

سالاد سیب زمینی و تخم مرغ؛ مقوی و خوشمزه

10 مهر 1403

سالاد سیب زمینی و تخم مرغ از غذاهای سریع، آسان و کم‌هزینه‌ای است که چون از نظر طعم و ظاهر، به الویه شباهت دارد اغلب با استقبال مواجه می‌شود. ضمن این‌که به دلیل داشتن تخم مرغ می‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن را هم تا حد زیادی تامین کند. مواد زیر برای یک نفر است و شما می‌توانید با توجه به تعداد افراد این مواد را دو یا چند برابر کنید.

مدت زمان پخت: ۱۵ دقیقه

مدت زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه

مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد

سیب‌زمینی: یک عدد درشت یا دو عدد متوسط

قارچ: ۵ عدد

شوید: نصف فنجان

پیازچه: ۲ ساقه

آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

سس مایونز: یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:

- ۱- تخم مرغ‌ها را آب‌پز کرده بعد از خنک شدن پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید.
- ۲- سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید، مکعبی برش دهید و آب‌پز کنید.
- ۳- قارچ‌ها را اسلایس کرده و در کمی کره تفت دهید. پیازچه را در اندازه ۲ سانتیمتر برش بزنید.
- ۴- مواد را به آرامی در ظرفی با هم مخلوط کرده، سپس شوید خرد شده را به آن اضافه کنید. در نهایت مواد را با آبلیمو، سس مایونز و نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

نکته: با توجه به ذائقه می‌توانید پیازچه را حذف کنید و همچنین با افزودن گردو، این غذا را مقوی‌تر کنید.