

ناگت ماهی به همراه سس تارتار، یک وعده غذایی سالم و جدید

ماکارونی بدوبرای تهیه ناگت ماهی روش‌های آنچنان متفاوتی وجود ندارد، آنچه که این غذا را دلچسب و لذیذ می‌کند، سس مخصوص آن خواهد بود. برای تهیه ناگت ماهی می‌توانید تکه‌های ماهی را در روغن فراوان سرخ کنید که به آن سرخ کردن عمیق نیز گفته می‌شود. اما ما روش بهتری را به شما معرفی خواهیم کرد تا از کمترین میزان روغن استفاده کرده و در نتیجه یک غذای کاملاً سالم آماده کنید. از طرفی یکی از محبوب‌ترین سس‌هایی که با غذاهای دریایی سرو می‌شوند را نیز به شما آموزش خواهیم داد. با ما در ادامه این مقاله همراه باشید.

ناگت ماهی با سس تارتار

سس تارتار یکی از محبوب‌ترین سس‌هایی است که معمولاً همراه با غذاهای دریایی سرو می‌شود.



مواد لازم

- فیله ماهی، ۶۰۰ گرم
- پودر سوخاری، ۱ پیمانه
- آرد چند منظوره، ۱/۲ پیمانه
- تخم مرغ، ۱ عدد بزرگ
- آویش تازه خرد شده، ۱ قاشق غذاخوری
- آب، ۲ قاشق غذاخوری
- روغن نیمه جامد امگا غنچه، ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، ۱/۲ قاشق چایخوری
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده، ۱/۲ قاشق چایخوری
- سس مایونز، ۱/۲ پیمانه
- سس گوجه فرنگی، ۱ قاشق غذاخوری
- خیار شور ریز خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری
- آب لیموی تازه، ۱ قاشق چایخوری

- شوید تازه خرد شده، ۱ قاشق غذاخوری
- جعفری تازه خرد شده، ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه، به مقدار لازم

طرز تهیه ناگت ماهی

- فر را با دمای ۲۰۵ درجه سانتی‌گراد روشن کنید.
- یک تابه بزرگ را روی حرارت متوسط قرار داده و سپس پودر سوخاری و آویش را به تابه اضافه کنید. مخلوط را به قدری تفت دهید تا به رنگ طلایی متمایل به قهوه‌ای درآید.
- پودر سوخاری را داخل یک ظرف کم عمق ریخته و به آن نمک و فلفل اضافه کنید.
- آرد چند منظوره را در ظرف دیگری ریخته و کنار ظرف آرد سوخاری قرار دهید.
- تخم مرغ را در ظرفی شکسته، ۲ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کرده و آنقدر تخم مرغ را هم بزنید تا یکدست شود.
- فیله ماهی را به اندازه‌های دلخواه برش داده و سپس داخل ظرف آرد چند منظوره بغلتانید. تکه‌های ماهی باید کاملاً به آرد آغشته شوند.
- سپس هر تکه ماهی را داخل ظرف تخم مرغ ریخته و پس از آغشته شدن سطح آن، هر تکه را به ظرف آرد سوخاری منتقل کنید.
- تکه‌های ماهی باید کاملاً بوسیله آرد سوخاری پوشیده شوند.
- کف سینی فر را با روغن نیمه جامد امگا چرب کنید و تکه‌های ماهی را مرتب روی آن بچینید.
- ماهی را به مدت ۱۲ دقیقه در فر با دمای ۲۰۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید.



طرز تهیه سس تارتار

- ابتدا سس مایونز را داخل یک کاسه ریخته و سپس به آن آبلیموی تازه اضافه کنید.
- مخلوط را به خوبی هم بزنید تا سس اندکی رقیق شود.
- شوید، جعفری، خیارشورهای ریز خرد شده را به همراه سس گوجه فرنگی و نمک و فلفل به سس اضافه کنید.
- سس را باید به خوبی هم بزنید تا یکدست شود و به غلظت مناسبی برسد.



زمانی که ناگت ماهی آماده شد می‌توانید آن‌ها را به همراه سس تارتار سرو کنید.

ارزش غذایی ناگت ماهی با سس تارتار

کالری	۲۸۷
پروتئین	۳۱٫۳ گرم
سدیم	۵۵۶ میلی‌گرم
کلسیم	۲۸ میلی‌گرم
آهن	۱٫۴ میلی‌گرم
چربی	۶٫۳ گرم



ناگت ماهی یک غذای ساده با ظاهری جدید است که در کنار یک سس خوشمزه، مانند سس تارتار، می‌تواند برای کودکان و کسانی که طعم ماهی را زیاد نمی‌پسندند، وعده‌ای سالم و مغذی باشد. همانطور که مشاهده کردید ما به جای سرخ کردن عمیق ناگت‌ها، تنها با استفاده از مقدار کمی روغن، آن‌ها را در فر آماده کردیم. روغنی که برای این غذا مورد استفاده قرار گرفته نیز روغن مخصوص سرخ کردنی است، در نتیجه در زمان خرید روغن باید

