

پاکورا سبزیجات با سس مخصوص

پاکورا در واقع نوعی اسنک هندی است که با مواد اولیه متفاوتی آماده شده و مانند دیگر غذاهای هندی معمولاً تند بوده و همراه سس سرو می‌شود. پاکورا سبزیجات، نوعی غذای هندی با سیب زمینی بوده که بسیار در هند رواج دارد، به عنوان میان‌وعده یا پیش‌غذا مصرف می‌شود و به دلیل استفاده از سبزیجات متنوع و مقدار اندکی روغن، غذایی جذاب، سالم و مغذی است. البته پاکوره، یک غذای پاکستانی نیز محسوب می‌شود و حتی در جنوب ایران نیز می‌توانید، این غذا را در دکه‌های فلافل، پیدا کنید. اگر به دنبال طرز تهیه پاکورا پاکستانی هستید، ادامه این مطلب را از دست ندهید.

پاکورا سبزیجات

پاکورا سبزیجات که به آن پاکوره سیب زمینی نیز می‌گویند را به دو روش تهیه کنید که شامل سرخ کردن در روغن و پخت در فر است. در طرز تهیه پاکورا در فر، از روغن کمتری استفاده می‌شود، بنابراین اگر به علت رژیم غذایی خود، مایلید حداقل مقدار روغن را استفاده کنید، پخت در فر بهترین روش برای تهیه این غذای اصیل هندی خواهد بود.



مواد لازم برای پاکورا سبزیجات

- سیب‌زمینی نازک برش خرده، ¼ پیمانه
- پیاز سفید خلال شده، ۱ عدد
- اسفناج درشت خرد شده، ۱ پیمانه
- گشنیز خرد شده، ¼ پیمانه
- دانه گشنیز، ۱ قاشق غذاخوری
- آرد نخود، ۱ پیمانه
- آرد چند منظوره، ۱/۳ پیمانه
- آب، ¾ پیمانه
- آبلیموی تازه، ۲ قاشق چایخوری
- زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری
- زیره تازه آسیاب شده، ۱ قاشق چایخوری
- پوسته فلفل قرمز چیلی، ۲ قاشق چایخوری
- نمک، به مقدار لازم

- روغن سرخ کردنی، به مقدار لازم
- کره گیاهی پخت و پز *، 1/2 قاشق غذاخوری
- *به جای کره می‌توانید از روغن مارگارین نیز استفاده کنید.

مواد لازم برای سس پاکورا سبزیجات

- گشنیز خرد شده، ۱ پیمانه
- بیبی اسفناج، ۱ پیمانه
- سیر، ۱ حبه
- آب، ۱/۳ پیمانه
- روغن زیتون، ۱ و 1/2 قاشق غذاخوری
- نمک، مقداری

طرز تهیه پاکورا سبزیجات



- داخل یک تابه کوچک، کره گیاهی پخت و پز را ریخته و سپس دانه‌های گشنیز را به همراه فلفل قرمز چیلی، تفت دهید تا عطر گشنیز و فلفل آزاد شود.
- سیب‌زمینی‌ها را به صورت خیلی نازک برش دهید تا کاملاً بپزند. چون سیب زمینی در مقایسه با دیگر سبزیجات این غذا، کمی دیرتر پخته می‌شود پس برش‌های آن باید کاملاً نازک باشد.
- پیاز را به صورت خالالی و باریک برش بزنید.
- در یک کاسه، آرد نخود، آب، آرد سفید چند منظوره، آبلیمو، زردچوبه، زیره و نمک و مخلوط گشنیز و فلفل قرمز چیلی، را با هم مخلوط کنید. مخلوط را آنقدر هم بزنید که آرد داخل آن گلوله گلوله نشود. مخلوط خمیری رقیقی بدست می‌آید که باید سبزیجات به آن آغشته شوند.
- گشنیز خرد شده، اسفناج خرد شده، سیب زمینی و پیاز را به مخلوط خمیری رقیق اضافه کنید. سبزیجات را به اندازه‌ای هم بزنید، که کاملاً به مخلوط خمیری آغشته شوند.
- در یک تابه عمیق یا یک قابلمه، به مقدار کافی روغن سرخ کردنی ریخته و سپس با یک قاشق غذاخوری مواد پاکورا سبزیجات را داخل تابه بریزید. سعی کنید مواد را خیلی با پشت قاشق فشرده نکنید.
- زمانی که یک طرف پاکورا سبزیجات سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز سرخ شود.
- پاکورا سبزیجات را روی دستمال روغن‌گیر قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

طرز تهیه سس پاکورا سبزیجات

همه مواد اولیه سس به غیر از روغن زیتون را داخل مخلوطکن بریزید و با هم میکس کنید. روغن زیتون را کم کم اضافه کنید تا کاملاً با سس مخلوط شود. پاکورا سبزیجات را می‌توانید با سس‌های متنوعی سرو کنید. در شرایطی که مواد اولیه لازم یا فرصت کافی برای تهیه سس را ندارید، این غذا را می‌توانید با سس کچاپ نیز سرو کنید.



طرز تهیه پاکورا سبزیجات در فر

برای تهیه پاکورا سبزیجات در فر، می‌توانید به جای روغن از کره گیاهی پخت و پز استفاده کنید. در روش ساخت پاکورا، ابتدا باید فر را با دمای ۲۶۴ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. کف سینی فر را با مقداری کره یا روغن مارگارین چرب کرده و سپس مواد پاکورا سبزیجات را که در مرحله قبل آموزش دادیم به صورت لقمه‌های کوچک داخل سینی فر بریزید. در این روش از روغن کمتری استفاده می‌کنید و در نتیجه غذای گیاهی هندی شما کاملاً رژیمی خواهد بود.



پاکورا سبزیجات را با هر نوعی از سبزیجات می‌توانید آماده کنید و در نتیجه این غذا تنوع بالایی خواهد داشت که در فیلم طرز تهیه پاکورا، تعدادی از آنها را تهیه خواهیم کرد. ما در

این دستور پخت، تنها از پیاز و سیب‌زمینی استفاده کردیم، اما شما می‌توانید از هویج، گل‌کلم و ... نیز استفاده کنید و آن‌ها را به همین روش آماده کنید. توصیه می‌کنیم کسانی که رژیم دارند از روش پخت پاکورا در فر استفاده کنند که در آن تنها از مقدار اندکی روغن برای چرب کردن کف سینی استفاده می‌شود.