

# دیپ عدس، خوشمزه ترین دیپی که تا به حال خورده اید

دیپ نوعی سس غلیظ خوشمزه است که برای مزه دار کردن در کنار انواع ساندویچ، سیب زمینی، گوشت، ماهی، سبزیجات و فینگرفود سرو میشود.

اشتباه نکنید! دیپ هیچ ربطی به سس ندارد. پایه اصلی دیپ معمولا شیر و خامه و پنیر است و به صورت مکمل در کنار غذا از آن استفاده میشود.

دیپ در واقع یکجور پیش غذاست که به صورت تنها هم سرو میشود و خیلی هم خوشمزه است. دیپها انواع مختلفی دارند مثل دیپ چدار، دیپ گوجه فرنگی، دیپ لوبیا، دیپ قارچ و... کافی است کمی خلاقیت داشته باشید تا بتوانید دیپهای جدید با طعمهای خوشمزه را در منزل تهیه کنید.

دیپ عدس نوعی دیپ بسیار خوشمزه و مقوی است که عدس ماده اصلی تشکیل دهنده آن است و به همین دلیل بسیار مقوی و سرشار از خاصیت است. این دیپ به دلیل نداشتن موادی مانند پنیر، شیر و خامه کاملا سالم و سبک و مناسب افرادی است که رژیم غذایی دارند.

## مواد لازم

عدس پخته: ۲۵۰ گرم

مغز گردو: ۱۰۰ گرم

سیر: ۲ حبه

روغن زیتون: یک چهارم پیمانه

کنجد: یک و نیم قاشق غذاخوری

آب لیمو ترش: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و پودر زیره: به میزان لازم

مواد لازم برای روی دیپ

روغن زیتون: یک چهارم پیمانه

گشنیز: ۱ دسته

پول بیبر: به میزان لازم

## طرز تهیه

برای درست کردن این دیپ آسان و فوق‌العاده خوشمزه ابتدا عدس پخته و بدون آب را همراه با سیر، آب لیموترش، کنجد، روغن زیتون، مغز گردو، نمک، فلفل و پودر زیره را داخل دستگاه غذاساز بریزید و به مدت دو دقیقه دستگاه را روشن کنید تا مواد کاملاً پوره و با هم مخلوط شوند. مواد پوره شده را داخل دیس یا بشقاب سرو بریزید و با ته قاشق مواد را داخل ظرف کاملاً پهن کنید. حالا روغن زیتون و گشنیز را داخل دستگاه غذاساز بریزید و یک دقیقه دستگاه را روشن کنید تا گشنیز کاملاً با روغن زیتون پوره شود. این سس خوشرنگ و خوشمزه را روی دیپ بریزید و در آخر مقداری پول بیبر روی دیپ بپاشید. دیپ عدس خوشمزه شما در این مرحله آماده سرو است که می‌توانید آن را همراه با نان پیتا یا نان تردیلا یا هر نوع نان خشک دیگر میل کنید، نوش جان.

### نکات مهم

– سعی کنید برای درست کردن هر نوع غذا و سالاد از روغن زیتون مرغوب استفاده کنید. روغن زیتون به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، در رژیم غذایی بسیاری از افراد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اما از آنجا که قیمت روغن زیتون خالص بالاست، معمولاً در هنگام عرضه در بازار با روغن‌های معمولی مخلوط می‌شود. در نتیجه از کیفیت آن کاسته می‌شود؛ بنابراین کسانی که به دنبال خرید روغن زیتون هستند، اغلب می‌پرسند که چطور روغن زیتون اصل را تشخیص بدهیم. البته تشخیص خالص بودن روغن زیتون کار چندان ساده‌ای نیست. با این حال کارشناسان برای تشخیص روغن زیتون اصل سه روش را به شرح ذیل ارائه داده‌اند:

– برای انتخاب روغن مرغوب بهتر است که اول آن را ببوید. روغن زیتون خوب باید بوی میوه زیتون، سیب یا علف تازه بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است؛ بنابراین اگر بوی فلز احساس کردید، بدانید که روغن نامرغوب یا فاسد است.

– روش دوم برای تشخیص روغن زیتون اصل این است که آن را بچشید. اگر ۱ قاشق روغن زیتون را در دهان خود بریزید و در دهان بچرخانید و با استنشام هوا آن را فرو بدهید، باید بعد از چند لحظه در گلوی خود تلخی و تندی شدیدی احساس کنید. به نحوی که گلوی شما بسوزد. در بعضی موارد افراد به دلیل تندی بیش از حد روغن به سرفه می‌افتند. درست پس از ۱ دقیقه مزه تلخی و تندی از بین می‌رود و

خوشمزه می‌شود. ضمن اینکه فرد با خوردن این روغن در دهان خود احساس چربی نمی‌کند. با خوردن روغن زیتون اصل در ابتدای زبان احساس شیرینی و در انتهای آن احساس تلخی و سوزش خواهید داشت.

- روش بعدی برای تشخیص روغن زیتون اصل رنگ آن است. رنگ روغن زیتون باید زرد مایل به سبز باشد. البته رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست؛ زیرا به راحتی می‌توان در آن تقلب کرد.