

تهیه سالاد تن ماهی رژیمی با کاهو و سیب زمینی

7 شهریور 1405

سالاد تن ماهی رژیمی با کاهو و سیب زمینی یکی از گزینه های سالم، سبک و مقوی برای وعده های غذایی روزانه است.

این سالاد با ترکیب تن ماهی رژیمی، کاهوی تازه و سیب زمینی پخته، طعمی خوشمزه و در عین حال کم کالری ایجاد می کند که برای افرادی که به دنبال کاهش وزن یا تغذیه سالم هستند، ایده آل است. علاوه بر طعم بینظیر، این سالاد سرشار از پروتئین، فیبر و ویتامین است و میتواند انرژی لازم برای روز شما را تامین کند.

مواد لازم

کاهو خرد شده: ۲ تا ۳ پیمانه
هویج رنده شده: ۱ پیمانه
سیب زمینی پخته و خرد شده: حدود ۲۰۰ گرم
شوید تازه: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
خیارشور: نصف پیمانه
نرت پخته یا کنسروی: نصف پیمانه

مواد لازم برای سس

ماست: نصف لیوان
سس مایونز: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری (به دلخواه)
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری
خردل: ۲ قاشق چایخورد
نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه سالاد تن ماهی رژیمی با کاهو و سیب زمینی

مرحله اول: آماده سازی مواد سالاد

سیب زمینی ها را آبپز کرده و پس از پخت و خنک شدن، خرد کنید. سپس در یک کاسه بزرگ، سس یبزمینی خرد شده، هویج رنده شده، کاهو، خیارشور، نرت و شوید را با هم مخلوط کنید. تن ماهی را برای 20 دقیقه بجوشانید.

مرحله دوم: تهیه سس و ترکیب با سالاد

تمام مواد سس شامل ماست، سس مایونز، روغن زیتون، آبلیمو، خردل، نمک و فلفل را خوب با هم مخلوط کنید. سس آماده شده را روی سالاد بریزید و مواد را به آرامی هم بزنید تا یکدست شوند. سالاد را ۱ تا ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم ها خوب با هم ترکیب شوند. سپس با چند برگ جعفری خرد شده تزئین کرده و در ظرف سرو کنید.

فوت و فن های سالاد تن ماهی رژیمی باه کاهو و سیب زمینی

برای این که این سالاد رژیمی تر شود می توانید از تن ماهی بدون روغن که روی بسته بندی نوشته شده در آب و نمک استفاده کنید یا روغن تن ماهی را کامل دور بریزید. به دلخواه می توانید از کمی پیازچه نیز استفاده کنید. این سالاد بهتر چند ساعت در یخچال استراحت کند تا طعم ها به خورد هم برود و بعد سرو کنید. اگر می خواهید این سالاد رژیمی باشد می توانید از ترکیب ماست های رژیمی با آبلیمو ادویه و روغن زیتون استفاده کنید.

کالری سالاد تن ماهی رژیمی

تن ماهی (در آب): ۱ قوطی ۱۲۰ گرم، کالری: حدود ۱۳۰ کیلوکالری

کاهو: ۱ پیمانه خرد شده (50 گرم)، کالری: حدود ۸ کیلوکالری

سیب زمینی پخته: ۱۰۰ گرم (۱ پیمانه خرد شده) کالری: حدود ۸۶ کیلوکالری