را به ۵ قسمت تقسیم کنید و به شکل گرد در آورید.
۳. قارچ‌های شسته را خرد کنید و با کمی نمک و فلفل بدون روغن تفت دهید. برگرها را هم گریل یا سرخ کنید.
۴. کره را در قابلمه ذوب و آرد و شیر را به آن اضافه کنید. پنیر چدار و پارمسان را به آن اضافه کنید و هم بزنید.
۵. در نان مخصوص همبرگر، ابتدا برگر، بعد قارچ و در آخر لایه پنیر را بریزید. در صورت دلخواه از کاهو و گوجه استفاده کنید.

برای خوش طعم شدن قارچ‌ها، یک قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید.