

فینگر فود اسفناج و پنیر، پیش غذایی آسان و سالم

مکعب‌های اسفناج و پنیر پیش‌غذایی خوش طعم برای پذیرایی در مهمانی‌هاست. این خوراکی خوش‌طعم گرچه در اندازه لقمه‌ای تهیه می‌شود اما به اندازه یک شام سبک مغذی است و شما را سیر می‌کند. خوشمزه، آسان و سریع!

دستور تهیه این فینگرفود به زمانی برمی‌گردد که هنوز استفاده از سبزیجات سالم و ترکیب آن‌ها با مواد دیگر برای رسیدن به غذایی سالم و در عین حال دلچسب، هنوز مانند این روزها مرسوم نشده بود. درست مانند یک کیک براونی، این غذا را می‌توانید در قالب‌های مربعی بپزید و بعد به صورت مکعب‌های کوچک برش دهید.

این مطلب، طرز تهیه یک فینگرفود ساده و دلپذیر است که در عرض فقط چند دقیقه می‌توانید آن را آماده کنید، بپزید و حتی به صورت یخ‌زده در فریزر نگهداری کنید تا در زمان دلخواه استفاده کنید. فینگرفود اسفناج و پنیر یک خوراک عالی است زیرا می‌توان آن را به مربع‌های بسیار کوچک لقمه‌ای برش زد، تهیه آن آشپزخانه شما را به هم نمی‌ریزد و چه به صورت داغ مصرف شود چه در دمای اتاق، طعم دلپذیری دارد.



طرز تهیه فینگر فود اسفناج و پنیر

تهیه این فینگرفود بسیار راحت است. کافی است چند ماده اولیه را با هم مخلوط کنید و در فر بگذارید. ما در این دستور از اسفناج خردشده یخ‌زده استفاده کردیم که می‌توانید آن را ظرف ۵ دقیقه در مایکروویو بپزید.

- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه
- زمان پخت: ۳۰ دقیقه
- زمان کلی: ۴۰ دقیقه
- مناسب برای ۱۶ نفر



مواد لازم برای تهیه فینگر فود اسفناج و پنیر

- آرد یک فنجان
- نمک یک قاشق چای‌خوری
- بیکینگ پودر یک قاشق چای‌خوری
- شیر یک فنجان
- پنیر چدار رنده‌شده یک و نیم فنجان
- تخم مرغ دو عدد
- کره آب شده چهار قاشق غذاخوری
- اسفناج خرد شده ۲۵۰ گرم

مواد مغذی:

- کالری: ۱۱۴ کیلوکالری
- کربوهیدرات: ۷ گرم
- چربی: ۷ گرم
- چربی اشباع شده: ۴ گرم
- کلسترول: ۳۹ میلی‌گرم
- سدیم: ۲۶۲ میلی‌گرم
- پتاسیم: ۱۲۰ میلی‌گرم
- کلسیم: ۱۳۲ میلی‌گرم
- آهن: ۰٫۸ میلی‌گرم
- حاوی ویتامین آ و ث



روش تهیه

اگر اسفناج شما خام است، آن را برای حدود ۵ دقیقه در مایکروویو بپزید و سپس آن اضافی آن را بگیرید. تخم مرغ را با ملایمت کمی بزنید.

تمام مواد را باهم مخلوط کنید و در یک ظرف مربعی بزرگ مناسب فر بریزید. می‌توانید از ظروف پیرکس استفاده کنید. مراقب باشید قطر مواد در ظرف بیش از حد زیاد نشود.

ظرف را برای ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد در فر بگذارید.

به محض این که ظرف را از فر بیرون آوردید، با کمک یک چاقو مواد پخته‌شده را از دیواره‌های ظرف جدا کنید. پیش از برش زدن صبر کنید تا پیش‌غذای شما کمی سرد شود. می‌توانید آن را تازه و گرم سرو کنید یا در فریزر بگذارید تا در فرصتی دیگر از آن استفاده کنید.

اگر فینگر فود اسفناج و پنیر خود را آماده کرده و در فریزر گذاشته‌اید و حالا قصد سرو آن را دارید، کافی است آن‌ها را در ظرفی چیده و برای حدود ۲۰ دقیقه با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد در فر بگذارید تا گرم شود.

چند نکته برای بهتر پختن فینگر فود اسفناج و پنیر:

- حتما بعد از پخت اسفناج را لای دستمال حوله‌ای بگذارید و فشار دهید. باید قبل از افزودن اسفناج به ترکیب، آب اضافه آن تا حد ممکن گرفته شود.
- استفاده از پنیر یک تکه و رنده کردن آن به صورت دستی، بسیار بهتر از استفاده از پنیر رنده‌شده آماده است. پنیری که به صورت دستی رنده شود بسیار بهتر از پنیر از پیش رنده‌شده آب می‌شود و طعم بهتری هم دارد.
- اگر می‌خواهید مکعب‌های اسفناج و پنیر را در فریزر بگذارید، حتما مطمئن شوید قبل از این که آن‌ها را در فریزر بگذارید کاملاً سرد شده‌اند.
- می‌توانید از اسفناج تازه در این دستور استفاده کنید. اسفناج‌ها را خرد کنید و بپزید و حتماً آب اضافی آن‌ها را بگیرید و در ادامه می‌توانید با خرید روغن گیاهی آن را جایگزین با کره کنید.

امیدواریم که از این دستور ساده و سریع لذت ببرید!