

خوراک عدس با رویه سیب زمینی

خوراک عدس با رویه سیب زمینی مخلوطی خوشمزه از عدس قرمز، پنیر توفو و سبزیجات است که با لایه‌ای از پوره‌ی سیب زمینی برشته پخته می‌شوند و غذایی کاملاً سالم را تشکیل می‌دهند.



خوراک عدس با رویه سیب زمینی مخلوطی خوشمزه از عدس قرمز، پنیر توفو و سبزیجات است که با لایه‌ای از پوره‌ی سیب زمینی برشته پخته می‌شوند و غذایی کاملاً سالم را تشکیل می‌دهند.

مدت زمان طبخ : 100 دقیقه

مناسب برای تعداد : 4 نفر

جدول ارزش غذایی برای خوراک عدس با رویه سیب زمینی

کالری برای یک نفر : 156 کالری

چربی برای یک نفر : 7.50 گرم

پروتئین برای یک نفر : 6.50 گرم

کربوهیدرات برای یک نفر : 16.50 گرم

مواد لازم جهت تهیه خوراک عدس با رویه سیب زمینی:

مواد لازم جهت تهیه لایه رویی:

1. سیب زمینی، مکعبی خرد شده: 675 گرم

2. کره: 25 گرم

3. شیر: یک قاشق غذاخوری

4. گردوی خرد شده: 50 گرم

5. آویشن خرد شده: 2 قاشق غذاخوری

6. شاخه‌های ریز و جوان آویشن جهت تزیین: مقداری

مواد لازم جهت تهیه لایه میانی :

1. عدس قرمز: 225 گرم

2. کره: 60 گرم

3. تره فرنگی، حلقه شده: یک عدد

4. سیر , له شده: 2 حبه

5. ساقه کرفس , خرد شده: يك عدد

6. گلچه‌های کلم بروکلی: 125 گرم

7. پنیر توفو دودی , مکعبی خرد شده: 175 گرم

8. رب گوجه فرنگی: 2 فاشق چای خوری

9. نمک: به میزان لازم

10. فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه خوراک عدس با رویه سیب زمینی:

1. سیب زمینی‌ها را به مدت 5 تا 10 دقیقه در یک قابلمه آب جوش بپزید تا مغز پخت شوند . آن‌ها را خوب آبکش نموده و کره و شیر را اضافه نمایید و خوب بکوبید تا پوره شود . گردو و آویشن خرد شده را داخل آن بریزید و کنار بگذارید .

2. عدس قرمز را در یک قابلمه آب جوش به مدت 20 تا 30 دقیقه بپزید . آب اضافه آن را خالی نمایید و کنار بگذارید .

3. کره را در یک ماهیتابه آب نمایید . تره فرنگی , سیر , کرفس , کلم بروکلی را به آن اضافه نمایید و روی حرارت کم به مدت 5 دقیقه تفت دهید تا کاملا نرم شوند . پنیر توفو را افزوده , عدس و رب گوجه فرنگی را روی آن بریزید و خوب مخلوط نمایید . چاشنی آن را با نمک و فلفل اندازه نمایید , سپس همه مخلوط را داخل یک ظرف پیرکس بریزید .

4. پوره سیب زمینی را روی مخلوط عدس بریزید و با فاشق آن را کاملا پهن نمایید تا تمام سطح ظرف را بپوشاند .

5. غذا را در فری که از قبل گرم شده , روی حرارت 200 درجه سانتیگراد یا 400 درجه فارنهایت و یا عدد 6 فرهای گازی به مدت 20 تا 30 دقیقه بپزید تا سطح آن طلایی شود . سپس با چند شاخه آویشن روی آن را تزیین نموده و سرو نمایید .

توصیه سرآشپز جهت تهیه خوراک عدس با رویه سیب زمینی:

شما می‌توانید از انواع سبزی‌جات مورد علاقه‌تان در خوراک عدس با رویه سیب‌زمینی استفاده نمایید.