

دستور پخت چند غذای رژیمی با گوشت قرمز

بر خلاف تصور بسیاری از افراد، غذاهای رژیمی خوشمزه بسیاری وجود دارد که می‌توان با مواد اولیه لذیذ مانند گوشت قرمز تهیه کرد. همچنین کمتر کسی را سراغ داریم که گوشت قرمز را دوست نداشته باشد. انواع غذاهای رژیمی بدون روغن که با گوشت قرمز تهیه می‌شوند، می‌توانند گزینه بسیار خوشمزه‌ای برای رژیم غذایی شما باشند. پس با طرز تهیه غذای رژیمی برای لاغر شدن همراه ما باشید. اما باید این نکته را در نظر داشته باشید که اگر می‌خواهید غذاهای رژیمی را برای خود و خانواده تهیه کنید، از روغن‌های بدون کلسترول از جمله روغن آفتابگردان غنچه پلاس حاوی آنتی‌اکسیدان طبیعی توکوفرول استفاده کنید تا غذایی کاملاً سالم و رژیمی داشته باشید.

طرز تهیه خوراک گوشت و سبزیجات رژیمی



خوراک گوشت و سبزیجات، یکی از غذاهای سالم است که می‌توانید به عنوان یک وعده غذایی رژیمی برای کاهش وزن خود در نظر داشته باشید. جهت پخت این غذا به این مواد اولیه نیاز دارید:

گوشت گوساله: ۳۰۰ گرم

هویج: ۲ عدد

سیب زمینی: ۱ عدد بزرگ

پیاز: ۱ عدد

لیموترش تازه: ۲ الی ۳ عدد

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار نیاز

روغن آفتابگردان غنچه پلاس: به مقدار لازم

مراحل پخت

ابتدا باید گوشت را به تکه‌های کوچک خرد کنید. سپس پیازهای خرد شده را همراه با کمی روغن بدون کلسترول تفت دهید. روغن آفتابگردان غنچه پلاس، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای تهیه این غذا است. پس از سبک شدن پیازها، وقت آن است که گوشت‌های خرد شده را به پیاز اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید. پس از تغییر رنگ گوشت، فلفل و زردچوبه را به ترکیبات اضافه کنید.

سپس سیب زمینی و پیازهایی را که از قبل به قطعات کوچک خرد کرده‌اید، اضافه کنید و مدت کمی تفت دهید تا هنگام پخت، له نشوند. حالا وقت آن است که دو پیمانه آب را به ترکیبات تفت داده شده اضافه کنید. خوراک گوشت و سبزیجات باید به مدت ۲ ساعت روی حرارت باشد.

برای خوش طعم شدن این خوراک می‌توانید از عصاره‌های گوشت بسته بندی شده نیز استفاده کنید. البته به یاد داشته باشید که در صورت استفاده از عصاره‌ها، نمک را حذف کنید. در انتهای پخت، باید مقدار کمی آب خوراک باقی مانده باشد. در صورت تمایل به آب دار بودن این خوراک، می‌توانید کمی آب بیشتر اضافه کنید. این غذا را می‌توانید همراه با نان یا برنج نوش جان کنید.

نکته: در اواخر پخت می‌توانید نمک به همراه لیموترش تازه را به غذای خود اضافه کنید. اضافه کردن نمک در ابتدای کار، مانع پخت کامل گوشت قرمز می‌شود.

طرز تهیه کباب تابه‌ای رژیمی

اگر به دنبال طرز تهیه غذای رژیمی با گوشت چرخ کرده هستید، کباب تابه‌ای یکی از بهترین انتخاب‌ها است. برای تهیه این غذای خوشمزه به این مواد اولیه نیاز دارید:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم

پیاز: ۲ عدد

گوجه فرنگی: ۳ عدد

سیب زمینی: ۲ عدد

ادویه (فلفل سیاه، زردچوبه، پودر سیر و نمک): به میزان لازم

روغن ذرت غنچه: به میزان لازم

کباب تابه‌ای رژیمی

ابتدا باید پیازها را به صورت ریز رنده کنید. پس از گرفتن آب پیاز، گوشت چرخ کرده را به پیاز رنده شده اضافه کرده و با یکدیگر مخلوط کنید. حالا وقت آن است که تمامی ادویه‌ها به گوشت و پیاز اضافه شود. سپس به مدت ۱۰ دقیقه گوشت را ورز دهید تا تمامی مواد به خوبی یکدست شوند.

برای اینکه بافت گوشت منسجم‌تر شود، می‌توانید مدتی گوشت ورز داده شده را در یخچال بگذارید. گوشت را کف ماهی تابه کاملاً پهن کنید و کمی روغن بدون کلسترول را به آن اضافه کنید. سپس در ماهیتابه را ببندید تا گوشت کاملاً پخته شود.

اگر مدتی پس از پخت، آب گوشت بخار شده بود و گوشت کاملاً نپخته بود، می‌توانید کمی آب جوش را به کباب اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی‌ها را به صورت حلقه‌ای خرد کنید و روی کباب بچینید. برای خوش رنگ و خوش طعم‌تر شدن کباب تابه‌ای می‌توانید در مرحله اضافه کردن آب جوش، رب را در کره یا کمی روغن تفت دهید و مقداری آب جوش به آن اضافه کنید و روی کباب تابه‌ای بریزید تا همراه با آن پخته شود.

در آخر سیب زمینی‌ها را نیز خرد کرده و بخار پز کنید و همراه با غذای خود میل نمایید.

طرز تهیه خوراک مرغ با اسفناج

اگر به دنبال دستور پخت غذاهای رژیمی برای کاهش وزن هستید، خوراک مرغ و اسفناج یک انتخاب عالی است که به علت طعم خوشمزه‌ای که دارد، بسیار پرمطرفدار است. مواد لازم در طرز تهیه این غذای رژیمی برای لاغر شدن عبارت است از:

فیله مرغ: ۳۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

اسفناج پخته شده: ۱ لیوان

پنیر فتا: به میزان لازم

نمک و فلفل

روغن کانولای مولتی‌ویتامین غنچه: به میزان لازم

نحوه پخت

ابتدا پیازها را خرد کرده و با روغن تفت دهید. در این مرحله بهتر است از روغن‌های سالمی مانند روغن کانولای مولتی‌ویتامین غنچه استفاده کنید. سپس پنیر، نمک و فلفل را به ترکیبات اضافه کنید. پس از اینکه ترکیبات را کمی تفت دادید، وقت آن است گاز را خاموش کنید. فیله‌های مرغ را بکوبید تا کاملاً باز شوند، سپس مواد پخته شده را روی فیله ریخته و رول کنید و با استفاده از خلال دندان سفت کنید.

فیله را درون روغن سالم همچون روغن اسمارت بالانس غنچه پلاس سرخ کنید و هر چند دقیقه فیله‌ها را به سمت‌های مختلفی بچرخانید تا کاملاً تمامی قسمت‌های فیله سرخ شوند. پس از سرخ شدن، خلال دندان را خارج کرده و غذای خوشمزه خود را میل کنید.

طرز تهیه سالاد الویه رژیمی



بله! الویه هم می‌تواند یک غذای رژیمی بدون روغن باشد. برای تهیه سالاد الویه نوع رژیمی، به مواد غذایی زیر نیاز دارید:

سینه مرغ: ۱ عدد

تخم مرغ: ۱ عدد

سیب زمینی: ۲ عدد متوسط

ماست چکیده کم چرب: به میزان لازم

خیار شور: ۱۵۰ گرم

هویج: ۱ عدد

روغن ذرت غنچه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

سالاد الویه رژیمی:

ابتدا باید سیب زمینی و تخم مرغ را آب پز کنید و پس از خنک شدن، آنها را رنده کنید. مرغ را نیز باید همراه با پیاز بپزید و پس از خنک شدن، مرغ‌ها را ریش ریش کنید. خیار شورها را به صورت نگینی خرد کرده و هویج را رنده کنید. در انتها فلفل و نمک را همراه با ماست چکیده و روغن به ترکیبات اضافه کنید.

پس از مخلوط کردن تمامی مواد اولیه، بهتر است سالاد الویه بهتر را برای یک ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم و مزه بهتری پیدا کند، پس از مدتی می‌توانید آن را نوش جان کنید.

سخن آخر

در این مطلب تعدادی از غذاهای رژیمی را که می‌توانید با استفاده از گوشت قرمز تهیه کنید، به شما آموزش دادیم. برای تهیه غذای سالم و لذیذ می‌توانید از روغن‌های بدون کلسترول غنچه در دستور پخت غذاهای متنوع بر حسب نوع پخت استفاده نمایید.