

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: دانیال معمار
واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر
ویرایش عکس: مرجان عبداللهیان
ویرایش متن: سمانه مومن، هاله جوانفر، اعظم آجوربندیان

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
موسسه نشر گستر امروز نیون

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،
کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

۴ غذای بین‌المللی که می‌توان در خانه آماده کرد خوشمزه‌های جهانی

برگر یک غذای بین‌المللی است که با پخت سریع و طعم بسیار لذیذش توانسته طرفداران بسیاری در سراسر جهان کسب کند. گوشت چرخ کرده در عین طعم فوق‌العاده‌اش پخت آسانی هم دارد؛ حالا تصور کنید که با این گوشت خوش خوراک در خانه‌ها بتان یک همبرگر لذیذ ایتالیایی، سوئیسی یا ترکی آماده کنید و یک وعده رویایی را در کنار خانواده‌تان نوش جان کنید.

پروانه بهرام‌نژاد

همبرگر سبزیجات سوئیسی

روش تهیه
۱. جو را بجوید. عدس را هم با آویشن و نمک پخته و آب کش کنید. پیاز را با قاشق روغن زیتون تفت دهید. سپس قارچ را اضافه کنید تا سرخ‌رنگ شود. در ادامه سیر خردشده، فلفل قرمز، مقداری آویشن، پودر ادویه ایتالیایی، خردل و پودر کاری را به مخلوط بیفزایید.
۲. عدس‌ها را بکوبید؛ سپس جو پخته شده، مخلوط قارچ، آرد، جعفری و گردو را به آن اضافه کنید و ورز بدهید. تخم‌مرغ را هم بزنید. مایه همبرگر آماده است. آن را سرخ کنید و ورقه پنیر روی آن قرار دهید.

همبرگر را با نان همبرگر، قارچ سرخ‌شده، کاهو، خیارشور و گوجه می‌توانید سرو کنید.



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

مواد لازم
• جو: یک دوم پیمانه
• عدس: سه چهارم پیمانه
• روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
• هویج و پیاز خردشده: یک عدد
• قارچ خردشده: ۵۰ گرم
• سیر: یک حبه
• فلفل قرمز: یک قاشق چای‌خوری
• آویشن: ۲ قاشق چای‌خوری
• آرد: یک دوم پیمانه
• جعفری و گردو خردشده: یک چهارم پیمانه
• تخم‌مرغ هم‌زده: یک عدد
• پنیر ورقه‌ای: ۴ عدد
• نمک: به میزان کافی
• پودر ادویه ایتالیایی: یک چهارم پیمانه
• خردل: یک چهارم قاشق چای‌خوری
• پودر کاری: یک دوم قاشق چای‌خوری



برگر ترکیه‌ای

روش تهیه
۱. پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرد. پیاز چه‌ها و ریحان‌ها را هم خرد کنید.
۲. گوشت و تمام مواد اولیه به‌جز روغن زیتون را در ظرفی با هم ترکیب کنید و ورز دهید.
۳. مواد را ۴ قسمت کنید، سپس با استفاده از قالب همبرگر یا دست، مواد را به شکل گرد در آورید.
۴. روغن زیتون را در تابه بریزید، سپس همبرگرها را با حرارت کم تا متوسط سرخ کنید.
۵. همبرگر را با نان مخصوص، خیارشور، کاهو، گوجه حلقه شده و سس دلخواه خود سرو کنید.

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه زمان پخت ۳۰ دقیقه تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
• گوشت چرخ‌کرده: ۷۰۰ گرم
• پیاز: ۲ عدد
• پیازچه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
• آرد سوخاری: نصف لیوان
• سس مایونز: ۴ قاشق غذاخوری
• سس گوجه‌فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری
• ریحان تازه: به مقدار دلخواه
• نمک و فلفل: به مقدار دلخواه
• روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
• سس ووترشتر: ۲ قاشق غذاخوری

سس ووترشتر از موادی مانند سرکه سیب، آب لیموترش، عسل، سس سویا، سس خردل، تکه‌های ماهی گولی و انبوهی از ادویه‌ها مانند زنجبیل، فلفل، میخک، پودر تخم‌گشنیز، هل و... تهیه می‌شود.



برگر موتزارلا

روش تهیه
۱. عدس خیس خورده را یک ساعت بجوید. اواسط پخت، کمی نمک به آن بیفزایید و آبکش کنید.
۲. کف سینتی فر را با فویل آلومینیومی بپوشانید و روی آن را با اسپری روغن، کمی چرب کنید.
۳. گوشت چرخ کرده را همراه کمی نمک ورز دهید. عدس پخته شده، فلفل چیلی، سیر، تخم‌مرغ، مقداری نمک و فلفل سیاه را به آن بیفزایید و مخلوط کنید.

۴. از مایه به اندازه‌های یکسان بردارید و به شکل گرد فرم دهید. در قسمت وسط هر یک پنیر موتزارلا بگذارید و به شکل برگر فرم دهید. برگرها را در سینتی فر بپزید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا بپزند.
۵. ماست را همراه پیازچه و مقداری نمک در ظرفی بریزید و هم بزنید. چند برگ از کاهو را روی نیمه هر نان همبرگر قرار دهید، سپس برگر را بگذارید و در ادامه مخلوط ماست بریزید. نیمه‌های باقیمانده نان را بگذارید و سرو کنید.

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه زمان پخت ۸۰ دقیقه تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
• عدس: یک پیمانه
• نمک و دانه فلفل سیاه: به میزان لازم
• روغن: به میزان لازم برای اسپری کردن
• گوشت گوساله بدون چربی: ۲۵۰ گرم
• فلفل چیلی قرمز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• تخم‌مرغ: یک عدد
• پنیر موتزارلا: ۱۵۰ گرم
• ماست: یک دوم پیمانه
• پیازچه: ۲ عدد
• برگ کاهو: ۳۰ گرم
• نان همبرگر: ۴ عدد

برای پخت بهتر فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و گرم کنید.



برگر ایتالیایی

روش تهیه
۱. جعفری، چند برگ نعنا، آویشن، رزماری و ریحان را با یکدیگر خرد کنید و در یک ظرف بریزید.
۲. پیاز و سیر را رنده کنید و پس از گرفتن آب به ظرف بیفزایید. سپس گوشت چرخ‌شده گوساله و تخم‌مرغ را اضافه کنید.
۳. پوست لیمو را رنده و به مواد اضافه کنید. در انتها روغن زیتون، نمک و فلفل را با توجه به ذائقه خود به ظرف حاوی گوشت بیفزایید، سپس مواد را ورز دهید تا چسبناک نباشد.
۴. مواد را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر کدام را به صورت دایره شکل دهید. در ادامه کف ماهیتابه نجسب را با مقدار بسیار کمی روغن چرب کنید و گوشت‌ها را یکی پس از دیگری سرخ کنید.

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

مواد لازم
• گوشت گوساله: ۵۰۰ گرم
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• پوست رنده‌شده لیمو: یک عدد
• نعنا و ریحان تازه: به میزان لازم
• آویشن، جعفری تازه خردشده و رزماری: ۲ قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• روغن زیتون: به میزان لازم

هنگام قالب گرفتن همبرگرها باید مقداری از اندازه نان همبرگر بزرگ‌تر باشد؛ چون گوشت بعد از پخت کمی کوچک‌تر می‌شود.

