طرز تهیه ساندویچ تن ماهی

17 شهریور 1404

تن ماهی یکی از خوراکی‌های محبوب و لذیذ در بسیاری از کشورهای جهان است و بسیاری آن را غذایی سریع، خوشمزه و پخت آن را آسان می‌دانند.

این غذای دریایی، که سرشار از امگا ۳ و دیگر مواد مغذی است، فواید زیادی برای سلامت دارد.

ساندویچ تن ماهی با سیب زمینی و قارچ، یکی از خوشمزه‌ترین ساندویچ‌هایی است که می‌توانید برای شام درست کنید. به این ترتیب می‌توانید نام آن را در لیست غذاهای مناسب شام قرار دهید و در زمان رسیدن به سوال «شام چی درست کنیم؟»، این ساندویچ ساده را برای تهیه در نظر بگیرید.

ساندویچ تن ماهی می‌تواند یک وعده غذایی سریع و خوشمزه باشد. در ادامه طرز تهیه ساندویچ تن ماهی با سیب زمینی، قارچ، پیاز، فلفل دلمه‌ای و رب گوجه را بیان خواهیم کرد. این دستور غذایی یک گزینه عالی برای وعده‌های سریع و خوشمزه است.

مواد لازم برای تهیه ساندویچ تن ماهی ساده

رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

تن ماهی: ۱ عدد

سیب زمینی:۲ عدد

قارچ: ۱۰ عدد متوسط

پیاز: ۲ عدد

فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

نان باگت یا لواش: به تعداد لازم

گوجه، خیارشور و کاهو (برای داخل ساندویچ)

طرز تهیه ساندویچ تن ماهی ساده

برای تهیه انواع غذا با تن ماهی، ابتدا باید کنسرو تن ماهی را به مدت ۲۰ دقیقه داخل قابلمه همراه با با آب قرار داده و بگذارید تا جوش بیاید.

سپس در یک تابه مناسب، کمی روغن بریزید و پیاز خرد شده را تا زمانی که شفاف شود تفت دهید.

قارچ‌های خرد شده را اضافه کنید و تا زمانی که طلایی شوند، همراه با پیاز تفت دهید.

سیب زمینی پخته و خرد شده را به همراه تن ماهی و فلفل دلمه‌ای خرد شده، به تابه اضافه کنید. همه مواد را خوب مخلوط کنید تا تن ماهی با دیگر مواد به خوبی ترکیب شود.
رب گوجه فرنگی را به مخلوط در تابه اضافه کنید و هم بزنید تا مواد به خوبی با هم ترکیب شوند. نمک و فلفل را برای طعم دادن به مواد اضافه کنید. در این مرحله می‌توانید به دلخواه از دیگر ادویه‌ها مانند آویشن و پودر سیر نیز استفاده کنید.
نان‌ها را در تابه یا توستر گرم کنید. مخلوط تن ماهی و سایر مواد را روی یک تکه نان پخش کنید، گوجه، خیارشور و کاهو خرد شده را روی مواد قرار دهید و بعد، تکه دیگر نان را روی آن قرار دهید.
ساندویچ را به دو نیم تقسیم کنید و در کنار سالاد یا چیپس سرو کنید!