

آشنایی با طرز تهیه همبرگر عدس

21 بهمن 1403

اگر از علاقه‌مندان به انواع برگر هستید، باید گفت که با حبوبات هم می‌توان همبرگرهای خوشمزه و دلچسب تهیه کرد. یکی از این همبرگرها، همبرگر عدس است. فست فودی کم کالری و مقوی که تجربه یک طعم دلپذیر را به شما هدیه خواهد داد.

آماده سازی: ۲۰ دقیقه

پخت: ۶۰ دقیقه

تعداد: ۳ نفر

مواد لازم:

عدس پخته شده: ۲ پیمانه

قارچ ریز: ۱۰۰ گرم

سیر: ۲ حبه

پیاز متوسط: یک عدد

آرد برنج: ۲ قاشق غذا خوری

آرد نخودچی: ۲ قاشق غذا خوری

تخم مرغ: یک عدد

جعفری، گشنیز و اسفناج خرد شده: یک پیمانه

سبزیجات خشک معطر: به میزان لازم

نمک، فلفل، زردچوبه و پاپریکا: به میزان لازم

طرز تهیه :



دکتر رویا (کبری) درویش پیشه

۱. همه مواد از جمله عدس پخته شده، سیر، پیاز، قارچ و سبزیجات خرد شده را درون غذا ساز ریخته و با هم خرد کنید تا کاملاً یکدست و له شوند.

۲. آرد برنج، آرد نخودچی، ادویه‌ها، نمک و تخم مرغ را به مخلوط اضافه کنید و دوباره هم بزنید.

۳. مخلوط به دست آمده را برای حداقل ۳ ساعت در یخچال نگه دارید تا مزه دار شود.

۴. در ادامه همبرگرها را به اندازه دلخواه درآورده و در تابه‌ای که با روغن خوب داغ شده است، سرخ کنید.

نکته:

وقتی مواد همبرگر عدس را له می‌کنید، توجه داشته باشید که احتیاج نیست که مانند مایه کتلت یا شامی بافت یکنواختی داشته باشد.

****فاطمه باقری، مدرس و کارشناس آشپزی**