

طرز تهیه اسپاگتی رژیمی

-اسپاگتی، رشته‌های باریک و بلند پاستا است و از خوراک‌های سنتی ایتالیا محسوب می‌شود که طرفداران زیادی دارد. با این وجود ممکن است، بسیاری از افراد به‌علت غیر رژیمی یا چاق کننده بودن آن، از خوردن این غذا منصرف شوند. اما نگران نباشید، ما به شما راهی برای تهیه یک اسپاگتی کم کالری و رژیمی را ارائه می‌کنیم تا هم مراقب سلامتی خود باشید و هم از خوردن غذای مورد علاقه خود لذت ببرید.

تهیه غذاهای رژیمی برای سلامتی بیش تر

راه‌های زیادی برای رژیمی کردن یک غذا وجود دارد که بسته به نوع رژیم و میزان اضافه وزن، به‌کار می‌آیند. برای کاهش وزن، معمولاً باید به دکتر تغذیه مراجعه کرد و برنامه غذایی مناسب را از متخصص دریافت نمود. در غیر این صورت، می‌توان خارج از برنامه غذایی و یک رژیم سفت و سخت، غذاهایی با میزان کالری کمتر را مصرف کرد. یکی از راه‌های انجام این کار، جایگزین کردن مواد اولیه دستور غذای اصلی، با مواد اولیه کم کالری‌تر می‌باشد.

برای مثال اسپاگتی با مرغ، نسبت به همان اسپاگتی با گوشت قرمز، رژیمی‌تر است؛ چراکه کالری مرغ تقریباً نصف کالری گوشت قرمز است. همین طور هر ۱۰۰ گرم پاستای چند غله، ۴۰ کالری کمتر از پاستای معمولی دارد و به این دلیل است که رژیمی‌تر محسوب می‌شود. به جز کاهش کالری، با جایگزینی بعضی از مواد غذایی با مشابه آن‌ها، می‌توان حتی به روند لاغری کمک کرد. برای مثال **روغن کانولا** با دارا بودن حداقل چربی اشباع شده، می‌تواند به جز سلامت قلب و عروق، به کاهش چربی‌های شکمی نیز کمک کند. در ادامه این مطلب، **طرز تهیه اسپاگتی ایتالیایی** با سس بشامل و مرغ را با هم یاد می‌گیریم.

• کالری: ۳۰۰ کالری به ازای هر وعده

• زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

• زمان پخت: ۲۵ دقیقه

مواد لازم برای تهیه اسپاگتی ایتالیایی رژیمی با سس بشامل و مرغ برای ۴ تا ۶ نفر:

- ۵۰۰ گرم پاستای چند غله
- ۲ قاشق غذاخوری روغن کانولا مولتی ویتامین غنچه
- ۶۰۰ گرم سینه‌ی مرغ ریز شده
- نمک به مقدار لازم
- فلفل سیاه به مقدار لازم
- ۲/۳ لیوان شیر کم چرب
- ۴/۳ لیوان عصاره مرغ
- ۲ قاشق غذا خوری نعنا خرد شده
- ۱ قاشق مربا خوری آویشن
- یک قاشق چای‌خوری آب‌لیموی تازه
- ۲ قاشق غذاخوری آرد سفید
- ۱ قاشق غذاخوری کره



طرز تهیه اسپاگتی

۱. ۱۶ لیوان آب و نمک را روی گاز قرار دهید تا به جوش بیاید:

به ازای هر ۸ لیوان آب، یک قاشق غذا خوری نمک اضافه کنید. برای پخت پاستا، مخلوط آب و نمک را در یک قابلمه بزرگ ریخته و روی شعله قرار دهید تا به دمای جوش برسد.

۲. تکه‌های مرغ را تفت دهید:

تا آب به جوش می‌آید، تکه‌های مرغ را آماده کنید. **روغن غنچه** را در ماهیتابه ریخته و روی شعله‌ی کم قرار دهید. مرغ‌ها را با نمک و فلفل (و در صورت تمایل، کمی پودر سیر) ورز دهید و سپس در روغن داغ شده بریزید. تکه‌های مرغ را تا زمانی که قهوه‌ای-طلایی شوند تفت بدهید. زمانی که مطمئن شدید مرغ‌ها خوب مغزیخت شده‌اند، در یک بشقاب دستمال پهن کنید و تکه‌های مرغ را روی آن بریزید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود.

۳. سس بشامل اسپاگتی را آماده کنید:

کره را در یک شیرجوش ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کم کم ذوب شود. سپس آرد را به آن اضافه کنید و سریع هم‌بزنید تا یک دست شود. عصاره مرغ و آب‌لیمو را اضافه کنید و مراقب باشید تا مخلوط، گلوله گلوله نشود. صبر کنید تا آب سس تبخیر شده و کمتر شود. حالا شیر را اضافه کرده و بگذارید تا کاملاً به جوش بیاید. نعنای خرد شده، آوبشن، نمک و فلفل را به سس اضافه کرده و صبر کنید تا سس شما غلیظ شود.

۴. اسپاگتی را بپزید:

کمی روغن کانولای مولتی ویتامین غنچه را به آب و نمک در حال جوشیدن اضافه کنید، اسپاگتی‌ها را در آن ریخته و خوب هم بزنید تا به هم نچسبند. معمولاً ۱۰ دقیقه برای پخت اسپاگتی کافی است اما بهتر است که روی بسته‌ی آن را هم چک کنید زیرا ممکن است زمان پخت انواع خانواده اسپاگتی، متفاوت باشد. بعد از آن که اسپاگتی خوب جوشید، آن را آبکش کنید. دقت کنید که یک لیوان از آب آن را نگه دارید تا در مراحل بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

۵. سس بشامل و مرغ را به اسپاگتی اضافه کنید:

زمانی که اسپاگتی آماده شد، آن را در قابلمه ریخته و نصف آب پاستایی که نگه داشته بودید را به آن اضافه کنید تا خشک نشود. بعد از آن، سس بشامل را روی آن ریخته و کمی مخلوط کنید. سپس تکه‌های مرغ را اضافه کنید و غذا را بچشید که نمک و فلفل آن به‌اندازه باشد.

بعد از چند دقیقه، نصف دیگر آب پاستا را به آن اضافه کنید، چون اسپاگتی برای نرم شدن به آب بیشتری نیاز دارد. اسپاگتی رژیمی ایتالیایی با مرغ و سس بشامل شما آماده است. می توانید آن را با کمی نعنا و آویشن تزیین کرده و نوش جان کنید!