

طرز تهیه سالاد گرم مرغ و قارچ

9 آذر 1404

سالاد گرم یک وعده غذایی کامل است که به عنوان یک نهار یا شام فوری و با مواد لازم متفاوت و مفیدی تهیه می شود و طعم دلچسبی داد.

طرز تهیه سالاد گرم

سالاد گرم یکی از انواع سالادهای خوشمزه و پرخاصیت است که میتواند به عنوان یک وعده غذای کامل سرو شود. سالاد گرم با مواد گوناگونی تهیه می شود و دارای پروتئین و چربی مفیدی است.

مواد لازم برای 4 نفر

سینه مرغ 1 عدد کامل
سیب زمینی 2 عدد بزرگ
هویج 1 عدد بزرگ
قارچ 300 گرم
پیاز 3 عدد
فلفل دلمه ای 1 عدد
سس مایونز 1 قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم

دستور پخت سالاد گرم

پیازها را پوست بگیرید و بعد از شستن به صورت نگینی خرد کنید. سپس تابه ای را روی حرارت کم قرار دهید و مقداری روغن داخل تابه بریزید داغ شود.

پیازهای خرد شده را داخل روغن داغ شده بریزید و تفت دهید. وقتی پیاز طلایی رنگ شد آنها را از روغن خارج کنید و داخل توری فلزی بریزید تا روغن اضافه آن گرفته شود و حالت چیپسی پیدا کند. قابلمه ای را پر از آب کنید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا به جوش بیاید..

در این فاصله سیر را پوست بگیرید. یک عدد پیاز جدا از مواد اولیه پوست کنید و به چهار قسمت تقسیم کنید و به همراه مرغ داخل قابلمه ای که آبش به جوش آمد بریزید. مقداری زعفران زردچوبه و نمک هم به آنها اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید تا مرغ پخته شود.

سیب زمینی را هم پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد کنید. سپس مقداری روغن داخل تابه بریزید و سیب زمینی ها را سرخ کنید. زمانی که سیب زمینی ها سبز شدند داخل توری فلزی قرار دهید تا روغن اضافه آن خارج شود.

هویج را نیز از وسط نصف کنید و داخل مقداری آب بریزید.

فلفل دلمه ای را به صورت نگینی خرد کنید.

قارچ ها را پس از شستن خرد کنید و داخل مقداری روغن تفت دهید. به اندازه نصف قاشق مرباخوری آبلیمو روی قارچ ها بریزید تا سیاه نشوند. قارچ ها را مداوم هم بزنید تا آب آن ها بخار شود و کمی سرخ شوند.

سپس قارچ ها را به سیب زمینی های سرخ شده اضافه کنید.

مرغ پخته شده را بعد از اینکه کمی خنک تر شد ، خرد کنید و به همراه فلفل دلمه ای به مخلوط قارچ و سیب زمینی اضافه کنید.

هویج پخته شده را پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد کنید و به همراه پیاز داغ چیپسی به مواد سالاد اضافه کنید. حالا مواد سالاد را روی حرارت کم به آرامی تفت دهید.

کمی سس مایونز به مواد در حال تفت اضافه کنید و هم بزنید تا هم مواد سالاد با هم طعم دار شوند. سالاد گرم و خوشمزه آماده شده را در ظرف مورد نظرتان سرو کنید.