سالادهای خوشمزه تابستانی

24 اردیبهشت 1402

استفاده از انواع مختلف سالادهای خوشمزه به عنوان یکی از غذاهای تابستانی در وعده شام طرفداران بسیار زیادی داشته و از مهمترین خوراکی‌های موجود در رژیم غذایی افراد دارای اضافه وزن به شمار می‌آیند. علاوه براین سالادهای تابستانی، به دلیل وجود مواد غذایی و خوراکی‌های گوناگون مانند میوه‌ها و سبزیجات، هم خوشمزه و هم مقوی هستند. این نوع سالادها برای حال و هوای فصل تابستان هستند و می‌توانند در یک میان وعده، مورد استفاده قرار بگیرند.

سالاد نخود

یکی از سالادهای بسیار خوشمزه با ارزش غذایی بالا و خاصیت چربی سوزی فوق العاده، سالاد نخود است.

تهیه این سالاد برای دو نفر:

دویست گرم نخود پخته شده (از کنسرو نخود هم می‌توان استفاده نمود) را با چند برگ کاهوی خرد شده مخلوط نمایید. ۲۰۰ گرم کلم بروکلی را شسته پس از خشک کردن، به قطعات کوچک خرد نموده و با ترکیب کاهو و نخود مخلوط نمایید. ۱۰۰ گرم گوجه زینتی (گیلاسی) را به دو نیم تقسیم نموده و به سایر ترکیبات سالاد اضافه نمایید. نصف پیمانه روغن زیتون، مانع آب لیموترش تازه، مقداری نمک، فلفل سیاه، آویشن و نعنا را به خوبی مخلوط نموده و با سالاد ترکیب نمایید.

تبدیل پایان نامه و رساله به کتاب
۰۹۱۲۷۸۱۴۸۳۸
انتشارات رویای آبی

سالاد لوبیا قرمز

یکی دیگر از غذاهای تابستانه بسیار خوشمزه و مغذی، سالاد لوبیا قرمز است. سالاد لوبیا قرمز یکی از پیشنهادهای ویژه غذاهای تابستانه به منظور وعده شام برای افرادی است که به سلامتی بدن و تناسب اندام خود اهمیت فراوان می‌دهند. تهیه سالاد لوبیا قرمز برای دو نفر:

۲۰۰ گرم لوبیا قرمز پخته شده (از کنسرو هم می‌توان استفاده نمود) را با یک عدد سیب زمینی نگینی آبپز شده ترکیب نموده و پس از اضافه نمودن ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ترکیب مورد نظر را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. ۲ عدد هویج متوسط را رنده درشت نموده و با ۱۰۰ گرم برگ کلم خرد شده ترکیب نمایید. مخلوط کلم و هویج رنده شده را به لوبیا و سیب زمینی سرد شده اضافه نموده و مقداری گشنیز ساطوری شده را به ترکیب سالاد لوبیا قرمز اضافه نمایید. ۳ قاشق ماست همزده را با یک قاشق آب لیمو ترش تازه، مقداری نمک، فلفل سیاه و آویشن ترکیب نموده و به عنوان سس همراه سالاد لوبیا قرمز نوش جان نمایید.

سالاد گوجه فرنگی

این سالاد ساده و بدن نیاز به پخت یکی از بهترین راه‌ها برای برجسته کردن گوجه فرنگی‌های مرغوب است و با ترکیبی از پیاز خام تند و یک سس سرکهٔ رقیق ترکیب فوق العاده می‌شود. می‌توانید این سالاد را نقطهٔ عطف یک ساندویچ گوشت عالی کنید که در آن به جای مایونز از چاشنی استفاده شده است، یا می‌توانید تکه‌های پنیر موزرلا به آن اضافه کنید تا سالاد کریول کاپرس را داشته باشید.