

## دلمه قارچ با مرغ

با مقادیر گفته شده این غذا شامل 4 سهم است و با داشتن مقادیر مناسبی ویتامین D و کلسیم به خوبی نیاز روزانه بدن را برای تقویت استخوان‌ها مرتفع می‌سازد.



با مقادیر گفته شده این غذا شامل 4 سهم است و با داشتن مقادیر مناسبی ویتامین D و کلسیم به خوبی نیاز روزانه بدن را برای تقویت استخوان‌ها مرتفع می‌سازد.

### مواد لازم:

قارچ 750 گرم

سینه مرغ 500 گرم

پنیر موزارلا 200 گرم

پیاز یک عدد متوسط

لفل دلمه یک عدد بزرگ

زردچوبه، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

سس بشامل 3 تا 4 قاشق غذاخوری

روغن زیتون 2 قاشق غذاخوری

سس گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

\* ابتدا گوشت سینه مرغ را به صورت نگینی خرد کنید و روغن زیتون را در یک تابه نجسب ریخته و پیاز را اضافه کنید.

\* پس از آن که کمی سبک شد و آب آن جذب شد گوشت سینه مرغ را با پیازها مخلوط کنید کمی زردچوبه و نمک به آن اضافه کنید و درب ظرف را ببندید. حرارت را متوسط بگذارید تا کمی بخارپز شود پس از آن که کمی گوشت مرغ پخته شد درب ظرف را بردارید تا آب آن کاملاً جذب شود.

\* سپس فلفل دلمه‌ها را هم که نگینی خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید.

\* سپس سس گوجه فرنگی را نیز به آن اضافه کنید و پس از 2 تا 3 دقیقه آن را از روی حرارت بردارید.

\* پایه قارچ‌ها را بکنید و قسمت‌های سیاه داخل کلاهک قارچ را بتراشید.

\* سپس کمی سس بشامل (مخلوط یک قاشق آرد را با شیر سرد و کمی نمک و فلفل سیاه روی حرارت بگذارید و مدام آن را بهم بزنید تا غلیظ شود) را کف قارچ‌ها بمالید.

\* سپس از مخلوط آماده شده مرغ داخل آن بریزید و روی آن را با پنیر موزارلا رنده شده بپوشانید.

\* سپس قارچ‌ها را در داخل سینی بچینید و در فری که از قبل روی 180 درجه گرم کرده‌اید به مدت 10 دقیقه بگذارید. سعی کنید که مدت طبخ در فر از 10 دقیقه بیشتر نشود چون قارچ‌ها آب می‌اندازد.

### نکات تغذیه‌ای:

\* با مقادیر گفته شده این غذا شامل 4 سهم است و با داشتن مقادیر مناسبی ویتامین D و کلسیم به خوبی نیاز روزانه بدن را برای تقویت استخوان‌ها مرتفع می‌سازد. یکی از نکات مهمی که برای تقویت و استحکام استخوان‌ها همیشه توصیه می‌شود مصرف کلسیم است که در غذاهای حاوی لبنیات مثل شیر، پنیر و ... و نیز بسیاری از سبزیجات وجود دارد اما آنچه که گاهی در این میان فراموش می‌شود مصرف ویتامین D است. در واقع اگر ویتامین D نباشد کلسیم مصرف‌شده از راه غذا و به خوبی در روده‌ها و سیستم گوارش جذب نمی‌شود و از این رو به استخوان‌ها کلسیم کافی نخواهد رسید. در حالی که خوب است بدانید که 200 گرم قارچ به حدی ویتامین D دارد که نیاز یک روز شما به ویتامین D را مرتفع می‌سازد. مصرف قارچ همراه شیر و سایر لبنیات مثل پنیر سبب تقویت استخوان‌ها می‌شود.

\* قارچ منبع بسیار مناسبی برای انواع ویتامین‌های گروه B است که مصرف آن نیاز روزانه به اسیدفولیک را به خصوص برای خانم‌ها در سنین باروری برطرف می‌سازد. اسیدفولیک نوعی ویتامین B است که کمبود آن در زنان باردار منجر به نقص تشکیل لوله عصبی جنین شده که پیامدهای غیرقابل جبرانی را به همراه دارد.

\* یکی دیگر از ویژگی‌های خوب این غذا کمک به کاهش چربی‌ها و کلسترول خون است. قارچ‌ها حاوی موادی هستند که در بدن کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهند.

\* از طرفی این غذا تنها از اندکی روغن زیتون استفاده شده که یک روغن خوب برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی است و لذا این غذا برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و چربی خون بالا نیز کاملاً مناسب است.

\* پروتئین‌های قارچ پروتئین‌های کاملی هستند که هضم و جذب آن‌ها نیز بسیار سهل است و مصرف آن برای سالمندان بسیار مناسب است.