

طرز تهیه سالاد الویه



۵۸۸ کالری



سالاد



۶ نفر



۲۰ دقیقه



مواد لازم:

سینه مرغ: یک عدد
سیب زمینی: ۵ عدد پوست کنده
تخم مرغ: ۳ عدد آب پز
سس مایونز: نصف لیوان
نخود فرنگی: یک قوطی کنسرو

خیارشور: ۳۰۰ گرم
روغن زیتون: ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری
آب لیمو: ۳ الی ۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان لازم
گوجه فرنگی، هویج و جعفری: برای تزئین

دستور پخت:

۱ ابتدا پوست سیب زمینی‌ها را بگیریید و بخوبی آن‌ها را بشویید. سیب زمینی‌ها را داخل قابلمه گذاشته و به آن آب نمک اضافه کنید. زیر قابلمه را روشن کنید تا آب به جوش برسد. سپس شعله را کم کنید و اجازه دهید سیب زمینی برای ۲۰ دقیقه بپزد. بعد سیب زمینی‌های پخته را از قابلمه خارج کرده و صبر کنید تا سیب زمینی خنک شود. بهتر است برای جلوگیری از شل شدن سالاد الویه، سیب زمینی را با پوست بپزید.

۲ همزمان با پخت سیب زمینی، سینه مرغ را به همراه زردچوبه، نمک، پیاز، پودر سیر و کمی آب در یک قابلمه دیگر ریخته و بپزید. سینه مرغ که بخوبی آب پز شد، آن را از روی شعله برداشته و بعد از خنک شدن مرغ، آن را ریش ریش کنید.

۳ بعد از آنکه سیب زمینی خنک شد، آن را در کاسه‌ای بزرگ رنده کنید. تخم مرغ‌های آبپز شده را نیز پوست گرفته و در همان کاسه رنده کنید. سپس خیارشورها را نیز نگینی خرد کرده و به همراه نمک و فلفل به ظرف اضافه کنید.

۴ در این مرحله مرغ ریش ریش شده و نخود فرنگی را به مواد رنده شده اضافه کنید. بعد سس مایونز، آب لیمو و روغن زیتون را نیز به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

۵ محتویات داخل کاسه را در ظرف نهایی بریزید. روی سالاد را با یک لایه سس مایونز بپوشانید و با استفاده از گوجه فرنگی و هویج آن را تزئین کنید. در پایان سالاد الویه را در یخچال قرار دهید تا استراحت کرده و جا بیفتد. به همین راحتی سالاد الویه شما آماده است. امیدواریم از خوردن آن لذت ببرید. نوش جان ...

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ