

کوکو سیب زمینی پنیری یک غذای خوشمزه برای صبحانه و شام+ طرز تهیه

کوکو سیب زمینی پنیری نوعی کوکو خوشمزه و آسان است که از ترکیب سیب زمینی با تخم مرغ، پنیر پیتزا و سبزیجات تهیه می‌شود.

به گزارش سایت خبری پُرسون، کوکو برای ما ایرانی‌ها حکم عصای دستان است. هر وقت خسته و کوفته از کار به خانه برمی‌گردیم و وقت چاندانی برای غذا پختن نداریم، کوکو اولین و بهترین گزینه‌ای است که به دلمان می‌رسد تا در مدت کوتاهی آن را بپزیم و یک شام یا ناهار فوری را آماده کنیم. ایرانی‌ها معمولا کوکوی سیب زمینی و کوکوی سبزی را بیشتر از سایر کوکوها دوست دارند و این دو مدل کوکو محبوب‌تر هستند. اما کوکوی بادمجان، کوکوی کدو، کوکوی سبزیجات، کوکوی مرغ و... هم در دسته کوکوها هستند که درست کردنشان دنگ و فنگ بیشتری نسبت به کوکو سبزی یا سیب زمینی دارد. شما می‌توانید همین کوکوی سیب زمینی خودمان را کمی ترگل و ورگل کنید و با اضافه کردن چند قلم مواد آن را به یک کوکوی خوشمزه‌تر تبدیل کنید. کوکو سیب زمینی پنیری نوعی کوکو بسیار خوشمزه و آسان است که خیلی فوری آماده می‌شود و برای صبحانه و شام بسیار مناسب است. این کوکو خوشمزه از ترکیب سیب زمینی با پنیر پیتزا و تخم مرغ تهیه می‌شود. اگر دوست دارید این کوکوی متفاوت را در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با طرز تهیه کوکو سیب زمینی پنیری همراه ما باشید.

مواد لازم

سیب زمینی درشت: ۱ عدد
تخم مرغ: ۳ عدد
پیازچه: ۲ شاخه
جعفری: ۱ دسته کوچک
پنیر پیتزا: نصف لیوان
نمک، فلفل سیاه، پاپریکا و زردچوبه: به میزان لازم
روغن برای سرخ کردن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این کوکو خوشمزه ابتدا سیب زمینی را به صورت ورقه‌ای خرد کنید. کمی روغن داخل یک ماهی تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا داغ شود، سپس دو طرف سیب زمینی را سرخ کنید. روغن اضافه ماهی تابه را بگیرید و دوباره سیب زمینی‌ها را کف ماهی تابه بچینید. تخم مرغ‌ها را داخل یک کاسه مناسب بشکنید و نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پاپریکا را اضافه کنید و خوب هم بزنید، سپس پیازچه و جعفری خرد شده را همراه با پنیر پیتزا اضافه کنید و هم بزنید. حالا مایه آماده شده را روی سیب زمینی‌ها بریزید و درب ماهی تابه را ببندید. حرارت اجاق گاز را کم کنید تا کوکو سرخ شود، سپس با کمک یک دیس گرد کوکو را برگردانید تا سمت دیگرش هم سرخ شود. حالا کوکو سیب زمینی پنیری خوشمزه ما آماده سرو است، نوش جان.

نکات مهم

- پنیر پیتزا نوعی از پنیر موزارلا با رطوبت پایین است که گاه در ترکیب با پنیرهای دیگر ارائه می‌شود. پنیر پیتزا دارای کربوهیدرات، پروتئین، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، تیامین و انواع ویتامین‌های گروه A و B است. مصرف پنیر پیتزا همراه با سبزیجات خام و پخته باعث می‌شود که چربی و مواد ناسالم موجود در آن کمتر جذب بدن شوند. از ویژگی‌های یک پنیر پیتزای مرغوب این است که پنیر هنگام جویدن نباید حالت آدامس در دهان داشته باشد. همچنین یک پنیر پیتزای مرغوب به هیچ‌وجه پس از پخت روغن پس نمی‌دهد. برای خوشمزه‌تر شدن هر نوع غذا همیشه سعی کنید از ترکیب چند نوع پنیر پیتزا با هم استفاده کنید.