

دستورهای غذایی



KETO RECIPES

M I S S M I M . C O M

ماهی سالمون با سس کره و لیمو

Lemon Butter Baked Salmon



مواد لازم:

- روغن زیتون (یه قاشق چای خوری)
- فیله ماهی سالمون (۱۵۰ گرم)
- کره (۳۵ گرم)
- فلفل سیاه و نمک دریایی
- لیمو ترش

فر رو تا دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.

کف ظرف فر رو با روغن زیتون چرب کنید. سالمون رو از طرف پوستش بذارید تو سینی. حسابی بهش نمک و فلفل بزنید.

لیموترشا رو بصورت حلقه‌های نازک بچینید روی ماهی. با نصف کره روشو بپوشونید.

برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، سینی رو طبقه وسط فر بذارید تا سالمون شیشه‌ای بشه. یا اگه چنگال زدید گوشتش ور بیاد.

تو یه تابه کوچیک بقیه کره رو گرم کنید. حباب که روش تشکیل شد از حرارت دورش کنید و بذارید خنک شه. بعد بهش یکم آب لیمو ترش تازه اضافه کنید. اگه خواستید یکم از پوست لیمو ترش رو هم رنده کنید توش!

سس کره-آبلیمویی که درست کردید رو تو یه کاسه کوچولو کنار بشقاب سالمون بذارید.

♥ این غذا رو با سالاد دلخواهتون میل کنید.

منبع: <https://www.dietdoctor.com/>

مرغ سالسا با پنیر موتزارلا

Salsa Chicken with Mozzarella



مواد لازم:

- سینه مرغ (۱۵۰ گرم)
- روغن زیتون (۱ قاشق غذاخوری)
- پیاز خرد شده (۱ دونه بزرگ)
- سیر (۱ حبه)
- گوجه فرنگی رنده شده (۳ تا متوسط)
- فلفل دلمه‌ای
- فلفل هالوپینو تازه یا ترشی (چند تا برش)
- فلفل سیاه و قرمز
- پودر سیر یا پیاز
- سیر
- رب گوجه‌فرنگی
- جعفری ریز خرد شده
- پنیر موتزارلا رنده شده

فر رو تا دمای ۱۸۰ درجه گرم کنید.

به مرغ نمک و فلفل و پودر سیر یا پیاز بزنید.

تابه رو با حرارت متوسط گرم کنید. روغن رو بریزید تا داغ شه. هر طرف مرغ رو حدود ۸ دقیقه سرخ کنید تا به رنگ طلایی قهوه‌ای دربیاد. بعد بذارید تو یه بشقاب.

پیاز خرده شده رو برای سه چهار دقیقه تفت بدید تا شفاف بشه. سیر رو اضافه کنید و حدود ۱ دقیقه تفت بدید. حالا رب رو اضافه کنید تا خامیش گرفته بشه. گوجه رنده شده و هالوپینو رو هم باهاش مخلوط کنید.

وقتی سس جوش اومد بذارید روی حرارت متوسط رو به کم قل بزنه. مرتب هم بزیند که ته نگیره. این کار رو برای چهار پنج دقیقه ادامه بدید.

مرغ‌ها رو بخوابونید توی این سس و روش پنیر موتزارلا بریزید. در تابه رو ببندید تا پنیر آب شه. در آخر یکم جعفری خرد شده بریزید روش.

این غذا رو با سالاد دلخواهتون میل کنید.

منبع: <https://cafedelites.com/>

کله گنجشکی پنیری

Cheese Meatballs



مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده (۱۰۰ گرم)
- تخم مرغ زده شده (۱ عدد)
- پنیر موتزارلا رنده شده
- جعفری خرد شده
- روغن زیتون
- سیر خرد شده (دلخواهی)
- نمک دریایی
- فلفل سیاه
- پودر سیر
- گوجه فرنگی رنده شده (۵ تا بزرگ)
- پیاز (۱ دونه بزرگ)
- رب گوجه (۱ قاشق غذاخوری)
- آویشن و یا پونه کوهی
- نمک و فلفل

تو یه کاسه بزرگ گوشت و سیر و پنیر و جعفری و تخم مرغ و نمک و فلفل رو با هم مخلوط کنید. و باهش توپای متوسط درست کنید.

تابه رو با شعله متوسط گرم کنید و روغن رو بریزید. کله گنجشکیا رو دونه دونه بذارید تو روغن داغ. هر چند دقیقه یکبار پشت و روشن کنید تا طلایی قهوه‌ای بشن. بعد از حدود ۱۰ دقیقه از تابه برداریدشون.

تو همون تابه، پیاز رو ۵ دقیقه تفت بدید. سیر رو اضافه کنید و ۱ دقیقه هم بزنید. رب رو سرخ کنید تا خامیش گرفته بشه. گوجه رنده شده رو بریزید. و نمک و فلفل و آویشن و پونه کوهی رو اضافه کنید و هم بزنید.

کله گنجشکیا رو بذارید تو این سس و درش رو بذارید تا با حرارت متوسط قل بزنه. وقتی که سس غلیظ شد روش پنیر پارمزان رنده شده و جعفری خرد شده بریزید و میل کنید.

این غذا رو با سالاد دلخواهتون میل کنید.

منبع: <https://www.delish.com/>



نودل کدو

با میگو و سس پستو

Pesto Shrimp Zoodles

مواد لازم:

- میگوی پاک شده متوسط (۱۲ تا)
- کدو (۲ تا بزرگ)
- روغن زیتون (۱ قاشق)
- سیر (۱ حبه)

سس پستو :

- ریحون (۱ و نیم فنجون)
- میوه کاج تست شده (یک سوم فنجون)
- پنیر پارمزان رنده شده (دو سوم فنجون)
- سیر خرد شده (۲ حبه)
- روغن زیتون (۲ سوم فنجون)

طرز تهیه سس پستو :

همه مواد سس بجز روغن زیتون رو داخل مخلوطکن بریزید. وقتی مواد داره با هم قاطی میشه روغن رو کم کم اضافه کنید.

طرز تهیه زودل کدو :

اگه رنده مخصوص یا رشته کن دارید که عالیه. اگه نه با چاقو، کدو رو به شکل رشته‌های باریک عمودی برش بزنید. روش نمک فراوون بزنید و روی آبکش یا دستمال حوله‌ای بذارید تا آبش کشیده بشه. حدود ۱۰ دقیقه‌ای طول میکشه.

تو این فاصله میگوها رو آماده کنید. تابه رو داغ کنید. روغن زیتون بریزید و با حرارت متوسط سیر رو یکی دو دقیقه تفت بدید تا طلایی بشه. میگو رو اضافه کنید و بهش نمک و فلفل بزنید. دو طرفش باید صورتی رنگ بشه و خوب بپزه. حدود ۵ دقیقه طول میکشه. بعد از تابه برشون دارید.

توی همون تابه، نودل کدو یا زودل رو بریزید. دو سه دقیقه طول میکشه تا نرم بشه. حواستون باشه کدوها رو زیادی نپزید.

سس پستو رو بهش اضافه کنید و بعد هم میگوها رو. گوجه گیلاسی و لیمو کنار این بشقاب معرکه میشه.

منبع دستور پستو: <https://www.ruled.me/>

منبع نودل کدو و میگو : <https://www.gnom-gnom.com>

گل کلم و ژامبون

Cauliflower Bacon Dish



مواد لازم :

- ژامبون بوقلمون یا بیکن گوشت (۹۷٪)
- پنیر گودا یا چدار پروسس نشده
- پیازچه ریز شده (یه ساقه)
- گل کلم (یه کاسه)
- خامه صوبونه (۲ قاشق)
- عصاره دلخواه (مرغ، پیاز، گوشت، سبزیجات، ...)
- لیموترش

طرز تهیه :

گل کلمها رو تو آب در حال جوش بریزید. در قابلمه رو بذارید تا حدود ۴-۵ دقیقه بعد نرم بشن.

گل کلمها رو آبکش کنید و بذارید خنک شن.

بیکن یا ژامبون رو تو تابه بذارید تا ترد بشن. هر طرف حدود ۳ دقیقه طول میکشه.

خامه رو بریزید تو تابه داغ و بذارید جوش بیاد و آبش کشیده بشه. عصاره رو تو یه فنجان آب جوش حل کنید و به خامه اضافه کنید. خوب هم بزنید تا مثل سس بشه.

سس رو به گل کلم و بیکن خرد شده اضافه کنید و روش پیازچه ریز شده بریزید. کنارش لیموترش هم حتما بذارید.