

تا از پرطرفدارترین غذاهای دنیا ۳

طرز تهیه خوشمزه ترین غذای دنیا

غذاهای سالم و مقوی، انرژی بدن ما را تأمین کرده و سلامت کلی آن را تضمین می‌کنند. اما گاهی نیاز به تغییراتی کوچک در وعده‌های غذایی داریم تا تمامی مواد مغذی مورد نیاز بدن تأمین شود. در ادامه با برخی از رسپی‌های غذاهای فرنگی که تاکنون اسمشان را نشنیده‌اید آشنا خواهید شد. این غذاها ترکیبات ساده‌ای دارند و تهیه آن‌ها نیز زمان زیادی از شما نخواهد گرفت. پس با ما همراه باشید تا برای وعده نهار یا شام امروز، جدیدترین غذاهای فرنگی را آماده کنید.

رول بهاری با سس بادام زمینی – ویتنام

نام این غذا قطعاً برازنده آن است چرا که پس از آماده شدن این رول با ترکیب زیبایی از رنگ‌های بهاری روبرو خواهید شد. رول بهاری تماماً از سبزیجات تهیه شده و یک غذای سالم و کم‌کالری است. این غذا برخواسته از ویتنام است.



مواد لازم برای تهیه رول بهاری:

- ورق نازک برنجی ۸ عدد
- کلم بنفش یک پیمانه خرد شده
- هویج ۲ عدد برش داده شده به صورت کبریتی
- خیار ۱ عدد برش داده شده به صورت ورقه‌های نازک
- پیازچه ۱/۴ پیمانه نازک خرد شده
- کاهو ۱ پیمانه خرد شده
- گشنیز ۱/۴ پیمانه
- نعناع ۱/۴ پیمانه
- نمک ۱/۴ قاشق چای‌خوری
- ادویه در صورت نیاز

روش تهیه:

در یک ظرف کم عمق، مقداری آب گرم بریزید و ورق‌های برنجی را به مدت ۱۰ ثانیه در آن قرار دهید تا نرم شوند. حالا ورق برنجی را به آرامی به ظرفی منتقل کرده و به صورت لایه لایه،

مواد اولیه را در مرکز آن قرار دهید. کناره‌های ورق برنجی را به سمت مرکز تا کنید تا یک رول زیبا و رنگی آماده شود.

مواد لازم برای تهیه سس بادام زمینی:

- کره بادام زمینی ¼ فنجان
- سرکه سیب ۲ قاشق غذاخوری
- سس سویا ۲ قاشق غذاخوری
- عسل ۲ قاشق غذاخوری
- روغن کنجد ۱ قاشق غذاخوری
- سیر ۲ حبه له شده

روش تهیه سس بادام زمینی:

داخل یک کاسه کوچک، کره بادام زمینی، سرکه سیب، سس سویا، عسل، روغن کنجد و سیر را مخلوط کنید. اگر سس خیلی غلیظ است می‌توانید به آن ۲ قاشق غذاخوری آب اضافه کنید. حالا رول‌های بهاری را در کنار سس، سرو کنید.

۲- ساندویچ خرچنگ کلاسیک – انگلستان

این ساندویچ یک غذای انگلیسی بسیار ساده اما خوشمزه است که می‌توانید آن را در وعده‌های غذایی یا دوره‌های دوستانه سرو کنید.



مواد لازم:

- گوشت خرچنگ پخته شده ۵۰۰ گرم
- آبلیموی تازه ۲ قاشق غذاخوری
- نمک ¼ قاشق چایخوری
- فلفل سیاه ۱/۸ قاشق چایخوری
- کرفس ریز خرد شده ½ پیمانه
- سس مایونز ۳/۱ پیمانه
- نان هات داگ ۴ تا ۶ عدد
- کره ۳ قاشق غذاخوری
- لیمو ترش تازه
- چیپس سیب‌زمینی

روش تهیه ساندویچ خرچنگ کلاسیک:

داخل یک کاسه، گوشت خرچنگ را خرد کنید و سپس آبلیمو، نمک، فلفل، کرفس خرد شده و مایونز را به آن اضافه کنید. مواد را هم بزنید تا به خوبی مخلوط شوند. حالا یک تابه را با کره چرب کنید و هر طرف نان‌های هات‌داگ از وسط نصف شده را حدود ۳۰ ثانیه سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند.

هر تکه نان هات‌داگ را با مخلوط گوشت خرچنگ پُر کرده، نیمه دیگه نان را بر روی آن قرار دهید و سپس در کنار برشی از لیموی تازه و چیپس سیب‌زمینی سرو کنید.

بهترین روش های سرخ کردن غذا در مقاله جداگانه بطور جامع و کامل نوشته ایم پیشنهاد می کنیم برای خوشطعم شدن غذایان حتما نکات مورد نظر یاد بگیرید.

۲- جوجه گریل شده با سس سبز - پرو

همانطور که از نامش پیداست، یک مرغ گریل خوش‌رنگ و خوش طعم برخواسته از کشور پرو است. در ادامه مواد لازم و روش تهیه مرغ گریل و سس سبز آمده است.



مواد لازم برای سس سبز:

- سیر ۲ حبه
- گشنیز تازه ۱ پیمانه
- سس مایونز ۱/۲ فنجان
- ماست یونانی ۱/۴ فنجان
- روغن کانولا فوق بکر ۲ قاشق غذاخوری
- نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
- فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری

طرز تهیه سس سبز:

همه مواد به غیر از روغن کانولا فوق بکر را داخل مخلوط‌کن ریخته و با هم ترکیب کنید. زمانی که مخلوط‌کن روشن است، روغن کانولا را آهسته آهسته به مخلوط اضافه کنید. سس را داخل کاسه‌ای کوچک بریزید و در یخچال بگذارید تا مرغ‌ها آماده شوند.

مواد لازم برای مرغ گریل:

- ران یا سینه مرغ ۴ عدد
- سیر ۵ حبه

- سس سویا ۲/۱ قاشق غذاخوری
- روغن کانولا فوق بکر ۱ قاشق غذاخوری
- زیره ۲ قاشق چای‌خوری
- پاپریکا ۱ قاشق چای‌خوری
- پونه کوهی خشک ۱/۲ قاشق چای‌خوری
- فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه مرغ گریل:

سیر، سس سویا، روغن کانولا فوق بکر، زیره، پاپریکا، پونه کوهی و کمی فلفل را داخل مخلوطکن بریزید تا یک‌دست شود. حالا مرغ‌ها را داخل یک زیپ‌کیپ ریخته و مخلوط را بر روی آن بریزید. در زیپ‌کیپ را بسته و تمامی مرغ‌ها را به خوبی با مخلوط آغشته کنید. مرغ‌ها را به مدت ۸ الی ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا مارینه شود.



برای گریل کردن می‌توانید از تابه گریل یا دستگاه گریل استفاده کنید. مرغ‌ها را به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه گریل کنید تا به خوبی بپزند. بعد از گریل شدن مرغ‌ها، آن‌ها را داخل بشقابی پهن چیده و با سس سبز و برش‌های لیموی تازه سرو کنید.

گنجاندن سبزیجات، گوشت، مرغ و آبزیان در رژیم غذایی منجر به جذب مواد مغذی و در نتیجه سلامت بدن خواهد شد. در این مقاله ۳ غذای ساده بین‌المللی را به شما معرفی کردیم و امیدواریم در اولین فرصت آن‌ها را آماده کنید و در کنار خانواده از خوردن یکی از جدیدترین غذاهای فرنگی لذت ببرید.