با سه غذای بدون گوشت آشنا شویم!

21 خرداد 1404

اگر می‌خواهید خوراک‌هایی سالم‌تر، اقتصادی‌تر و حتی خوش‌طعم‌تر را تجربه کنید، این متن را از دست ندهید.

۱. عدسی؛ کلاسیک، ساده، پرخاصیت

عدسی یکی از آن غذاهایی است که معمولاً با صبحانه پیوند خورده، اما واقعیت این است که می‌توان آن را در هر وعده‌ای میل کرد. ترکیب عدس با پیاز داغ، سیب‌زمینی و کمی رب گوجه، طعمی دلچسب و رضایت‌بخش می‌سازد که برای بدن هم بسیار مفید است.

عدس سرشار از آهن، پروتئین گیاهی و فیبر بوده و می‌تواند جایگزینی مغذی برای گوشت باشد. برای کسانی که دغدغه‌ی کم‌خونی دارند، مصرف منظم عدسی همراه با کمی لیموترش تازه می‌تواند گزینه‌ای بسیار مناسب باشد. برای تنوع بیشتر می‌توانید مقداری زیره، دارچین یا حتی سبزیجات خرد شده مثل اسفناج هم به آن اضافه کنید.

۲. کوکو سبزی؛ غذایی همه‌پسند با چندین مدل سرو

کوکو سبزی چه در کنار نان و ماست، چه به‌عنوان ساندویچ یا حتی کنار برنج، همیشه خوش‌خوراک و مقبول است. سبزیجات معطر مانند تره، جعفری، گشنیز و شوید در کنار تخم‌مرغ، گردو و گاهی کمی زرشک، ترکیبی متعادل و سبک می‌سازند که هم عطر فوق‌العاده‌ای دارد و هم سرشار از ویتامین و فیبر است.

اگر اهل تنوع هستید می‌توانید یک مدل کوکو بدون تخم‌مرغ را هم امتحان کنید که با آرد نخودچی و کمی شیر سویا یا شیر بادام درست می‌شود. این نسخه گیاه‌خواری کامل به حساب می‌آید.

۳. ماکارونی با سویا؛ تجربه‌ای متفاوت با ظاهری آشنا

ماکارونی برای بسیاری از ما طعمی نوستالژیک دارد و ترکیب آن با گوشت چرخ‌کرده یکی از رایج‌ترین

روش‌های پخت آن است. اما اگر گوشت را با سویا جایگزین کنیم، نتیجه نه‌تنها خوش‌طعم می‌شود، بلکه سالم‌تر هم خواهد بود. سویا پروتئینی گیاهی است که وقتی به‌درستی مزه‌دار شود، بافتی شبیه گوشت پیدا می‌کند و در ترکیب با رب گوجه، فلفل، ادویه ماکارونی و کمی قارچ، طعم دلچسبی می‌سازد.

پیشنهاد می‌کنیم برای طعم بهتر، سویا را ابتدا با آب‌جوش خیس کرده، سپس آب آن را گرفته و با پیاز داغ، زردچوبه و ادویه سرخ کنید. این مدل ماکارونی نه‌تنها برای گیاه‌خواران گزینه‌ای مناسب است، بلکه برای افرادی که دنبال رژیم غذایی سبک‌تر هستند نیز انتخابی هوشمندانه محسوب می‌شود.