

برگر ماهی



زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
گوشت ماهی: ۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ: یک عدد
سوخاری: نصف لیوان
آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
پودر پیاز، پودر سیر، نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. استخوان‌های ماهی را جدا کنید و به صورت فیله در آورید، سپس چرخ کنید.
۲. تخم‌مرغ، آرد سوخاری، آبلیمو، پودر سیر و پیاز و ادویه‌ها را به مایه ماهی اضافه کنید و هم بزنید.
۳. دست‌هایتان را مرطوب کنید و خمیر ماهی را به شکل دایره‌های هم‌اندازه دریاورید.
۴. دوطرف برگرها را در یک تابه کم‌عمق در روغن کاملاً داغ سرخ کنید، سپس روی کاغذ یا دستمال آشپزی قرار دهید تا روغن اضافی اش گرفته شود.
۵. برگرهای ماهی را در نان گرد بگذارید و در صورت دلخواه روی آنها پیاز حلقه شده، گوجه، کاهو و ترشی بریزید.



نکته
بهترین نوع ماهی برای برگر، سالمون یا تونا است که بافت نرم‌تری دارد.

فوت‌وفن‌های تهیه برگر مرغ

۱. بهتر است در برگر مرغ از ترکیب گوشت ران و سینه استفاده کنید تا برگرها بافت خشک و سفت پیدا نکنند.
۲. در تهیه برگر مرغ از آرد سوخاری زیاد استفاده نکنید چون گوشت مرغ از گوشت قرمز چربی کمتری دارد و ممکن است مایه برگر خشک شود.
۳. اگر از پیاز خرد شده در ترکیب برگر مرغ استفاده می‌کنید، حیات را کم کنید تا پیازها طعم تلخی و سوختگی به برگر ندهند.
۴. برای سرخ کردن برگر مرغ مقدار کمی روغن کافی است. با این حال برای داشتن برگرهای رژیمی می‌توانید از سرخ‌کن بدون روغن و هواپز هم استفاده کنید.
۵. اگر طعم تندی را می‌پسندید، روی برگر مرغ سس چیلی بریزید تا ساندویچی متفاوت با طعم متنوع داشته باشید.

برگرهایی که با گوشت مرغ آماده می‌شوند فست‌فود رستورانی در خانه

برگرهایی که در آنها از گوشت مرغ به جای گوشت قرمز استفاده می‌شود، هم سریع و ساده در خانه آماده می‌شوند، هم انتخاب خوبی برای ورزشکاران و افرادی هستند که رژیم غذایی کم‌چرب و بدون گوشت قرمز دارند. اگر طرفدار درست کردن غذاهای سالم فست‌فودی در خانه، با مواد اولیه در دسترس و در کوتاه‌ترین زمان ممکن هستید، دست به کار شوید و انواع برگر مرغ را درست کنید.

چیکن برگر

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
بلغور گندم: یک پیمانه
هویج: یک عدد
پیاز: یک عدد
گوجه‌فرنگی: یک عدد
آب مرغ یا قلم: ۵ پیمانه
رب گوجه‌فرنگی: به میزان لازم
نمک و فلفل: به میزان لازم
جعفری خردشده: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سینه مرغ را چرخ کنید و پیاز و سیر رنده شده و آب گرفته را به آن اضافه کنید.
۲. تخم‌مرغ، آرد سوخاری و ادویه‌ها را به ترکیب مرغ اضافه کنید و مواد را خوب ورز دهید.
۳. با استفاده از قالب یا ظرفی گرد دایره‌های هم‌اندازه از مواد جدا کنید و بین دایره‌ها کیسه فریزر بگذارید تا به هم نچسبند.
۴. چیکن برگرها را ۳۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا مواد استراحت و بافت منسجمی پیدا کند.
۵. دوطرف برگرها را در روغن داغ سرخ کنید و در نان همبرگری قرار دهید.

نکته
مراقب باشید آرد سوخاری زیاد نشود تا چیکن برگر بافت خشک و سفت پیدا نکند.



برگر مرغ با سس قارچ

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
گوشت مرغ (ترکیب ران و سینه): ۶۰۰ گرم
کره: ۱۰۰ گرم
پودر سوخاری: ۳ قاشق غذاخوری
پیاز: یک عدد
سیر: ۵ حبه
جعفری خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
سس خردل: یک قاشق غذاخوری
قارچ: ۱۰ عدد
شیر: یک لیوان
آرد سفید: یک قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا، پودر سیر، نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. مرغ را چرخ و با پیاز و سیر رنده شده و آب گرفته مخلوط کنید.
۲. جعفری خرد شده، ادویه‌ها، سس خردل و پودر سوخاری را به مرغ بیفزایید و خوب ورز دهید.
۳. مواد را نیم ساعت در فریزر قرار دهید. بعد به شکل دایره‌های هم‌اندازه در پیاورید و در ادامه سرخ کنید.
۴. قارچ‌های خرد شده را در کره سرخ کنید. آرد، شیر و پنیر پیتزا را افزوده و هم بزنید تا سس غلیظ شود.
۵. برگرها را در نان گرد بگذارید و روی آن سس قارچ بریزید تا ساندویچ آماده شود.

نکته
می‌توانید از پنیر رنده‌ای به جای پنیر پیتزا استفاده کنید.

برگر مرغ و سویا

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
سینه مرغ: ۲ عدد
سویا: یک لیوان
پیاز: یک عدد
سیر: ۲ حبه
روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سویا را ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا نرم شود. سینه مرغ هم چرخ شود، سپس با هم ترکیب کنید.
۲. پیاز و سیر خرد شده، روغن زیتون، نمک و فلفل را به ترکیب مرغ و سویا اضافه کنید.
۳. ترکیب را خوب ورز دهید تا بافت منسجمی پیدا کند و بتوانید به آن شکل دایره‌ای دهید.
۴. دوطرف ترکیب برگر را در روغن داغ به مدت ۱۵ تا ۲۰ سرخ کنید.

نکته
می‌توانید به جای پیاز یک قاشق غذاخوری پودر پیاز هم استفاده کنید.

برگر مرغ سوخاری

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
سینه مرغ: ۶۰۰ گرم
سیر: ۲ حبه
تخم‌مرغ: یک عدد
آرد: ۵ قاشق غذاخوری
شیر: ۲ قاشق غذاخوری
آرد سوخاری: یک لیوان
کورن فلکس پودر شده یا آرد سوخاری پفکی: یک لیوان
سس مایونز، خیارشور، گوجه، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. مرغ را ناری برید و با سیر رنده شده و ادویه‌ها مزه‌دار کنید. تخم‌مرغ را هم با نمک، فلفل و شیر هم بزنید تا پف کند.
۲. آرد، پودر سوخاری یا کورن فلکس پودر شده را در ظرفی صاف و مسطح بریزید.
۳. مواد مرغی را در دست‌تان فرم دهید، سپس ابتدا در ترکیب آردی و بعد در مخلوط تخم‌مرغی بزنید.
۴. برگرها را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته و طلایی شوند.

نکته
اگر می‌خواهید این برگر رژیمی باشد می‌توانید آن را با هواپز هم آماده کنید.