

# طرز تهیه کباب تابه ای بدون روغن خوشمزه به روش رژیمی

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 بدهید.

بقیه پیاز را خالی 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.