

طرز تهیه چند خوراک بادمجان رژیمی و سالم

زمانی که صحبت از تهیه غذا با بادمجان می‌شود، همه یک غذای پرچرب تهیه شده با بادمجان سرخ شده را به یاد می‌آورند. اما شما می‌توانید به روش‌های مختلف، بدون مصرف روغن یا استفاده از مقدار کمی روغن، خوراک بادمجان رژیمی را تهیه کنید.

پس اگر قصد رژیم لاغری دارید، حتما بادمجان را در سبد غذایی خود قرار دهید تا انواع غذاهای رژیمی را با آن تهیه کنید. نکته دیگری که باید به آن دقت کنید، استفاده از روغن سالم در پخت غذا است، بنابراین هنگام تهیه روغن، خرید روغن مایع گیاهی را فراموش نکنید. در ادامه مقاله با ما همراه باشید تا انواع غذاهای رژیمی خوشمزه با بادمجان را به شما آموزش دهیم.

آموزش غذای رژیمی با بادمجان

در اینجا چند غذای رژیمی برای لاغری که با بادمجان تهیه می‌شود را به شما آموزش می‌دهیم که بسیار ساده و سریع درست می‌شوند؛ اما اگر زمان و مواد اولیه برای تهیه‌ی آنها را در دسترس ندارید، می‌توانید از جایگزین‌هایی مثل کنسرو خوراک بادمجان استفاده کنید.

خوراک بادمجان

برای تهیه‌ی این خوراک خوشمزه، به مواد اولیه زیر احتیاج خواهید داشت:

بادمجان: ۱ عدد بزرگ

گوچه فرنگی: ۱ عدد بزرگ

پیاز: ۱ عدد متوسط

سیب زمینی: ۱ عدد بزرگ

فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

رب گوچه: ۱ قاشق غذاخوری

سیر تازه: ۱ الی دو حبه

ادویه (زردچوبه، فلفل سیاه و نمک): به مقدار لازم

روغن اسمارت بالانس غنچه پلاس: ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پس از پوست کندن بادمجان‌ها، روی آن‌ها نمک بپاشید تا تلخی بادمجان گرفته شود، پس از شستن بادمجان‌ها، آنها را به صورت مکعبی خرد کنید. برای اینکه با کمترین روغن بادمجان‌ها را سرخ کنید، باید یک الی دو قاشق روغن گیاهی را کف تابه بریزید و پس از ریختن بادمجان‌ها در تابه، درب آن را ببندید.

اگر قصد خرید روغن مایع گیاهی را دارید و نمی‌دانید چه روغنی مناسب شما است، روغن آفتابگردان مولتی ویتامین غنچه را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

پس از ۵ الی ۱۰ دقیقه، بادمجان‌ها با کمترین روغن سرخ می‌شوند. حال باید پیازهای نگینی

شده را نیز به همین صورت با شعله متوسط همراه با ادویه‌های ذکر شده تفت دهید. حالا وقت آن است که سیب زمینی، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌ها را نیز نگینی خرد کرده و آن‌ها را همراه با یک لیوان آب جوش، به پیاز داغ اضافه کنید تا مواد به طور کامل پخته شوند. توجه کنید که باید تمامی مواد با شعله کم پخته شوند.

پس از اینکه تمامی این مواد به طور کامل پخت، وقت آن است که بادمجان‌ها را اضافه کنید و مدتی صبر کنید تا با این ترکیبات پخته شوند و پس از تبخیر آب آن، خوراک بادمجان رژیمی شما آماده است و می‌توانید آن را نوش جان کنید.

خوراک کدو بادمجان خوشمزه



یکی دیگر از غذاهای گیاهی رژیمی پر طرفدار که برای کاهش وزن ایده‌آل است، ترکیب کدو و بادمجان است، برای تهیه این غذای رژیمی خوشمزه باید این مواد اولیه را تهیه کنید:

بادمجان: ۳ عدد

گوجه فرنگی: ۵ عدد

کدو: ۳ عدد

فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

پیاز: ۱ عدد

آب لیمو یا آب نارنج: به مقدار دلخواه

روغن آفتابگردان غنچه پلاس: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری



طرز تهیه:

ابتدا باید پیازهای نگینی را همراه با یک قاشق روغن تفت دهید. برای آن که یک غذای رژیمی و سالم داشته باشید، باید خرید روغن مایع گیاهی را در هنگام خریدهای سبد خانوار، در اولویت دهید. روغن آفتابگردان غنچه پلاس حاوی آنتی اکسیدان طبیعی توکوفرول گزینه مناسبی است که امکان تهیه یک غذای سالم و رژیمی را برای شما امکان پذیر می کنند.

در این بین، کدو و بادمجان ها را در قطعات دلخواه خرد کنید. پس از طلایی شدن پیازها، بادمجان و کدوها را به پیاز تفت داده شده اضافه کنید و درب قابلمه را ببندید.

سپس به سراغ گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای بروید و آنها را نیز خرد کرده و به کدو و بادمجان ها اضافه کنید. پس از چند دقیقه می توانید ادویه ها را نیز به غذا اضافه کنید. برای اینکه این غذا با کمترین میزان روغن تهیه شود، ترجیح دادیم که کدو و بادمجان جداگانه سرخ نشود.

در انتهای پخت تمامی مواد، باید آب نارنج یا آب لیمو را به ترکیبات اضافه کنید تا طعم خوشمزه تری پیدا کند. پس از اضافه کردن چاشنی به غذا، پس از ۵ الی ۱۰ دقیقه، می توانید غذای رژیمی خود را نوش جان کنید.

طرز تهیه خوراک بادمجان کبابی

خوراک بادمجان کبابی یکی از انواع غذاهای رژیمی بسیار خوشمزه است که به سبک های متفاوتی تهیه می شود، در ادامه نوع آسان این غذا را به شما آموزش خواهیم داد. مواد لازم به شرح زیر است:

بادمجان: ۳ عدد

گوجه فرنگی: ۳ عدد

پیاز: ۱ عدد

سیر: ۲ الی ۳ حبه

روغن آفتابگردان غنچه پلاس: ۲ الی ۳ قاشق غذا خوری

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

برای تهیه این غذا نیازی به استفاده از روغن فراوان برای سرخ کردن بادمجان‌ها نیست. پس از شستن بادمجان‌ها، باید آنها را روی گاز یا ذغال، کبابی کنید. پس از خنک شدن، باید پوست آنها را بگیرید.

سپس بادمجان‌ها و سپس گوجه فرنگی‌ها را روی تخته به قطعات کوچک خرد کنید و کنار بگذارید.

حال با استفاده از روغن آفتابگردان غنچه پلاس، پیازهای نگینی شده را کمی تفت دهید. بعد از سبک و طلایی شدن پیازها، وقت آن است که سیر را نیز خرد کرده و به پیازها اضافه کنید. پس از ۲ دقیقه، گوجه فرنگی‌های خرد شده را به پیاز و سیر اضافه کنید. بگذارید مواد درون قابلمه به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه بپزند.

سپس وقت آن است که بادمجان‌های کبابی به همراه ادویه را به مواد در حال پخت اضافه کنید. برای خوش طعم‌تر شدن غذا، در صورت تمایل می‌توانید از سبزیجات خرد شده مانند جعفری نیز استفاده کنید.

پس از یکدست شدن و پخت تمام ترکیبات، وقت آن است که خوراک بادمجان کبابی را نوش جان کنید.

طرز تهیه خوراک سبزیجات رژیمی

خوراک سبزیجات رژیمی در انواع مختلفی تهیه می‌شود که در دستوری که ما به شما آموزش می‌دهیم، از بادمجان استفاده شده است. اگر وقت کافی برای پوست کندن و پخت بادمجان را ندارید، می‌توانید از کنسرو بادمجان استفاده کنید. مواد لازم برای خوراک سبزیجات به شرح زیر است:

بادمجان: ۲ عدد

فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

قارچ: ۴۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

سیب زمینی: ۱ عدد

لیموترش تازه: ۲ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

ابتدا بادمجان‌ها را پوست بکنید و با پاشیدن نمک روی آنها، اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه تلخی بادمجان‌ها گرفته شود. سپس به هر ابعادی که مایل هستید، آنها خرد کنید. حالا باید قارچ‌ها را به همراه فلفل دلمه‌ای و سیب زمینی به قطعات کوچک خرد کنید.

حال باید بادمجان‌ها را با حداقل میزان روغن سرخ کنید. همانطور که پیش تر هم گفتیم، با خرید روغن مایع گیاهی و استفاده از آن در این غذا، می‌توانید غذایی رژیمی داشته باشید. سپس پیازهای نگینی شده را تفت دهید. پس از طلایی شدن پیازها، زردچوبه را به ترکیبات اضافه کنید. پس از مدت کمی، سیر خرد شده را همراه با فلفل دلمه‌ای به پیاز اضافه کنید.

در ادامه می‌توانید سیب زمینی‌های خرد شده را نیز به ترکیبات اضافه کنید تا کمی سرخ شوند. پس از پخت نسبی، قارچ‌ها را همراه با آبلیمو به ترکیبات در حال پخت اضافه کنید. پس از تبخیر آب قارچ می‌توانید بادمجان‌های سرخ شده را همراه با رب به مواد در حال پخت اضافه کرده و در نهایت ادویه‌هایی همچون نمک و فلفل را اضافه کنید. غذای رژیمی شما حاضر است.

غذاهای گیاهی رژیمی، وعده‌هایی سالم هستند که علاوه بر فوایدی که برای سلامتی شما دارند، می‌توانند به کاهش وزن نیز کمک کنند. بادمجان یکی از موادی است که می‌توان با ترکیب آن با سایر مواد غذایی، غذاهای رژیمی بسیار خوشمزه‌ای را تهیه کرد. در این مطلب طرز تهیه چند خوراک رژیمی با بادمجان را به شما آموزش دادیم که در تهیه آن‌ها می‌توانید از بادمجان کبابی، کنسرو بادمجان یا بادمجان سرخ شده استفاده کنید؛ اما به یاد داشته باشید که اگر قصد سرخ کردن بادمجان را دارید، حتما از روغن‌های مایع گیاهی استفاده کنید. پیشنهاد ما به شما استفاده از خانواده محصولات غنچه پلاس است. امیدواریم از تهیه و نوش جان کردن این غذاها لذت ببرید.