

پاستای سبزیجات رژیمی؛ به کابوس رژیم‌های سخت و طاقت‌فرسا پایان دهید!

ماکارونی یا پاستا، جزو آن دسته از غذاهایی هستند که حذف آنها از بیشتر رژیم‌های غذایی، تبدیل به کابوسی بزرگ برای بسیاری از افراد شده است؛ اما خوشبختانه در سال‌های اخیر، این موضوع به‌طور کامل حل شده و دیگر نیازی به حذف این غذای بسیار محبوب و خوشمزه از رژیم‌های غذایی نیست. پاستای سبزیجات رژیمی، همان راه‌حل جادویی و نجات‌دهنده‌ای است که به شما کمک می‌کند تا ضمن رعایت رژیم غذایی خود، لذت میل کردن این غذای خوشمزه را نیز تجربه کنید. در ادامه، شما را با سه روش بسیار ساده برای تهیه ماکارونی سبزیجات رژیمی آشنا می‌کنیم تا بتوانید در دوران رژیم نیز از مصرف این غذای خوش‌طعم لذت ببرید. با ما همراه باشید



طرز تهیه پاستای سبزیجات رژیمی خوشمزه و سریع

برخلاف تصور بسیاری از افراد، درست کردن پاستای رژیمی اصلا کار سختی نیست و نیاز به مواد اولیه خاصی ندارد؛ بلکه شما می‌توانید به راحتی و با استفاده از مواد خیلی ساده، انواع پاستای سبزیجات رژیمی تهیه کنید و از نوش جان کردن این غذای خوش‌طعم در کنار عزیزان خود لذت ببرید. سه روش طرز تهیه پاستا با سبزیجات بسیار ساده و سریع برای پخت این غذا به شرح زیر هستند:

روش اول طرز تهیه پاستای سبزیجات رژیمی

مواد لازم

اسپاگتی	۱ بسته
هویج متوسط	۲ عدد
لوبیا سبز	۲۰۰ گرم
نخود سبز برشته	۱ استکان
قارچ	۶ عدد

سیر	۲ حبه
پیاز	۱ عدد
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
روغن آفتابگردان غنچه	۲ قاشق غذاخوری



طرز تهیه پاستا سبزیجات

ابتدا هویج و لوبیا را بخارپز کنید. پس از آنکه سبزیجات شما کاملاً پخت، آنها را به صورت نگینی یا شکل و اندازه‌ی دلخواه خود، خرد کنید و کنار بگذارید. سپس پیاز نگینی شده را با مقدار بسیار کمی روغن آفتابگردان غنچه تفت دهید و پس از آنکه پیاز کمی سبک شد، سیر خرد یا رنده شده را به آن اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید. در مرحله‌ی بعد، هویج، لوبیا سبز، قارچ خرد شده و ادویه‌جات را اضافه کرده و کمی تفت دهید. بعد از چند دقیقه، یک استکان آب به مواد تفت داده شده بیفزایید و درب ظرف را بگذارید تا مواد شما به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط بپزند.

در فاصله‌ای که مواد در حال پختن هستند، اسپاگتی خود را نیز با مقدار کافی آب جوش و اندکی نمک و روغن روی حرارت قرار دهید و بپزید. در این مرحله توجه داشته باشید که پاستا فقط باید بپزد ولی نباید اجازه ندهید که بیش از اندازه روی شعله بماند و له شود. پس از پختن ماکارونی‌ها، آنها را آبکش و با موادی که پخته بودید، مخلوط کنید. در کنار این غذای خوشمزه می‌توانید از لیموی تازه نیز استفاده کنید و مزه‌ی بهتری به پاستای سبزیجات رژیمی خود بدهید.

روش دوم برای تهیه ماکارونی رژیمی با سبزیجات

مواد لازم

قارچ خرد شده	۱ فنجان
اسفناج خرد شده	۱ فنجان
نخود پخته	۱ فنجان
سیر	۱ حبه
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زعفران	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
اسپاگتی	۲۵۰ گرم

دستور پخت پاستا سبزیجات رژیمی

ابتدا رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و زعفران را با نصف فنجان آب ترکیب کنید و در داخل ظرفی که روی حرارت قرار داده‌اید بریزید و اجازه دهید تا به جوش بیاید. بعد از آنکه مواد شما به جوش آمد، قارچ، نخود، اسفناج و سیر را به آن اضافه کنید و ۷ دقیقه، روی حرارت متوسط قرار دهید. برای پختن اسپاگتی هم به روش رایج عمل کنید و ماکارونی‌ها را با مقداری آب جوش و کمی نمک و روغن بپزید و آبکش کنید. در مرحله‌ی آخر، مواد خود را روی پاستا بریزید و نوش جان کنید.



روش سوم

۱۲ عدد	گوجه‌فرنگی
۲ عدد	فلفل دلمه‌ای
۲ عدد	پیاز
۱۲ عدد	زیتون سیاه
نصف پیمانه	جعفری خرد شده
نصف پیمانه	ریحان خرد شده
۲ حبه	سیر
۶ قاشق غذاخوری	پنیر پارمزان یا پنیر فیلاfila
۶ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک، فلفل و زردچوبه
۵۰۰ گرم	اسپاگتی

دستور پخت پاستای رژیمی با سبزیجات

در مرحله‌ی اول، پیاز، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای را کبابی و سپس خرد می‌کنیم. در یک ظرف جدا، زیتون، جعفری، ریحان و سیر خرد شده را با ادویه‌جات و روغن زیتون مخلوط می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا کمی استراحت کند. پاستا را در داخل قابلمه‌ی آب جوشی که مقداری نمک و روغن به آن اضافه کرده‌ایم می‌ریزیم و کاملاً می‌پزیم. پس از آنکه ماکارونی‌ها کاملاً پخت، آن‌ها را آبکش می‌کنیم و پس از اضافه کردن موادی که از قبل آماده کرده بودیم، روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. در مرحله‌ی آخر، سبزیجات کبابی و پنیر را به پاستا اضافه می‌کنیم و پس از آنکه پنیر آب شد، از روی حرارت برمی‌داریم. پاستای سبزیجات رژیمی شما آماده است.

برای تهیه پاستای رژیمی به جای انواع پنیر می‌توانید از سس بشامل یا سس سفید

استفاده کنید. طرز تهیه پاستا سبزیجات با سس سفید بسیار ساده است و تنها کافی است به جای پنیر در کلیه روش‌های فوق، از سس بشامل استفاده کنید. بهتر است برای تهیه سس بشامل نیز از شیر کم چرب استفاده کنید تا پاستای سبزیجات شما یک وعده غذایی کاملاً رژیمی باشد.

خواص استفاده از روغن آفتابگردان غنچه در آشپزی‌های رژیمی

هر ۱۰۰ گرم از روغن آفتابگردان حاوی ۸۸۴ کیلوکالری انرژی و ۱۰۰ گرم چربی بوده و به دلیل کالری بالا، روغن آفتابگردان انرژی بدن را تأمین می‌کند اما چون فاقد کلسترول است، باعث چاقی فرد نمی‌شود.



در چند خط بخوانید

همان‌طور که دیدید، درست‌کردن پاستای سبزیجات رژیمی کار بسیار ساده‌ای است و شما می‌توانید با مواد اولیه‌ی مختلف و کمی خلاقیت، غذاهای بسیار خوشمزه و سالمی برای دوران رژیم خود تهیه کنید. روش‌های معرفی شده در این مقاله، تنها نمونه‌های محدودی از روش‌های موجود برای تهیه‌ی ماکارونی رژیمی هستند. شما از چه موادی برای تهیه‌ی پاستای رژیمی با سبزیجات استفاده می‌کنید؟