

آنچیلادای رژیمی؛ ترکیبی از طعم‌های مکزیکی و سالم

آنچیلادا رژیمی نسخه‌ای از غذای سنتی مکزیکی، آنچیلادا است که برای سلامتی بیشتر و مناسب برای افرادی که رژیم دارند، اصلاح شده است. آنچیلادها معمولاً تورتیلاهای ذرت هستند که دور موادی پیچیده می‌شوند، که می‌تواند شامل مواد مختلفی مانند گوشت، پنیر، لوبیا و سبزیجات باشد و سپس با سس آنچیلادا پوشانده شود. در این مطلب شما را با دستور تهیه این غذای خوشمزه آشنا می‌کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، آنچیلادا یکی از غذاهای محبوب مکزیکی است که با تغییرات کوچک، به یک غذای سالم و رژیمی تبدیل شده است. آنچیلادای رژیمی یکی از بهترین گزینه‌ها برای کسانی است که در تلاش برای رعایت یک رژیم غذایی سالم و پر مغذی هستند.

برای تهیه آنچیلادای رژیمی، ابتدا باید مرغ را پخته و خرد کنید. سپس سایر مواد را آماده کرده و با هم مخلوط کنید. در نهایت، مواد را داخل نان تورتیا بیچید و در فر بپزید. در ادامه شما را با دستور تهیه آنچیلادای رژیمی خوشمزه و سس مخصوص آن آشنا می‌کنیم.

آنچیلادای رژیمی

مواد تشکیل دهنده

مواد لازم
میزان

گوشت مرغ پخته و خرد شده
۲ پیمانه

سس آنچیلادا
۱.۵ پیمانه

پنیر پیتزا
۱ پیمانه

نان تورتیا کم گلوتن
۸ عدد

پیاز خرد شده
۱ عدد متوسط

فلفل دلمه خرد شده
۱ عدد

گوچه فرنگی خرد شده

دستور تهیه آنچیلادای رژیمی

۱. ابتدا فر را در دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.
۲. نان تورتیاها را بگیرید و روی هر کدام حدود چهار قاشق گوشت مرغ پخته و خرد شده بریزید.
۳. سپس بر روی گوشت مرغ، کمی سس آنچیلادا، پیاز خرد شده، فلفل دلمه و گوجه فرنگی خرد شده و پنیر بریزید.
۴. نان تورتیا را بیچید و در یک ظرف قرار دهید. تکرار کنید تا تمام نان تورتیاها پر شوند.
۵. در نهایت، بر روی نان تورتیاها پیچیده شده، سس آنچیلادا و پنیر بریزید.
۶. آنچیلادها را در فر بگذارید تا پنیر کاملاً آب شود و طلایی بشود.

زمان آماده سازی

زمان لازم برای تهیه مواد: ۳۰ دقیقه

زمان پخت: ۲۰ دقیقه

زمان کل: ۵۰ دقیقه

آنچیلادها را داغ سرو کنید. شما می‌توانید با سالاد سبز یا پنیر خرد شده سرو کنید.

سس آنچیلادا

مواد تشکیل دهنده

مواد لازم

میزان

فلفل چیلی خشک

۵ عدد

روغن زیتون

۲ قاشق غذاخوری

پیاز

۱ عدد متوسط

سیر

۲ حبه

رب گوجه
۱ قوطی کوچک

نمک و فلفل
به میزان لازم

طرز تهیه سس آنچیلادا

ابتدا فلفل‌های چیلی خشک را در آب گرم برای حدود ۳۰ دقیقه قرار دهید. در حالیکه فلفل‌ها نرم می‌شوند، پیاز و سیر را خرد کنید و سپس آن‌ها را در روغن زیتون تفت دهید. پس از آنکه فلفل‌ها نرم شدند، آن‌ها را به همراه پیاز و سیر در میکسر بریزید و به خوبی میکس کنید تا یک مایع یکدست شود.

مایع حاصل را در یک تابه بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت متوسط بجوشانید. سپس رب گوجه را اضافه کنید و با نمک و فلفل طعم دهید. سس را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر بپزید و سپس از روی حرارت بردارید. زمان کل آماده‌سازی این سس حدود ۱ ساعت است.

سوالات متداول آنچیلادای رژیمی

آیا می‌توانم به جای گوشت مرغ از گوشت گاو استفاده کنم؟

بله، می‌توانید از گوشت گاو یا حتی گوشت بوقلمون استفاده کنید.

آیا می‌توانم این غذا را برای یک روز بعد نگهداری کنم؟

بله، می‌توانید آنچیلادها را در یخچال نگهداری کنید و قبل از مصرف، دوباره گرم کنید.

آیا می‌توانم به جای نان تورتیلا، نان پیتا استفاده کنم؟

بله، اما باید توجه داشته باشید که نتیجه نهایی ممکن است متفاوت باشد.

چقدر پنیر باید استفاده کنم؟

میزان پنیر بستگی به سلیقه شما دارد، اما بهتر است میزان مصرف پنیر را کمتر از دو پیمانه مصرف کنید تا غذای شما همچنان رژیمی بماند.

نتیجه

آنچیلادای رژیمی یک غذای سالم و مغذی است که می‌تواند به سادگی در منزل تهیه شود. با توجه به مواد تشکیل دهنده سالم و طعم لذیذ آن، این غذا یک گزینه عالی برای رژیم غذایی است. همچنین با توجه به انعطاف پذیری در استفاده از مواد مختلف، می‌توانید بر اساس سلیقه خود و نیازهای رژیمی خود تغییراتی در آن ایجاد کنید.

منبع: بیتوته