

آشپزخانه پرسون

کتلت تن ماهی

کتلت تن ماهی یکی از غذاهای سریع است که می‌توانید به راحتی تهیه کنید و با نان و یا سبزی پلو میل کنید. کتلت تن ماهی را می‌توانید با سیب‌زمینی رنده یا آبپز تهیه کنید و یا می‌توانید کتلت تن ماهی را ساده و خیلی فوری بدون سیب‌زمینی تهیه کنید که پیشنهاد می‌کنیم این روش را امتحان کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کتلت تن ماهی یکی از غذاهای سریع است که می‌توانید به راحتی تهیه کنید و با نان و یا سبزی پلو میل کنید. کتلت تن ماهی را می‌توانید با سیب‌زمینی رنده یا آبپز تهیه کنید و یا می‌توانید کتلت تن ماهی را ساده و خیلی فوری بدون سیب‌زمینی تهیه کنید که پیشنهاد می‌کنیم این روش را امتحان کنید.

شما می‌توانید از فیله ماهی آبپز شده نیز برای این کتلت استفاده کنید. اگر در روزهای پرکار که وقت کافی برای تهیه غذا ندارید کتلت تن ماهی ساده را امتحان کنید و مطمئن باشید از طعم و مزه آن خوشتان خواهد آمد.

مواد لازم برای تهیه کتلت تن ماهی

تن ماهی: ۱ قوطی

سیر: ۲ حبه

فلفل دلمه: ۲/۱ عدد

جعفری: ۲ ق غذا خوری

شوید: ۲ ق غذا خوری

پیازچه: ۲ ق غذا خوری

تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله اول: آماده‌سازی

ابتدا تمام سبزیجات را پاک کنید و به صورت ساطوری ریز خرد کنید. فلفل دلمه را نیز به صورت نگینی ریز خرد کنید. تن ماهی را داخل یک سبد آبکش ریخته و با چنگال یا پشت قاشق خوب فشار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود و تا کتلت شل نشود.

مرحله دوم: تهیه مایه کتلت تن ماهی با طعم جعفری

تن ماهی را داخل یک کاسه ریخته و سبزیجات خرد شده و فلفل دلمه و ادویه و تخم مرغ‌ها و سیر رنده شده را اضافه کنید و با چنگال و یا همزن دستی خوب هم بزنید تا مواد به خوبی مخلوط و یکدست شوند.

مرحله سوم: سرخ کردن کتلت تن ماهی دو نفره

یک تابه روی حرارت قرار دهید و داخل تابه کمی روغن ریخته تا داغ شود سپس از مایه کتلت بردارید و با قاشق داخل تابه ریخته و صبر کنید با حرارت ملایم پخته شود سپس آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز برشته و سرخ شود در ادامه کتلت تن ماهی را روی دستمال روغن گیر گذاشته و با نان یا برنج سرو کنید.

نکات کلیدی در تهیه کتلت تن ماهی ساده

به دلخواه می‌توانید ۱ عدد سیب زمینی رنده شده نیز به مواد فوق اضافه کنید.

اگر مواد کتلت خیلی شل بود می‌توانید ۱ ق غذا خوری آرد به مایه کتلت اضافه کنید.

می‌توانید کتلت تن ماهی را داخل پودر سوخاری بغلطانید و بعد سرخ کنید.

به دلخواه می‌توانید کمی ادویه کاری و آویشن اضافه کنید.

اگر با طعم سیر مشکل دارید می‌توانید از پودر سیر استفاده کنید.