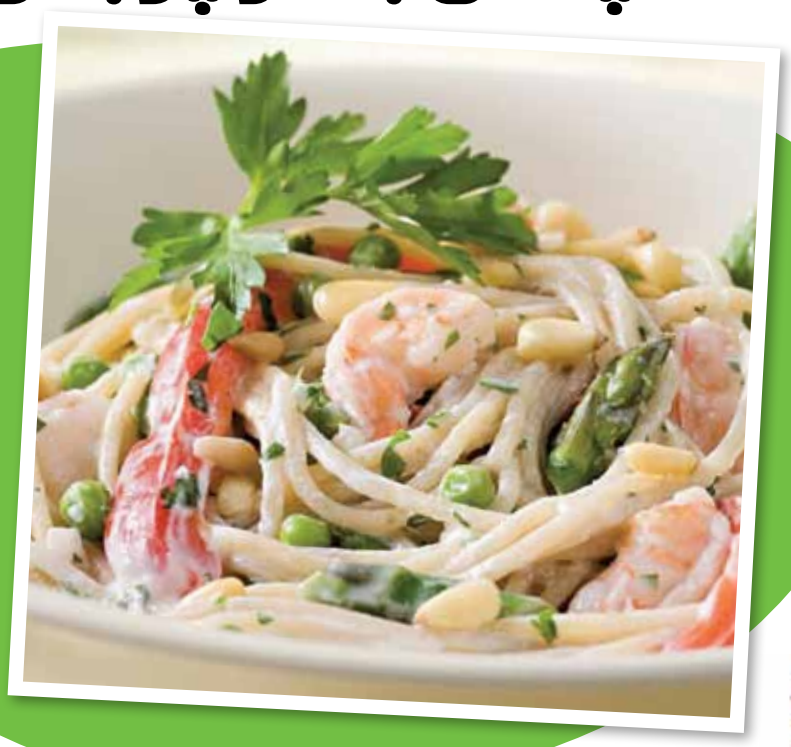
یک پیشنهاد متفاوت به ماکارونی‌دوست‌هایی که غذاهای دریایی را هم دوست دارند

اسپاگتی با مارچوبه و میگو



شما هم می‌توانید با ارسال دستور پخت غذای سنتی شهرتان ما را در صفحه «دستور آشپزی» همراهی کنید. همچنین اگر روش پختی خاص برای یک غذای رایج بلدید و دل‌تان می‌خواهد دیگران را نیز با این روش آشنا کنید کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

۲۰′ آماده می‌شود
۲۰′ پخته می‌شود

هزینه متوسط تهیه این غذا
۳۵۰۰۰ تومان

مواد لازم (برای ٤ نفر)

اسپاگتی سبوس‌دار (قهوه‌ای)	۲۰۰	گرم	۳۲۰ کیلوکالری
میگوی پوست‌کنده و رگ‌زده	۴۰۰	گرم	۸۰۰ کیلوکالری
مارچوبه یا پیازچه خردشده	۱	لیوان	۲۵ کیلوکالری
فلفل قرمز بزرگ و خردشده	۱/۲	لیوان	۱۰ کیلوکالری
نخودفرنگی پخته	۱	لیوان	۱۶۰ کیلوکالری
سیر رنده‌شده	۳	حبه	۵ کیلوکالری
نمک	۱ ۱/۴	قاشق چای‌خوری	۰ کیلوکالری
ماست کم‌چرب یا بدون چربی (سفت و شیرین)	۱/۵	لیوان	۱۵۵ کیلوکالری
جعفری خردشده	۱/۴	لیوان	۵ کیلوکالری
آبلیموی تازه	۳	قاشق غذاخوری	۰ کیلوکالری
روغن زیتون فرابکر	۱	قاشق غذاخوری	۹۰ کیلوکالری
پودر فلفل	۱/۲	قاشق چای‌خوری	۰ کیلوکالری
مغز تخمه آفتابگردان	۱/۴	لیوان	۲۷۰ کیلوکالری

منبع: Eatingwell

طرز تهیه

برای آماده کردن این غذا، ابتدا باید اسپاگتی‌ها را ۲ دقیقه کمتر از زمان پختی که روی بسته‌بندی آن درج شده، بجوشانید. سپس میگوها، مارچوبه، فلفل قرمز و نخودفرنگی را به اسپاگتی اضافه کنید و اجازه دهید تمام مواد حدود ۴ دقیقه باهم بجوشند. اگر به جای مارچوبه از برگ پیازچه استفاده می‌کنید، نیازی به جوشاندن آن نیست. حالا، سیر رنده‌شده و نمک را با یکدیگر ترکیب کنید و ماست، جعفری، آبلیموی تازه، روغن زیتون و پودر فلفل را به این ترکیب بیفزایید. اسپاگتی و مواد داخل آن را بعد از آبکش کردن، داخل این سس بریزید و آنها را خوب هم بزنید تا سس به خورد اسپاگتی و میگوها برود. درنهایت، جعفری و مغز تخمه آفتابگردان (و برگ پیازچه) را به این غذا اضافه و آن را سرو کنید.

■ ترجمه: ندا احمدلو

«دستور آشپزی» این هفته به طرز تهیه غذایی باب میل طرفداران ماکارونی و گیاهخوارانی که اهل خوردن غذاهای دریایی هم هستند، اختصاص دارد. اسپاگتی سفید با میگو و سبزیجات، طعمی جذاب و متفاوت از سایر اسپاگتی‌ها را به شما می‌دهد و می‌تواند تامین‌کننده بخش قابل‌قبولی از نیاز بدن شما به تمام گروه‌های غذایی، تنها در یک وعده غذایی باشد.

چند کالری؟

موادغذایی یادشده در مجموع ۱۷۶۰ کیلوکالری انرژی‌اند که در صورت تقسیم کردن آن میان ۴ نفر به هر یک ۴۴۰ کیلوکالری انرژی خواهد رسید. البته در صورت افزودن روغن و تخمه آفتابگردان مصرفی به این غذا به ازای هر قاشق غذاخوری، ۹۰ کیلوکالری به مقدار انرژی یادشده اضافه خواهد شد.

با چی؟

این غذا می‌تواند همراه کمی زیتون یا سالاد سبزیجاتی که با روغن زیتون طعم‌دار شده است، سرو شود. همراه کردن این غذا با آب پرتقال یا آب آناناس، هم به جذب بیشتر و بهتر آهن موجود در آن کمک می‌کند و هم طعم جذاب‌تر و متفاوت‌تری به آن می‌دهد. اگر حوصله آماده کردن سالادهای مفصل را ندارید، چند گوجه گیلاسی که با کمی روغن زیتون و سرکه طعم‌دار شده باشند هم می‌تواند کنار این بشقاب غذایی جای بگیرد. طرفداران سبزیجات می‌توانند گشنیز و ریحان را هم برای ایجاد عطر بیشتر با این غذا مخلوط کنند.

پیشنهاد سرآشپز

■ سامان گلریز/ مدرس آشپزی

۱۰ راز مارچوبه

۱. مارچوبه جزو آن گروه از سبزیجاتی است که مصرف آن به‌صورت پخته، توصیه می‌شود و اصلا خوردن این سبزی به‌صورت خام، چندان ساده و باب طبع نخواهد بود.

۲. مارچوبه را می‌توان کنار انواع غذاهای گوشتی یا غذاهای دریایی سرو کرد.

۳. برای پخت ساده و سریع این سبزی پرخاصیت می‌توان تکه‌های آن را در مقداری آب جوش که با نمک طعم‌دار شده، حدود ۵ دقیقه جوشاند.

۴. مارچوبه را می‌توان حدود ۷ یا ۸ دقیقه هم بخارپز کرد تا به بافت مورد نظر رسید.

۵. برای ایجاد طعم جذاب‌تر می‌توانید مارچوبه‌های پخته یا بخارپز را با مقداری روغن زیتون یا روغن کنجد کنار کمی فلفل سفید، مزه‌دار کنید.

۶. سس سیر می‌تواند گزینه مناسبی برای طعم دادن به غذاهایی باشد که با مارچوبه سرو می‌شوند.

۷. افزودن کمی آبلیموی تازه به مارچوبه‌هایی که سرو شده‌اند، می‌تواند طعم آنها را دلپذیرتر کند.

۸. مارچوبه را می‌توان کنار گوشت‌ها یا سبزیجات دیگر، به‌صورت تنوری هم طبخ کرد. برای این کار، بهتر است مارچوبه‌ها را زیر گوشت بچینید تا طعم عصاره گوشت به خورد آنها برود و لذت خوردنشان را ۲ برابر کند.

۹. برای پخت مارچوبه و همراه کردن آنها با غذاهای استیک‌مانند، می‌توانید آنها را در روغن زیتون بغلتانید و سپس آنها را روی حرارت کم در تابه‌های رژیمی، بپزید.

۱۰. مارچوبه‌های ریزتر و نازک‌تر، همواره گزینه‌های بهتری نسبت به انواع درشت و ضخیم آنها هستند. این نوع مارچوبه‌ها، هم زودتر می‌پزند و هم طعم و تردی دلپذیرتری دارند.

حذف و اضافه

برای ایجاد طعم جذاب‌تر می‌توانید اسپاگتی و میگوها را با آب گوشت یا آب مرغ بجوشانید. افرادی که بیش از اندازه لاغر هستند، می‌توانند مقداری پنیر پارمسان یا پنیر خامه‌ای هم به سس این غذا اضافه کنند. افرادی که رژیم لاغری دارند یا از اضافه وزن رنج می‌برند، می‌توانند تخمه آفتابگردان را از ترکیب این غذا حذف کنند و ماست بدون چربی را در گزینه‌های انتخابی خود بگنجانند. اگر دوست ندارید میگوها را در آب اسپاگتی بریزید، می‌توانید آنها را کبابی یا تنوری کنید و به غذا بیفزایید.

ارزش غذایی

هر وعده از این غذا حاوی ۶ گرم چربی (۱ گرم چربی اشباع)، ۱۰ گرم فیبر، ۵۳ گرم کربوهیدرات، ۲۸ گرم پروتئین، ۲۵۵ میکروگرم فولات، ۱۰۹ میلی‌گرم کلسترول، ۱۴ گرم قند، ۳۵۲۶ واحد بین‌المللی ویتامین A، ۷۵ میلی‌گرم ویتامین C، ۲۹۲ میلی‌گرم کلسیم، ۴ میلی‌گرم آهن، ۹۴۹ میلی‌گرم سدیم و ۸۲۷ میلی‌گرم پتاسیم است.

نگاه متخصص فارماکوگنوزی

اگر مشکل کلیوی دارید، در مصرف مارچوبه احتیاط کنید!

■ دکتر محمدحسین صالحی‌سورمقی
استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مارچوبه، گیاهی علفی و چندساله است که ارتفاع آن حداکثر به ۱۲۰ سانتی‌متر می‌رسد. قسمت مورد استفاده دارویی و گیاهی آن، قاعده ساقه، ریشه و ریزوم آن است. مارچوبه در رده سبزیجات بسیار پرطرفدار قرار می‌گیرد و معمولا هم پوست آن قبل از استفاده، گرفته می‌شود. دانه مارچوبه در ساخت داروهای مدر، ملین، درمان‌کننده التهاب‌های عصبی، روماتیسم، تسکین درد دندان و تحریک رشد مو به کار می‌رود و در درمان بیماری‌های انگلی هم کاربرد دارد. از ساقه و عصاره مارچوبه می‌توان برای درمان زخم‌های آکنه و پاک کردن صورت هم استفاده کرد. دانه‌های مارچوبه حاوی مقادیر زیادی از پلی‌ساکاریدهای حاوی گلوکز، مانوز و گالاکتوز است. ریشه مارچوبه در داروها و فرآورده‌های ادرارآور استفاده می‌شود. در برخی از افراد پس از گذشت چند ساعت از خوردن مارچوبه، بوی خاصی از ادرار استشمام می‌شود که بعضی از آزمایش‌ها نشان می‌دهد این بو مربوط به ترکیبات گوگرد موجود در این گیاه است.

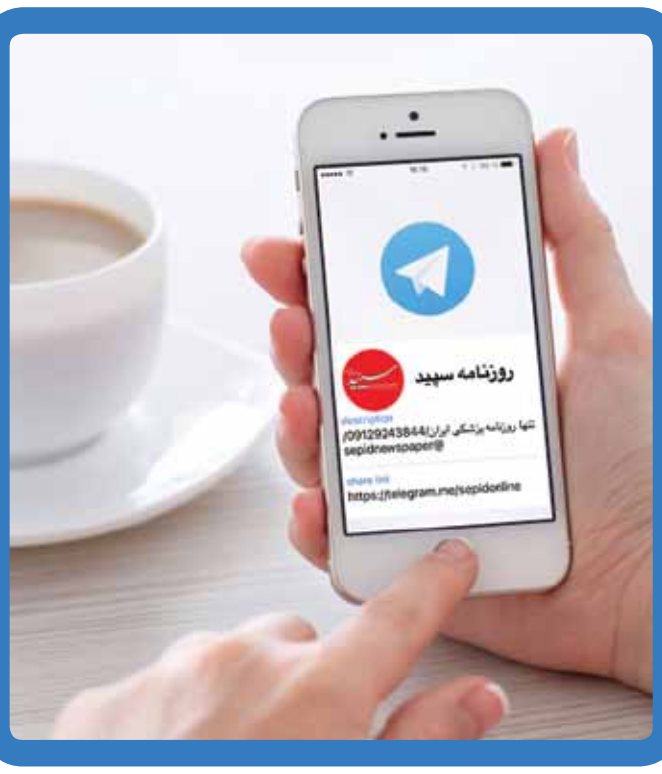
تحقیقات دیگری نشان داده‌اند مصرف برخی از گونه‌های مارچوبه، اثری ضدویروسی در بدن دارد. ساقه مارچوبه مانند سایر سبزی‌های خوراکی، قابل‌خوردن است و دانه، ریشه و عصاره آن، خواص درمانی (به‌خصوص ادرارآور) دارد. تحقیقات انجام گرفته درباره مارچوبه نشان می‌دهند خوشبختانه تاکنون هیچ گزارشی مبنی بر سمی بودن این گیاه یا عصاره آن، گزارش نشده است.

نکته قابل‌توجه درباره مصرف مارچوبه یا فرآورده‌های آن، این است که افراد مبتلا به التهاب یا نارسایی کلیه باید در مصرف این گیاه احتیاط کنند. واکنش‌های حساسیتی بسیار نادری هم از مصرف مارچوبه گزارش شده است. به‌طور کلی، مارچوبه، یکی از منابع غنی گلوتاتیون (آنتی‌اکسیدانی قوی) طبیعی است و به همین دلیل هم آثار آنتی‌اکسیدان، سم‌زدا، ضدسرطان، محافظ کبد، محرک سیستم ایمنی، ترمیم‌کننده ضایعات DNA و کاهش‌دهنده التهاب‌های بدن با مصرف آن به اثبات رسیده است.

از آنجایی که مارچوبه معمولا به‌صورت پخته یا کنسرو مصرف می‌شود، بهتر است بدانید خوشبختانه، خواص این گیاه با پختن یا حرارت دیدن از بین نمی‌رود و فقط ممکن است برخی از ویتامین‌های حساس به حرارت آن مانند ویتامین C از بین برود. با تمام این خواصی که برای مارچوبه مطرح می‌شود، بهتر است این گیاه را هم در برنامه‌های غذایی خود قرار دهید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

■ منبع: هفته‌نامه سلامت

با روزنامه سپید
در تلگرام
همراه شوید
https://telegram.me/sepidonline



مشکلات و
سوژه‌هایتان را
با ما در میان بگذارید
پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir