

ساده‌ترین روش‌ها برای تهیه‌ی همبرگر گیاهی خوشمزه و رژیمی در منزل

همبرگر، جزو آن دسته از غذاهای فست فودی بسیار خوشمزه‌ای است که پیر و جوان نمی‌شناسد و تقریباً همه را عاشق خود کرده است. همه‌ی ما همبرگر را با گوشت می‌شناسیم؛ اما این روزها با بیشترشدن افراد گیاه‌خوار و علاقه‌ی مردم به مصرف کمتر گوشت، همبرگر گیاهی نیز طرفداران بسیار زیادی در بین مردم پیدا کرده است. ما در این مطلب قصد داریم طرز تهیه‌ی چهار نوع همبرگر گیاهی بسیار خوشمزه، کم کالری و رژیمی را به شما آموزش دهیم تا بتوانید به‌سادگی و در منزل خود، این غذای سریع و لذیذ را تهیه کنید؛ با ما همراه باشید.

طرز تهیه‌ی همبرگر گیاهی سالم و خوشمزه با سویا



برای تهیه‌ی این نوع همبرگر، ابتدا مواد زیر را آماده کنید:

سویا	۲۰۰ گرم
لوبیا چیتی	۱۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
سبزیجات دلخواه مانند: جعفری، شوید، ریحان، اسفناج	۱ پیمانه
پیاز	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ قاشق غذاخوری
زعفران	به مقدار لازم
نمک، فلفل، سماق	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا سویا را در مقداری آب یا شیر خیس کنید و لوبیاها را نیز بپزید. سپس در یک ظرف مناسب، پیاز را رنده و آب آن را بگیرید و لوبیا، سویا، سماق، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و هم بزنید. در مرحله‌ی بعد، مواد را داخل چرخ گوشت یا غذاساز بریزید و خوب مخلوط کنید.

بعد از مخلوط‌شدن مواد، تخم‌مرغ‌ها را اضافه کنید و با دست ورز دهید. در این مرحله، آرد سوخاری را نیز کم‌کم به مواد اضافه کنید و تا جایی که مواد شما چسبندگی لازم را به‌دست آورد، آن را ورز دهید. در مرحله‌ی آخر، سبزیجات خرد شده و زعفران را نیز اضافه کنید و پس از کمی ورز دادن، همبرگر خود را در مقدار کمی روغن و روی شعله‌ی متوسط سرخ کنید.

همبرگر گیاهی با قارچ، بهترین جایگزین گوشت در رژیم گیاه‌خواری



برای پختن همبرگر گیاهی با قارچ در منزل، به مواد زیر نیاز دارید:

قارچ	۱۵۰ گرم
عدس	سه‌چهارم پیمانه
جو نیم‌کوب	نصف پیمانه
پیاز	۱ عدد
هویج	۱ عدد
آرد	نصف پیمانه
گردو	یک‌چهارم پیمانه
پنیر ورقه‌ای	۶ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
سیر	۱ حبه
تخم‌مرغ	۱ عدد
جعفری خرد شده	یک‌چهارم پیمانه
نمک، فلفل قرمز و آویشن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای درست‌کردن این همبرگر خوشمزه، ابتدا جو و عدس را جداگانه بپزید و آبکش کنید. هنگام پختن عدس، به آب آن کمی نمک و آویشن نیز اضافه کنید تا مزه‌ی بهتری به خود بگیرد. در یک ماهیتابه، کمی روغن بریزید و پیاز خرد شده را تفت دهید، وقتی پیاز طلایی شد، هویج را اضافه کنید و کمی تفت دهید تا نرم شود. بعد از نرم‌شدن هویج، قارچ را به آن اضافه کنید و دوباره تفت دهید. وقتی آب قارچ کاملاً بخار شد، سیر رنده شده و ادویه‌جات را به مواد خود اضافه کنید و چند دقیقه حرارت دهید.

در یک ظرف مناسب، عدس و جوی پخته شده را با کمک گوشتکوب له کرده و موادی را که تفت داده بودید به آن اضافه کنید. سپس آرد، گردو و جعفری را نیز به آن اضافه کنید و هم

بزیند. توجه داشته باشید که برای رسیدن به انسجام مورد نظر، آرد را باید کم‌کم و در چند مرحله به مواد خود اضافه کنید. در مرحله‌ی آخر، تخم‌مرغ‌ها را نیز که در ظرف جداگانه‌ای زده‌اید، به مواد خود بیفزایید و خوب مخلوط کنید. همبرگر شما آماده است و اکنون می‌توانید آن را در اندازه‌های دلخواه و در مقداری روغن سرخ کرده و نوش جان فرمایید.

روش پخت همبرگر گیاهی بسیار لذیذ با چغندر



موادی که برای تهیه‌ی این همبرگر بسیار خوشمزه نیاز دارید، به شرح زیر هستند:

- چغندر
- برنج
- تخم‌مرغ
- آرد سوخاری
- لوبیای سیاه
- جعفری خرد شده
- ادویه‌جات دلخواه □

طرز تهیه:

قبل از اینکه طرز تهیه‌ی این همبرگر متفاوت و خوشمزه را به شما آموزش دهیم، باید این نکته را یادآوری کنیم که مقدار مواد مورد نیاز برای تهیه‌ی این همبرگر، به ذائقه‌ی شما بستگی دارند و می‌توانید بر حسب علاقه‌ی خود، نسبت این مواد را کم و زیاد کنید. برای تهیه‌ی همبرگر چغندر، ابتدا برنج و لوبیا را به‌صورت جداگانه بپزید و آن‌ها را با مقداری چغندر خرد شده مخلوط کنید. سپس آرد سوخاری، جعفری خرد شده، تخم‌مرغ و ادویه‌جات مورد علاقه‌ی خود را به مواد اضافه کرده و در داخل غذاساز بریزید. بعد از آنکه مواد شما به خوبی با هم مخلوط شدند، آن‌ها را به شکل همبرگر درآورید و در مقدار کمی روغن سرخ کنید.

آموزش درست‌کردن همبرگر گیاهی توفو در منزل



توفو، در واقع شیر سویای غلیظ شده است و با استفاده از آن می‌توانید یک همبرگر گیاهی بسیار خوشمزه تهیه کنید. برای درست‌کردن این غذای لذیذ و متفاوت، به مواد زیر نیاز دارید:

- توفو
- جوانه گندم یا بادام
- برنج پخته شده
- ادویه‌جات مورد علاقه

طرز تهیه:

درست‌کردن این همبرگر، بسیار ساده است و برای تهیه‌ی آن کافی است که همه‌ی مواد را در داخل غذاساز با یکدیگر ترکیب کنید تا چسبندگی و انسجام لازم را پیدا کنند. وقتی مواد شما از نظر چسبندگی به حد مطلوبی رسیدند، آن‌ها را به شکل همبرگر دریاورید و در مقدار بسیار کمی روغن سرخ کنید. این همبرگر گیاهی خوش‌طعم را می‌توانید با سس و سبزیجات مورد علاقه‌ی خود نوش جان فرمایید. این غذا را به کسانی که رژیم گیاه خواری دارند پیشنهاد می‌شود.

این روزها با ورود سبزیجات مختلف به دنیای همبرگر و استفاده از مواد رژیمی مختلف در تهیه‌ی انواع همبرگر گیاهی، گیاه‌خواران و کسانی که علاقه‌ای به مصرف گوشت ندارند نیز می‌توانند این غذای محبوب را در منوی غذای خود داشته باشند. شما نیز می‌توانید با استفاده از دستوراتی که در این مقاله معرفی کردیم، به راحتی و در منزل خود ۷ یک همبرگر گیاهی و غذای کم کالری تهیه کنید و از میل‌کردن آن در کنار عزیزان خود لذت ببرید.