

تهیه پیتزا رژیمی در کوتاه ترین زمان در منزل

تهیه پیتزا رژیمی در کوتاه‌ترین زمان در منزل؛ آیا جمله‌ای جذاب‌تر از این را در دنیای خوشمزه فست‌فودها سراغ دارید؟ این روزها که همه ما درگیر بیماری کرونا هستیم و رفتن به رستوران‌ها و یا ریسک سفارش دادن غذا از رستوران‌ها و فست‌فودی‌ها بالا است، مطمئناً بهترین گزینه، درست کردن این غذاها در منزل و نوش جان کردن آن در کنار خانواده است.

اما کرونا، تنها مشکل برای دست یافتن به این توفیق اجباری نیست، پیتزا بدون شک کلمه‌ای است که برای افرادی که در حال کاهش وزن هستند و رژیم دارند، پر از حسرت و افسوس است. حالا سؤال اساسی اینجاست که آیا می‌توان یک پیتزا خانگی درست کرد که هم مقدار کالری زیادی نداشته باشد و هم حتی سریع‌تر از پیتزاهای دیگر آماده شود؟

بله؛ با طرز تهیه پیتزا در ماهیتابه رژیمی که در ادامه آن را ارائه می‌دهیم، با این پیتزای خوشمزه رژیمی، فقط یک قدم فاصله خواهید داشت. پس اگر تصمیم شما برای تهیه پیتزا رژیمی در کوتاه‌ترین زمان در منزل قطعی است، در ادامه این نوشته با ما همراه باشید.

پیتزا سبزیجات، انتخابی خوش طعم و خوش‌عطر

اولین پیشنهاد ما برای تهیه پیتزا رژیمی در کوتاه‌ترین زمان در منزل، پیتزا سبزیجات است. این پیتزا علاوه بر این که میزان کالری کمی دارد و زمان آماده‌سازی آن هم به نسبت کوتاه است، طعم، عطر و رنگ بسیار دلپذیری داشته و بی‌شک، توقع شما را از یک پیتزا رژیمی خوشمزه برآورده می‌کند.



مدت زمان لازم برای تهیه پیتزا

بین ۳۰ الی ۴۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

- روغن زیتون، ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا ایتالیایی، ۲۵۰ گرم

- پیاز قرمز، ۵۰۰ گرم به صورت خلال شده
- سیر تازه، ۲ حبه
- مخلوط سبزیجات معطر تازه، همانند ریحان، آویشن و جعفری، ۳ قاشق غذاخوری
- خمیر هزار لا، ۲۲۵ گرم
- سس گوجه فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری تازه، به منظور تزئین
- فلفل سبز یا قرمز، در صورت تمایل
- نمک و فلفل، به مقدار لازم

طرز تهیه پیتزا سبزیجات

برای تهیه یک پیتزا سبزیجات خوشمزه، در اولین قدم، بهتر است خمیر پیتزا را به دمای نرمال برسانید، یعنی اگر خمیر درون فریزر قرار دارد، آن را خارج کنید. اگر خمیر پیتزا را به تازگی تهیه کرده‌اید و دمای بالایی دارد، آن را برای مدتی درون یخچال قرار دهید تا به دمای ایده‌آل برسد.

اما اولین گام، با سرخ کردن و آماده کردن مواد روی پیتزا شروع می‌شود. به این منظور، یک الی دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه مناسب بریزید و بعد از داغ شدن روغن، ابتدا پیاز را اضافه کنید؛ بعد از مدتی که پیازها کمی تفت داده شدند، نوبت به اضافه کردن سیر می‌رسد. بعد از یک تفت کوچک، وقتی که بوی سیر بلند شد، نوبت به اضافه کردن مخلوط سبزیجات و نمک و فلفل به مقدار مناسب می‌رسد. تمام مراحل گفته شده در حدود ده دقیقه تا یک ربع زمان لازم دارد.

حال قبل از آماده کردن پیتزا، فر را روشن کنید تا مقداری گرم شود. سپس خمیر پیتزا را که از قبل آماده شده، روی کاغذ روغنی مخصوص پهن کرده و یک قاشق روغن زیتون را با سس گوجه فرنگی مخلوط کنید و روی خمیر پیتزا بمالید. در قدم بعدی، نوبت اضافه کردن مخلوط پیتزا و پنیر است که از قبل آماده شده است. در آخر می‌توانید درصورت دلخواه، مقداری فلفل قرمز و یا سبز روی مواد اضافه کنید تا ظاهر و طعم بهتری داشته باشید.



بعد از آماده شدن پیتزا، نوبت به پختن آن می‌رسد. به این منظور، پیتزا را در فر با دمای ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت قرار داده و اجازه دهید برای مدت ۱۵ دقیقه بپزد. در آخر بعد از پخت پیتزا، آن را با جعفری تازه تزئین کرده و سرو کنید.

پیتزا فلفل دلمه‌ای، رژیم و خوش طعم رنگ

اگر دوست دارید یک پیتزا خوشمزه، رژیمی و خوش آب و رنگ داشته باشید تا از آن برای پذیرایی از دوستان و یا خانواده استفاده کنید، پیشنهاد ما پیتزا فلفل دلمه‌ای است. این پیتزا،

علی‌رغم تعداد کالری کم، یک ترکیب کامل و مغذی از انواع مواد غذایی است. در صورتی که جزء آن دسته از آدم‌هایی که با فلفل‌دلمه‌ای مشکل دارند، نباشید، این پیتزا یک انتخاب عالی و کامل به عنوان یک وعده غذایی سالم است.

مدت زمان لازم برای تهیه پیتزا

بین ۴۰ تا ۵۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

- فلفل دلمه‌ای قرمز، ۲ عدد متوسط
- فلفل دلمه‌ای زرد، ۲ عدد متوسط
- زیتون سبز خرد شده، نصف پیمانه
- جعفری تازه، یک‌چهارم پیمانه
- سرکه قرمز، نصف قاشق غذاخوری
- روغن زیتون، دو قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه، به مقدار لازم
- پنیر پیتزا، ۴۵۰ گرم
- پنیر پارمسان رنده شده، ۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه پیتزا فلفل دلمه‌ای

برای پخت هر چه سریع‌تر پیتزا فلفل دلمه‌ای، فر را از قبل روشن کرده و شروع به تهیه خمیر پیتزا کنید. برای شروع، ابتدا فلفل‌دلمه‌ای‌ها را به دو نیم، تقسیم کرده و محتویات داخل آن را جدا کنید، سپس فلفل‌دلمه‌ای‌ها را بین یک ورق فویل قرار دهید و از سمت پوست فلفل دلمه‌ای یا همان جداره خارجی، آن‌ها را فشار دهید تا کاملاً تخت شوند.

بعد از تخت کردن فلفل‌ها، آن‌ها را به مدت پانزده دقیقه پخته و بعد از خنک شدن، فلفل‌ها را داخل یک کیسه پلاستیکی در بسته قرارداداده و به مدت ۱۵ دقیقه استراحت دهید. در این مدت، می‌توانید باقی مواد مورد نیاز پیتزا را خرد و آماده کنید. بعد از گذشت ۱۵ دقیقه، پوست فلفل‌دلمه‌ای‌ها را جدا کرده و به شکل دلخواه برش بزنید. در مرحله بعد، روغن زیتون، فلفل دلمه‌ای، زیتون سبز، جعفری و سرکه را داخل یک ظرف بریزید و به خوبی مخلوط کنید.



در آخر مخلوطی که تهیه کردید را روی خمیر پیتزا بریزید و پنیر را اضافه کنید و آن را در فر با دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد قرار داده و اجازه دهید به مدت ۷ دقیقه بپزد. سعی کنید پیتزا را به صورت گرم سرو و نوش‌جان کنید.

با خوردن پیتزا فلفل دلمه‌ای چه مقدار کالری می‌کنیم؟

مطمئناً مهم‌ترین جنبه هر غذای رژیمی، مقدار کالری است که بدن ما بعد از خوردن آن غذا کسب می‌کند. مشخصات غذایی پیتزا فلفل‌دلمه‌ای را در زیر کاملاً تشریح می‌کنیم. توجه داشته باشید که این کمیت‌ها همگی مربوط به یک برش، یعنی یک‌هشتم پیتزا است.

میزان انرژی هر برش: ۱۰۴ کالری

میزان انرژی حاصل از چربی به‌ازای هر برش: ۲۸%

میزان چربی اشباع در ازای هر برش: ۱٫۵ گرم

مقدار پروتئین به‌ازای هر برش: ۴٫۶ گرم

مقدار کلسترول در هر برش: ۲ میلی‌گرم

کلام پایانی

در این نوشته سعی شد تا دو مورد از انواع طرز تهیه پیتزا رژیمی در کوتاه‌ترین زمان و در منزل را برای شما عزیزان شرح دهیم. همچنین شما می‌توانید پیتزا مرغ یا گوشت را با سبزیجات گفته شده در بالا، تهیه کرده و نوش جان کنید. اما حواستان باشد که با این کار، کالری بیشتری را وارد بدن خود می‌کنید. در انتها، این نوشته را با ذکر چند نکته که دانستن آن‌ها برای پختن پیتزاهایی بهتر، دور از لطف نیست، به پایان می‌رسانیم.

همیشه توجه داشته باشید که در طرز تهیه خمیر پیتزا، ضخامت پیتزا را بیش از حد زیاد نکنید، چرا که با این کار، مواد موجود داخل لایه‌های زیرین خوب پخته نمی‌شوند؛ همچنین بهتر است پیتزا را با دمای فر بالا و در عوض با مدت زمان کمتری بپزید، زیرا این کار باعث می‌شود خمیر پیتزا برشته شده و علاوه بر آن، پنیر پیتزا بیش‌ازحد پخته نشود.