

# غذا بدون گوشت و مرغ چی بپزم ؟

کتلت و کوکو از جمله غذاهای خوشمزه و محبوب ایرانی‌هاست که در برنامه غذایی ما جایگاه ویژه‌ای دارند.

تهیه کوکو و کتلت معمولاً آسان است و زمان کمی برای طبخ نیاز دارد؛ همچنین مواد تشکیل دهنده آن ساده و در دسترس است. کوکوها و کتلت‌ها انواع متفاوتی دارند و بسیار متنوع هستند.

برای مثال می‌توان به کتلت گوشت، کتلت سیب زمینی، کوکو سبزی، کوکو سیب زمینی، کوکو مرغ، کوکو لوبیا سبز، کوکوی سبزیجات، کوکوی بادمجان، کوکوی کدو و... اشاره کرد که نشان دهنده تنوع این نوع غذاست. کتلت معمولاً با سیب زمینی و گوشت تهیه می‌شود و بعضی‌ها برای تهیه کتلت از تخم مرغ هم استفاده می‌کنند. اما برای خوشمزه‌تر شدن کتلت نیازی نیست همیشه از گوشت استفاده کنید. شما می‌توانید با سیب زمینی، هویج، پیاز و کمی ادویه یک بشقاب کتلت خوشمزه تهیه کنید که هم سالم است و هم بسیار مقوی است و برای گیاه‌خواران نیز یک انتخاب عالی محسوب می‌شود. اگر دوست دارید این کتلت خوشمزه را در منزل با روشی آسان تهیه کنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

## مواد لازم برای طرز تهیه کتلت بدون گوشت

سیب زمینی متوسط: ۳ عدد

هویج: ۲ عدد

پیاز: یک عدد

آرد: یک فنجان

ساقه پیازچه: ۳ عدد

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

## طرز تهیه کتلت بدون گوشت

برای درست کردن این کتلت خوشمزه و مقوی ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست و رنده کنید. هویج و پیاز را هم رنده کنید و با سیب زمینی مخلوط کنید. ساقه‌های پیازچه را خرد کنید و همراه با آرد، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مواد بالا اضافه کنید و با دست مایه کتلت را خوب ورز بدهید تا همه مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. حالا داخل

یک ماهی تابه به مقدار کافی روغن بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا داغ شود. از مایه کتلت به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و کف دستتان گرد کنید، سپس داخل روغن بیندازید تا سرخ شود. هر دو طرف کتلت را خوب سرخ کنید، سپس از روغن خارج کنید. برای خوشمزه تر شدن این کتلت می‌توانید گوجه و سیب زمینی را هم سرخ کنید و داخل ظرف سرو کنار کتلت بچینید و میل کنید، نوش جان.



## نکات مهم

۱ - حتما بعد از اینکه سیب زمینی و پیاز را رنده کردید، آب اضافه آن را بگیرید. با این کار کتلت هنگام سرخ شدن آب نمی‌اندازد و ترد و پوک می‌شود.

۲ - قبل از سرخ کردن کتلت حتما اجازه بدهید تا روغن کاملا داغ شود و ماهی تابه نجسب باشد. کتلت را به صورت نازک سرخ کنید تا مغزپخت شود.

۳ - اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح بدهیم، باید از پیاز زرد که معروف‌ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید از پیاز زرد طعم ملایم‌تری دارد. از نظر کاربرد تقریباً مثل پیاز قرمز است و می‌شود آن را خام خورد و یا در سالادها و دیپها از آن استفاده کرد. این پیاز برای غذاهای مکزیکی هم بهترین گزینه است. پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می‌توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچها هم انتخاب مناسبی

است. پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمیدهند؛ بنابراین معمولاً برای پخت و پز مورد استفاده قرار نمیگیرند.