

سالاد میگو: دسر خوشمزه فرانسوی

24 آذر 1403

میگو یکی از منابع عالی برای پروتئین، ید، فسفر و آنتی اکسیدان به حساب می آید که به سلامت بدن کمک بسیاری می کند. به علت کم کالری بودن این سالاد، افرادی که رژیم غذایی دارند به راحتی می توانند آن را در برنامه غذایی خود جای دهند. علاوه بر این موارد، برای مهمانی و دورهمی ها انتخاب مناسبی است چرا که به میز شما جلوه زیبایی می دهد.

مواد اولیه تهیه سالاد میگو

ساده ترین نوع سالاد میگو با مواد زیر تهیه می شود. این مقدار برای ۴ نفر مناسب است.

مواد لازم	مقدار
میگو	۳۰۰ الی ۴۰۰ گرم
کاهو (ترجیحاً فرانسوی)	۱ عدد
گوجه فرنگی بزرگ	۳ عدد
سرکه بالزامیک	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۸ قاشق غذاخوری
پودر سیر، نمک، فلفل و پاپریکا	به مقدار لازم

دستورالعمل تهیه سالاد میگو

با دقت مراحل گفته شده را دنبال کنید تا یک پیش غذا دلپذیر داشته باشید.

مرحله اول: آماده سازی میگوها

میگوها را بشویید و آن ها را پاک کنید. دقت داشته باشید که رگ سیاهی که پشت آنها قرار دارد را بگیرید. می توانید میگوها را به صورت پاک شده هم تهیه نمایید.

مرحله دوم: طعم دار کردن میگوها

میگوها را درون یک ظرف مناسب ریخته و نصف روغن زیتون، نمک، فلفل و پودر سیر را به آنها اضافه کنید. سپس به خوبی مواد را مخلوط کنید تا کاملاً مزه دار شوند.

مرحله سوم: قرار دادن مواد در یخچال

روی ظرف میگوها و مواد دیگر سلفون بکشید و اجازه دهید برای مدت زمان ۳۰ دقیقه درون یخچال استراحت کنند. این کار باعث می‌شود تا ادویه به خورد میگو برود و به خوبی طعم‌دار شوند.

مرحله چهارم: سرخ کردن میگوها

پس از گذشت مدت زمان گفته شده، درون یک تابه کمی روغن ریخته و اجازه دهید تا به خوبی داغ شود. سپس میگوها را درون آن تفت دهید و سرخ کنید.

مرحله پنجم: تهیه سس سالاد میگو

برای تهیه سس سالاد میگو، باید روغن زیتون باقیمانده، سرکه بالزامیک، پاپریکا، پودر سیر و کمی نمک و فلفل را با هم به خوبی مخلوط نمایید. با این سس مزه قوی میگو را کمی بالانس خواهد کرد.

مرحله ششم: آماده کردن کاهو

برگ‌های کاهو را جدا کرده و آن‌ها را پس از شستشو خرد کنید. حتما لابه‌لای کاهوها را به خوبی بشویید تا تمامی کثیفی‌ها به خوبی از بین بروند.

مرحله هفتم: مخلوط کردن مواد

کاهوهای خرد شده را درون یک ظرف ریخته و گوجه‌فرنگی را هم به آن اضافه کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را به صورتی خرد کنید تا له نشوند.

مرحله هشتم: آماده کردن سالاد میگو

در این مرحله میگوهایی که سرخ کرده‌اید را به ظرف سالاد اضافه و سس را روی آن بریزید. سس در این سالاد نقش مهمی دارد، پس آن را طوری مخلوط کنید که تمام مواد و سس کاملاً با هم ترکیب شوند. اکنون می‌توانید سالاد را درون ظرف مخصوص ریخته و سرو کنید.