

چطور ماکارونی رژیمی تهیه کنید؟

داشتن تناسب اندام به یکی از اساسی ترین دغدغه‌های افراد تبدیل شده است؛ از همین رو همه به دنبال غذاهایی سالم و مقوی هستند که کالری کمی هم داشته باشد. در بین تمامی غذاهای رژیمی که ما میشناسیم شاید کمتر کسی باشد که تصور کند می‌تواند در رژیم غذایی خود ماکارانی هم داشته باشد، در حالی با طبخی مناسب می‌توان از ماکارانی هم در طول رژیم بهره برد. ما در این مطلب قصد داریم تا درباره طرز تهیه ماکارونی رژیمی اطلاعات لازم را در اختیارتان قرار دهیم. پس با ما در ادامه همراه باشید.



بعد از خواندن تیتراژ این مقاله قطعا این سوال به ذهنتان می‌آید که ماکارانی یکی از غذاهای پر نشاسته چطور می‌تواند رژیمی باشد؟ در خصوص این سوال باید بگوییم که در تهیه ماکارانی رژیمی از مواد چاق کننده استفاده نمی‌شود و ترجیح از روغن بدون ترانس در آن استفاده می‌گردد. به عبارتی تمام سعی ما در آن است که از ماکارانی که همیشه جز غذاهای چرب به شمار می‌رود غذایی سالم و بدون چربی اضافه تهیه کنیم. عمده ترین تفاوت این ماکارانی با تمام ماکارانی‌هایی که تا به حال خورده‌اید در مایه آن است. مایه ماکارانی در حالت عادی از پیاز، رب، گوشت چرخ کرده، ادویه، سیر، نمک و فلفل تهیه می‌شود و این در حالی است که در تهیه ماکارانی رژیمی از سبزیجاتی نظیر پیاز، قارچ، سیر، نخودفرنگی، هویج گوجه فرنگی، ریحان و ... استفاده می‌شود. نکته قابل توجه در تهیه ماکارانی رژیمی این است که حتما باید از روغن بدون ترانس استفاده شود تا از میزان چربی اشباع شده در آن کم شود و موجب اضافه وزن فردی که رژیم دارد و از طرفی عاشق ماکارانی هم هست نشود.

مواد لازم برای تهیه ماکارانی رژیمی

اسپاگتی: ۴۰۰ گرم

هویج پخته شده: ۲ عدد متوسط

نخود سبز پخته شده: ۱ استکان سرخالی

لوبیا سبز پخته شده: ۲۰۰ گرم

قارچ: ۶ عدد

پیاز: ۱ عدد بزرگ

سیر: ۲ حبه یا پودر سیر ۱ قاشق چایخوری

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذا خوری سرخالی

نمک و فلفل قرمز: به مقدار لازم

روغن کانولا غنچه: یک پیما



طرز تهیه ماکارانی رژیمی

طرز تهیه ماکارانی رژیمی چندان تفاوتی با ماکارانی غیر رژیمی ندارد. در این روش شما می‌بایست ابتدا پیاز و هویج‌ها و لوبیاها را خرد کنید؛ سپس پیازها را داخل قابلمه ریخته و با روغن بدون ترانس کمی تفت دهید و در ادامه سیر و دیگر موادی که خورد کردید به قابلمه اضافه نمایید و یک استکان آب داخل مواد بریزید و حدودا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید تا بپزد. در حین اینکه مواد در حال پخت هستند ماکارانی‌ها را در یک ظرف آب بجوشانید تا کاملا نرم شوند. سپس آن‌ها را درون یک سافی بریزید و اجازه دهید تا آب آن کاملا گرفته شود. سپس مقداری از مایع آماده شده را روی ماکارانی‌ها ریخته و نوش جان کنید.

لازم به ذکر است که شما می‌توانید مواد و ماکارانی‌ها را با هم مخلوط کنید و آن را دم نمایید. نکته ای که باید توجه داشته باشید این است که درحین دم کردن ماکارانی مقدار جذب نشاسته آن بالا می‌رود.

نکاتی که باید در مورد تهیه ماکارونی رژیمی بدانید!

- ماکارانی رژیمی تنها به معنای این نیست که شما می‌بایست ماکارانی دمی‌تهیه کنید. بلکه می‌توانید با جایگزین نمودن سس‌های دیگری به جای سس مایونز سالاد ماکارانی هم نیز تهیه کنید.
- استفاده از طعم دهنده‌های مختلفی نظیر سرکه بالزامیک و یا آب لیمو می‌تواند غذای شما را دلچسب تر نماید. این نوع از چاشنی‌ها علاوه بر اینکه طعم غذا را بهتر می‌کنند به دلیل خاصیت چربی سوزی هم دارند می‌توانند در از بین بردن بافت‌های چربی هم موثر باشند.
- توجه داشته باشید که اگر هدف شما تهیه یک ماکارانی رژیمی است می‌توانید از کرفس هم برای تهیه مایه خود استفاده کنید. چرا که کرفس هم به مانند آبلیمو و سرکه بالزامیک دارا خاصیت چربی سوزی هستند.

به منظور جذاب تر شدن غذایتان می‌توانید از ماکارانی‌هایی با شکل‌های مختلف هم استفاده کنید.