

کتلت مرغ و هویج

همیشه متخصصان تغذیه، مصرف کم گوشت قرمز و عادت به خوردن گوشت سفید (مرغ و ماهی) را توصیه می‌کنند...



همیشه متخصصان تغذیه، مصرف کم گوشت قرمز و عادت به خوردن گوشت سفید (مرغ و ماهی) را توصیه می‌کنند. از آنجایی که مصرف غذاهای نانی، هم میزان کالری دریافتی را کنترل می‌کنند و هم وعده غذایی سبک‌تری هستند، می‌توان گفت که این غذاها، انتخاب مناسبی به خصوص برای دانش آموزان هستند که وعده‌های زیادی از روز را در مدرسه‌اند و بهتر است ساندویچ‌های خانگی را برای زنگ تفریح‌شان ببرند.

مواد لازم (برای 4 نفر):

گوشت مرغ 400 گرم
لپه دو سوم لیوان
تخم‌مرغ 1 عدد
هویج رنده شده نصف لیوان
گشنیز تازه 1 لیوان
گوجه فرنگی متوسط 4 عدد
پیاز متوسط 1 عدد متوسط
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان دلخواه
روغن مخصوص سرخ کردنی 5 قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

- ابتدا گوشت مرغ را چرخ کنید.
- سپس لپه‌ای را که از قبل پخته شده، به همراه پیاز و هویج رنده‌شده، تخم‌مرغ و گشنیز خردشده و ادویه‌ها به آن بیفزایید و با هم ورز بدهید.
- در تابه‌ای که از قبل روغن مخصوص سرخ کردنی در آن ریخته‌اید و داغ شده است، کتلت‌ها را سرخ کنید.
- گوجه‌فرنگی‌های رنده‌شده را با کمی نمک و فلفل مزه‌دار کنید و روی کتلت‌های سرخ شده بریزید.
- سپس غذا را چند دقیقه‌ای روی حرارت ملایم بگذارید تا گوجه فرنگی‌ها هم بپزند.
- سپس آن را میل کنید.

مقدار انرژی غذا:

مقدار انرژی موجود در هر یک از مواد لازم این غذا به شرح زیر است:

گوشت مرغ 650 کیلوکالری
لپه 160 کیلوکالری
تخم‌مرغ 100 کیلوکالری
هویج رنده شده 15 کیلو کالری
گشنیز تازه 25 کیلو کالری
گوجه فرنگی 75 کالری
پیاز متوسط 25 کالری
روغن 225 کیلوکالری

این غذا تقریباً 1200 کیلوکالری انرژی دارد. اگر با این مقدار مواد، 12 عدد کتلت تهیه شود، هر یک از آنها 100 کیلوکالری خواهد داشت و از آنجا که حتماً با 3 تا 4 واحد نان میل می‌شوند، به هر نفر حداقل 500 کیلوکالری انرژی خواهد رسید.

با این غذا بخورید

- بهتر است نان مصرفی تان از نوع سبوس‌دار باشد، مثل نان سنگک یا نان فانتزی سبوس دار.
- برای افزایش فیبر غذایی تان نیز به همراه آن کمی سبزی خوردن یا سالاد میل کنید.

- در صورتی که عادت به خوردن سس گوجه فرنگی دارید، بهتر است از نوع خانگی باشد.
- مصرف دوغ و یا شربت آبلیموی کم شیرین نیز به عنوان نوشیدنی، تکمیل کننده دیگر این غذا به حساب می آید.

ماندگی و کهنگی

اگر مقدار زیادی کتلت سرخ کرده‌اید و تمامی آنها را نمی‌توانید در یک وعده غذایی بخورید، بعد از خنک شدن، در ظرفی دردار قرار داده و ظرف یکی دو روز آینده میل کنید.
از سس زدن و یا ریختن آب گوجه‌فرنگی روی کتلت‌های اضافی خودداری کنید، زیرا به این ترتیب رطوبت غذا افزایش یافته و احتمال فساد زودتر آن بیشتر خواهد شد.

اگر دیابت دارید...

کتلت‌هایتان را به جای نان با یک بشقاب سالاد سبزیجات به همراه آبغوره یا آب لیمو ترش میل کنید.
در ضمن، از اضافه کردن هویج به غذا خودداری کرده و از مقداری سبزیجات برگ سبز مثل گشنیز، جعفری و مرزه به جای هویج استفاده کنید.