پنکیک سبزیجات؛ یک میان وعده فوری

28 مرداد 1404

پنکیک سبزیجات نوعی غذای فوری، خوشمزه و مقوی برای کودکان است که از ترکبات سبزیجات با آرد و تخم مرغ تهیه می‌شود.

پنکیک بیشتر به عنوان یک صبحانه خوشمزه و مشهور در بسیاری از هتل‌ها و رستوران‌ها سرو می‌شود؛ همچنین یک میان وعده خوشمزه و جذاب برای کودکان است.

مواد لازم برای تهیه پنکیک سبزیجات

هویج: ۲ عدد
کدو سبز: ۲ عدد
سیب زمینی کوچک: ۱ عدد
تخم مرغ: ۲ عدد
آرد گندم: ۱ قاشق غذاخوری
پیازچه خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
نمک: به میزان لازم
روغن برای سرخ کردن: به میزان لازم

طرز تهیه پنکیک سبزیجات

فرارو نوشت: برای درست کردن این پنکیک خوشمزه ابتدا هویج و کدو سبز را با قسمت درشت رنده، رنده بزنید. داخل یک کاسه بریزید. کمی نمک روی آن بپاشید و بگذارید ۵ دقیقه بماند و آب بیندازد، سپس کدو و هویج رنده شده را که نرم شده با دست فشار بدهید تا آب اضافه آنها گرفته شود.

سیب زمینی را هم رنده کنید و فشار بدهید تا آب اضافه سیب زمینی گرفته شود، سپس به ترکیب هویج و کدو سبز اضافه کنید. حالا تخم مرغ‌ها را همراه با آرد گندم، نمک و پیازچه خرد شده به مواد بالا اضافه کنید و خوب هم بزنید. مقدار کمی روغن داخل یک ماهی تابه نچسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار بدهید تا روغن داغ شود.

از مایه پنکیک به اندازه یک قاشق غذاخوری سرپر بردارید و داخل ماهی تابه بگذارید و اجازه بدهید یک طرف آن سرخ شود، سپس پنکیک را بردارید تا طرف دیگرش هم سرخ شود.

حالا پنکیک‌های سبزیجات خوشمزه ما آماده سرو است که می‌توانید با هر نوع سسی که دوست دارید سرو کنید.

نوش جان.