

# طرز تهیه فینگر فود سبزیجات و مرغ

از مزایای این نوع از غذاها می‌توان به تنوع بسیار بالای آن‌ها اشاره کرد؛ نکته قابل توجهی که در خصوص تهیه فینگرفودها باید بدانید این است که فینگرفودها را برای غذای اصلی می‌بایست گرم و برای پیش غذا می‌توانید سرد سرو کنید، ما در این مطلب قصد داریم تا به طور کامل در خصوص طرز تهیه فینگر فود سبزیجات و مرغ هر آنچه لازم است بدانید را شرح دهیم، پس با ما همراه باشید.

## مواد لازم برای تهیه فینگر فود سبزیجات و مرغ

نان تست: ۲ عدد

سینه مرغ نگینی خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه‌ای خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری

هویج خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری

جعفری ساطوری شده: ۱ قاشق غذاخوری

گوچه فرنگی خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری

پیاز نگینی خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

پنیر پیتزا: ۱ پیمانه

روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

سس قرمز: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و آویشن: به مقدار لازم

مواد غذایی فوق برای تهیه فینگرفود سبزیجات و مرغ برای دو نفر است.



## طرز تهیه:

در ابتدا برای تهیه فینگرفود می‌بایست، سینه مرغ را بپزید و سپس آن‌ها را به صورت نگینی خورد نمایید. در مرحله بعدی، مرغ‌های خورده شده را با سبزیجات مخلوط کنید و در یک ظرف جداگانه آن‌ها را با یک قاشق ماست و سپس مایونز به همراه ادویه‌های دلخواه ترکیب کنید. لازم به ذکر است که انتخاب ماست یا سس مایونز و میزان حجم استفاده هر دو آن‌ها کاملاً به ذائقه شما بستگی دارد. مواد داخل ظرف را کاملاً بهم بزنید تا با یکدیگر مخلوط شوند.

نان‌های تستی که انتخاب کرده‌اید اگر سایز بزرگی دارند می‌توانید آن‌ها را دو یا چهار قسمت مساوی تقسیم کنید و مواد را به طور کامل روی سطح نان پخش کنید و تکه دیگر نام را روی مواد قرار دهید. پس از آنکه تمامی مواد و نان‌ها تمام شدند برای مدت زمان ۲۰ دقیق نان را داخل یخچال قرار دهید و پس از آن همراه با سس و نوشیدنی دلخواهتان می‌توانید سرو کنید.

**توجه:** لازم به ذکر است که برای انتخاب نان دست شما کاملاً باز است و می‌توانید از نان لواش، باگت و یا تست برای تهیه فینگرفود سبزیجات و مرغ استفاده کنید. اما توجه داشته باشید که اگر را انتخاب می‌کنید حتما خمیر داخل را خالی کنید و زمانی که مواد را داخل نان میریزید به طور کامل نام را رول نمایید و به صورت لقمه‌ای برش دهید.

**توجه:** همچنین برای انتخاب سبزیجات هم می‌توانید از گشنیز یا جعفری و یا شوید بنابر ذائقه خودتان انتخاب نمایید.

## طرز تهیه کاناپس مرغ و سبزیجات

یکی دیگر از انواع فینگرفودهایی که می‌توانید با ترکیب مرغ و سبزیجات تهیه نمایید، کاناپس است. جالب است بدانید که کاناپس یک اردور ایتالیایی هست که تقریباً می‌توان از آن به عنوان غذای اصلی استفاده کرد. ترکیبات اصلی کاناپسی که در این مطلب می‌خواهیم درباره طرز تهیه آن صحبت کنیم مرغ و سبزیجات است.



## مواد لازم برای تهیه کاناپس مرغ و سبزیجات

نان تست: ۱۰ عدد

سینه مرغ: ۳ تیکه

پیاز: ۱ عدد بزرگ

سیب زمینی: ۲ عدد

هویج بزرگ: ۱ عدد

فلفل دلمه‌ای: ۴ قاشق غذاخوری

رب: ۲ قاشق غذاخوری

جعفری: ۱ قاشق غذاخوری

پنیر پیتزا: به مقدار لازم

نمک، پودر سیر، زردچوبه: به مقدار لازم

## طرز تهیه:

برای تهیه کاناپس مرغ و سبزیجات، مرغ‌ها را با ادویه‌های گفته شده برای مدت زمان ۴۵ دقیقه خوب بپذیرد و سپس از داخل قابلمه خارج کنید و آن‌ها را نگینی خرد نمایید.

در مرحله بعدی سیب زمینی‌ها را ریز خرد و سرخ کنید و و در ظرفی جدا کنار بگذارید.

حال نوبت تفت دادن پیاز و هویج‌های رنده شده است. زمانی که کاملاً سرخ شدند مرغ‌های نگینی شده را به آن‌ها اضافه نمایید و بعد فلفل‌های دلمه‌ای نگینی شده و سیب زمینی‌های سرخ شده را به آنها اضافه نمایید و اجازه دهید به خوبی با یکدیگری مخلوط شوند. پس از آنکه مواد با هم تفت داده شدند مقداری ادویه، رب و نمک به مواد اضافه کنید و پس از مدتی دیگر از روی شعله آن ظرف را بردارید.

نان‌های تست را به دو یا چهار قسمت مساوی تقسیم کنید (اندازه برش نان‌ها کاملاً به سلیقه شما برمی‌گردد.) کمی‌روی نان‌ها سس کچاپ بزنید و مواد را روی نان‌ها به طول کامل پخش کنید و کمی‌پنیرپیتزا و جعفری روی نان‌ها اضافه نمایید.

در پایان که تمامی مواد و نان‌ها با یکدیگر ترکیب شدند آن‌ها را داخل فر یا گریل روشن قرار دهید تا پنیرها به طور کامل آب شوند. توجه داشته باشید که مدت زمانی که لازم است تا این مواد در فر بماند کمتر از ۵ دقیقه خواهد بود و بعد از آن می‌توانید نتیجه زحماتتان را میل کنید و حسابی لذت ببرید.