

# غذای مسافرتی آسان در طبیعت گردی 4

در دنیای پرسرعت امروز، گاهی لازم است لحظه‌ای از هیاهو فاصله بگیریم، طبیعت را لمس کنیم و با غذایی گرم، ساده و دلنشین، روح و جسممان را تازه کنیم. طبیعت گردی در ایران یک فرصت بی‌نظیر برای آرامش، بازآفرینی و افزایش آگاهی است. هیچ چیز به اندازه پخت غذا در دل طبیعت، زیر آسمان باز و با همنوایی باد و آفتاب، حس زندگی را زنده نمی‌کند. در دورانی که آشپزخانه‌ها پر از تجهیزات مدرن شده‌اند، بازگشت به روش‌های ساده و سنتی پخت‌وپز در طبیعت، تجربه‌ای ناب و متفاوت است. در این مقاله به بررسی 4 غذا برای آشپزی به ویژه، طرز تهیه غذای سالم در طبیعت می‌پردازیم.



## 1. استیک مرغ با سس قارچ

استیک مرغ با سس قارچ یک غذای آسان، اما خوشمزه و مناسب طبیعت‌گردی است. تصور کنید در دل جنگل یا در کنار یک رودخانه‌ی آرام، صدای پرندگان در گوش‌تان و بوی درختان و خاک نمزده فضا را پر کرده است. در این فضای بی‌نقص، با هیزم آتش کوچکی برپا می‌کنید، ماهیتابه را روی آتش قرار می‌دهید و آماده‌سازی غذا را آغاز می‌کنید. همین که تکه‌های مرغ روی تابه گریل می‌شوند و صدای جلزولزشان با صدای طبیعت در هم می‌آمیزد، تمام خستگی‌ها از تنتان بیرون می‌رود.

برای تهیه استیک مرغ در دل طبیعت به مواد زیر نیاز داری؛

- 1 قاشق غذاخوری [مارگارین \(کره گیاهی\)](#) پخت و پز
- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون پالایش شده غنچه پلاس
- نیم کیلو سینه مرغ
- 1 قاشق چایخوری پودر سیر
- 1/2 قاشق چایخوری فلفل سیاه
- 1/2 فنجان آرد همه منظوره
- نمک به میزان لازم

برای تهیه سس قارچ در طبیعت گردی تنها کافیه مواد زیر رو تهیه کنی؛

- 300 گرم قارچ
- 1/2 قاشق غذاخوری [مارگارین \(کره گیاهی\)](#) [صبحانه](#) غنچه پلاس
- 1 حبه سیر خرد شده
- 1 عدد پیاز متوسط نگینی شده
- 1/2 قاشق غذاخوری آرد همه منظوره
- 1/2 فنجان خامه فرم گرفته
- 1/2 فنجان شیر
- 1/2 قاشق چایخوری پودر فلفل سفید
- 2 قاشق چایخوری سس سویا/ سس ورسسترشر
- نمک به میزان لازم

## طرز تهیه استیک مرغ با سس قارچ

**1.** آشپزی در طبیعت روستایی، آنهم پخت استیک مرغ با سس قارچ لذت دیگری دارد. دستور پخت با روغن غنچه به این صورت است که باید فیله مرغ را به همراه پودر سیر، فلفل سیاه و نمک به مدت یک ساعت مرینت کنید.

**2.** در صورت وجود می‌توانید از ساج، تابه سفری و یا ماهیتابه کمپینگ که مناسب طبیعت گردی است استفاده کنید. مارگارین را در یک تابه داغ بریزید و اجازه دهید ذوب شود.

**3.** مرغی که از قبل مرینت شده بود را به مقداری آرد همه منظوره آغشته کنید و آن را داخل ماهیتابه بگذارید. اجازه دهید هر طرف به مدت 10 دقیقه سرخ شود.

**4.** برای تهیه سس قارچ به یک ماهیتابه سرامیکی نچسب نیاز دارید. ماهیتابه را بر روی آتش بگذارید و کره را به آن اضافه کنید. سپس سیر را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس قارچ را به آن اضافه کنید و به خوبی آن را تفت دهید.

**5.** پس از اینکه قارچ‌ها به خوبی تفت داده شدند وقت اضافه کردن آرد است. آرد را اضافه کنید و 30 ثانیه با بقیه مواد به خوبی مخلوط کنید.

**6.** حال وقت اضافه کردن دو قاشق غذاخوری خامه غلیظ و شیر است. به خوبی آن را هم بزنید. پس از اینکه مواد به صورت کامل یکنواخت شد و شیر به نقطه جوش رسید، سس سویا و فلفل را اضافه کنید. سینه مرغ را در بشقاب بکشید و روی آن سس قارچ بریزید و از طبیعت و طبیعت گردی لذت ببرید.



## 2. بادمجان شکم پر، غذای ذغالی در طبیعت

بادمجان شکم‌پر یکی از غذاهای محبوب ایرانی است که با کمی خلاقیت می‌توان آن را به یک غذای خوشمزه برای طبیعت‌گردی تبدیل کرد. در این روش، بادمجان‌ها به صورت کامل یا نیم‌برش، روی زغال کباب می‌شوند تا پوست آن‌ها کاملاً سیاه و بخش داخلی آن نرم و دودی شود.

برای تهیه بادمجان شکم‌پر، غذای ذغالی در دل طبیعت به مواد زیر نیاز داری؛

- بادمجان برش داده شده
- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 1 عدد پیاز نگینی شده
- 2 حبه سیر له شده
- روغن سرخ کردنی 2 قاشق غذاخوری
- 1 قاشق چایخوری اورگانو خشک شده
- فلفل دلمه‌ای 2 عدد
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده به میزان لازم
- 1/4 فنجان پنیر پارمسان رنده شده
- 2 پیمانه سس گوجه فرنگی
- گوشت چرخ کرده نیم کیلو
- 1 پیمانه پنیر موزارلای رنده شده

### طرز تهیه بادمجان شکم پر دودی

**1.** ابتدا شکم بادمجان را خالی کرده و به مدت 30 دقیقه آن را داخل آب نمک بگذارید تا تلخی آن کاملاً گرفته شود.

**2.** سپس آن را آبکشی و کاملاً خشک کنید. بر روی ساج یا ماهیتابه کمپی خود بگذارید و اجازه دهید دودی شود.

**3.** در تابه روغن مخصوص سرخ کردن را بریزید. گوشت چرخ کرده را درون آن بریزید و پس از اینکه خامی آن گرفته شد، پیاز نگینی را به آن اضافه کنید.

**4.** سپس سیر له شده، اورگانو، فلفل دلمه‌ای، فلفل سیاه و سس گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. به مدت 5 دقیقه درب ماهیتابه را بگذارید تا مواد به خوبی پخته شوند.

**5.** در آخر بادمجان را با مایه از قبل آماده شده پر کنید و روی آن پنیر پارمسان رنده شده و موزارلا بریزید. دوباره آن را داخل ماهیتابه بگذارید. درب آن را بگذارید و بگذارید پنیر به خوبی روی آن ذوب شود. در نهایت برای تزیین روغن زیتون به همراه کمی فلفل و اورگانو روی آن بریزید و نوش جان کنید.



### 3. استیک گوشت با دورچین سبزیجات و پوره سیب زمینی

استیک یکی از غذاهایی است که حتی در ساده‌ترین شرایط طبیعت هم می‌تواند طعم رستورانی داشته باشد، به شرطی که اصول آن را بدانید. در سفرهای طبیعت‌گردی، تأمین انرژی و حفظ کیفیت غذا بسیار مهم است. گوشت استیکی دارای پروتئین کامل، آهن و ویتامین B12 است. اگر به دنبال یک غذای مقوی، خوش‌عطر و در عین حال شیک برای طبیعت‌گردی هستید، استیک گوشت با سبزیجات و پوره سیب‌زمینی انتخابی عالی است.

برای تهیه استیک گوشت با دورچین سبزیجات و پوره سیب زمینی به مواد زیر نیاز داری؛

- گوشت استیکی گوسفندی به تعداد نفرات
- [روغن زیتون پالایش شده](#) 2 قاشق غذاخوری
- سیر له شده 2 حبه
- رزماری تازه به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- فلفل دلمه‌ای رنگی 1 عدد
- کدو سبز 1 عدد
- هویج 1 عدد
- پیاز 1 عدد
- [روغن سرخ کردنی](#) به میزان لازم
- نمک، فلفل و آبلیمو به میزان لازم
- سیب زمینی 3 عدد
- شیر نصف پیمانه

#### طرز تهیه استیک گوشت گوسفندی در تابه

1. بهتر است از شب قبل استیک را مزه‌دار کنید. اگر زمان ندارید حدوداً 3 ساعت قبل از پخت، استیک گوشت گوسفندی را به همراه رزماری، روغن زیتون، سیر، نمک و فلفل بخوابانید.

2. سپس گوشت را به همراه روغن سرخ کردنی روی ساج و یا تابه سرخ کنید. برای هر طرف حدود 10 دقیقه و به مدت یک ساعت اینکار را تکرار کنید. البته میزان پخت استیک به ذائقه شما بستگی دارد.

3. برای پخت سبزیجات آن‌ها را به صورت درشت برش دهید و سپس در تابه آن‌ها را تفت دهید. بهتر است تفت سبزیجات به صورت متوسط و کم باشد تا خاصیت آن از بین نرود.

4. برای تهیه پوره سیب زمینی، آن را کاملاً بپزید و له کنید. کره و شیر را به سیب زمینی داغ اضافه کرده و هم بزنید تا پوره‌ای نرم و لطیف حاصل شود.



## 4. کوکوسیب زمینی، بهترین غذا در دل طبیعت

یکی از لذت‌بخش‌ترین بخش‌های طبیعت‌گردی، لحظه‌ای است که پس از پیاده‌روی در دل کوه یا جنگل، کنار آتشی ملایم می‌نشینیم و بوی غذا کم‌کم در هوای خنک و تازه پخش می‌شود. در میان تمام غذاهایی که می‌توان در دل طبیعت درست کرد، کوکو سیب‌زمینی جایگاه ویژه‌ای دارد؛ غذایی ساده، در دسترس و در عین حال سرشار از طعم، انرژی و حس نوستالژی.

برای تهیه کوکو سیب زمینی، بهترین غذا در دل طبیعت به مواد زیر نیاز داری؛

- سیب زمینی 4 عدد
- تخم مرغ 3 عدد
- پیاز 1 عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه
- [روغن سرخ‌کردنی](#)
- سبزی خشک معطر

## طرز تهیه کوکو سیب‌زمینی، بهترین غذا برای بیرون رفتن

1. سیب‌زمینی‌ها را بشوید و پوست بگیرید. آن‌ها را با رنده‌ی ریز، رنده کنید. پیاز را هم پوست بگیرید و رنده کنید. حالا ترکیب سیب‌زمینی و پیاز را در پارچه‌ای تمیز بریزید و با دست فشار دهید تا آب اضافی‌شان گرفته شود (این کار باعث ترد شدن کوکو می‌شود).

2. در یک کاسه‌ی بزرگ، سیب‌زمینی و پیاز رنده‌شده را بریزید. تخم‌مرغ‌ها را اضافه کنید. نمک، فلفل، زردچوبه و در صورت تمایل سبزی خشک را اضافه کنید.

3. با قاشق یا چنگال، مواد را خوب هم بزنید تا مخلوطی یکدست و کمی غلیظ به دست آید.

4. تابه‌ای مناسب (ترجیحاً نچسب یا چدنی) را روی شعله بگذارید و روغن بریزید. اجازه دهید روغن کاملاً داغ شود. حالا مایه کوکو را درون تابه بریزید. می‌توانید، یک کوکوی یک‌تکه درست کنید (مایه را یکجا بریز و پخش کن) یا چند کوکوی کوچک با قاشق بسازی و جدا جدا در تابه بچینی.

**5.** درب تابه یا ساج را بگذارید و اجازه دهید کوکو به خوبی بپزد و طلایی شود (حدود ۷ دقیقه). وقتی یک طرف آن سرخ شد، با دقت آن را برگردانید و طرف دیگر را هم سرخ کنید.