

طرز تهیه کتلت سبزیجات با ساده‌ترین ترکیبات

کتلت سبزیجات از آن دسته غذاهای رژیمی است که می‌تواند یک وعده سالم و مغذی را بسازد. برای آماده کرده این غذا، به ترکیبات و مواد اولیه زیادی نیاز ندارید و تنها با سیب زمینی و هویج نیز می‌توانید این کتلت را آماده کنید. در ادامه، مواد اولیه و دستور پخت کتلت سبزیجات با سیب زمینی، هویج و نخود فرنگی آموزش داده می‌شود، اگر مایل باشید می‌توانید از سبزیجات دیگری نیز استفاده کنید.

دستور پخت کتلت سبزیجات

دستور پخت کتلت سبزیجات بسیار متنوع است چرا که می‌توانید از انواع سبزیجات استفاده کنید. از طرفی، این غذا می‌تواند تنها شامل ترکیبات و مواد اولیه‌ای باشد که در آشپزخانه خود موجود دارید. بنابراین خود را محدود به دستور پخت خاصی نکنید و برای آماده کردن این غذا، از خلاقیت خودتان نیز بهره ببرید. در دستور پختی که در ادامه ارائه می‌شود، از مواد اولیه ساده‌ای استفاده شده، اما شما می‌توانید سبزیجات دیگری را نیز به آن اضافه کنید.

یکی از مهمترین بخش‌های تهیه کتلت سبزیجات، ترکیب آب و آرد است که ابتدا کتلت به آن آغشته شده و سپس در پودر سوخاری قرار می‌گیرد. شما به جای ترکیب آرد و آب، می‌توانید از تخم مرغ تازه همزده نیز استفاده کنید. این موضوع بیشتر به سلیقه و البته مواد اولیه موجود در آشپزخانه شما بستگی دارد.



مواد اولیه لازم برای تهیه کتلت سبزیجات

- سیب زمینی آب پز یا بخار پز و میکس شده، ۱ پیمانه
- هویج آب پز یا بخار پز و میکس شده، ۱/۲ پیمانه
- نخود فرنگی تازه بخار پز یا آب پز شده، ۱/۲ پیمانه
- زنجبیل تازه، به مقدار دلخواه
- فلفل دلمه‌ای بخار پز شده از رنگ دلخواه، ۱/۲ عدد
- پودر زیره، ۱/۲ قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل سیاه، به مقدار لازم

- آرد چند منظوره، ۲ قاشق غذاخوری
- آب، ۳ قاشق غذاخوری
- پودر نان تست یا پودر سوخاری، به مقدار دلخواه
- روغن سرخ کردنی، ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری



طرز تهیه کتلت سبزیجات

سیب زمینی، هویج، نخود فرنگی و فلفل دلمه‌ای، همگی باید بخار پز شوند. به این ترتیب، دیگر نیازی به سرخ کردن طولانی مدت کتلت نبوده و در نتیجه روغن کمتری نیز استفاده خواهد شد. از طرفی، زمانی که شما مواد غذایی را به جای سرخ کردن، بخار پز می‌کنید، ارزش غذایی آن‌ها نیز حفظ خواهد شد. بنابراین به شیوه معمول، سیب زمینی، هویج، نخود فرنگی تازه و فلفل دلمه‌ای را با دستگاه بخار پز یا روی حرارت کتری، بخار پز کنید و در نهایت نیز آن‌ها را با غذاساز یا گوشت‌کوب برقی، میکس کنید تا خمیری یکدست به‌دست آید. البته می‌توانید نخود فرنگی را میکس نکرده و اجازه دهید ظاهری زیبا به کتلت شما دهد.

- سیب زمینی، هویج و فلفل دلمه‌ای را با هم مخلوط کنید تا ترکیبی یکدست آماده شود.
- نخود فرنگی را به ترکیب فوق اضافه کرده و خوب هم بزنید تا با ترکیب بالا، به خوبی مخلوط شود.
- نمک، فلفل و پودر زیره را به مخلوط اضافه کنید.
- سبزیجات را داخل کاسه‌ای ریخته و اجازه دهید در دمای محیط خنک شوند.
- در این فاصله، می‌توانید چند برش نان تست را داخل غذاساز ریخته و میکس کنید تا ترکیبی به شکل خرده نان بدست آید. البته به جای خرده نان‌های تست می‌توانید از نان تست خشک و پودر شده یا آرد سوخاری نیز استفاده کنید.
- پودر سوخاری یا نان تست پودر شده را در یک سینی بریزید.
- در یک کاسه دیگر، آرد چند منظوره را با آب مخلوط کنید. مخلوط را به خوبی هم بزنید تا آرد گلوله گلوله نشود.
- مایع کتلت سبزیجات را با دست یا قالب، به شکل دلخواه درآورده و سپس هر تکه از کتلت را در مخلوط آرد و آب بغلتانید. سعی کنید کتلت‌ها یک اندازه و با یک ضخامت باشند تا سرخ کردن آن‌ها راحت‌تر باشد.
- سپس کتلت را به پودر سوخاری یا پودر نان تست، آغشته کنید.
- داخل تابه، مقداری روغن سرخ کردنی بریزید و سپس کتلت‌ها را با شعله ملایم سرخ کنید.
- در انتها می‌توانید با لیموی تازه، جعفری و زیتون، کتلت‌ها را تزئین کنید.



برای تهیه پودر سوخاری در منزل، می‌توانید نان تست را به اندازه‌های یکسان برش زده و سپس به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. روش دیگر برای تهیه پودر نان تست، خشک کردن آن‌ها در دمای محیط است که طبیعتاً این روش، بیشتر زمان خواهد برد. در ادامه می‌توانید از پودر چیلی یا پودر پاپریکا برای طعم‌دار کردن پودر نان تست استفاده کرده و یک پودر سوخاری اختصاصی آماده کنید.

برای آماده کردن کتلت سبزیجات، به مواد اولیه و ترکیبات زیادی نیاز ندارید و می‌توانید از سبزیجات موجود در آشپزخانه خود استفاده کنید. برای تهیه این غذای سالم و مقوی، خود را محدود به دستور پخت خاصی نکنید و تلاش کنید با اضافه کردن سبزیجات متنوع، هر بار یک غذای متفاوت آماده کنید.