

# ساندویچ مرغ و قارچ خانگی ؛ غذایی با طعمهای خوشمزه

27 بهمن 1403

ساندویچ مرغ و قارچ خانگی غذایی با طعمهای خوشمزه است که می‌توانید آن را هر زمان از روز تهیه کنید. مرغ پروتئین لازم بدن را مهیا می‌کند و برای رشد و ترمیم عضلات ضروری را فراهم می‌کند، در حالی که قارچ ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری مانند سلنیوم ارائه می‌دهد.

از همه مهمتر، طرز تهیه ساندویچ مرغ و قارچ خانگی بسیار ساده است و تنها با چند ماده غذایی می‌تواند یک وعده غذایی خوشمزه را برای اعضای خانواده تهیه کنید.

در جدول زیر مواد لازم در طرز تهیه ساندویچ مرغ و قارچ خانگی آورده شده است:

مواد لازم	مقدار
سینه مرغ	یک عدد
قارچ	۱ فنجان
پیاز	۱.۲ کوچک
سیر	یک عدد
روغن زیتون یا کره	یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	برای طعم بهتر
نان باگت	۲ عدد
سس مایونز	یک تا ۲ قاشق غذاخوری
کاهو	چند برگ
پنیر ورقه‌ای	به تعداد لازم

**طرز تهیه ساندویچ مرغ و قارچ**

سینه مرغ را با نمک و فلفل مزه‌دار کنید. یک ماهیتابه را روی حرارت متوسط با کمی روغن زیتون یا کره گرم کنید.

سینه مرغ را در ماهیتابه قرار دهید و به مدت ۶ تا ۷ دقیقه بپزید. مرغ را ماهیتابه بیرون بیاورید و آن را نازک برش دهید.

در همان ماهیتابه در صورت نیاز کمی روغن یا کره اضافه کنید. پیاز را تفت دهید تا کمی تیره شود، سپس سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا معطر شود (حدود ۱ دقیقه).

قارچ‌های ورقه شده را اضافه کنید، با کمی نمک و فلفل مزه‌دار کنید و تفت دهید تا طلایی و نرم شوند (حدود ۴ تا ۵ دقیقه).

در یک طرف هر تکه نان سس مایونز بمالید. کاهو داخل نان باگت قرار دهید. مرغ ورقه شده و قارچ‌های تفت داده شده را روی کاهو قرار دهید.

در صورت تمایل یک تکه پنیر اضافه کنید. برش دوم نان را روی آن قرار دهید.

برای یک ساندویچ گرم می‌توانید آن را در ماهیتابه برشته کنید. فقط هر طرف را حدود ۲ تا ۳ دقیقه بپزید تا طلایی و ترد شود.

ساندویچ را نصف کنید و به صورت گرم نوش جان کنید.