

طرز تهیه سالاد سزار با مرغ



۱۴۸۱ کالری



سالاد



۱۴ نفر



۱۵ دقیقه

مواد لازم:

مواد سالاد

سیر: ۳ حبه نگینی خرد شده

پنیر پارمسان پودری: ۴ قاشق غذاخوری

کاهو: یک عدد

نان تست: ۴ پیمانه مربعی خرد شده

فیله مرغ: ۲ عدد

مواد سس

سیر: ۳ حبه

آب لیمو: یک قاشق غذاخوری

سس مایونز: یک پیمانه

سس خردل: ۲ قاشق چایخوری

روغن زیتون: نصف پیمانه

پنیر پارمسان پودری: نصف پیمانه

نمک و فلفل سیاه: یک چهارم قاشق چایخوری

سرکه بالزامیک: یک قاشق غذاخوری

دستور پخت:

۱ قبل از اینکه سالاد سزار را آماده کنید، لازم است سس آن را درست کنید. برای درست کردن سس سزار ابتدا سیر، سس خردل، نمک و آب لیمو را داخل یک مخلوط کن بریزید و با دور متوسط هم بزنید تا یکدست شود (توجه کنید که تکه‌های سیر خیلی ریز نشود).

۲ در مرحله دوم سس مایونز را به مواد اضافه کنید و هم بزنید. سپس فلفل سیاه را اضافه کنید. اگر فلفل را تازه آسیاب کنید طعم بهتری به سس می‌دهد. بعد از کمی هم زدن، پنیر پارمسان و سرکه بالزامیک را بریزید و مواد را هم بزنید.

۳ وقتی مواد یکدست شدند، مخلوط کن را روی درجه‌ی خیلی کم بگذارید یا این که مخلوط کن را خاموش کرده و ادامه کار را با همزن دستی انجام دهید. اکنون روغن زیتون را کم کم و با سرعت ثابت به سس اضافه کرده و مرتب هم بزنید. اگر به این شیوه اضافه نکنید، روغن زیتون مخلوط نشده و قطره قطره روی سس جمع می‌شود. بعد از اضافه کردن روغن زیتون، دو دقیقه دیگر مواد را هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. حالا سس سزار شما آماده است.

۴ در مرحله بعدی برگ‌های کاهو را به خوبی بشویید و برگ‌های پلاسیده آن را جدا کنید. سپس آن را به قطعات متوسط خرد کنید.

۵ فیله‌های مرغ را با کمی سیر له شده، روغن زیتون، نمک و فلفل مزه دار کرده و برای مدتی کنار بگذارید تا مرغ طعم بگیرد. بعد فیله‌ها را درون تابه گریل کنید. سپس فیله‌های مرغ را به قطعه‌های متوسط تقسیم کنید.

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ

۶

یک ماهیتابه بزرگ را روی حرارت متوسط گاز بگذارید و درون آن روغن بریزید. سه حبه سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ سیر طلایی شود و عطر آن به روغن منتقل شود. سپس سیر را از ماهیتابه خارج کنید و قطعات نان را درون ماهیتابه بریزید. قطعات نان را درون روغن تفت دهید تا اطراف آن کاملاً طلایی شود. سپس نان‌ها را از ماهیتابه خارج کنید و کمی نمک و فلفل به آن بزنید.

۷

یک کاسه برداشته و کاهو را روی آن بریزید. سپس پنیر پARMESAN پودری، فیله‌های مرغ و قطعات نان را به آن اضافه کنید. در نهایت سس سزار را در زمان سرو کردن به سالاد اضافه کنید. به همین راحتی سالاد سزار شما آماده شد. امیدواریم از آن لذت ببرید. نوش جان ...

LILIMAG

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ