

بهترین دستور پخت برای همبرگر رژیمی

بهترین دستور پخت برای همبرگر با سویا و گوشت کدام است؟ طرز تهیه همبرگر خانگی رژیمی چیست؟ تعداد کالری همبرگر چقدر است؟ آیا کسانی که برنامه رژیم غذایی دارند نیز می‌توانند همبرگر بخورند؟ همه این موارد، سؤالاتی هستند که ذهن اکثر شما را به خود مشغول کرده است. همان‌طور که می‌دانید همبرگر، غذایی است که می‌توان آن را در همه فصول سال تهیه کرد. از طرفی، یک غذای لذیذ و دوست‌داشتنی است که طرفداران بسیار زیادی دارد. این خوراکی خوشمزه را می‌توان به روش‌های متفاوتی طبخ کرد. بنابراین اگر به دنبال طرز تهیه همبرگر خانگی هستید و علی‌رغم رژیم غذایی خود، نمی‌توانید از خوردن همبرگر اجتناب کنید، با ما همراه باشید. ما در این مقاله قصد داریم بهترین دستور پخت همبرگر با سویا و گوشت، انواع همبرگر رژیمی و میزان کالری این ماده غذایی را به شما عزیزان ارائه دهیم.

طرز تهیه همبرگر خانگی

همبرگر یک ماده غذایی سرشار از پروتئین حیوانی است که مواد اصلی آن گوشت گاو و سویا هستند. میزان کالری این غذا بسته به میزان مواد به کار رفته در آن، از ۵۰۰ تا ۷۰۰ کالری است. به عنوان مثال: ساندویچ برگر دولایه با یک ورق پنیر، حاوی ۵۵۰ کالری است. اگر به همین ساندویچ یک ورق دیگر پنیر اضافه شود، کالری آن به ۷۴۰ می‌رسد. این غذای لذیذ را می‌توان به روش‌هایی مانند: کباب کردن، تفت دادن (سرخ کردن با استفاده از روغن مایع آفتابگردان) و پختن درون فر، تهیه کرد. همبرگر با سویا و گوشت، در حقیقت یک غذای آمریکایی است که طرز تهیه بسیار آسانی دارد. اما برای آبدار شدن آن، کافی است نکات ریزی را مورد توجه قرار داد. در ادامه، چند روش برای تهیه این غذای خوشمزه ارائه می‌دهیم.

قبل از ارائه طرز تهیه همبرگر خانگی، باید بدانید که هر کدام از روش‌های پخت، مزایا و نقاط ضعف خود را دارند. به عنوان مثال: در همبرگر زغالی، برگرها طعمی دودی به خود می‌گیرند. با این حال، این دستور، برای کسانی که به دنبال یک طعم شور و مزه‌دار هستند، گزینه‌ای کاملاً مناسب است.



برای تهیه یک همبرگر لذیذ، کیفیت گوشت اهمیت بسیار زیادی دارد. معمولاً هر چه چربی موجود در گوشت بیشتر باشد، برگر آبدارتر می‌شود. با این حال، بهترین نسبت ترکیب گوشت گاو و چربی، ۲۰/۸۰ است. البته می‌توان از ترکیب گوشت و سویا نیز استفاده کرد. علاوه بر

گوشت، نمک، فلفل، نان مخصوص برگر، برگ کاهو، گوجه خرد شده، پیاز خرد شده، بیکن و سس مایونز، از دیگر مواد لازم برای تهیه یک همبرگر به شمار می‌روند. اما مواد میانی و افزودنی ساندویچ، کاملاً اختیاری هستند و افراد می‌توانند مطابق با سلیقه خود، آن‌ها را کم یا زیاد کنند.

برای تهیه برگر، کافیسست گوشت گاو را بعد از کمی ورز دادن با پیاز، به توپ‌هایی با اندازه یکسان تقسیم و سپس آن‌ها را به آرامی صاف کرد. نکته مهم در این مرحله، ضخامت برگرها است که نباید خیلی نازک یا خیلی ضخیم باشند. به طور معمول، نباید قطر برگر، از ۵/۲ سانتیمتر بیشتر شود. در مرحله بعد، باید برگرها را درون یخچال گذاشت تا زمانی که کوره، اجاق، تابه یا... به حرارت مناسب برسد. زمانی که برگرها درون یخچال قرار می‌گیرند، در واقع چربی‌های موجود در آن‌ها سرد شده و به محض قرار گرفتن در برابر حرارت، طعم و عطر فوق‌العاده‌ای به غذا می‌دهد. نکته مهم دیگر هنگام تهیه همبرگر، اضافه کردن نمک و فلفل قبل از پختن است. با این کار، رطوبت برگرها حفظ شده و غذا آبدارتر می‌شود. زیرا اگر نمک، قبل از پختن به گوشت اضافه شود، رطوبت آن را خارج می‌کند.

بعد از تمامی این مراحل، نوبت به سرخ یا گریل کردن برگرها می‌رسد. نکته مهم هنگام گریل همبرگر، این است که نباید آن‌ها را مدام پشت و رو کرد. هر طرف برگرها باید به طور متوسط ۵-۳ دقیقه بپزد. بعد از پخت دو طرف برگرها نیز می‌توان یک برش از پنیر مورد علاقه را به آن‌ها اضافه کرد. نکته مهم دیگر، استفاده نکردن از کفگیر به منظور صاف کردن برگرها است. زیرا با این کار، همه آب گوشت، از آن خارج می‌شود. بعد از آماده شدن برگرها، باید آن‌ها را درون فویل‌های آلومینیومی گذاشت و به مدت ۵ دقیقه در همین حالت رها کرد. در این حین، می‌توان نان و مواد میانی همبرگر را آماده کرد.

هنگام سرخ کردن نیز به منظور افزایش جریان هوا و پخت یکسان برگرها، کافی است یک سوراخ در وسط آن‌ها همانند دونات ایجاد شود. در این روش طبخ، نیازی به قرار دادن برگرها درون فویل نیست و بعد از تفت دادن، می‌توان آن را بلافاصله درون نان مخصوص قرار داد.

همبرگر گیاهی چیست و چگونه تهیه می‌شود؟

همبرگر گیاهی، نوعی برگر است که در آن، به جای گوشت از لوبیا، سویا، توفو(پنیر سویا)، مغزها، غلات، دانه‌ها و قارچ‌ها استفاده می‌شود. همبرگر در واقع از هزاران سال پیش در غذاهای مختلف اوراسیا وجود داشته است. به عنوان مثال: کوفته گوشتی کبابی یا سرخ شده به شکل دیسک یا به عنوان کوفته، که یک غذای رایج در هند به شمار می‌رود. در این غذا می‌توان به جای گوشت از مواد کاملاً گیاهی مانند: حبوبات یا سایر پروتئین‌های گیاهی استفاده کرد و حتی همبرگر بدون پیاز تهیه کرد. ادعاهای بی‌شماری درباره اختراع همبرگر گیاهی وجود دارد. این نوع برگر ممکن است در سال ۱۹۸۲ توسط گریگوری سامس، که آن را «rVegeBurge» می‌نامید، در لندن ایجاد شده باشد. از آن جایی که در این برگر، از مواد گیاهی استفاده می‌شود، می‌توان آن را یک همبرگر رژیمی دانست. از این رو کسانی که به دنبال غذای رژیمی هستند و در عین حال، علاقه زیادی به همبرگر دارند، می‌توانند این نوع غذای رژیمی را امتحان کنند. در ادامه برخی از انواع همبرگر رژیمی را معرفی می‌کنیم.

همبرگر گیاهی قارچ و لوبیا

همبرگر گیاهی با قارچ و لوبیا یکی از غذاهای کم کالری است که، هنگامی که پخته می‌شود، از نظر طعم و بافت قارچ، به طرز شگفت‌انگیزی به گوشت شباهت دارد. این دست‌ورالعمل همبرگر گیاهی، افراد را با طعم بی‌نظیر خود شگفت‌زده می‌کند. در حالی که قارچ، عطر، طعم و بافت زیادی را ایجاد می‌کند، افزودن لوبیا چیتی به آن، باعث می‌شود که این غذای رژیمی دارای فیبر و پروتئین زیادی نیز باشد. برای تهیه این برگر می‌توانید قارچ و پیاز را به سادگی تفت دهید. سپس آن‌ها را با ادویه و گیاهان تازه به لوبیای له شده اضافه کنید. توپ‌های برگر را باید بعد از صاف کردن، درون یک تابه تفت داد و سپس همراه با سبزیجات تازه و نان سرو کرد. این همبرگرهای گیاهی، در مدت ۲۰ دقیقه آماده می‌شوند.



همبرگر گیاهی توفو

توفو یک پروتئین گیاهی است که می‌تواند به عنوان یک ناهار سبک برای افراد دارای رژیم غذایی لاغری، مناسب باشد. برای تهیه این برگر، باید توفو را با ادویه، جوانه گندم یا کنجاله بادام له کرد و سپس تفت داد. این غذای رژیمی، فوق‌العاده مقوی و سالم است که فقط در ۲۰ دقیقه آماده می‌شود.

چغندر برگر

چغندرها علاوه بر افزودن کمی رنگ بنفش، به همبرگرهای گیاهی کمی شیرینی اضافه می‌کنند. در این نوع همبرگر، نیازی به طبخ چغندر نیست. بلکه باید آن را به چهار قسمت تقسیم کرده و همراه با برنج پخته شده، لوبیای سیاه، موسیر، آرد سوخاری، تخم مرغ، جعفری و زیره مخلوط کرد. در نهایت، بعد از شکل دادن به برگرها، می‌توان آن‌ها را سرخ کرده یا درون فر قرار داد و سپس با نان و سس مورد علاقه سرو کرد.

همبرگر لوبیای سیاه و سالسا

این برگر، از لوبیای سیاه، آرد گندم یا ذرت، زیره، نمک و سالسا تهیه می‌شود. برای طبخ آن، کافی است همه این مواد باهم درون غذاساز میکس شوند و بعد از فرم‌دهی، سرخ یا گریل شوند. کسانی که به گلوتن حساسیت دارند، می‌توانند به جای آرد گندم از آرد ذرت یا گل کلم استفاده کنند. برای طعم‌دهی بیشتر نیز می‌توان از گشنیز تازه، پوست لیمو، سیر پودر شده و پیاز پودر شده استفاده کرد. بعد از آماده شدن برگرها، با نان مخصوص، کاهو، خردل، پنیر وگان، گوجه فرنگی و ترشی سرو می‌شود.



همبرگر با سویا و گوشت، یک غذای بسیار لذیذ و پرطرفدار است. به گونه‌ای که کمتر کسی را می‌توان یافت که به این غذا علاقه نداشته باشد. اما اگر در رژیم غذایی لاغری به سر می‌برید، می‌توانید با آموزش آشپزی رژیمی غنچه از همبرگر گیاهی به جای همبرگر گوشت استفاده کنید. عدس، نخود، انواع لوبیا، کلم بروکلی، کدو سبز، بادمجان، انواع قارچ، کدو تنبل و ... مواد گیاهی هستند که می‌توان با آنها، یک همبرگر رژیمی خوشمزه را تهیه کرد.