

پاپاس سیب زمینی با سس قارچ؛ یک پیش‌غذای برای دوره‌می‌ها

8 تیر 1404

امروز فست‌فودها در تمام دنیا جایگاه ویژه‌ای دارند، به طوری که ذائقه بسیاری از مردم از غذاهای سنتی به سمت غذاهای مدرن و یا به اصطلاح فست فود میل پیدا کرده است.

پاپاس سیب زمینی نوعی سیب زمینی ویژه با سس قارچ است که می‌توانید آن را به راحتی در منزل تهیه کنید.

مواد لازم برای طرز تهیه پاپاس سیب زمینی با سس قارچ

سیب زمینی متوسط: ۴ عدد

روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه، آویشن، پاپریکا، پودر پیاز: به میزان لازم

پنیر پیتزا: نصف لیوان

مواد لازم برای سس قارچ

قارچ: ۲۰۰ گرم

کره: ۱ قاشق غذاخوری

شیر: سه چهارم لیوان

آرد گندم: ۱ قاشق غذاخوری

خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم

سیر: ۲ حبه

نمک، فلفل سیاه و آویشن: به میزان لازم

دستور پخت پاپاس سیب زمینی با سس قارچ

برای درست کردن این پیش‌غذای خوشمزه ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست و به صورت خالی درشت خرد

کنید. سیب زمینی‌های خرد شده را داخل یک کاسه مناسب بریزید و روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه، پودر بiber، پاپریکا، پودر پیاز و آویشن را روی سیب زمینی‌ها بریزید و خوب هم بزنید تا به صورت یکدست با هم مخلوط شوند. حالا سیب زمینی‌ها را داخل دستگاه ایرفرایر یا توی فر بگذارید تا کاملاً سرخ و برشته شود.

برای درست کردن سس قارچ ابتدا قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد کنید و داخل ماهی تابه بریزید تا آب قارچ کم کم کشیده شود. وقتی قارچ سبک شد، کره را اضافه کنید و هم بزنید و بعد آرد و سیر رنده شده را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید.

حالا شیر را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا شیر با همه مواد مخلوط شود. نمک، فلفل سیاه و آویشن را اضافه کنید و وقتی سس به غلظت رسید، اجاق گاز را خاموش کنید.

سیب زمینی‌های پخته و برشته را داخل یک ظرف مناسب فر بریزید و سس قارچ را روی سیب زمینی بریزید و پخش کنید. در آخر پنیر پیتزا را روی سیب سس قارچ پخش کنید و ظرف را داخل فر ۱۸۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه قرار بدهید.

حالا پاپاس سیب زمینی خوشمزه ما آماده سرو است، نوش جان.

نکات مهم پخت پاپاس سیب زمینی با سس قارچ

قارچ طبع گرمی دارد و سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، آمینو اسید، فیبر، مس، آهن، آنتی اکسیدان، آمینو اسید و... است، همچنین در پیشگیری از سرطان سینه و پروستات موثر است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

هنگام خرید قارچ به این نکته توجه داشته باشید که قارچ تازه حتماً نباید سفید و شفاف باشد. یکی از راه‌های تشخیص قارچ سالم این است که قارچ باید تا حدودی سنگین باشد.

اگر قارچ سبک و توخالی باشد، سالم نیست. کلاهک قارچ سالم نباید شکاف داشته باشد؛ همچنین بهتر است قارچ‌هایی را که روی پوست آنها لکه قهوه‌ای دارند، خریداری نکنید و اگر خریداری کردید، حتماً به صورت پخته آن را مصرف 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.