

طرز تهیه کباب تابه ای بدون روغن خوشمزه به روش رژیمی

17 شهریور 1401

کباب تابه ای رژیمی یک غذای رژیمی خوشمزه و ساده است که در زمان بسیار کم تهیه می شود و حتی برای افرادی که وقت کمی برای آشپزی دارند گزینه مناسبی محسوب می شود. کباب تابه ای رژیمی هم برای افرادی که رژیم لاغری دارند مناسب است هم برای ورزشکارانی که میخواهید رژیم پر پروتئین و سالم داشته باشند.

کباب تابه ای رژیمی با آب

مواد لازم کباب تابه ای رژیمی با آب

برای 4 نفر

گوشت چرخ کرده	500 گرم
پیاز	2 عدد متوسط
رب گوجه فرنگی	1 قاشق غذاخوری
سیب زمینی	2 عدد متوسط
فلفل سبز	4 عدد
گوجه فرنگی	4 عدد
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

طرز تهیه کباب تابه ای رژیمی با آب

برای تهیه کباب تابه ای رژیمی خوشمزه یکی از پیازها را رنده کنید و با دست آب اضافه اش را بگیرید و در کاسه بریزید.

گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کرده ، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کنید و حدود 10 دقیقه با دست ورزش دهید تا حالت منسجم و چسبنده پیدا کند.

روی کاسه را بپوشانید و 1 ساعت در یخچال استراحت دهید.

بقیه پیاز را خلالی درشت خرد کنید و کف تابه رژیمی بچینید و روی حرارت ملایم قرار دهید و اجازه دهید آب بیندازد و با آب خودش بپزد.

سیب زمینی را ورقهای خرد کنید و روی پیاز بچینید.

گوجه فرنگی را حلقه ای برش بزنید و روی سیب زمینی بچینید.

مایه گوشت را به شکل کتلت های کوچک در دست فرم دید و روی گوجه ها بچینید.