

روش‌های حرفه‌ای و بسیار ساده برای پخت استیک ماهی خوشمزه در منزل

استیک ماهی، جزو آن‌دسته از غذاهای بسیار خوشمزه‌ای است که کمتر کسی می‌تواند به آن نه بگوید و در مقابلش مقاومت کند. ارزش غذایی بالا، در کنار طعم و مزه‌ی بسیار لذیذ این غذا، استیک ماهی را در لیست غذاهای کم کالری و رژیمی مورد علاقه‌ی بسیاری از افراد با ذائقه‌های غذایی متفاوت قرار داده‌اند. اگر با روش پخت استیک ماهی آشنا نیستید و از طرفی نیز دوست دارید این غذای مقوی را به‌طور منظم در منزل طبخ و مصرف کنید، مطالعه‌ی این مقاله کمک بزرگی به شما خواهد کرد. ما در این مطلب شما را با دستور پخت چند نوع استیک ماهی، به روشی کاملاً حرفه‌ای آشنا خواهیم کرد تا بتوانید به‌سادگی و در منزل خود این غذای خوشمزه را تهیه کنید و از میل‌کردن آن لذت ببرید.

استیک ماهی چیست و چگونه تهیه می‌شود؟



ماهی، یک غذای بسیار مقوی و خوشمزه است که کارشناسان تغذیه همواره روی مصرف منظم آن تاکید کرده‌اند. یکی از اشکال طبخ و مصرف ماهی، استفاده از استیک این گوشت لذیذ است. استیک ماهی، از جمله غذاهایی است که به‌دلیل روش طبخ و استفاده از ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌های مختلف در تهیه‌ی آن، طرفداران بسیار زیادی در میان سنین مختلف دارد. استیک ماهی، قسمتی از گوشت ماهی است که بعد از مزه‌دارشدن، در حرارت بالای فر و گریل یا داخل روغن طبخ می‌شود. ماهی‌های مختلفی هستند که می‌توانید با استفاده از روش‌های مختلف، استیک آن‌ها را تهیه و نوش جان کنید. در ادامه شما را با دستور پخت سه نوع استیک ماهی بسیار محبوب آشنا می‌کنیم تا بتوانید درست مانند حرفه‌ای‌ها، یک غذای سریع و خوشمزه در منزل خود تهیه کنید.

طرز تهیه استیک ماهی سالمون سریع و خوشمزه



مواد لازم برای تهیه این استیک خوشمزه، به شرح زیر هستند:

سیر له شده	۱/۲ حبه
لیموترش تازه	۱ عدد
ساقه‌ی کرفس خرد شده	یک‌چهارم یک‌چهارم ساقه
پودر زنجبیل	به مقدار لازم
روغن سرخ کردنی	۱/۲ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	به مقدار لازم
نمک دریایی	به مقدار لازم
فیله‌ی سالمون	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

برای تهیه این غذا، ابتدا ساقه‌ی کرفس، سیر، زنجبیل و نمک را در یک ظرف می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس، آب لیمو، فلفل و پوست لیموی رنده شده را نیز به آن‌ها اضافه و همه‌ی مواد را با هم ترکیب می‌کنیم. بعد از آنکه مواد با هم مخلوط شدند، فیله‌ی ماهی را در داخل ظرف می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم تا به مدت یک ساعت استراحت کرده و مزه‌دار شود. برای پختن این ماهی می‌توانید آن را گریل کرده یا داخل روغن سرخ کردنی اسمارت بالانس، سرخ کنید و همراه با سبزیجات و مخلفات مورد علاقه‌ی خود، میل فرمایید. توجه داشته باشید که برای پخت هر نوع استیک ماهی، مهم‌ترین نکته‌ای که باید مورد توجه قرار دهید این است که ماهی‌تابه یا گریل حتما باید از قبل داغ شده باشد تا ماهی شما ترد و خوش‌طعم شود و در حین پخت، آب نیندازد.

روش پخت استیک شیرماهی خوشمزه و مجلسی



شیرماهی یا ماهی شیر، یکی از مناسب‌ترین انواع ماهی برای تهیه‌ی استیک است.

مواد لازم برای تهیه‌ی این استیک به شرح زیر هستند:

سیر	۲ حبه
روغن سرخ کردنی	به مقدار لازم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
سس خردل	۱ قاشق غذاخوری
دانه‌ی تخم گشنیز	۲ قاشق سوپ‌خوری
زعفران	به مقدار لازم
فلفل سیاه	۱ قاشق سوپ‌خوری
دانه‌ی زیره‌ی سبز	۲ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک	به مقدار لازم
جعفری و شوید	به مقدار لازم
فیله‌ی شیرماهی	۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا همه‌ی مواد را با هم مخلوط کرده و سپس سس ماهی را آماده می‌کنیم. بعد از آماده‌شدن سس، ماهی را در داخل آن قرار می‌دهیم و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه می‌دهیم تا ماهی مزه‌دار شود. در صورت دلخواه، می‌توانید از روغن آفتابگردان، در سس ماهی استفاده کنید. سپس ماهی مزه‌دار شده را در داخل ماهی‌تابه‌ای که از قبل داغ شده است، با مقدار کمی روغن سرخ کردنی سرخ می‌کنیم. توجه داشته باشید که از سرخ‌کردن بیش از حد ماهی خودداری کنید تا استیک ماهی شما مزه‌ای ترد و خوشمزه داشته باشد. همچنین توصیه می‌کنیم برای سرخ کردن، از روغن‌های حاوی مواد مقوی مانند اسمارت بالانس استفاده کنید تا در نهایت، غذای سالم‌تری داشته باشید. برای تزئین این غذا می‌توانید از جعفری و شوید استفاده کرده و آن را همراه با سبزیجات مورد علاقه‌ی خود، میل کنید.

ساده‌ترین روش برای پخت استیک ماهی هالیبوت خوشمزه و لذیذ

یکی دیگر از انواع ماهی‌های بسیار خوشمزه‌ای که استیک آن جزو محبوب‌ترین استیک‌های ماهی به‌شمار می‌رود. ماهی هالیبوت است.

برای درست کردن استیک ماهی هالیبوت به مواد زیر نیاز دارید:

فيله‌ی ماهی هالیبوت	۱۷۰ گرم
روغن آفتابگردان	۶ قاشق غذاخوری
سیر خرد شده	۱ حبه
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
ریحان خشک	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا همه‌ی مواد را در داخل یک ظرف با هم مخلوط کنید و سپس فیله‌ها را به‌خوبی به مواد آغشته کرده و یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا خوب مزه‌دار شوند. روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای طعم‌دار کردن ماهی با سس سبزیجات است. پس از گذشت یک ساعت، فیله‌ها را در ماهیتابه یا گریل بپزید و نوش جان کنید. دقت کنید که هر طرف فیله‌ها را بیشتر از ۵ دقیقه روی حرارت قرار ندهید تا مزه‌ی اصلی ماهی را از آن نگیرید.

اگر شما هم جزو افرادی هستید که تا به امروز فکر می‌کردید درست کردن استیک ماهی خوشمزه در منزل کار سخت و پیچیده‌ای است، اکنون با مطالعه‌ی این مطلب، به‌خوبی متوجه شده‌اید که پختن انواع استیک ماهی به‌هیچ وجه کار سختی نیست و شما هم می‌توانید به‌راحتی در منزل خود این غذای مقوی را تهیه کنید و از میل کردن آن لذت ببرید. تنها چیزی که برای داشتن یک استیک ماهی به آن نیاز دارید، دقت به نسبت مواد اولیه و زمان لازم برای پخت است.