



عنوان: سالاد گادو گادو ، سبزیجات به همراه سس بادام زمینی

طبقه غذایی: سالاد

شرح محصول: غذا ساز

میزان سرو : ۴ نفر

زمان پخت : ۳۰ دقیقه + ۱۵ دقیقه زمان سرد شدن

یک سالاد انزونیایی سرد به همراه سس بادام زمینی که با طعم دلپذیر و تردی ترکیباتش نظر شما را نسبت به سالاد یقینا تغییر خواهد داد .
نکته : برای داشتن گادو گادوی خنک و ترد می توانید سبزیجات را در یخچال به صورت سرد نگه دارید

مواد لازم :

سیب زمینی با پوست (برش های کفت خورده) : حدود ۲۴۰ گرم

لوبیا سبز (خرد شده) : ۱۲۰ گرم

هویج کوچک (برش خورده بوسیله غذاساز مولینکس) : ۲ عدد

کلم قرمز یا سبز (تمیز و خرد شده بوسیله غذاساز مولینکس) : یک چهارم یک کلم

عصاره سبزیجات کم نمک یا آب مرغ : ۶ قاشق سوپخوری

کره بادام زمینی طبیعی بدون نمک : یک چهارم پیمانه

سرکه برنج : ۱ قاشق سوپخوری

روغن کنجد : قاشق سوپخوری

سویا سس کم نمک : قاشق سوپخوری

سیر (له شده) : یک جبه

زنجفیل تازه (رنده شده به کمک رنده غذاساز مولینکس) : ۱ قاشق چایخوری

نمک : یک چهارم قاشق چایخوری

پودر فلفل قرمز تند : نصف قاشق چایخوری

گوچه فرنگی کوچک (خلالی برش خورده بوسیله غذاساز مولینکس) : ۲ عدد

خیار (برش خورده بوسیله غذاساز مولینکس) : یک دوم خیار

طرز تهیه :

مرحله اول :

در ظرف بزرگی آب ریخته شده و منتظر بمانید تا جوش بیاید . سیب زمینی ها را به آب جوش اضافه کنید و ۴ الی ۵ دقیقه صبر کنید تا نرم شوند. با استفاده از چنگال آشپزخانه ، سیب زمینی ها را در ظرفی که روی آن با حوله پوشیده شده است قرار دهید ، لوبیا را به ظرف اضافه کنید و ۲ الی ۳ دقیقه صبر کنید تا پخته و نرم شوند. سپس لوبیاها را به ظرف سیب زمینی ها اضافه کنید . این کارها را به ترتیب با هویج ها انجام دهید . کلم را اضافه کرده و ۱ الی ۲ دقیقه صبر کنید تا پخته و نرم شوند.

سپس کلم را آبکشی کنید و به سیب زمینی ها اضافه کنید . فعلا" مواد را کنار گذاشته تا خنک شوند . میتوانید در یخچال قرار دهید تا کاملا" سرد شوند .

مرحله دوم :

تابه کوچکی را بر روی حرارت ملایم گذاشته و آب مرغ یا عصاره سبزیجات ، کره بادام زمینی ، سرکه ، روغن ، سویا سس ، سیر ، زنجفیل تازه ، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید . همه مواد را به هم بزنید تا حسابی به خورد هم بروند و به آرامی به جوش آید. ۱۵ الی ۳۰ ثانیه به هم زدن ادامه دهید تا مخلوطی غلیظ به دست آید سپس از روی حرارت برداشته و در دمای اتاق سرو کنید .

مرحله سوم :

برای سرو کردن سیب زمینی ، لوبیا ، هویج ، گوجه فرنگی و خیار را در بشقاب یا دیس قرار دهید . بهتر است تا هر کدام از ترکیبات را به صورت جداگانه و در ظرف پذیرایی بچینید . سس را می توانید روی ترکیبات به طور مساوی ریخته یا در ظرفی جداگانه سرو کنید .

ارزش غذایی در هر یک چهارم سبزیجات و دو و نیم قاشق سوپ خوری سس ، شامل کالری ۲۰۸ ، چربی کل ۱۰ گرم ، چربی اشباع شده یک گرم ، چربی اشباع نشده یک گرم ، فیبر ۶ گرم ، کربوهیدرات ۲۴ گرم ، قند ۷/۵ گرم ، پروتئین ۷ گرم ، سدیم ۲۱۷ میلی گرم.

محصولات مرتبط:



[FP658DB1](#) غذاساز مستر شف نقره ای - [FP7381BM](#) غذاساز اوداسیو ماکسی پرس - [FP7331BM](#) غذاساز اوداسیو ۳-
[FP650HB1](#) غذاساز مستر شف سفی د - [FP7361BM](#) غذاساز اوداسیو ماکسی پرس - [FP3141BM](#) مستر شف ۳۰۰۰-
[FP655DBE](#) غذاساز مستر شف نقره ای چرخ گوشت - [FP2111B1](#) مستر شف ۳۰۰۰- [FP652DB1](#) غذاساز مستر شف نقره ای -
[FP517DB1](#) غذاساز مستر شف ۵۰۰۰

نام سایت: www.badrsun.com

شرکت بدرسان الکتریک (سهامی)

