

## آموزش طرز تهیه صبحانه انگلیسی به سبک حرفه ای



صبحانه انگلیسی یکی از کامل ترین و مقوی ترین انواع صبحانه در جهان است که با ترکیب پروتئین، سبزیجات، غلات و چاشنی های جذاب، یک وعده انرژی زا و سالم برای آغاز روز شما فراهم می آورد. در این مقاله قصد داریم طرز تهیه صبحانه انگلیسی را به سبک حرفه ای و مرحله به مرحله آموزش دهیم. این دستور به ویژه برای روزهای تعطیل، مهمانی ها و یا پذیرایی رسمی، گزینه ای فوق العاده محسوب می شود.

در ادامه علاوه بر طرز تهیه بشقاب صبحانه انگلیسی، نکاتی درباره تزئین و سرو یک سینی صبحانه انگلیسی شیک و حرفه ای را نیز مطرح خواهیم کرد. با ما همراه باشید تا با جادوی طعم و رنگ صبحانه اصیل انگلیسی آشنا شوید.



## مواد لازم برای تهیه یک صبحانه انگلیسی کامل

برای تهیه یک صبحانه انگلیسی کامل و مجلسی، نیاز به مواد اولیه ای دارید که در عین سادگی، طعم و ترکیب منحصر به فردی را ارائه می دهند. لیست زیر شامل مهم ترین اقلام مورد نیاز است:

**تخم مرغ:** ترجیحاً تازه (۲ عدد برای هر نفر)

**سوسیس:** سوسیس انگلیسی یا سوسیس آلمانی مرغوب (۳ تا ۴ عدد برای هر نفر)

**خوراک لوبیا:** لوبیا سفید، پیاز، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و ادویه

**قارچ:** تازه و سفید، خرد شده

**گوجه گیلاسی:** کامل یا نصف شده

**فلفل دلمه ای:** رنگی، برش خورده

**نان تست:** به دلخواه تست شده با ادویه و روغن گیاهی یا کره

**روغن کرمانشاهی یا کره برای نیمرو**

**ادویه جات:** زعتر، پودر سیر، فلفل سیاه، نمک، آویشن خشک



## طرز تهیه بشقاب صبحانه انگلیسی مرحله به مرحله

در این بخش از مقاله، طرز تهیه صبحانه انگلیسی را مرحله به مرحله با جزئیات کامل بررسی می کنیم.

### مرحله اول: آماده سازی خوراک لوبیا

۱. **خیساندن لوبیا:** از شب قبل، لوبیا سفید را در آب بخیسانید تا نفخ آن گرفته شود.
۲. **پخت لوبیا:** بدون هیچ ادویه ای، لوبیا را بپزید تا کاملاً نرم شود.
۳. **تهیه چاشنی:** پیاز را ریز خرد کرده و در کمی روغن تفت دهید. نمک، فلفل قرمز و رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و خوب سرخ کنید تا طعم خامی رب گرفته شود.
۴. **افزودن چاشنی به لوبیا:** چاشنی آماده شده را به لوبیای پخته اضافه کرده و بگذارید با حرارت کم خوب جا بیفتد.

### مرحله دوم: تفت دادن سبزیجات

۱. **برش قارچ و فلفل دلمه ای:** قارچ ها را چهار قاچ و فلفل ها را به صورت مورب برش دهید.
۲. **اضافه کردن گوجه ها:** گوجه گیلای را در صورت نیاز نصف کنید.
۳. **ادویه زدن:** با فلفل سیاه، پودر سیر، نمک و کمی روغن، مواد را در حرارت زیاد تفت دهید تا ظاهر جذاب و طعم خوبی پیدا کنند.

### مرحله سوم: تست کردن نان

۱. **آماده سازی ماهیتابه:** مقدار کمی کره را در ماهیتابه آب کنید.
۲. **اضافه کردن ادویه:** زعفران (یا آویشن خشک، نمک و فلفل) را به کره اضافه کنید.
۳. **تست نان:** نان تست را در این مخلوط دو طرفه سرخ کنید تا برشته و خوش عطر شود.

### مرحله چهارم: تهیه تخم مرغ نیمرو

۱. **روغن کرمانشاهی:** ماهیتابه را با کمی روغن کرمانشاهی چرب کنید.
۲. **شکستن تخم مرغ ها:** تخم مرغ ها را در ماهیتابه بشکنید. کمی نمک، فلفل سیاه و زعفران به آن اضافه کنید.
۳. **پخت عسلی:** اجازه دهید سفیده کامل بپزد اما زرده حالت عسلی داشته باشد. نیمرویی که زیر آن برشته و روی آن نیم پز باشد، ایده آل است.

### مرحله پنجم: سرخ کردن سوسیس

۱. **برش سوسیس ها (در صورت تمایل):** می توانید سوسیس ها را کامل یا برش خورده سرخ کنید.
۲. **سرخ کردن در همان ماهیتابه نیمرو:** این کار باعث جذب طعم باقی مانده در ماهیتابه می شود و عطر خاصی به سوسیس ها می دهد.



## طرز تهیه سینی صبحانه انگلیسی برای پذیرایی شیک و مجلسی

حال که اجزای اصلی صبحانه آماده شده اند، نوبت به تزئین و سرو آن می رسد. **طرز تهیه سینی صبحانه انگلیسی** نیازمند توجه به هماهنگی رنگ، ترکیب طعم ها و نظم چیدمان است.

۱. **استفاده از بشقاب یا سینی بزرگ**: یک بشقاب سفید یا سینی چوبی می تواند ظاهر شیکي به صبحانه شما بدهد.
۲. **چیدمان**: ابتدا نان تست شده را در گوشه ای قرار دهید. کنار آن تخم مرغ نیمرو، سپس سوسیس، خوراک لوبیا و سبزیجات رنگارنگ را به ترتیب و با دقت بچینید.
۳. **تزئین نهایی**: چند برگ جعفری یا آویشن تازه و چند برش لیمو می تواند جلوه ای خاص به سینی صبحانه شما بدهد.
۴. **ارائه نوشیدنی**: چای سیاه، آب پرتقال تازه یا قهوه همراه با این صبحانه ترکیب کاملی خواهد بود.



اگر به دنبال یک صبحانه متنوع، سالم و اشتهاآور هستید، بدون شک طرز تهیه صبحانه انگلیسی یکی از بهترین گزینه ها است. این صبحانه نه تنها از نظر ظاهری بسیار جذاب است، بلکه با ترکیب پروتئین، کربوهیدرات و فیبر، انتخابی عالی برای شروع روز محسوب می شود.

با پیروی از مراحل گفته شده در این مقاله و رعایت نکات مهم، شما می توانید یک بشقاب یا سینی صبحانه انگلیسی کاملاً حرفه ای، مشابه آنچه در هتل ها و کافه های بین المللی سرو می شود، تهیه نمایید.

به یاد داشته باشید که طرز تهیه ی صبحانه انگلیسی تنها در مواد اولیه خلاصه نمی شود، بلکه شیوه پخت، ترکیب طعم ها و هنرچیدمان نیز در آن نقش مهمی دارد. امیدواریم این راهنما به شما در خلق یک تجربه صبحگاهی خاص و به یادماندنی کمک کرده باشد.



**آیا می توان صبحانه انگلیسی را رژیمی یا گیاهی تهیه کرد؟**

بله، با جایگزینی مواد پرچرب با گزینه های گیاهی مانند توفو، سبزیجات بخارپز و لوبیای بدون روغن، می توان این صبحانه را رژیمی یا گیاهی تهیه کرد.

**چه نوشیدنی هایی برای کنار این صبحانه مناسب است؟**

چای سیاه انگلیسی، قهوه تلخ و آب پرتقال طبیعی از نوشیدنی های مناسب و مرسوم برای این صبحانه هستند.

**صبحانه انگلیسی چه تفاوتی با صبحانه آمریکایی دارد؟**

صبحانه انگلیسی شامل خوراک لوبیا، قارچ، سوسیس و گوجه فرنگی پخته است، در حالی که صبحانه آمریکایی بیشتر شامل پنکیک، بیکن شیرین و سیب زمینی سرخ شده می شود.



# خونه ی تو، دنیای تو

