

کباب لقمه

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم (۳۵۰ گرم سر دست گوساله و ۱۵۰ گرم قلوه گاه گوسفند یا گوساله)
تخم مرغ ۱ عدد

سویا ۱۰۰ گرم (با ۱۲۰ گرم یا ۱۵۰ گرم آب خیس کنید)

پیاز یک عدد درشت تقریباً ۲۵۰ گرم

ادویه مخصوص کباب لقمه ۱/۵ ق س

*به جای ادویه مخصوص میتونین به همان میزان از ترکیب خانگی استفاده کنین (دارچین ، فلفل سیاه ، پودر

جوز هندی ، پاپریکا ، پودر تخم گشنیز ، پودر سیر) از هر کدام ۱/۴ ق چ

زمان نگهداری در فریزر : ۲ الی ۳ ماه

طرز تهیه :

سویارو ۱۵ دقیقه خیس کنین و بعد کامل فشار بدین تا کاملاً آب اضافه ان خارج بشه و بعد با پیاز داخل غذاساز حدود ۵ دقیقه میکس کنین تا کاملاً سویا ها خمیر شوند . در این بین حتما چند بار دستگاه خاموش کنین و دورگیری مواد انجام بدین . در ادامه تخم مرغ و ادویه و پودر نان و نمک اضافه کنین و مجدد میکس کنین تا مواد یکدست شوند ، مواد را کامل از دستگاه خارج کنین و گوشت اضافه میکنیمو با دست ورز میدیم تا مواد با گوشت ترکیب و یکدست شوند (مطابق فیلم)

مواد را داخل یخچال ۱ الی ۲ ساعت استراحت میدیم و بعد مطابق فیلم بین دو نایلون به قطر ۳ تا ۵ میلیمتر پهن کرده و داخل فریزر میذاریم تا نیمه منجمد شود . و در ادامه به سائز دلخواه برش میزنیم و داخل روغن سرخ میکنیم

هر طرف کباب لقمه رو ۲-۳ دقیقه با حرارت متوسط سرخ کنید تا مغز پخت بشه. در صورت تمایل کباب لقمه رو بسته بندی و فریز کنین.

*حتما بین کباب لقمه ها نایلون یا کاغذ روغنی قرار بدین .

*میزان نمک و ادویه با توجه به سلیقه شما قابل تغییر هست .

*میتوانین میزان سویا و پودر نان رو کمتر کنین ولی در اون صورت کباب لقمه شما بیشتر جمع میشه .

*منظور از پودر نان این هست که نان تست یا نان باگت را خشک کنین و آن را پودر کرده و استفاده کنین .

*با دستور همبرگر کلاسیک هم میتونین کباب لقمه بزنین .

کباب لقمه رو میتونین به روشهای رژیمی (کباب کردن ، تابه های رژیمی ، گریل کردن) آماده کنین .

مهدیه جندی جندی
FOOD _ FFAST