

طرز تهیه قارچ کبابی رستورانی خوشمزه

24 شهریور 1404

قارچ‌ها منبع عالی فیبر و پروتئین هستند و کالری و چربی بسیار اندکی دارند. علاوه بر این، دارای مقادیر کمی ویتامین D و C و B12 و B2 و E و همچنین مقداری روی و سلنیوم می‌باشند. به همین دلیل می‌توانند به خوبی به مبارزه با سرطان کمک کنند و یا سیستم ایمنی بدن را تقویت نمایند.

مواد لازم:

قارچ دکمه ای: چهارصد گرم

سس مایونز: دو قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده: سه قاشق غذاخوری

پیاز: یک عدد درشت

کره: پنجاه گرم

نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

طرز تهیه قارچ کبابی رستورانی:

در این روش ابتدا پوست روی قارچ‌ها باید گرفته شود و سپس شسته شود و داخل آب کش قرار داد تا آب اضافی‌شان برود. برای مرینت قارچ‌ها پیاز را به صورت حلقه‌ای خرد کرده و داخل یک کاسه مناسب بریزید. در ادامه سس مایونز را به همراه دو قاشق غذاخوری زعفران دم کرده و مقداری نمک و فلفل سیاه به کاسه اضافه کرده و با دست خوب مخلوط کنید تا یک دست شوند.

در آخر قارچ‌ها را اضافه کنید و با دست زیر و رو کرده تا مواد به تمام قارچ‌ها برسد. به سلیقه خود می‌توان برای طعم دار کردن قارچ‌ها مواد دیگری مثل زنجبیل و لیموترش هم اضافه کرد. در ادامه روی درب کاسه را سلفون بکشید و به مدت دو ساعت در یخچال قرار داده تا قارچ‌ها طعم دار شوند.

پس از گذشت دوساعت قارچ‌ها را از یخچال خارج کرده و به سیخ بکشید کره را هم به روش بن ماری روی بخار آب ذوب کنید و با زعفران باقیمانده مخلوط نمایید. برای کباب کردن قارچ‌ها می‌توان از روش‌ها متنوعی استفاده کرد. بهترین روش کباب کردن قارچ‌ها استفاده از ذغال است که اگر در دسترس ندارید می‌توان از شعله گاز یا فر نیز استفاده کنید. البته اگر اولویت شما طعم قارچ کبابی رستورانی است توصیه می‌شود حتماً از منقل ذغال استفاده کنید.

هنگامی که قارچ‌ها را کباب می‌کنید از مخلوط کره و زعفران روی قارچ‌ها بمالید که این کار علاوه بر لذیذتر کردن کباب باعث خوش رنگ‌تر شدن آن نیز می‌شود. در پایان قارچ‌های کبابی را به همراه سس باربیکیو سرو کنید.