

طرز تهیه سالاد الویه با مرغ



۱۳۴۸ کالری



سالاد



۸ نفر



۱۴۵ دقیقه

مواد لازم:

سینه مرغ: ۵۰۰ گرم	خیارشور: ۲ پیمانه خرد شده
سیب زمینی: ۳ عدد متوسط	شوید تازه: یک چهارم پیمانه خرد شده
هویج: ۳ عدد	پیاز: یک عدد کوچک
نخود فرنگی: ۲ پیمانه	سس مایونز: یک پیمانه
تخم مرغ: ۵ عدد بزرگ	نمک و فلفل: به مقدار لازم

دستور پخت:

۱ ابتدا باید مرغ را بپزید. برای این کار سینه مرغ را به همراه مقداری آب، یک عدد پیاز خرد شده و یک قاشق چایخوری نمک در یک قابلمه متوسط قرار داده و قابلمه را روی گاز بگذارید. زمانی که آب به جوش آمد، حرارت گاز را کم کنید و اجازه دهید مرغ برای ۱۵ تا ۲۰ حرارت دیده و کاملاً بپزد. سپس سینه مرغ پخته را از آب خارج کرده و کنار بگذارید تا کاملاً سرد شود. زمانی که مرغ کاملاً خنک شد، آن را به صورت مکعبی خرد کنید.

۲ در گام دوم باید سیب زمینی، هویج، تخم مرغ و نخود فرنگی را بپزید. برای این کار ابتدا سیب زمینی و هویج را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد کنید. سپس آنها را به همراه آب و یک قاشق چایخوری نمک در یک قابلمه متوسط ریخته و روی گاز بگذارید. اجازه دهید قابلمه برای ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روی گاز بماند تا سیب زمینی و هویج نرم شوند. سپس آنها را در آبکش خالی کرده و زیر آب سرد بگیرید. نخود فرنگی و تخم مرغ را هم به صورت جداگانه در یک قابلمه دیگر آبپز کرده و بعد زیر آب سرد بگیرید. بعد سیب زمینی، هویج، تخم مرغ و نخود فرنگی پخته را کنار بگذارید تا آب اضافه آنها کاملاً خارج شده و خنک شوند.

۳ سیب زمینی و هویج پخته و نگینی شده را به همراه مرغ خرد شده در یک کاسه بزرگ بریزید. بعد خیار شور را هم به صورت نگینی ریز خرد کرده و به کاسه اضافه کنید. تخم مرغها را هم پوست گرفته و هم اندازه با سایر مواد خرد کنید. بعد به کاسه اضافه کنید. شوید را هم ساتوری کرده و به همراه سس مایونز، کمی نمک و فلفل سیاه به مواد اضافه کنید. سپس مواد را خوب هم بزنید تا تمام سالاد به سس آغشته شود. در مرحله آخر نخود فرنگی پخته شده را هم به سالاد اضافه کرده و به آرامی هم بزنید تا نخود له نشود.

۴ اکنون سالاد الویه مرغ شما آماده است. می‌توانید این سالاد را به همین صورت میل کرده یا روی آن را با یک لایه سلفون پوشانده و برای چند ساعت داخل یخچال قرار دهید تا کاملاً جا بیفتد. پس از این زمان سالاد را در ظرف مناسب ریخته و روی آن را با یک لایه مایونز بپوشانید. سپس الویه مرغ را با جعفری تازه، پیازچه، گوجه گیلاسی، هویج پخته و یا خیارشور تزیین کرده و سرو کنید. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ