

«دستور آشپزی»
این هفته به طرز
ندا احمدلو
تئیه نوعی سالاد
خشک و مندی

برای شب‌های گرم تابستانی اختصاص دارد. این سالاد به دلیل کالری کم و فیبر زیاد، می‌تواند گزینه مناسبی برای شام باشد تا کالری بیش از حد به بدن نرسد. به علاوه، سالاد سبزیجات با لوبیا چشم‌پلیمی، بدون گلوتن است و گزینه مناسبی برای افراد مبتلا به سلیاک محسوب می‌شود.

چند کالری؟

مواد غذایی تشکیل‌دهنده این سالاد در مجموع ۱۰۹۵ کیلوکالری انرژی دارند که در صورت تقسیم کردن این سالاد میان ۶ نفر به هر یک تقریباً ۱۸۰ کیلوکالری انرژی خواهد رسید. البته در صورتی که این سالاد با نان سرو شود، به ازای هر کف دست نان باید ۸۰ کیلوکالری به مقدار انرژی یادشده اضافه کرد.

با چی؟

فیبر بالای این سالاد شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد اما می‌تواند به همین میزان هم باعث افزایش نفخ شود. از این رو، توصیه می‌کنیم مقداری برگ نعناع هم به این سالاد اضافه کنید یا شربت نعناعی کم‌شیرین را به عنوان نوشیدنی کنار آن سرو کنید. سالاد سبزیجات و لوبیا چشم‌پلیمی، کالری کمی دارد و میزان کربوهیدرات‌های آن هم نسبتاً پایین است. به همین دلیل هم شما می‌توانید مقداری نان مخصوص سالاد کنار بشقابان بگذارید یا حتی نان تست را برش‌های مربعی کوچک بریزید، کمی توری کنید و با سالادتان بخورید. یک برش ۵۰ گرمی از یک ماده پروتئینی مانند فیله مرغ توری، گوشت توری یا حتی یک تخم‌مرغ پخته هم می‌تواند کنار این سالاد سرو شود و آن را به غذای کامل تبدیل کند.

بفرمایید سالاد سبزیجات با لوبیا چشم‌پلیمی!

کالری کم، فیبر زیاد



شما هم می‌توانید با ارسال دستور پخت غذای سنتی شهرتان ما را در صفحه «دستور آشپزی» همراهی کنید. همچنین اگر روش، بخت، خاص برای یک غذای رایج بومی و دلنشین می‌خواهد دیگران را نیز با این روش آشنا کنید، کافی است از طریق صفحه «چرا خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان سلامت» در میان بگذارید.



هرزته متوسط تئیه این سالاد ۱۲۰۰۰ تومان

طرز تهیه

برای تهیه این سالاد ابتدا باید سس آن را آماده کنید. برای آماده کردن سس، کافی است روغن زیتون، آبلیمو، پونه و پودر فلفل را در ظرف گود و بزرگی به خوبی با هم ترکیب کنید. حالا، خیارهای خردشده، لوبیای چشم‌پلیمی، فلفل دلمه‌ای قرمز، پیاز و زیتون‌های خردشده را به ظرف سس بیفزایید. سالاد را به آرامی با هم بریزید تا مواد تشکیل‌دهنده آن له نشوند. این سالاد سبزیجات و لوبیا را می‌توانید به صورت سرد یا هم دمای اتاق سرو کنید.

مواد لازم (برای ۶ نفر)

روغن زیتون فراگیر	۳	فلفل غذاخوری	۳۰	کیلوکالری
آبلیموی تازه	۲	فلفل غذاخوری	۳۰	کیلوکالری
پونه یا سوسن خنجر	۲	فلفل غذاخوری	۳۰	کیلوکالری
پودر فلفل	کمی			کیلوکالری
خیار پوست‌کنده و خردشده	۱/۲ کیلو	لیوان	۶۰	کیلوکالری
لوبیا چشم‌پلیمی پخته	۱/۲ کیلو	گرم	۱۳۰۰	کیلوکالری
فلفل دلمه‌ای قرمز و خردشده	۲/۳ کیلو	لیوان	۲۰	کیلوکالری
پیاز فنجان خردشده	۵/۸ کیلو	لیوان	۱۵۰	کیلوکالری
پیاز بنفش خردشده	۱/۲ کیلو	لیوان	۵	کیلوکالری
زیتون سیاه خردشده	۲	فلفل غذاخوری	۳۰	کیلوکالری

پیشنهاد سرآشپز

■ سامان گلویز / مدرس آشپزی

۱۰ راز سالاد لوبیا



- از آنجایی که حبوبات موجود در سالاد باید کاملاً نرم اما دارای ظاهر مناسبی باشند (یعنی پخته اما له نشده باشند)، بهتر است از کنسرو حبوبات در تهیه سالاد حبوبات به جای حبوباتی که در خانه می‌پزید، استفاده کنید.
- اگر می‌خواهید برای سالاد حبوبات، سس غلیظی درست کنید و از این سالاد برای مهمانی‌های خود کمک بگیرید، بهتر است برای ایجاد طعم بهتر، حدود ۲ قاشق غذاخوری عدس پخته و بدون پوست را در سس سالاد، کاملاً له کنید.
- سس‌هایی با تمزه ترش برای سالاد حبوبات، بهتر از سس‌هایی با تمزه شیرین هستند.
- نمناخ خشک، می‌تواند چاشنی جذابی برای انواع سالاد حبوبات باشد.
- برای جذاب‌تر کردن سالاد حبوبات در مهمانی‌های خود، می‌توانید آن را در برگ کاهو برای هر مهمان به صورت مجزا سرو کنید.
- سالاد حبوبات را زیاد هم نریزید تا حبوبات موجود در آن له نشوند و ظاهر نامناسبی پیدا نکنند.
- اگر قرار است سالاد حبوبات را برای ترکیب مواد مختلف موجود در آن هم بریزید، ابتدا این کار را انجام دهید و سپس حبوبات را به بقیه مواد داخل ظرف بیفزایید.
- از آنجایی که معمولاً سالاد حبوبات، در مدت کوتاهی عطر، طعم و بافت اولیه و تازه خود را از دست می‌دهد، توصیه می‌شود این سالاد را برای سرو در تنها یک وعده غذایی آماده کنید.
- اگر دوست ندارید حبوبات داخل سالاد شما پوست داشته باشند، می‌توانید بعد از اتمام زمان پخت، آنها را روی پارچه نخی نازکی بپاشید و پارچه را به آرامی روی لوبیاها ماساژ دهید تا کمک پوستشان جدا شود. فقط حواس‌تان باشد مالش بیش از حد، باعث له شدن حبوبات نشود.
- حتماً پیش از تهیه سالاد حبوبات، آب حاصل از پختن را با پهن کردن آنها روی دستمالی نخی بگیرد تا سالادتان آب نیندازد.

ارزش غذایی

هر وعده از این غذا حاوی ۱۰ گرم چربی (۳ گرم چربی اشباع)، ۳ گرم فیبر، ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۵۴ میکروگرم فولات، ۱۱ میلی‌گرم کلسیوم، ۲۰ گرم قند، ۶۶۳ واحد بین‌المللی ویتامین B۱، ۲۸ میلی‌گرم ویتامین C، ۲۲۲ میلی‌گرم آهن، ۱ میلی‌گرم آهن، ۲۲۲ میلی‌گرم سدیم و ۲۷۴ میلی‌گرم پتاسیم است. ضمن اینکه می‌تواند ۲۷ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را هم فراهم کند.

کودکان، سالمندان و خانم‌های باردار که احتمال ابتلا به کم‌خونی در آنها وجود دارد، اهمیت بسیار بالایی دارد. لوبیا چشم‌پلیمی، رژیم‌مندی بسیار ارزشمند دیگری به نام پتاسیم دارد. پتاسیم، نوعی ماده معدنی است که با تأثیر بر کاهش فشارخون، خطر ابتلا به بیماری و حمله‌های قلبی را تا حد قابل‌قبولی کم می‌کند. علاوه بر این، پتاسیم فراوان موجود در لوبیا چشم‌پلیمی احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر را به شدت کاهش می‌دهد. نکته جالب دیگر درباره لوبیا چشم‌پلیمی این است که این نوع

مواد غذایی سرشار از فیبر محلول مانند لوبیا چشم‌پلیمی این است که فیبر آنها موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شود. به همین دلیل هم قرار دادن منظم این خوراکی‌ها در برنامه غذایی هفتگی افراد مبتلا به کلسترول خون بالا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در آنها کاهش دهد. لوبیا چشم‌پلیمی منبع خوبی برای دریافت فولات هم است. کاهش دریافت فولات در بدن با افزایش احتمال ابتلا به کم‌خونی همراه است. از این رو، گنجاندن لوبیا چشم‌پلیمی در برنامه غذایی

نگاه متخصص تغذیه



لوبیا چشم‌پلیمی را به بیماران قلبی و دیابتی توصیه می‌کنم

■ دکتر سیدعلی کشاورز
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

لوبیا مقدار قابل‌توجهی ویتامین A را در خود جا داده، به‌طوری که مصرف یک لیوان از آن در طول روز، حدود یک‌چهارم از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تأمین می‌کند. ویتامین A موجود در لوبیا چشم‌پلیمی برای حفظ و ارتقای سلامت چشم، بینایی و پوست، بسیار مهم است. به همین دلیل با تمام این توضیحات، به همه افرادی که تا امروز تمایل چندانی به مصرف لوبیا چشم‌پلیمی نداشتند، توصیه می‌شود این ماده غذایی پرحاصلیت را در برنامه غذایی خود و سایر اعضای خانواده‌شان بگنجانند.

@salamatweekly

سلامت

www.salamat.ir

@salamatweekly

سلامت بخوانید سلامت بمانید