

فینگرفود سمبوسه؛ پیش غذای سبکی !که نباید از دست بدهید

سمبوسه، یکی از پیش‌غذاهای نوستالژیک و بسیار محبوبی است که همه‌ی ما خاطرات شیرینی با آن داریم. این خوراکی ترد و خوشمزه، جزو غذاهای اصیل ایرانی به‌شمار می‌رود و به گفته‌ی بسیاری از افراد، ابتدا توسط مردم خونگرم آبادان ابداع شده است. از طرفی، امروزه، استفاده از فینگرفودها برای پذیرایی از مهمانان در جشن‌ها و مراسم‌ها، بسیار باب شده است. اگر می‌خواهید یک جشن تولد برگزار کنید و نمی‌دانید از چه مواد غذایی برای تهیه فینگرفود تولد استفاده کنید، پیشنهاد ما به شما، سمبوسه است. سمبوسه ازجمله فینگرفودهای بسیار لذیذی است که می‌توانید به‌راحتی و با استفاده از ساده‌ترین مواد اولیه آن را درست کنید و با کمک آن، جلوه‌ی خاصی به میز پذیرایی خود در مهمانی‌هایتان بدهید. با ما همراه باشید تا با روش درست‌کردن دو نوع سمبوسه‌ی بسیار خوش‌طعم و راحت آشنا شوید.



طرز تهیه سمبوسه گوشت

برای تهیه‌ی این سمبوسه‌ی خوشمزه به مواد زیر نیاز دارید:

- گوشت چرخ‌کرده
- سیب‌زمینی
- نان لواش
- پیاز
- سبزی تازه
- روغن
- نمک، فلفل و زردچوبه

طرز تهیه:

برای درست‌کردن این سمبوسه که به سمبوسه پیتزایی نیز معروف است، ابتدا باید سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز و به‌صورت نگینی خرد کنید. سپس مقداری روغن گیاهی خوراکی در یک ماهی‌تابه بریزید و پیاز خرد شده را در داخل آن تفت دهید. بد نیست بدانید که خرید روغن

خوراکی گیاهی و استفاده از این محصول در آشپزی، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد و سلامتی را برای شما و عزیزان‌تان به‌همراه بیاورد. وقتی پیازها سبک شدند، گوشت چرخ‌کرده را اضافه کنید و حسابی تفت دهید تا گوشت تغییر رنگ دهد. در مرحله‌ی بعد، سیب‌زمینی‌ها را نیز به مواد خود اضافه کنید و تفت‌دادن را ادامه دهید. بعد از چند دقیقه، سبزیجات تازه را خرد کرده و به‌همراه نمک و فلفل، به مواد خود بیفزایید.

وقتی مواد سمبوسه آماده شد، به سراغ درست‌کردن نان بروید. برای پیچیدن سمبوسه به شکل مثلث، ابتدا نان را به شکل مستطیل برش دهید و گوشه‌ها را به‌صورت مثلث تا بزنید. این‌کار را حداقل سه بار انجام دهید و سپس نان لواش را که به‌حالت قیف درآمده است، با دست باز کرده و مواد سمبوسه را داخل آن بریزید و یک لایه‌ی دیگر بپیچید تا بسته شود. سمبوسه‌ها را تابه‌ای که حاوی روغن داغ است سرخ کنید و وقتی نان‌ها به رنگ طلایی درآمدند، از ماهی‌تابه درآورده و روی حوله‌کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی سمبوسه‌ها گرفته شود.

اگر به هر دلیلی، تمایل به استفاده از گوشت در غذا ندارید، می‌توانید تهیه سمبوسه مرغ یا سمبوسه سبزیجات را امتحان کنید. طرز تهیه سمبوسه مرغ نیز همانند طرز تهیه سمبوسه گوشت است و همان مراحل را دارد، با این تفات که به جای گوشت چرخ کرده، در آن از سینه مرغ استفاده می‌شود. طرز تهیه سمبوسه سبزیجات را نیز در ادامه توضیح خواهیم داد.

فینگر فود سمبوسه سبزیجات، انتخابی مناسب برای گیاه‌خواران

اگر گیاه‌خوار هستید یا دوست دارید یک فینگر فود گیاهی درست کنید، سمبوسه سبزیجات و سمبوسه سیب زمینی، می‌تواند یک فینگر فود ساده و یک انتخاب بسیار مناسب برای شما باشد. . برای درست‌کردن این فینگر فود، به مواد اولیه‌ی زیر احتیاج دارید:

سیب‌زمینی	۴ عدد
پیاز	۲ عدد
قارچ خرد شده	۱/۲ پیمانه
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ پیمانه
تخم گشنیز	به مقدار لازم
نان لواش	به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه و پودر آویشن	به مقدار لازم



طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی را آب‌پز کرده و به‌صورت نگینی خرد کنید. در یک ظرف جداگانه نیز قارچ خرد شده را با مقداری آبلیمو و نمک بپزید. در یک ماهی‌تابه، مقداری روغن بریزید و پیازهای خرد شده را در آن تفت دهید تا رنگ پیازها طلایی شود. وقتی به این مرحله رسیدید، رب را اضافه کنید و تا جایی که بوی خامی رب گرفته شود، تفت دهید. در مرحله‌ی بعد، قارچ، سیب‌زمینی و جعفری خرد شده را نیز به مواد خود اضافه کنید و پس از افزودن ادویه‌جات لازم، اجازه دهید تا کمی تفت بخورد. بعد از آماده‌شدن مواد سمبوسه، به سراغ نان لواش بروید و آن‌ها به روشی که در قسمت قبل توضیح دادیم، آماده کنید. وقتی نان‌ها را آماده کردید، مواد سمبوسه را داخل آن‌ها بریزید و بعد از پیچیدن لایه‌ی آخر، در مقداری روغن سرخ کنید.

سمبوسه، فینگرفودی ایرانی و بسیار خوشمزه است که به‌عنوان پیش‌غذا یا میان‌وعده می‌توانید از آن استفاده کنید. همان‌طور که دیدید، درست‌کردن این فینگرفود، بسیار ساده است و شما می‌توانید در کمتر از یک ساعت، سمبوسه‌هایی بسیار خوشمزه تهیه کنید و از نوش‌جان‌کردن آن در دورهمی‌های خود و در کنار عزیزان‌تان لذت ببرید.