

طرز تهیه میگو مدیترانه یک غذای جنوبی خوشمزه

میگوی مدیترانه ای با فلفل دلمه ای، یک غذای دریایی خوشمزه و پرطرفدار است که به دلیل طعم و مزه منحصر به فرد و رنگ های شادابش، می تواند زینت بخش سفره های شما باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، میگوی مدیترانه ای با فلفل دلمه ای به سادگی و در کمترین زمان می توان در خانه تهیه کرد و برای مهمانی ها و دورهمی ها نیز بسیار مناسب است.

مواد لازم :

میزان مورد نیاز :

میگوی پاک شده
۵۰۰ گرم

فلفل دلمه ای (سبز، قرمز و زرد)
۲ عدد

پیاز متوسط
۱ عدد

سیر
۲ حبه

روغن زیتون
۱/۴ پیمانه

آب لیمو ترش تازه
۱/۴ پیمانه

رب گوجه فرنگی
۱ قاشق غذاخوری

آویشن خشک
۱ قاشق چای خوری

نمک

۱/۲ قاشق چای خوری

فلفل سیاه

۱/۴ قاشق چای خوری

زیتون سیاه برای تزئین
(اختیاری)

دستور پخت میگوی مدیترانه ای با فلفل دلمه ای

میگوها را بشویید و رگ های آنها را جدا کنید. سپس میگوها را به مدت ۱۵ دقیقه در مخلوطی از آب و آبلیمو ترش قرار دهید تا مزه دار شوند. فلفل دلمه ای ها را بشویید و به صورت خدالی خرد کنید. پیاز را نگینی خرد کنید و سیر را رنده کنید. در یک تابه بزرگ، روغن زیتون را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود. سیر رنده شده را به تابه اضافه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه تفت دهید. فلفل دلمه ای های خرد شده را به تابه اضافه کنید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند. رب گوجه فرنگی، آویشن، نمک و فلفل سیاه را به تابه اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید. میگوهای مزه دار شده را از آب و آبلیمو خارج کنید و به تابه اضافه کنید. به مدت ۵ تا ۷ دقیقه دیگر تفت دهید تا میگوها پخته و صورتی رنگ شوند. در صورت تمایل، می توانید در این مرحله زیتون سیاه را به تابه اضافه کنید. میگوی مدیترانه ای با فلفل دلمه ای را به همراه پلو، نان یا ماکارونی سرو کنید.

ارزش غذایی میگو:

میگو منبع غنی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی از قبیل آهن، فسفر و روی می باشد. این غذا همچنین دارای کم کالری و چربی است و باعث افزایش سطح انرژی و سلامتی عمومی بدن می شود. از آنجایی که میگو دارای مقادیر زیادی پروتئین است، می تواند به ساختار عضلات و افزایش قدرت بدن کمک کند. همچنین دارای اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ برای حفاظت از قلب و عروق است.

نکات تکمیلی:

می توانید از انواع سبزیجات دلخواه خودتان مانند قارچ، کدو سبز یا گوجه فرنگی در تهیه این غذا استفاده کنید. اگر می خواهید غذای شما تندتر باشد، می توانید از فلفل چیلی یا پودر فلفل قرمز استفاده کنید. می توانید از ادویه جات دلخواه خودتان مانند زیره، پودر پاپریکا یا پودر سیر در تهیه این غذا استفاده کنید. برای اینکه میگوها طعم بهتری داشته باشند، می توانید قبل از پخت، آنها را به مدت ۳۰ دقیقه در مخلوطی از ادویه جات، روغن زیتون و آبلیمو ترش قرار دهید.