

# طرز تهیه همبرگر مرغ خانگی و خوشمزه به سبک رستورانی

همبرگر در سراسر دنیا طرفدار دارد. برندهای معتبری در سطح دنیا هستند که با طبخ و تهیه همبرگرهای مخصوص خودشان به شهرت جهانی رسیده اند. از جمله آنها می‌توانیم به رستوران‌های زنجیره ای مک دونالد اشاره کنیم. این ساندویچ در کشور ما هم محبوبیت بالایی دارد. اما در بسیاری از مواقع یا کیفیت لازم را ندارد و یا اینکه برای خرید یک ساندویچ باکیفیت و با درصد گوشت بالا باید هزینه زیادی بپردازیم که اصلاً برای یک وعده غذایی به صرفه نیست. به همین دلیل هیچ ایده ای بهتر از تهیه همبرگر خانگی نخواهد بود.

مواد لازم	میزان مواد لازم
گوشت سینه مرغ چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد متوسط
آرد سوخاری	۱۰۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه، پاپریکا و آویشن	به مقدار لازم
پنیر ورقه ای	به مقدار لازم
تخم مرغ	۱ عدد
گوجه، خیارشور و کاهو	به مقدار لازم
نان باگت	۴ عدد

- زمان آماده سازی: ۴ ساعت
- زمان پخت: ۳۰ دقیقه
- کل زمان تهیه: ۴ ساعت و ۳۰ دقیقه
- سرو برای: ۴ نفر
- کالری: ۲۷۷ کیلوکالری

## مرحله اول

اولین کاری که باید انجام دهید این است که گوشت مرغ را از استخوان جدا کرده و آن را چرخ کنید. سپس پیاز را پوست بگیرید، آن را به صورت ریز رنده کرده و به گوشت چرخ کرده مرغ اضافه کنید.

## مرحله دوم

در این مرحله تخم مرغ را به مخلوط گوشت مرغ اضافه کنید، سپس مخلوط را به خوبی ترکیب کنید. حالا نوبت اضافه کردن آرد سوخاری به ترکیب است. در نهایت مواد را به خوبی ورز بدهید. می‌توانید در صورت دلخواه تخم مرغ را حذف کنید.

## مرحله سوم

در این مرحله از طرز تهیه همبرگر مرغ خانگی باید چاشنی‌ها از جمله نمک، فلفل، پودر آویشن، پودر پاپریکا، زردچوبه و در صورت تمایل پودر سیر را به مخلوط مرغ و سایر مواد اضافه کنید.

## مرحله چهارم

در این روش تهیه همبرگر مرغ خانگی خمیر به دست آمده را به خوبی با دستان خود ورز دهید تا تمامی مواد به خورد یکدیگر بروند. در نهایت باید حدوداً ۳ ساعت یا کمی بیشتر خمیر را درون یخچال قرار دهید تا استراحت کند.

## مرحله چهارم

پس از گذشت زمان لازم خمیر همبرگر را از یخچال خارج کنید و آن را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید. سپس هر بخش را با دست گرد و پهن کنید. برای پهن کردن آن می‌توانید از پشت یک بشقاب کوچک هم کمک بگیرید.

## مرحله پنجم

در این مرحله از دستور پخت همبرگر مرغ باید روغن را درون تابه بریزید و اجازه دهید تا کمی گرم شود. سپس یکی یکی همبرگرها را به آرامی به طوری که شکل آنها خراب نشود درون تابه قرار داده و دو طرف آنها را سرخ کنید.

## مرحله ششم

همزمان با سرخ شدن همبرگرها خیار، گوجه و کاهوی شسته شده را به اندازه دلخواه برش دهید. نان‌های یاگت را نیز از وسط برش بزنید و در صورتی که می‌خواهید کمی از مغز آنها را خالی کنید.

## مرحله هفتم

درون باگت‌ها را با یک همبرگر پر کنید و روی آن را یک ورقه پنیر قرار دهید. سپس در انتها مقداری خیارشور، گوجه و کاهو را درون ساندویچ خود قرار دهید. برای خوشمزه شدن این ساندویچ از سس مخصوص استفاده کنید.

## فوت کوزه گری برای تهیه همبرگر مرغ رستورانی

- در طرز تهیه همبرگر مرغ خانگی بهتر است از گوشت فیله استفاده کنید.
- به جای سرخ کردن همبرگرها در تابه می‌توانید آنها را در فر بپزید. برای این کار باید فر را به دمای ۱۷۰ درجه برسانید، سینی فر را از قبل گرم کنید و همبرگرها را با کمی روغن مثل روغن زیتون چرب کنید.
- برای رستورانی شدن همبرگر خود می‌توانید در انتها نان‌های باگت را گریل کنید یا اینکه آنها را از وسط به طور کامل برش دهید و از همان قسمت میانه در تابه کمی سرخ کنید.
- قارچ و سیب زمینی می‌توانند غذای شما را خوشمزه تر کنند و هیجان بیشتری در کودکان برای خوردن این ساندویچ خانگی ایجاد کنند.
- در صورت تمایل می‌توانید پنیر ورقه ای را از لیست مواد اولیه حذف کنید و به جای سرخ کردن همبرگر آن را در فر بپزید تا یک ساندویچ کم کالری و رژیمی تهیه کنید.
- در طرز تهیه همبرگر مرغ خانگی به جای گوشت مرغ می‌توانید از گوشت قرمز و یا ترکیبی از هر دو گوشت برای تهیه همبرگر استفاده کنید.
- برخی افراد هم از سویا برای تهیه همبرگر استفاده می‌کنند. این ترکیب اگرچه چندان خوشمزه نیست، اما برای افراد گیاه خوار گزینه مناسبی محسوب می‌شود.
- برای پختن همبرگر مرغ روی کباب پز حتماً هنگام چرخ کردن آن از دنبه هم استفاده کنید تا گوشت شما چربی لازم برای طبخ را داشته باشد و البته خوشمزه تر شود.