

طرز تهیه کتلت تره فرنگی

16 اسفند 1403

اگر به دنبال غذایی مناسب برای ماه مبارک رمضان و سفره افطار هستید، کتلت تره فرنگی با گوشت چرخ کرده، گزینه مناسب برای پذیرایی از اعضای خانواده و مهمانان به حساب می‌آیند. غذای نانی که تجربه طعم خوشمزه آن خالی از لطف نیست.

فاطمه باقری، کارشناس و مدرس آشپزی، طرز تهیه کتلت تره فرنگی با گوشت چرخ کرده را ارائه کرده است، با ما همراه باشید.

آماده سازی: ۵۰ دقیقه

پخت: ۱۵ دقیقه

تعداد: ۳ نفر

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم

تره فرنگی: یک عدد

سیب زمینی: یک عدد

هویج: یک عدد

تخم مرغ: یک عدد

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان لازم

روغن سرخ کردنی: به میزان لازم

طرز تهیه :

۱. در ابتدا تره فرنگی‌ها را به صورت نگینی ریز خرد کنید. هویج و سیب زمینی‌ها را رنده کرده و تره فرنگی و هویج بيفزاييد.

۲. حالا گوشت چرخ کرده را به مواد افزوده و با دست به خوبی ورز دهید تا مایه منسجم شود. سپس یک عدد تخم مرغ شکسته و در کاسه بریزید.

۳. در ادامه، ادویه‌ها شامل نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را داخل مایه کتلت ریخته و مواد را خوب هم

بزنید تا به طور یکدست ترکیب شوند.

۴. حالا روی مواد را سلفون کشیده و برای نیم ساعت داخل یخچال قرار دهید تا استراحت کند و انسجام یابد.

۵. در نهایت داخل تابه مقداری روغن سرخ کردنی ریخته و اجازه دهید تا کاملاً داغ شود. سپس مواد را به دلخواه شکل داده و داخل تابه سرخ کنید.

نکته:

در تهیه این کتلت بهتر است از گوشت چرخ کرده‌ای استفاده کنید که کمی چربی داشته باشد. گوشت فاقد چربی باعث سفت شدن کتلت می‌شود.