کتلت هویج ؛غذای سبک اما مقوی

13 اسفند 1403

کتلت هویج یکی از انواع کتلت با گوشت چرخ کرده است که به عنوان یک غذای سبک و مقوی برای سحری ماه رمضان توصیه می‌شود.

خواص مفید هویج

در ابتدا بد نیست کمی درباره خواص هویج صحبت کنیم. هویج انواع مختلفی دارد که رایج‌ترین آن در ایران ظاهری نارنجی رنگ و ترد دارد. این رنگ نارنجی نشانه‌ی وجود ویتامین A بتاکاروتن در این گیاه است. ویتامین A برای بینایی مفید است و خاصیت ضد چین چروک و خوان‌کننده‌ی پوست دارد. هویج همچنین سرشار از فیبر، ویتامین K بیوتین، پتاسیم و ویتامین B6 است.

مصرف مرتب هویج به تقویت دید، محافظت از پوست در برابر آفتاب و بالا رفتن سن، جلوگیری از کم خونی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم حاوی ارزش غذایی زیر است:

انرژی: ۴۳ کالری

پروتئین: ۱ گرم

کربوهیدرات: ۱۰ گرم

فیبر: ۳ گرم

چربی: ۰ گرم

کلسترول: ۰ گرم

سدیم: ۳۵ میلی‌گرم

کلسیم: ۲۷ میلی‌گرم

آهن: ۱ میلی‌گرم

ویتامین س: ۹ میلی‌گرم

ویتامین آ: ۲۸۱۲۹ واحد بین‌المللی

طرز تهیه کتلت هویج با گوشت

کتلت هویج به دو صورت یا گوشت و بدون گوشت تهیه می‌شود. در ادامه طرز تهیه کتلت هویج با گوشت را به شما آموزش می‌دهیم.

زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه

مواد لازم

هویج متوسط: ۳ عدد

سیب زمینی متوسط: ۳ عدد

گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

ادویه کاری: ۱ قاشق چای‌خوری

سماق یا پودر لیمو عمانی: ۲ قاشق چای‌خوری

زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری

زیره: ۲ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه

مرحله اول

هویج و سیب‌زمینی و پیاز را در کاسه‌ای متوسط رنده کنید. رنده‌ی ریز باعث آب انداختن بیشتر مواد می‌شود پس اگر از رنده‌ی ریز استفاده می‌کنید، سعی کنید آب مواد، به خصوص پیاز را بگیرید.

گرفتن آب پیاز یکی از نکته‌های بسیار مهمی است که آشپزهای حرفه‌ای به خوبی به آن واقفند. این کار باعث می شود که کتلتی که تهیه می کنید بسیار ترد و خوش عطر باشد.

مرحله دوم

حالا به مواد رنده شده، گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی و ادویه‌ها را اضافه کنید.

مرحله سوم

همه مواد را باهم ورز دهید تا به خوبی مخلوط و یکدست شوند. بهتر است که بعد از ترکیب مواد، کاسه را برای نیم ساعت در یخچال بگذارید که تا مایع کتلت شکل بگیرد و کمی سفت‌تر شود.

مرحله چهارم

در یک تابه روغن بریزید و اجازه دهید کاملا داغ شود. ظرف آبی کنار دست‌تان بگذارید و دست‌تان را با آن مرطوب کنید. سپس مایع کتلت را به هر شکلی که دوست دارید و در اندازه‌ای مناسب شکل دهید و در روغن بیندازید. دو طرف کتلت که سرخ شد آن را از روغن خارج کنید روی دستمال حوله‌ای آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود. این روند تا تمام شدن مایع کتلت ادامه دهید. نوش جان.

نکته: در این طرز تهیه کتلت هویج برای چسبندگی مواد، به جای تخم مرغ از آرد نخودچی استفاده شده است. پس اگر مواد بعد از ترکیب شدن چسبندگی خوبی نداشت، به آن یک قاشق غذاخوری دیگر آرد نخودچی اضافه کنید.