

طرز تهیه سالاد سبز با حبوبات و سبزیجات

سالاد سبز یکی از انواع سالادهای گیاهی است که از ترکیب نخود با سبزیجاتی مانند خیار، گوجه، کرفس، پیازچه و جعفری تهیه می‌شود و بسیار پرخاشیت است.

به گزارش سایت خبری پرسون، سالادها همیشه محبوب‌اند! از پیش غذا گرفته تا مزه کنار غذا همیشه پای سالاد در میان است. اصلاً وقتی روی میز یا سفره سالاد نباشد، انگار سفره یک چیز اساسی کم دارد. سالادها انقدر متنوع و هیجان انگیز و رنگارنگ هستند که تمامی ندارند. مثلاً در رستوران‌ها معمولاً یک میز مخصوص فقط به سالاد اختصاص دارد که هرکدامشان انگار دارند به شما چشمک می‌زنند. سالادها در اصل به عنوان پیش غذا سرو می‌شوند، اما بعضی وقت‌ها انقدر چیزهای خوشمزه و مقوی داخلشان هست که برای خودشان یک پا غذای اصلی به حساب می‌آیند. مثلاً اگر سالاد سزار را تنها بخورید، آنقدر سیر می‌شوید که جا برای غذا نمی‌ماند، حالا سالاد ماکارانی که جای خودش را دارد. سالادها با انواع سبزیجات مثل خیار، گوجه، انواع کلم، کاهو، هویج، خیارشور، زیتون، تخم مرغ، سیب زمینی، فلفل دلمه‌ای، مرغ، قارچ و... تهیه می‌شوند و هرکدام سس‌های مخصوص به خود را دارند. سالاد سبز یکی از انواع سالادهای گیاهی است که از ترکیب حبوباتی مانند نخود و سبزیجاتی مانند کرفس، جعفری، پیازچه، گوجه، خیار و زیتون تهیه می‌شود و به دلیل داشتن این مواد سرشار از پروتئین است. اگر رژیم غذایی دارید یا ورزشکار هستید، پیشنهاد ما به شما همین سالاد سبز خوشمزه و پرخاشیت است، پس در ادامه این مطلب با طرز تهیه این سالاد خوشمزه همراه ما باشید.

مواد لازم

نخود پخته: ۱ پیمانه
خیار: ۲ عدد
گوجه گیلانی: ۱۰ عدد
ساقه کرفس: ۱ عدد
زیتون بدون هسته: نصف پیمانه
جعفری تازه: ۵ شاخه
پیازچه: ۳ عدد
فلفل قرمز تند: ۱ عدد
آب لیموی تازه: به میزان دلخواه
آبغوره: ۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و پودر سیر: به میزان لازم
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا خیارها را پوست و خرد کنید. گوجه گیلانی، زیتون بدون هسته، ساقه کرفس و پیازچه را هم خرد کنید. مواد خرد شده را داخل یک کاسه مناسب بریزید، سپس جعفری خرد شده و فلفل قرمز خرد شده را هم به مواد بالا اضافه کنید. داخل یک ماهی تابه مقداری روغن زیتون بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. حالا نخود پخته را داخل ماهی تابه بریزید و روی آن مقداری نمک، فلفل سیاه و پودر سیر بریزید و نخود را به مدت ۵ دقیقه با حرارت کم تفت بدهید. در آخر نخود تفت داده را به مواد سالاد اضافه کنید. حالا آب لیمو ترش، آبغوره و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را به مواد سالاد اضافه کنید و سالاد را خوب هم بزنید تا مزه‌ها با هم مخلوط شوند. بهتر است سالاد را قبل از سرو به مدت نیم ساعت داخل یخچال بگذارید تا خنک شود، سپس میل کنید. نوش جان.

نکات مهم

۱ - زیتون یکی از خوشمزه‌ترین و مفیدترین خوردنی‌های همراه با غذاست که لذت غذا خوردن را چندین برابر می‌کند و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. زیتون سیاه به دلیل داشتن ویتامین آ می‌تواند سلامتی چشم و بینایی را بهبود ببخشد. برخی مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن زیتون سیاه موجب تسکین برخی دردها در مفاصل می‌شود. زیتون سیاه حاوی برخی خواص ضد التهاب قوی است که می‌تواند از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کند. مصرف زیتون سیاه به طور منظم می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. حال که با برخی خواص زیتون آشنا شدید، ممکن است این سوال برای‌تان پیش بیاید که اگر زیتونی که خریده‌اید تلخ بود، چطور باید تلخی آن را بگیرید؟ همه انواع زیتون‌ها تلخ هستند که راه از بین بردن تلخی آن شستشوی چندباره آن‌ها با آب است؛ یعنی اینکه زیتون‌ها را سه تا چهار بار باید بشویید.

سپس بعد از هر بار شستن در آب نمک بخوابانید تا طعم مطلوبی به دست بیاورد. پس از اینکه تلخی زیتون‌ها از بین رفت، دوباره آن‌ها را در آب نمک که مقدار شوری آن مطابق میل شماست، بریزید؛ سپس روی زیتون‌ها ۲ قاشق روغن زیتون و یک قاشق گل‌پر بریزید و در جای خنک به غیر از یخچال نگه دارید.

۲ - سعی کنید برای درست کردن هر نوع غذا و سالاد از روغن زیتون مرغوب استفاده کنید. روغن زیتون به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، در رژیم غذایی بسیاری از افراد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اما از آنجا که قیمت روغن زیتون خالص بالاست، معمولاً در هنگام عرضه در بازار با روغن‌های معمولی مخلوط می‌شود. در نتیجه از کیفیت آن کاسته می‌شود؛ بنابراین کسانی که به دنبال خرید روغن زیتون هستند، اغلب می‌پرسند که چطور روغن زیتون اصل را تشخیص بدهیم. البته تشخیص خالص بودن روغن زیتون کار چندان ساده‌ای نیست. با این حال کارشناسان برای تشخیص روغن زیتون اصل سه روش را به شرح ذیل ارائه داده‌اند:

- برای انتخاب روغن مرغوب بهتر است که اول آن را بویید. روغن زیتون خوب باید بوی میوه زیتون، سیب یا علف تازه بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است؛ بنابراین اگر بوی فلز احساس کردید، بدانید که روغن نامرغوب یا فاسد است.

- روش دوم برای تشخیص روغن زیتون اصل این است که آن را بچشید. اگر ۱ قاشق روغن زیتون را در دهان خود بریزید و در دهان بچرخانید و با استنشام هوا آن را فرو بدهید، باید بعد از چند لحظه در گلو خود تلخی و تندی شدیدی احساس کنید. به نحوی که گلو شما بسوزد. در بعضی موارد افراد به دلیل تندی بیش از حد روغن به سرفه می‌افتند. درست پس از ۱ دقیقه مزه تلخی و تندی از بین می‌رود و خوشمزه می‌شود. ضمن اینکه فرد با خوردن این روغن در دهان خود احساس چربی نمی‌کند. با خوردن روغن زیتون اصل در ابتدای زبان احساس شیرینی و در انتهای آن احساس تلخی و سوزش خواهید داشت.

- روش بعدی برای تشخیص روغن زیتون اصل رنگ آن است. رنگ روغن زیتون باید زرد مایل به سبز باشد. البته رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست؛ زیرا به راحتی می‌توان در آن تقلب کرد.