

با مرغ در خانه تان برگر درست کنید

شاید برایتان عجیب باشد اما برگر مرغ سوخاری میتواند به عنوان یک برگر بدون گوشت قرمز، به فهرست ساندویچهای محبوب بچهها و بقیه اعضای خانواده راه پیدا کند. درست کردن این ساندویچ مقوی کار سختی نیست و میتوانید در کمتر از یک ساعت آن را در خانه درست کنید.

به جای گوشت قرمز که چربی بیشتری دارد، میتوانید با گوشت مرغ انواع برگر را درست کنید. برگر مرغ سوخاری یکی از این ساندویچهاست.

نام: برگر مرغ سوخاری

آمادهسازی: ۱۵ دقیقه

پخت: ۴۰ دقیقه

تعداد: ۶ نفر

مواد لازم:

سینه مرغ: ۶۰۰ گرم

سیر: ۲ حبه

تخم مرغ: یک عدد

آرد: ۵ قاشق غذاخوری

شیر: ۲ قاشق غذاخوری

آرد سوخاری: یک لیوان

کورن فلکس پودر شده یا آرد سوخاری پفکی: یک لیوان

سس مایونز، خیارشور، گوجه، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. مرغ را نواری ببرید و با سیر رنده شده و ادویه‌ها مزه‌دار کنید. تخم‌مرغ را هم با نمک، فلفل و شیر هم بزنید تا پف کند.

۲. آرد، پودرسوخاری یا کورن‌فلکس پودر شده را در طرفی صاف و مسطح بریزید.

۳. مواد مرغی را در دست‌تان فرم دهید، سپس ابتدا در ترکیب آردی و بعد در مخلوط تخم‌مرغی بزنید.

۴. برگ‌ها را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته و طلایی شوند.

نکته: اگر می‌خواهید این برگ‌رژیمی باشد می‌توانید آن را در سرخ‌کن یا هواپز هم آماده کنید.