



گشنیز کباب با نان سنگک، ناهار آذربایجانی

امروز به سراغ یکی از غذاهای خوشمزه آذربایجان یعنی گشنیز کباب رفتیم؛ غذایی که مخلوطی از گوشت و سبزی‌هاست و بهتر است در یک وعده اصلی میل شود.

امروز به سراغ یکی از غذاهای خوشمزه آذربایجان یعنی گشنیز کباب رفتیم؛ غذایی که مخلوطی از گوشت و سبزی‌هاست و بهتر است در یک وعده اصلی میل شود.

نکته خانه‌داری

یادتان باشد تخم‌مرغ‌های افزوده‌شده مانع وارفتن کوفته‌ها می‌شوند پس حتماً آن‌ها را با گوشت مخلوط و بلافاصله این مخلوط را برای پخت استفاده کنید زیرا این مواد به دلیل خامی و مغذی بودن، مستعد فساد میکروبی هستند. کوفته‌ها باید به اندازه یک گردو باشند و گشنیزها نیز زیاد ریز نشوند بلکه بهتر است به قطعات درشت‌تری خرد شوند تا مواد مغذی موجود در این سبزی‌ها کمتر ضایع شوند.

مقدار کالری

این غذا در مجموع 1670 کیلوکالری انرژی دارد و در صورت تقسیم آن به 4 قسمت، میزان انرژی دریافتی هر نفر 400 کیلوکالری خواهد بود که در صورت مصرف این غذا با نان بر مقدار کالری اولیه اضافه خواهد شد.

مواد لازم برای 4 نفر

گوشت چرخ‌کرده 500 گرم 935 کیلوکالری

لپه 2 لیوان 200 کیلوکالری

پیاز متوسط 3 عدد 30 کیلوکالری

تخم‌مرغ 2 عدد 200 کیلوکالری

گشنیز خردشده 4 لیوان 100 کیلوکالری

آرد سفید 1 قاشق غذاخوری 27 کیلوکالری

روغن مخصوص سرخ‌کردن 2 قاشق غذاخوری 180 کیلوکالری

لیمو عمانی 6 عدد 0 کیلوکالری

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان دلخواه 0 کیلوکالری

طرز تهیه

* ابتدا لپه‌ها را جداگانه بپزید و آبکش کنید. در کاسه‌ای بزرگ 2 پیاز را پوست بکنید و پس از رنده کردن، نصف آن را با گوشت چرخ‌کرده کاملاً مخلوط و نصف دیگر پیاز را با لپه پخته‌شده خوب بکوبید و به گوشت اضافه کنید و با دست خوب ورز دهید.

* پس از آن، با اضافه کردن نمک، فلفل و زردچوبه آن را مزه‌دار کنید. حالا تخم‌مرغ‌ها را بشکنید و با بقیه مواد خوب هم بزنید. در یک تابه متوسط، کمی روغن بریزید.

* مخلوط گوشت و لپه آماده‌شده را به صورت کوفته‌های کوچک درآورید و داخل روغن داغ سرخ کنید. در تابه‌ای دیگر، گشنیزهای خردشده را سرخ کنید و پیاز سوم را که از قبل خرد کرده‌اید، در تابه بریزید و آن را در کنار گشنیز تفت دهید سپس آرد را به آن‌ها بیفزایید.

* پس از آن، در قابلمه‌ای متوسط چند لیوان آب بریزید و لیموعمانی‌ها و گشنیز تفت داده‌شده را به آن اضافه کنید و بگذارید 15 دقیقه حرارت ببیند سپس کوفته‌های سرخ‌شده را به آن‌ها بیفزایید و بگذارید 4 تا 5 دقیقه دیگر روی حرارت باقی بمانند تا خوب پخته و آماده خوردن شوند.

گوشت چرخ‌کرده؛ ضد عفونت

پروتئین یکی از درشت مغذی‌هایی است که دریافت روزانه آن توصیه می‌شود. برای تأمین این نیاز، خوردن گوشت که مواد معدنی‌ای مانند آهن، روی و سلنیوم دارد، پیشنهاد می‌شود. البته بهتر است تمام چربی‌های قابل‌مشاهده گوشت قرمز کاملاً گرفته شوند زیرا این چربی‌ها از نوع اشباع هستند و می‌توانند کلسترول خون را بالا ببرند. در واقع همین چربی است که لزوم محدودیت در مصرف گوشت قرمز را فراهم می‌آورد و این مقدار چربی در گوشت‌های چرخ‌کرده بیشتر است و توصیه می‌شود قبل از چرخ کردن، چربی تمام قطعات گوشت گرفته شوند. البته جالب است بدانید اسیدهای آمینه ضروری موجود در گوشت شامل آرژینین، لوسین، والین و لیزین است که هر یک به ترتیب در بدن در تولید گلبول‌های سفید خون، تأمین انرژی برای ماهیچه‌ها، سنتز پروتئین‌ها و پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن دخالت دارند. به همین دلیل گوشت را می‌توان تقویت‌کننده سیستم دفاعی بدن و ضد بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های عفونی دانست.

گشنیز؛ ضد دیابت

این سبزی برگ‌سبز در میان اجزای تشکیل‌دهنده سبزی خوردن هم، یافت می‌شود اما خواص بسیاری را به آن نسبت می‌دهند از جمله اینکه دارای آنتی‌اکسیدان است و ترکیب‌هایی دارد که به آن خاصیت ضدباکتریایی می‌دهد و به خصوص میکروب سالمونلا را غیرفعال خواهد کرد.

در ضمن، نتایج مطالعه‌ها نشان داده‌اند که با خوردن گشنیز می‌توان سطح کلسترول بد و تری‌گلیسرید خون را پایین و سطح کلسترول خوب را افزایش داد. مصرف این سبزی برای افراد مستعد اضطراب و افسردگی مفید است.

گشنیز به دلیل فیبری که دارد می‌تواند سطح قندخون را کاهش دهد بنابراین خوردن آن برای دیابتی‌ها نیز توصیه می‌شود.

لپه؛ ضد کم‌خونی

لپه در خانواده حبوبات جای می‌گیرد و یکی از منابع گیاهی تأمین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن است به طوری که خوردن نصف لیوان لپه، معادل 30 گرم گوشت پروتئین دارد بنابراین کسانی که گوشت کمتر می‌خورند، بهتر است این ماده غذایی را در برنامه غذایی خود بگنجانند. علاوه بر پروتئین گیاهی، لپه دارای آهن و کلسیم گیاهی نیز است. به این ترتیب گیاه‌خواران باید آن را همراه حبوبات در برنامه روزانه‌شان قرار دهند تا احتمال کم‌خونی و کمبود کلسیم به حداقل ممکن برسد. در ضمن، از آنجا که حبوبات به آهستگی هضم می‌شوند، سطح قندخون را در مدت بیشتری ثابت نگه می‌دارند و احساس گرسنگی دیرتر ایجاد خواهد شد بنابراین هنگام گرسنگی‌های طولانی‌مدت، بهتر است لپه و سایر حبوبات در برنامه غذایی فرد جا داشته باشند.

همراه این غذا

این غذا همراه نان میل می‌شود. برخی خانواده‌های آذری در آب این غذا تکه‌های نان هم خرد می‌کنند و توصیه می‌شود اگر شما هم می‌خواهید این کار را بکنید، از نان‌های خشک و البته سبوس‌دار استفاده کنید و البته در صورتی که فقط می‌خواهید با این غذا نان بخورید، نان سنگک بهترین گزینه است. توصیه می‌شود همراه گشنیز کباب یک بشقاب سبزی خوردن تازه و یک لیوان دوغ کفیر میل کنید که تکمیل‌کننده وعده شما خواهند بود.

اگر کم‌خون هستید

بهتر است به جای گوشت قرمز، غذاهای تان را با گوشت شترمرغ تهیه کنید زیرا به این ترتیب آهن بیشتری را دریافت خواهید کرد. غذای تان را با شربت آب‌لیموی تازه میل کنید زیرا ویتامین C دریافتی جذب آهن را بالا می‌برد.

اگر چربی خون دارید

به جای گوشت قرمز می‌توانید سینه مرغ چرخ شده به کار برید و حداقل روغن را استفاده کنید. بهتر است نان مصرفی‌تان، از آرد جوی سبوس‌دار تهیه شده باشد تا چربی‌خونتان کاهش یابد.

اگر گیاه‌خوار هستید

در تهیه این غذا از سویا استفاده کنید. یادتان باشد مخلوطی از نخود، لپه و لوبیا نیز می‌تواند مقادیر قابل‌ملاحظه‌ای از نیاز به پروتئین را تأمین کند. البته خوردن این غذا با یک لیوان آب‌میوه تازه خانگی می‌تواند جذب املاح دریافتی را بالا ببرد.