

کدو برگر درست کنیم

21 بهمن 1403

کدو برگر یکی از برگرهای بسیار خوشمزه و سالم است که با کدو درست می شود و می تواند جایگزین برگرهای پرکالری باشد.

کدو سبز به عنوان یک سبزیجات بسیار پر خاصیت جهان شناخته می شود. کدو سبز نشاسته کمی دارد و دارای کربوهیدرات است و باعث می شود شما احساس سیری کنید و از پر خوری کردن دست بردارید. کدو باعث سلامت قلب می شود و برای کسانی که دیابت دارند گزینه بسیار خوبی مناسبی است.

کدو برگر

آماده سازی: 30 دقیقه

پخت: 20 دقیقه

تعداد: 6 نفر

مواد لازم:

کدو سبز: ۲ عدد

شوید: ۲ قاشق غذا خوری

تخم مرغ: ۲ عدد

سیر: ۳ حبه

پودر سوخاری: ۶ قاشق غذا خوری

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه: به میزان لازم

طرز تهیه :

1. کدوها را رنده کنید. سپس محکم فشار دهید تا آب آن گرفته شود.
2. تخم مرغ را هم بزنید. سپس شوید خشک را همراه ادویه ها و سیر رنده شده اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملاً یکدست شود.

3. مخلوط تخم مرغ را به کدو رنده شده اضافه کرده و هم بزنید. در ادامه پودر سوخاری را کم کم اضافه کنید و تا مایه منسجم و یکدستی بدست بیاید

4. داخل تابه کمی روغن بریزید و مقداری از مواد را گرد کرده و داخل آن بیندازید تا سرخ شود. در انتها می توانید به دلخواه پنیر ورقه ای قرار دهید و داخل نان همبرگر قرار دهید و سرو کنید.

نکته: می توانید از شوید تازه هم استفاده کنید و بجای سیر پودر سیر به کار ببرید.