

# سالاد خامه ای خیار

17 بهمن 1404

**سالاد خامه ای خیار به سادگی در عرض ۵ دقیقه آماده می شود و نیازی به پخت و پز ندارد.**

این سالاد را می توانید با افزودن سبزیجاتی چون جعفری و پیازچه خرد شده کامل کنید، ذکر این نکته حائز اهمیت است که آووکادو خود یک افزودنی عالی برای این سالاد است.

شما می توانید این سالاد را به عنوان پیش غذا یا میان وعده تهیه کرده و نوش جان کنید.

## مواد لازم

خیار ۲ عدد متوسط

پیاز قرمز ۱ عدد متوسط

ماست خامه ای نصف فنجان

شوید تازه و ساتوری شده یک قاشق غذاخوری

سرکه قرمز ۲ قاشق غذاخوری

شکر نصف قاشق چای خوری

پودر سیر ۱ قاشق چای خوری

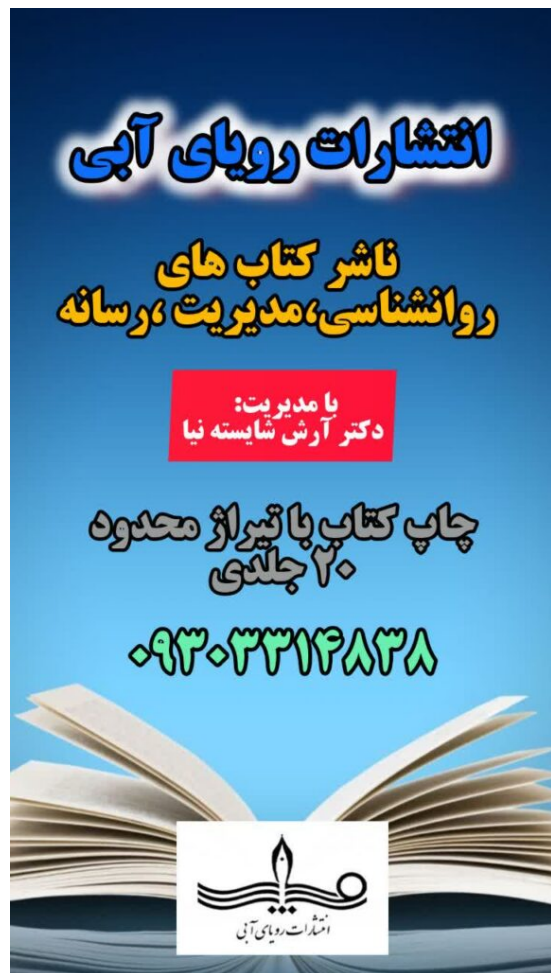
نمک و فلفل به مقدار لازم

## نکات طلایی قبل از تهیه

برای تهیه این سالاد به خیار پوست نازک در اندازه متوسط نیاز داریم، من پوست خیارها را جدا نمی کنم چون پوست خیار سرشار از مواد مغذی است.

این سالاد به محض آماده شدن باید مصرف شود چون اگر بماند خیارها آب می اندازند.

اگر می خواهید سالاد شما مدت زمان بیشتری ماندگاری داشته باشد و ظاهری پژمرده نداشته باشد، پس از برش و حلقه ایی کردن خیارها آن ها را داخل یک آبکش که با دستمال کاغذی آشپزخانه پوشانده اید بچینید، و روی آن ها نمک بپاشید تا آب آن ها خارج شود و بعد مورد استفاده قرار دهید.



در این سالاد از پیاز قرمز استفاده می شود، چون پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد کمی شیرین تر است.

برای چاشنی این سالاد از شوید تازه ساتوری شده استفاده می شود سعی تان بر استفاده از شوید تازه باشد اگر شوید تازه ندارید به ناچار از شوید خشک استفاده کنید.

در این سالاد از پودر سیر استفاده کرده ایم قطعا اگر از سیر تازه و له شده استفاده کنید سالاد طعم بهتری خواهد داشت.

برای ساختن سس این سالاد از ماست خامه ای استفاده می کنیم، در اصل سس این سالاد با خامه ترش یا ماست یونانی درست می شود اما ما ماست خامه ای را جایگزین کردیم؛ یک روش دیگر استفاده از نسبت یکسان مایونز و ماست است، شما بسته به سلیقه خود و در دست داشتن هر یک از این مواد می توانید یک روش را انتخاب کنید.

در این سالاد از سرکه قرمز که همان سرکه انگور است استفاده می شود چون طعم ملایم تری دارد نسبت به سرکه سفید، اگر نگران تیره رنگ شدن سالاد هستید می توانید از سرکه سفید نیز استفاده کنید اما به مقدار کمتری از آن بریزید مثلا یک قاشق غذاخوری از سرکه سفید کافی است چون سرکه سفید طعم قوی تری دارد نسبت به سرکه قرمز.

**طرز تهیه**

ابتدا مواد اولیه را آماده کنید.

دو عدد خیار متوسط و یک عدد پیاز قرمز متوسط را با آب بشویید. من توصیه می کنم خیار را پوست نگیرید و با همان پوست سبزش استفاده کنید، پوسته خارجی پیاز را با چاقو جدا کنید.

حالا با کمک یک چاقوی تیز خیارها و پیاز را حلقه حلقه کنید، حلقه های خیار نباید خیلی نازک و یا خیلی ضخیم باشند، حلقه های پیاز را نازک چاقو بزنید و حلقه های نازک پیاز را با دست از هم جدا کنید.

نصف فنجان ماست خامه ای را داخل یک کاسه بریزید سپس یک قاشق غذاخوری شوید تازه و ساتوری شده، دو قاشق غذاخوری سرکه قرمز، نصف قاشق چای خوری شکر، یک قاشق چای خوری پودر سیر و مقداری نمک و فلفل را به آن افزوده و همه مواد را با یک قاشق بخوبی هم بزنید تا ترکیبی یکدست حاصل شود.

حالا برش های حلقه ای خیار و پیاز قرمز را داخل کاسه حاوی مواد قبل بریزید و همه مواد را به آهستگی هم بزنید تا برش های خیار و حلقه های نازک پیاز به این مواد آغشته شود.

اکنون سالاد خامه ای خیار آماده است و می توانید آن را نوش جان کنید.