

طرز تهیه غذاهای محلی در این شماره

آموزش گام به گام
رسمی‌های خوشمزه
ویژه مبتدی‌ها

این مجله
مدرسه آشپزی است

سفره ایرانی

۱۴۲

آذرماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۴۲ - قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

آشپزی
ساده و آسان
بامبتدی‌ها



آش گوجه فرنگی

ساندویچ نیمروی پنیری

کوفته ریزه



سمبوسه گوشت

مراقب انگشتان خود باشید

بیانا منوچهری

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

روغن	۲ قاشق سوپ خوری
گوشت گوساله چرخ کرده	۳۵۰ گرم
پیاز (ریز خرد شده)	نصف یک عدد
گوچه فرنگی (پوره شده)	سه چهارم پیمانه
فلفل دلمه‌ای فرمز (نگینی خرد شده)	۲ عدد
زیتون (خرد شده)	یک چهارم پیمانه
پودر سیر	یک دوم قاشق چای خوری
پودر آویشن	یک قاشق چای خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
فلفل سیاه (پودر شده)	یک دوم قاشق چای خوری
خمیر پیراشکی آماده	یک بسته
زرده تخم مرغ	یک عدد

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز ریز خرد شده را در آن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و تفت دهید تا گوشت کاملاً برشته شود. گوچه فرنگی پوره شده را اضافه و مخلوط کنید. فلفل دلمه‌ای نگینی خرد شده، زیتون خرد شده، پودر سیر، آویشن، نمک و فلفل سیاه پودر شده را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید مواد حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزند.

مخلوط گوشت را روی خمیرهای پیراشکی قرار دهید و آنها را از وسط تا کنید و لبه‌ها را محکم کنید و با چنگال شکل دهید. زرده تخم مرغ را کمی زده و با برس روی پیراشکی‌ها بمالید. پیراشکی‌ها را در سینی فر بچینید و حدود ۸ الی ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند.

پیشنهاد:

می‌توانید به جای پخت پیراشکی‌ها در فر آنها را در روغن داغ سرخ کنید.





پاستای خامه‌ای بامرغ

غزاله خالدی

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

پاستا	۲۵۰ گرم
سینه مرغ (بدون پوست و استخوان)	یک عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
روغن زیتون	یک قاشق سوپ‌خوری
کره	یک قاشق سوپ‌خوری
خامه (زده شده)	یک پیمانه
پنیر پارمزان (رنده شده)	یک دوم پیمانه
سبزیجات خشک معطر	یک قاشق چای‌خوری
برگ جعفری	برای تزیین

طرز تهیه:

پاستا را مطابق دستورالعمل روی بسته آن بپزید و کنار بگذارید.

به سینه مرغ نمک و فلفل سیاه بزنید و در روغن زیتون گریل کنید. سپس آن را به ابعاد کوچک برش دهید. کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پاستای پخته را به آن اضافه کنید. سینه مرغ گریل و خرد شده، خامه، پنیر پارمزان رنده شده، سبزیجات خشک معطر و کمی نمک و فلفل سیاه اضافه کنید. مواد را به هم زده و اجازه دهید حدود ۵ دقیقه روی حرارت بپزند. سپس پاستا را به همراه برگ جعفری سرو کنید. نوش جان!



سفره ایرانی

آدرس دفتر مجله: تهران-خیابان جمهوری بعد از ۱۳ فروردین، پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم، واحد ۴

تلفن دفتر مجله: ۶۶۴۱۵۸۳۵

چاپ جلد و متن:

چاپخانه: نگار نقش

آدرس چاپخانه: شهر قدس، ۴۵ متری انقلاب، خیابان صنعت پنجم، پلاک ۴۹ ■ تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز

صاحب امتیاز: شرکت الهام گستر امروز

مدیرمسئول: سیده سودابه احمدی



سوپ گوچه فرنگی و ریحان

گاهی کمی تنوع لازم است

بیتا منوچهری

مواد لازم:

روغن زیتون	۳ قاشق سوپ خوری
گوچه فرنگی (درشت)	۶ عدد
پیاز (خرد شده)	یک عدد
سیر (ریز خرد شده)	۳ حبه
آب سبزیجات	سه و یک دوم پیمانه
برگ ریحان (تازه)	یک پیمانه
نمک	یک قاشق چای خوری
فلغل سیاه (پودر شده)	یک دوم قاشق چای خوری
سرکه سیب	یک قاشق سوپ خوری
فلغل قرمز (خرد شده)	به مقدار لازم (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

گوچه فرنگی ها را در ظرف فر بجیتید. ۲ قاشق سوپ خوری روغن زیتون روی آنها بریزید و نمک بپاشید. آنها را به مدت ۴۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا کباب شوند. یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون باقیمانده را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز خرد شده را حدود ۳ الی ۵ دقیقه در آن تفت دهید تا طلایی و برشته شوند. سیر ریز خرد شده را اضافه کرده حدود یک دقیقه و تفت دهید. گوچه فرنگی ها را از وسط دو نیم کرده و به همراه آب سبزیجات، برگ ریحان تازه، نمک، فلغل سیاه و سرکه سیب را به مواد اضافه کنید. اجازه دهید مواد به جوش آیند و سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد با حرارت ملایم حدود ۲۰ دقیقه بپزند و نرم شسوند. حرارت را خاموش کنید و پس از خنک شدن مواد را در مخلوط کن بریزید و به صورت پوره در آورید این سوپ خوشمزه را به همراه نان سرو کنید.





خوراک سبزیجات

دوره می مزه ها و رنگ ها

راضیه عمادی

مواد لازم:

برنج پخته	یک پیمانه
سیر (ریز خرد شده)	۳ عدد
روغن نارگیل	۲ قاشق سوپ خوری
کلم بروکلی (خرد شده)	یک عدد
لفل دلمه ای (خرد شده)	یک عدد
نخود فرنگی (پخته)	۲ پیمانه
هویج (خرد شده)	۳ عدد
برگ ریحان	۳ پیمانه

مواد لازم سس:

سویا سس	۲ قاشق سوپ خوری
سرکه	۲ قاشق سوپ خوری
روغن کنجد	یک دوم قاشق چای خوری
شکر قهوه ای	یک قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پخته و کنار بگذارید. مواد سس را نیز در ظرف مناسبی با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید. روغن نارگیل را در ظرف مناسبی روی حرارت متوسط گرم کنید. سیر را حدود یک دقیقه در آن تفت دهید تا طلایی و برشته شود. کلم بروکلی خرد شده، فلفل دلمه ای، نخود فرنگی و هویج را اضافه کرده و تفت دهید. سس را اضافه کنید و در ظرف را بگذارید و اجازه دهید سبزیجات حدود ۳ دقیقه بپزند تا نرم شوند. برگ ریحان را اضافه کرده و حدود یک الی دو دقیقه دیگر به پخت مواد ادامه دهید تا برگ ریحان کاملاً نرم شود. سپس به همراه برنج سرو کنید.

کوفته

بانودل کدو سبز

این غذا را حتما امتحان کنید



• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

۳ عدد	کدو سبز
۳ قاشق سوپ‌خوری	روغن زیتون
۵۰۰ گرم	گوشت گوساله چرخ کرده
۲ قاشق سوپ‌خوری	سویا سس سمیو
یک دوم قاشق چای‌خوری	پودر سیر
یک قاشق چای‌خوری	پودر پیاز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	قلقل سیاه (پودر شده)
۴۰۰ گرم	گوچه فرنگی (پوست کنده)
۲۰۰ گرم	گوچه فرنگی (پوره شده)
یک قاشق چای‌خوری	پودر آویشن
برای سرو (در صورت تمایل)	پنیر پارمزان (رنده شده)

طرز تهیه:

کدوسبزها را با استفاده از پوست کن یا چاقو به رشته‌های نازک (همانند نودل) برش دهید. آنها را در ظرف مناسبی قرار داده و به مدت ۳ دقیقه در مایکروویو قرار دهید. آنها را از مایکروویو بیرون بیاورید روغن زیتون، نمک و قلقل سیاه اضافه و مخلوط کنید.

برای تهیه کوفته‌ها، گوشت چرخ کرده، پودر سیر، پودر پیاز، سویا سس و مقداری نمک و قلقل سیاه را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. مواد را به خوبی ورز دهید. گلوله‌هایی به اندازه گوچه گیلاسی از مواد جدا کرده و در تابه نجسب روی حرارت زیاد قرار دهید تا کاملاً طلایی و برشته شود. گوچه فرنگی پوست کنده و گوچه فرنگی پوره شده را اضافه کنید و اجازه دهید کوفته‌ها بپزند. پودر آویشن اضافه کنید. کوفته‌ها را به همراه نودل کدو سبز و مقداری پنیر پارمزان رنده شده سرو کنید. نوش جان





پیتزای اسپاگتی

عطر این غذا هوش از سرتان می برد

ستایش پاکدل

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

اسپاگتی	۲۲۰ گرم
تخم مرغ	یک عدد
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
پودر سیر	یک چهارم قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه:	به مقدار لازم
پنیر مازرلا (رنده شده)	۲ پیمانه
شیر	یک چهارم پیمانه
ارگانوی خشک	یک قاشق چای خوری
برگ ریحان خشک	یک چهارم قاشق چای خوری
پودر آویشن	یک چهارم قاشق چای خوری
گوچه فرنگی (پوره شده)	۴۵۰ گرم
روغن زیتون	به مقدار لازم
سوسیس (خرده شده)	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

تخم مرغ، نمک، پودر سیر، فلفل سیاه و یک پیمانه پنیر مازرلا را رنده شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. ارگانوی خشک، برگ ریحان خشک، پودر آویشن و گوچه فرنگی پوره شده را اضافه و مخلوط کنید. ظرف را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید.

اسپاگتی را به مدت ۱۲ دقیقه در مقداری آب، نمک و یک قاشق چای خوری روغن زیتون بپزید تا کمی نرم شود.

اسپاگتی پخته را به مواد اضافه و مخلوط کنید. مواد را در ظرف فر از قبل چرب شده بریزید. بقیه پنیر مازرلا را روی مواد پخش کنید، برش های سوسیس را روی آنها بچینید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد (۴۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید.

پیشنهاد:

به جای پنیر مازرلا می توانید از پنیر پارمزان یا چدار استفاده کنید.



پیده سبزیجات

بدون کالری اضافه

غزاله خالدي

● میزان سرو: ۵ نفر

مواد لازم:

۷۵۰ گرم	آرد
یک قاشق چای خوری	شکر
یک قاشق چای خوری	نمک
دو یک پیمانه	آب
یک قاشق چای خوری	خمیر مایه

مواد لازم میانی:

۲ الی ۳ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
۲ عدد	پیاز
۲ عدد	هویج
۲ عدد	کدو سبز
۲ عدد	قلقل قرمز
۲ عدد	قلقل سبز
۲۵۰ گرم	قارچ
۱۰۰ گرم	کنسرو ذرت
۳ قاشق سوپ خوری	سویا سس
به مقدار لازم	قلقل سیاه (پودر شده)
به مقدار لازم	قلقل قرمز (پودر شده)

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه خمیر، آرد را در ظرف مناسبی بریزید. شکر و نمک را به آن اضافه و مخلوط کنید. خمیر مایه را در آب حل کرده و به مواد اضافه و مخلوط کنید. خمیر را به خوبی ورز دهید تا صاف و یکدست شود. روی خمیر را با پارچه‌ای تمیز و مرطوب بپوشانید و به مدت ۴۵ دقیقه در مجاورت دمای محیط قرار دهید تا ورز آید.

طرز تهیه مواد میانی:

سبزیجات را به ابعاد کوچک برش دهید. روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و سبزیجات خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم شوند. ذرت، سویا سس، قلقل سیاه و قلقل قرمز پودر شده را اضافه و مخلوط کنید. پس از گذشت چند دقیقه ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید مواد خنک شوند.

خمیر را به پنج قسمت کرده و هر یک را رول کنید. هر گلوله خمیر را روی سطح کار به شکل مستطیلی به طول ۳۰ الی ۳۵ سانت و عرض ۸ الی ۱۰ سانت پهن کنید، مقداری از مخلوط سبزیجات تفت داده شده را وسط خمیر بپخش کنید. دو انتهای خمیر (عرض خمیر) را روی هم قرار داده و ببندید (به شکل پیده) این کار را با بقیه خمیرها تکرار کنید. پندها را به سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی انتقال داده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۳۰ درجه سانتی گراد (۴۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. سپس آنها را برش داده و سرو کنید.





کوفته کدو سبز

لذیذ و کم کالری ویژه گیاهخواران

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

روغن زیتون	۳ قاشق سوپ‌خوری
سیب‌زمینی (ریز خرد شده)	۲ حبه
کدو سبز (رنده شده)	۲ عدد
نمک	یک قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودر شده)	یک دوم قاشق چای‌خوری
تخم مرغ	یک عدد
برگ ریحان (ریز خرد شده)	۳ قاشق سوپ‌خوری
پودر سوخاری	یک پیمانه
پنیر پارمزان (رنده شده)	یک چهارم پیمانه

مواد لازم سس:

قلقل قرمز (ریز خرد شده)	۲ قاشق سوپ‌خوری
گوچه فرنگی (پوست کنده و پوره شده)	۲ پیمانه
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

دو قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. سیب‌زمینی ریز خرد شده را حدود یک دقیقه در روغن تفت دهید. کدو سبز رنده شده را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. نمک و فلفل سیاه بیفزایید و ظرف را از روی حرارت بردارید. تا حد ممکن آب کدو سبز را با فشار دادن آن بگیرید. تخم مرغ، برگ ریحان ریز خرد شده، پودر سوخاری و پنیر پارمزان را به آن اضافه و مخلوط کنید. مواد را ورز دهید و سپس گلوله‌های کوچکی از آن جدا کنید و در سینی فر بچینید. آنها را حدود ۱۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند.

برای تهیه سس قلقل قرمز ریز خرد شده را با گوچه فرنگی پوره شده در مخلوط‌کن، مخلوط کنید تا صاف و یکدست بشوند. سپس این مخلوط را به یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون روی حرارت متوسط اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه بپزید و نمک و فلفل سیاه بزنید.

کوفته‌ها را به ظرف مناسبی انتقال داده و سس را روی آنها بریزید و در صورت تمایل با برگ ریحان تازه تزیین و سرو کنید. نوش جان!



آشپزی با شف ترکیه‌ای

مهمت گورش (Mehmet Gorus) در ۱۳ سپتامبر ۱۹۶۹ در فنلاند از پدری ترکیه‌ای و مادری سوئدی-فنلاندی به دنیا آمد و در استکهلم و استانبول بزرگ شد. گورش هشت سال رایه آموزش و کار به عنوان شف (سرآشپز) در ایالات متحده آمریکا گذراند. او در دهه ۱۹۹۰ به ترکیه بازگشت و به کار خود در آنجا ادامه داد. او در حال حاضر یکی از شف‌های سرشناس ترکیه، رستوران دار و شخصیت تلویزیونی مشهوری است. این سرآشپز معروف در اینجا طرز تهیه دو غذای خوشمزه رایه شما عزیزان آموزش می‌دهد.



نانک بارویه گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
فلفل سبز	یک عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده)	به مقدار لازم
خمیر هزارلا	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز، فلفل دلمه‌ای‌ها و فلفل سبز را در غذا ساز یا مخلوط‌کن با هم به خوبی مخلوط کنید و سپس در ظرف مناسبی با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید. نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز اضافه کنید. مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید. خمیر هزارلا را به ابعاد مربعی کوچک برش داده و در سینی فر پوشیده با کاغذ روغنی بچینید. مخلوط گوشت را روی برش‌های خمیر پخش کنید. آنها را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید و سپس سرو کنید.





خوراک گوشت و سبزیجات

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

گوشت گوسفندی (خرد شده)	۵۰۰ گرم
دمبه	۱۰۰ گرم
بادنجان	۲ عدد
سیب زمینی (خرد شده)	یک عدد
پیاز (خرد شده)	۲ عدد
فلفل سبز (خرد شده)	۴ عدد
فلفل قرمز (خرد شده)	۲ عدد
گوچه فرنگی (نگینی خرد شده)	۲ عدد
سیر	۴ الی ۵ حبه
رب گوچه فرنگی	یک قاشق سوپ خوری
روغن	۴۵ گرم
آب	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده)	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست کنده و خرد کنید. آنها را به مدت ۱۵ دقیقه در آب و نمک قرار دهید تا تلخی‌شان گرفته شود. سیب‌زمینی را پوست کنده و درشت خرد کنید. پیاز، فلفل سبز و فلفل قرمز را خرد کنید. سبزیجات خرد شده را به همراه سیر و رب گوچه فرنگی در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل سیاه و قرمز بزنید. گوشت و دمبه را در یک ظرف فر (اندازه متوسط) قرار دهید. مخلوط سبزیجات را روی آنها بریزید. گوچه فرنگی نگینی خرد شده را اضافه کنید. روغن و مقداری آب (حدود یک پیمانه یا بیشتر) روی آن بریزید. روی ظرف را ابتدا با کاغذ روغنی و سپس با فویل آلومینومی ببوشانید و به مدت یک ساعت در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. پس از گذشت این زمان کاغذ روغنی و فویل را برداشته و ۵ دقیقه دیگر به پخت مواد در فر ادامه دهید. سپس سرو کنید.



دسر لیوانی هلو

مواد لازم:

پوره هلو	۱۵۰ گرم
شکر	۴۰ گرم
آب سرد	۲ قاشق سوپ خوری
پودر ژلاتین	۵ گرم
خامه (فرم گرفته)	۲۵۰ گرم
پودر ژله نارنگی نوشین	به مقدار دلخواه

مواد لازم رویه:

توت فرنگی	یک پیمانه
آب سرد	۳ قاشق سوپ خوری
شکر	۴۰ گرم
آب سرد اضافی	یک قاشق سوپ خوری
پودر ژلاتین	یک قاشق سوپ خوری
شکلات سفید	۵۰ گرم

طرز تهیه:

پوره هلو و شکر را با هم مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید. مرتب هم بزنید تا شکر ذوب شود. ژلاتین را با آب مخلوط کرده تا حالت اسفنجی شود. سپس به مخلوط پوره بیفزایید و هم بزنید تا ذرات ژلاتین حل شود. آن را کنار گذاشته تا خنک شود. سپس خامه فرم گرفته را به مواد بیفزایید و با ایسک هم بزنید. مواد را به دو قسمت تقسیم نموده و به یک قسمت پودر ژله نارنگی حل شده در آب را بیفزایید. لیوان دسر مورد نظر را درون کاسه یا قالب مافین به حالت کج قرار داده و از دسر پررنگ درون لیوان ریخته و در یخچال بگذارید تا بپندد. دوباره بعد از بسته شدن دسر از مخلوطی که ژله نارنگی به آن اضافه نکردیم داخل لیوان ریخته و در یخچال قرار دهید تا بسته شود. سپس لیوان‌ها را از یخچال بیرون آورده و به حالت ایستاده قرار دهید و از دسر پررنگ یک بار دیگر داخل لیوان ریخته. به طوری که یک سانت از لیوان خالی بماند. بعد از بسته شدن کامل دسر مواد رویه را روی آن بریزید. شکلات سفید را روی حرارت غیرمستقیم ذوب کرده و از آن به اندازه یک دوم قاشق چای خوری برداشته و با فاصله روی کاغذ روغنی بریزید و با پشت قاشق کوچکی به شکلات فرم دهید و کاغذ روغنی را داخل مقوایی که با دست آن را رول کرده و حالت داده‌اید قرار دهید و در یخچال قرار داده تا بسته شود از یخچال در آورده و از کاغذ روغنی جدا نموده و می‌توانید برای تزیین روی دسر استفاده کنید.

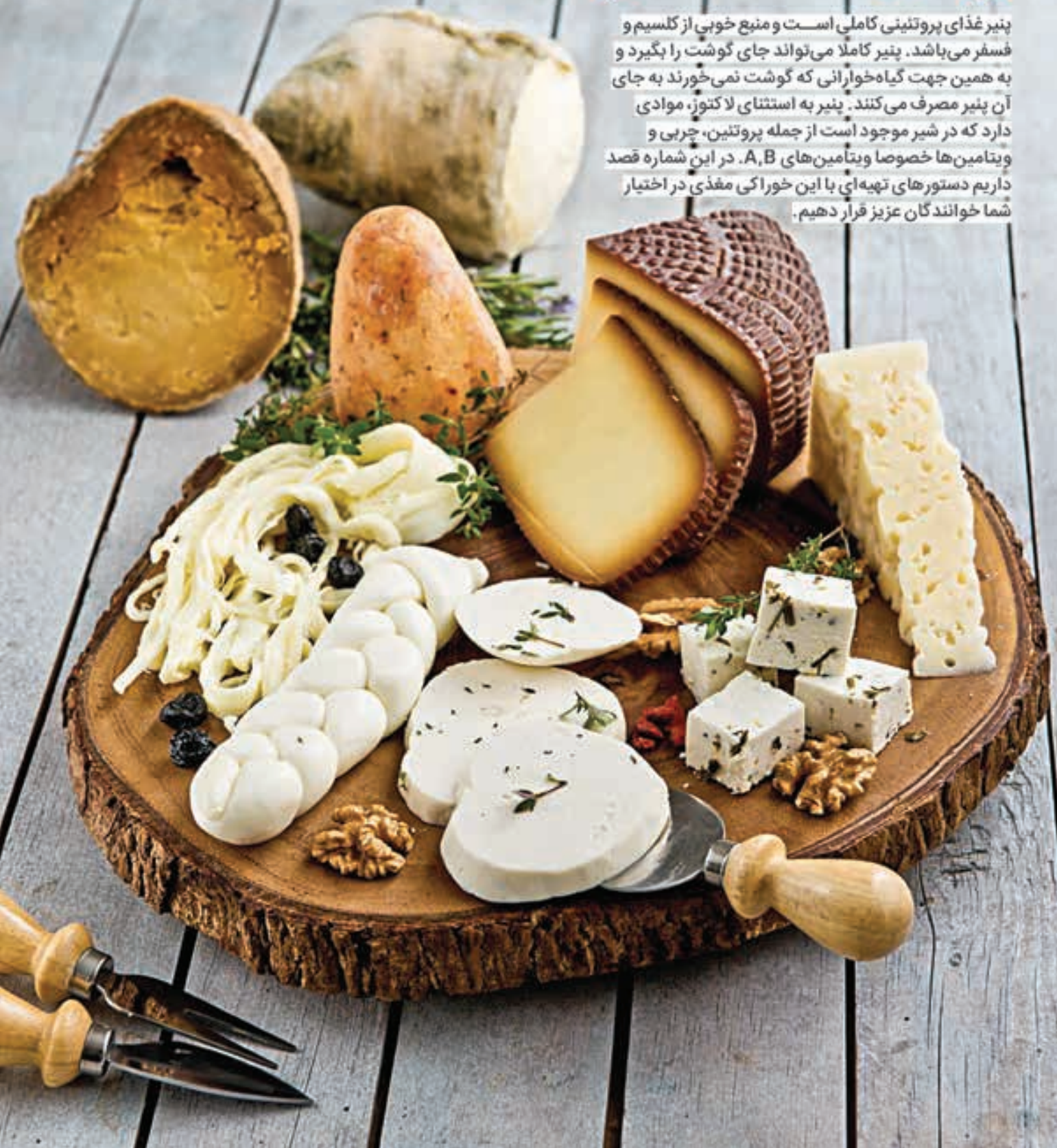
طرز تهیه مواد رویه:

توت فرنگی را با آب و شکر روی حرارت ملایم قرار دهید تا توت فرنگی کمی پخته شود. ژلاتین را با آب سرد اضافی مخلوط کرده تا حالت اسفنجی پیدا کند و به مخلوط توت فرنگی اضافه کرده تا ذرات ژلاتین حل شود. سپس مخلوط را از صافی عبور دهید و بعد از سرد شدن استفاده کنید.

پرونده این شماره:

پنیر

پنیر غذای پروتئینی کاملی است و منبع خوبی از کلسیم و فسفر می‌باشد. پنیر کاملاً می‌تواند جای گوشت را بگیرد و به همین جهت گیاه‌خوارانی که گوشت نمی‌خورند به جای آن پنیر مصرف می‌کنند. پنیر به استثنای لاکتوز، موادی دارد که در شیر موجود است از جمله پروتئین، چربی و ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین‌های A, B. در این شماره قصد داریم دستورهای تهیه‌ای با این خوراکی مغذی در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار دهیم.



استیک پنیری

بفرمایید! شام حاضره

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

گوشت گوساله استیکی	۴ عدد
سویا سس	۴ قاشق سوپ خوری
سس باریکیو	۴ قاشق سوپ خوری
سرکه بالزامیک	یک قاشق سوپ خوری
پودر سیر	یک قاشق چای خوری
پنیر ماتزولا (باریک خرد شده)	یک پیمانه
ژامبون	۴ ورقه
روغن	برای سرخ کردن

مواد لازم سالاد:

آووکادو (نگینی خرد شده)	تصف یک عدد
انبه (نگینی خرد شده)	نصف پیمانه
آناناس (نگینی خرد شده)	نصف پیمانه
گوچه فرنگی (نگینی خرد شده)	یک چهارم پیمانه
پیاز قرمز (ریز خرد شده)	یک چهارم پیمانه
قلقل سبز (ریز خرد شده)	یک چهارم پیمانه
قلقل سبز (ریز خرد شده)	یک قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری
آب لیموترش	۲ قاشق سوپ خوری
قلقل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
کاهو	برای سرو

طرز تهیه:

گوشت را آنقدر با استیک کوب بکوبید تا پهن و نازک شود. سویا سس، سس باریکیو، سرکه بالزامیک و پودر سیر را به گوشت اضافه کرده و حداقل حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا گوشت مزه دار شود.

گوشت مزه دار شده را روی سطح کار قرار داده و روی آن برش های پنیر قرار دهید و رول کنید. در صورت نیاز رول های گوشت را با خلال چوبی محکم کنید. دورتادور گوشت یک ورقه ژامبون بپیچید. رول های گوشت را در مقدار کمی روغن سرخ کنید تا کاملاً پخته و برشته شوند. سپس به همراه سالاد سرو کنید.

طرز تهیه سالاد: آووکادو، انبه، آناناس و گوچه فرنگی نگینی خرد شده را با پیاز و قلقل سبز ریز خرد شده در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. روغن زیتون و آب لیموترش اضافه کنید و کمی قلقل بپاشید، سالاد را روی برگ های کاهو سرو کنید.





املت پنیری

یه غذای سریع و خوشمزه

● میزان سرو: ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۱۵۰ گرم	پنیر چدار (رنده شده)
۵ ورقه	ژامبون (ریز خرد شده)
۶ عدد	تخم مرغ
یک پیمانه	شیر
یک چهارم قاشق چای خوری	فلفل سیاه (پودر شده)
یک عدد	فلفل قرمز (ریز خرد شده)
یک قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک دوم قاشق چای خوری	نمک

طرز تهیه:

تخم مرغ، شیر، نمک و فلفل سیاه را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. فلفل قرمز ریز خرد شده و پنیر چدار رنده شده را اضافه کرده و با چنگال مواد را مخلوط کنید. ژامبون را در روغن زیتون کمی تفت دهید و به مواد اضافه و مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را در تابه چرب شده بریزید و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت متوسط قرار دهید. سپس تابه را حدود ۲۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده یا دمایی ۱۷۵ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا املت بپزد.





چیکن پنیری

لذیذ و خوشمزه

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

سینه مرغ	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
قلقل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
زامبون	۴ ورقه
پنیر پارمزان	۴ ورقه
تخم مرغ	۳ عدد
پودر سوخاری	۲ پیمانه
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه‌های مرغ را از پهنا به طور افقی برش دهید و آنقدر با استیک گوشت بکوبید تا نازک شوند. روی آنها نمک و قلقل سیاه بپاشید. یک ورقه زامبون و یک ورقه پنیر پارمزان روی یک طرف هر یک قرار دهید و طرف دیگر را روی آن تا کنید و با خلال چوبی محکم نمایید.

تخم مرغ‌ها را در ظرفی زده و نمک و قلقل سیاه اضافه کنید. سینه‌های مرغ را در تخم مرغ فرو کنید و سپس در پودر سوخاری بغلتانید. آنها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند. سپس آنها را روی دستمال کاغذی ویژه آشپزی قرار دهید تا روغن اضافی شان گرفته شود. این چیکن پنیری‌های خوشمزه را به همراه سسبزمینی سوخاری سرو کنید.

نکته:

اگر قبل از سرخ کردن سینه‌های مرغ، آنها را به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید، سفت‌تر و تردتر خواهند شد.





نان پنیری

لذت یک صبحانه خوشمزه

مواد لازم:

پنیر چدار ماتزولا	۲۵۰ گرم
برگ رزماری تازه (خرد شده)	یک قاشق سوپ خوری
خمیر مایه	۱۰۰ گرم
آب گرم	یک و یک دوم پیمانه
آرد	۴ پیمانه
شکر	یک قاشق چای خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
روغن زیتون	۳ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

خمیر مایه را در آب گرم بریزید و حدود ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. آرد، نمک و شکر را در ظرفی جداگانه با هم مخلوط کنید. خمیر مایه ور آمده در آب را به مواد اضافه و مخلوط کنید. خمیر را ورز دهید. ظرفی را با یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون چرب کنید و خمیر را در آن قرار دهید. روی خمیر را با پارچه ای تمیز بپوشانید و حدود یک ساعت در محلی گرم استراحت دهید تا ور آید.

خمیر ور آمده را به ۱۶ قسمت مساوی تقسیم کنید. هر بخش خمیر را کف دست خود باز کرده و وسط آن یک برش پنیر قرار دهید و رول کنید. آنها در یک قالب تارت گرد (به قطر ۲۴ سانتی متر) کنار هم بچینید و روی آنها را با پارچه بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه استراحت دهید. پس از گذشت این زمان بقیه روغن زیتون را با برس روی آنها بمالید و برگ رزماری خرد شده بپاشید و به مدت ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزد.



روغن زیتون

روغن زیتون یک روغن طبیعی است که از میوه درخت زیتون به دست می آید و خواص سلامت بسیاری دارد. این روغن دارای اسیدهای چرب غیراشباع مونو (MUFA) و آنتی اکسیدان است که باعث طول عمر و کاهش بیماری های مرتبط با مصرف روغن های اشباع می شود. در این شماره قصد داریم دستورهای تهیه ای با این روغن پرخاصیت در اختیار شما عزیزان قرار دهیم تا با گنجاندن آن در رژیم غذایی خود از خواص آن بهره مند گردید.

نکاتی در رابطه با روغن زیتون

روغن زیتون برای سرخ کردن های ملایم از جمله سبزیزمینی و سبزیجات گزینه خوبی می باشد و جایگزین مناسبی برای کره در غذاها است. حرارت دادن زیاد روغن زیتون بوی آن را از بین می برد و سبب کاهش مواد مغذی موجود در آن می شود. بهتر است روغن زیتون را در ظرف شیشه ای در کابینت در محلی خشک، سرد و تاریک نگهداری کنید. فرار دادن طولانی مدت روغن زیتون در یخچال سبب تشکیل کریستال هایی در روغن می شود که البته با گذاشتن آن در محیط آشپزخانه دوباره شکل این مایع به حالت اولیه بر می گردد.

خواص روغن زیتون

روغن زیتون حاوی ویتامین های A، K، E و D است و سرشار از آنتی اکسیدان می باشد. به طور کلی روغن زیتون روند پیری بافت های بدن را به تعویق می اندازد و از پیری جلوگیری می کند. روغن زیتون مانع آسیب رساندن رادیکال های آزاد حاصل از چربی ها و روغن های سیستم قلبی-عروقی می شود. کلسترول خون و به خصوص نوع بد آن یعنی LDL را کاهش می دهد. روغن زیتون دارای آنتی اکسیدان های قوی مثل پلی فنول ها و فلاونوئیدها می باشد که این آنتی اکسیدان ها بدن را از صدمه رادیکال های آزاد حفظ می کنند و در نتیجه باعث کاهش ابتلا به انواع سرطان، خصوصاً سرطان پوست، روده و سرطان پستان در زنان می شود. از آنجایی که میزان اسید لینولئیک مورد نیاز رشد مغز نوزادان در روغن زیتون بسیار زیاد است، مصرف این روغن برای مادران باردار بسیار توصیه می شود.



خوراک لوبیا سبز باروغن زیتون

کاسه ای از سلامتی

• میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۵۰۰ گرم
لوبیا سبز	۵۰۰ گرم
آب	به مقدار لازم
پیاز (درشت)	یک عدد
گوچه فرنگی (درشت و رسیده)	۳ عدد
روغن زیتون	۳ الی ۴ قاشق سوپ خوری
شکر	یک قاشق سوپ خوری
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا سبزها را شسته و به ابعاد کوچک برش دهید. لوبیا چیتی را در آب روی حرارت قرار دهید تا نیم پز شوند. گوچه فرنگی ها را پوست کنده و نگینی خرد کنید. نیمی از روغن زیتون را روی حرارت گرم کنید و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شود. لوبیا سبز خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. گوچه فرنگی، نمک، شکر و مخلوط پیاز و لوبیا سبز تفت داده شده را به همراه مقداری آب به لوبیا چیتی نیم پز شده اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم بپزند تا لوبیا چیتی نرم شود. بقیه روغن زیتون را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه دیگر به پخت مواد ادامه دهید. سپس سرو کنید.



خوراک کدو با روغن زیتون

لذیذ و پرخاصیت، بدون کالری اضافه

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

یک عدد	پیاز (نگینی خرد شده)
۴ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک قاشق چای خوری	رب گوجه فرنگی
۵۰۰ گرم	کدو سبز (نگینی خرد شده)
یک عدد	قلقل قرمز (نگینی خرد شده)
۲ عدد	هویج (نگینی خرد شده)
به مقدار لازم	نمک
یک قاشق چای خوری	شکر
یک پیمانه	آب داغ

طرز تهیه:

روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز نگینی خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شود. رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و حدود یک الی دو دقیقه تفت دهید. کدو سبز، قلقل قرمز و هویج نگینی خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. شکر و آب داغ را اضافه کنید. پس از اینکه آب به جوش آمده، حرارت را کم کنید تا مواد به آرامی بپزند، سپس سرو کنید.



پای پاستای ریگاتونی

برای تجربه ای جدید آماده شوید

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

پاستای ریگاتونی (لوله ای درشت)	یک بسته
نمک	یک قاشق سوپ خوری
آب	به مقدار لازم
روغن زیتون	۴ قاشق سوپ خوری
پنیر ماززولا	به مقدار لازم

مواد لازم سس:

روغن زیتون	۴ قاشق سوپ خوری
کره	یک قاشق سوپ خوری
پیاز (ریز خرد شده)	یک عدد
سیر (خرد شده)	۲ حبه
ساقه کرفس (ریز خرد شده)	یک عدد
هویج (رنده شده)	یک عدد
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
گوجه فرنگی (رنده شده)	۳ عدد
سس گوجه فرنگی تند	یک قاشق جای خوری
رب گوجه فرنگی	یک قاشق جای خوری
آب	یک پیمانه
شیر	یک پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه سس، روغن زیتون و کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز و سیر خرد شده را در آن تفت دهید. ساقه کرفس و هویج رنده شده را اضافه کرده و تفت دهید. گوشت چرخ کرده را به مواد اضافه کرده و تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و برشته شود. گوجه فرنگی رنده شده، رب گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی تند را اضافه و مخلوط کنید. آب و شیر را اضافه کرده و اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم بپزند و سس غلظت یابد.

پاستا را در مقداری آب و نمک به مدت ۶ دقیقه بپزید و سپس زیر آب سرد بگیرید و کنار بگذارید. یک قالب کمربندی گرد (اندازه کوچک) را با روغن زیتون چرب کنید و پاستاها را به صورت عمودی و کنار هم در قالب بچینید، طوری که فضای خالی میان آنها وجود نداشته باشد. سس را روی پاستاها بریزید. پنیر ماززولا را به ابعاد کوچک برش داده و روی مواد پخش کنید. قالب را حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید. سپس این پای پاستای خوشمزه را سرو کنید.





ساندویچ مدیترانه‌ای

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

۴ قاشق سوپ‌خوری	زیتون سیاه (خرد شده)
۲ عدد	نان پیتا
۶ قاشق سوپ‌خوری	پستوی ریحان
۲ عدد	گوچه فرنگی (درشت)
۱۰۰ گرم	پنیر فتا
۱۰۰ گرم	پنیر چدار (ورقه‌ای)
۸ الی ۱۰ عدد	برگ جعفری (ریز خرد شده)
۲ قاشق سوپ‌خوری	روغن زیتون

طرز تهیه:

یکی از نان‌های پیتا را با زیتون سیاه ریز کرده و برش دهید. ۲ قاشق سوپ‌خوری زیتون سیاه ریز خرد شده را روی یکی از آنها پخش کنید. یک عدد گوچه فرنگی را برش داده و برش‌های آن را روی زیتون قرار دهید. نیمی از پنیر فتا و پنیر چدار را اضافه کنید. نیمی از برگ جعفری ریز خرد شده روی مواد بپاشید. روی مواد را به سه قاشق سوپ‌خوری پستوی ریحان بپوشانید و برش نان را روی مواد قرار دهید. این کار را با بقیه مواد تکرار کنید. ساندویچ‌ها را در توستر گرم کنید تا پنیر ذوب شود. سپس آنها را برش داده و سرو کنید.

نکته:

طرز تهیه پستوی ریحان در صفحه بعدی ارائه شده است.



پیراشکی گوشت

غذایی خوشمزه و ساده برای میهمانی

ستایش پاکدل

ها

• میزان سرو: ۸ نفر

مواد لازم خمیر:

آب	یک پیمانه
خمیر مایه	یک قاشق سوپ خوری
ماست	یک پیمانه
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
آرد	به مقدار لازم

مواد لازم میانی:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز (ریز خرد شده)	یک عدد
نمک	به مقدار لازم
قلقل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم

مواد اضافی:

کره (ذوب شده)	۱۰۰ گرم
دانه کنجد	به مقدار لازم

طرز تهیه:

آب و خمیرمایه را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید تا خمیرمایه ور آید. ماست، روغن زیتون و نمک را اضافه کنید. آرد را به تدریج به مواد اضافه و مخلوط کنید. مواد را ورز دهید تا خمیر صاف و یکدستی حاصل شود. روی خمیر را با پارچه ای تمیز و مرطوب بپوشانید و حدود ۵۰ دقیقه در محلی گرم قرار دهید تا ور آید.

طرز تهیه مواد میانی:

گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک و قلقل سیاه را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید و به خوبی ورز دهید. خمیر ور آمده را روی سطح کار آرد پاشیده شده پهن کنید و با قالب آن را برش دهید. روی نیمی از برش های خمیر مخلوط گوشت پخش کنید و بقیه برش های خمیر را روی آنها قرار دهید و فشار دهید و لبه ها را محکم کنید. آنها را در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی بچینید. کره ذوب شده را روی آنها بریزید و دانه کنجد بپاشید و حدود ۲۰ دقیقه کنار بگذارید. سپس سینی را به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا پیراشکی ها طلایی برشته شوند. سپس سرو کنید.





کباب شیشلیک (شاندیز)

مواد لازم:

گوشت راسته گوسفندی با استخوان	۵۰۰ گرم
پیاز (متوسط)	یک عدد
لیموترش	یک عدد
فلفل سیاه (پودر شده)	نصف قاشق مربا خوری
فلفل سبز کبابی	به مقدار لازم
روغن زیتون بی بو	یک قاشق سوپ خوری
کره گیاهی	یک عدد (۱۵ گرمی)
زعفران (آب کرده)	۲ قاشق سوپ خوری
ماست کم چرب	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوشت راسته گوسفندی با استخوان را به شکلی قطعه قطعه کنید که هر قطعه شامل ۲ دنده باشد. سپس پیاز و فلفل دلمه را به صورت خدالی خرد کرده و با روغن زیتون، ماست کم چرب، نمک، فلفل سیاه و قطعه های گوشت به خوبی مخلوط نمائید و به مدت ۸ الی ۱۲ ساعت در یخچال استراحت دهید. بعد از این مدت زمان می بایست پشت استخوان های دنده که گوشت راسته به آن چسبیده را با بیفتک کوب به خوبی بکوبید تا گوشت راسته نازک شده و حالت بگیرد. این کار برای مغز پخت شدن کباب می باشد.

در مرحله بعد تکه های گوشت را سیخ بزنید. وزن استاندارد برای هر کباب ۵۰۰ گرم می باشد. قبل از مرحله پخت باید سر استخوان های دنده را قویل ببجید تا استخوان ها نسوزد. بعد از اینکه کباب کاملاً مغز پخت و آبدار شد با فرچه آشپزی سس مخصوص کباب شیشلیک (که از ترکیب کره، زعفران در آب حل شده و لیمو ترش تهیه می شود) را روی کباب بمالید طوری که تمام قسمت های کباب به این سس آغشته شود و بلافاصله سرو نمائید.

نکته:

در نبود منقل کباب پز، می توان از مایکروویو یا فر اجاق گاز نیز استفاده کرد. دقت کنید که هنگام استفاده از فر نیازی به سیخ نیست. می بایست از طرف مخصوص فر استفاده کرد. زمان پخت داخل فر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می باشد. برای این غذا باید از سیخ مخصوص کباب شیشلیک که حالت کله قندی دارد استفاده کرد. شیشلیک یک واژه ترکی به معنای کباب سیخی است و در منوی اکثر رستوران های خارجی می باشد.





کروکت تن ماهی

لقمه‌های لذیذ و خوشمزه

ستایش پاکدل

مواد لازم:

یک عدد	ساقه کرفس (ریز خرد شده)
۲ عدد	کنسرو تن ماهی
۳۳۰ گرم	سیب زمینی (پخته و له شده)
به مقدار لازم	نمک
۲ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	روغن
یک دوم پیمانه	سس مایونز
به مقدار لازم	آب لیمو ترش
یک چهارم پیمانه	سس کچاپ
۲ قاشق سوپ خوری	فلفل سبز ریز (خرد شده)

طرز تهیه:

ساقه کرفس ریز خرد شده، تن ماهی، سیب زمینی پخته و له شده و تخم مرغ و نمک را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. هشت گلوله مساوی از مخلوط به دست آمده جدا کنید.
روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و کروکت‌ها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.
سس مایونز، آب لیمو ترش، سس کچاپ و فلفل سبز ریز خرد شده را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید تا یکدست شوند. کروکت‌ها را به همراه این سس سرو کنید.
نوش جان!



بورک گوشت و گردو

سرشار از پروتئین و امگا ۳

ستایش پاکدل

● میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم خمیر:

۵۰۰ گرم	آرد
یک قاشق چای خوری	خمیرمایه
یک قاشق چای خوری	شکر
یک عدد	تخم مرغ
۲ قاشق سوپ خوری	ماست
۲ قاشق سوپ خوری	سرکه
۳ الی ۴ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک قاشق چای خوری	نمک

مواد لازم میانی:

۵۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۲ عدد	پیاز (خرد شده)
۲ عدد	فلفل سبز (خرد شده)
۲ عدد	فلفل قرمز (خرد شده)
یک پیمانه	گردو (خرد شده)
یک قاشق چای خوری	فلفل قرمز (پودر شده)
یک قاشق چای خوری	فلفل سیاه (پودر شده)
یک قاشق چای خوری	نمک
به مقدار لازم	روغن

مواد لازم رویه:

یک عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	دانه کنجد



طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه خمیر، آرد را در ظرف مناسبی بریزید و خمیرمایه، شکر، تخم مرغ، ماست، سرکه، روغن زیتون و نمک را به آن اضافه و مخلوط کنید. خمیر را ورز دهید تا یکدست شود. روی خمیر را با پارچه‌ای مرطوب و تمیز بپوشانید و حدود نیم ساعت در مجاورت دمای محیط استراحت دهید. در این فاصله مواد میانی را آماده کنید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. گوشت چرخ کرده را در روغن تفت دهید تا رنگ آن تغییر کرده و برشته شود. پیاز، فلفل سبز و فلفل قرمز خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید تا نرم شوند. گردوی خرد شده، فلفل سیاه، فلفل قرمز پودر شده و نمک را به مواد اضافه و مخلوط کنید. گلوله‌هایی به اندازه پرتقال از خمیر جدا کرده و روی سطح کار به ضخامت نازک پهن کنید. مخلوط مواد میانی را روی یک لبه خمیرها پخش کرده و با دقت رول کنید (در صورت تمایل می‌توانید یک سوم انتهایی خمیرها را با یک بار یک برش داده و هنگام رول کردن خمیر، این باریکه‌ها را مطابق شکل تاب داده و روی خمیر قرار دهید). رول‌های خمیر را به سینی فر انتقال دهید. تخم مرغ را کمی زده و با برس روی آنها بمالید و دانه کنجد بپاشید. آنها را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. سپس سرو کنید.



ساندویچ حلزونی

یه فینگر فود لذیذ و بامزه

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

تخم مرغ	چهار عدد
نمک	یک دوم قاشق چای خوری
قلقل سیاه (پودر شده)	یک چهارم قاشق چای خوری
پیازچه (ریز خرد شده)	یک قاشق سوپ خوری
روغن	۴ قاشق سوپ خوری
نان تست	۸ عدد
پنیر خامه	۴ قاشق سوپ خوری
ژامبون	۸ ورقه
پنیر مانتز لایا گودا	۸ ورقه
میخک	۸ عدد
هویج	یک برش کوچک
برگ اسفناج (خرد شده)	برای تزئین
هات داگ	۲ عدد

طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را در ظرف مناسبی با همزن بزنید. نمک، قلقل سیاه، پیازچه ریز خرد شده اضافه کنید. یک قاشق سوپ خوری روغن را در تابه روی حرارت گرم کنید و حدود یک چهارم از مخلوط تخم مرغ را کف تابه بریزید و پخش کنید و اجازه دهید روی حرارت هر دو طرف املت بپزد. این کار را با بقیه مواد تکرار کنید تا چهار املت تهیه شود.

کراست دور نان‌های تست را جدا کنید و با وردنه آنها را پهن کنید. روی نان‌های تست پنیر خامه‌ای بمالید و هر دو عدد آنها را روی هم قرار دهید و لبه‌ها را فشار دهید تا محکم شوند. روی هر یک از آنها یک عدد املت، ورقه‌های پنیر مانتز لایا گودا و ژامبون را روی هر یک قرار دهید و رول کنید. هات‌داگ‌ها را از درازا برش داده و مطابق شکل رول نان تست را روی آن قرار دهید. با کمی پنیر خامه‌ای به هم متصل کنید. برای چشم‌ها و شاخک حلزون‌ها از میخک و هویج نازک برش داده شده استفاده کنید. ساندویچ‌ها را به همراه برگ اسفناج خرد شده سرو کنید.



کباب کوبیده در فر

غذایی خوشمزه و اشتها برانگیز

غزاله خالدي

• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

گوشت گوسفندی (چرخ کرده)	۱۰۰ گرم
گوشت گوساله (چرخ کرده)	۱۰۰ گرم
پیسته (خرد شده)	۴۰ گرم
پیاز (رنده شده)	یک عدد
سیر (ریز خرد شده)	یک حبه
آب داغ	۳ الی ۴ قاشق سوپ خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
فلفل سیاه (پودر شده)	یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز (پودر شده)	یک قاشق چای خوری
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری

مواد لازم سرو:

پیاز (خرد شده)	۲ عدد
سماق	یک قاشق سوپ خوری
آب انار	یک قاشق سوپ خوری
نان لواش	۲ عدد
پیسته (خرد شده)	یک قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

گوشت های چرخ کرده را در ظرف مناسبی قرار دهید. پیسته خرد شده، پیاز رنده شده، سیر ریز خرد شده، آب داغ، نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز را به آن اضافه کنید و به خوبی ورز دهید.

گلوله هایی از مخلوط گوشت جدا کنید و به آرامی دور سیخ چوبی (به سمت نوک سیخ) فشار دهید. روغن زیتون را روی آنها بریزید و در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی بچینید. آنها را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا پخته و برشته شوند. پیاز خرد شده، سماق، آب انار و مقداری نمک را در ظرفی مناسب با هم مخلوط کنید. نان های لواش را در بشقاب سسرو قرار دهید و مخلوط پیاز را روی آن پخش کنید. کباب ها را روی نان قرار دهید و پیسته خرد شده روی آنها بپاشید.



مواد لازم:

اسپاگتی: ۲۰۰ گرم
گوشت مرغ (چرخ کرده): ۴۰۰ گرم
پنیر پارمزان (رنده شده): ۴ قاشق سوپ خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
سس کچاپ: یک قاشق سوپ خوری
سس خردل: یک قاشق سوپ خوری
فلفل قرمز (ریز خرد شده): یک عدد
پیاز (خرد شده): یک عدد
گوچه فرنگی (پوست کنده و خرد شده): ۴۵۰ گرم
آب مرغ: یک پیمانه
خامه: ۲ قاشق سوپ خوری
پودر آویشن: یک قاشق چای خوری
روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

اسپاگتی را مطابق دستورالعمل روی آن بپزید و کنار بگذارید. گوشت مرغ چرخ کرده، سس کچاپ، سس خردل، فلفل قرمز ریز خرد شده، ۳ قاشق سوپ خوری پنیر پارمزان رنده شده، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کرده و به خوبی ورز دهید. گلوله های کوچکی از مخلوط به دست آمده جدا کرده و کنار بگذارید. مقدار روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و کوفته ها را در آن سرخ کنید.

پیاز خرد شده را در روغن تفت داده (حدود ۳ الی ۴ دقیقه) و گوچه فرنگی پوست کنده و خرد شده، آب مرغ، پنیر پارمزان باقی مانده و پودر آویشن را اضافه کنید و اجازه دهید حدود ۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزند. کوفته قلقلی های تفت داده شده را اضافه کرده و دوباره به پخت مواد ادامه دهید. در آخر که مواد غلظت یافت خامه را اضافه کنید. اسپاگتی را به همراه این سس و کوفته قلقلی ها سرو کنید.

اسپاگتی با کوفته قلقلی

ستایش پاکدل



ایده‌هایی برای صبحانه

تست‌های



تست انجیر و پنیر ریکوتا

مقداری پنیر ریکوتا روی نان تست بمالید. چند برش انجیر روی آن قرار دهید و مقداری دانه کنجد بپاشید.



تست آناناس

این تست خوشمزه را با مالیدن مقداری پنیر کاتیج روی نان تست و قرار دادن چند برش آناناس و مقداری بادام هندی روی آن تهیه کنید.



تست انار و گردو

این تست خوشمزه را با مالیدن ارده روی نان تست و قرار دادن دانه‌های انار و گردوی خرد شده روی آن تهیه کنید.



تست گلابه

برای تهیه این تست لذیذ می‌توانید مقداری پنیر ریکوتا را روی نان تست بمالید و سپس چند برش گلابی روی آن قرار دهید. فراموش نکنید مقداری عسل روی گلابی‌ها بریزید.

صبحانه



تست خرما و بادام

مقداری پنیر فتاروی نان تست بمالید. سپس بادام پرک شده و خرماهای درشت خرد شده اضافه کنید.



تست نیمرو

برای تهیه این تست، مقداری نخود پخته و له شده را روی نان تست بمالید. سپس برش‌های گوجه‌فرنگی و نیمرو اضافه کنید.



تست سیب

این تست خوشمزه را با مالیدن مقداری بلوچیز روی نان تست و قرار دادن چند برش سیب روی آن تهیه کنید. در صورت تمایل مقداری عسل روی سیب‌ها بریزید.



تست نیمرو و گشنیز

برای تهیه این تست معذی می‌توانید مقداری خسوراک لوبیا را روی نان تست بمالید و سپس نیمرو و برگ گشنیز را روی آن قرار دهید.

کراستینی کدو و گوجه

غزاله خالدی

طرز تهیه:
پیاز نگینی خرد شده را در یک قاشق چای خوری روغن زیتون روی حرارت تفت دهید. پیاز را کنار گذاشته و کدوی نگینی خرد شده را به ظرف اضافه کرده و تفت دهید تا کمی نرم و برشته شوند.
پیاز و کدوی تفت داده شده، گوجه فرنگی پوست کنده و نگینی خرد شده، مقداری برگ ریحان ریز خرد شده، یک دوم قاشق چای خوری روغن زیتون، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید.
نان باگت را برش هایی به طول یک سانتیمتر برزید. مقداری روغن زیتون را با برس روی هر دو طرف برش های نان بمالید. هر طرف از برش های نان را حدود ۳ دقیقه در فر گرم کنید تا طلایی و برشته شوند (مراقب باشید نان ها نسوزند). پس از خنک شدن نان ها، مخلوط سبزیجات را روی آنها قرار داده و سرو کنید. برای تزیین می توانید روی هر یک از آنها برگ ریحان قرار دهید.

مواد لازم:
نان باگت: یک عدد
روغن زیتون: به مقدار لازم
کدو سبز (نگینی خرد شده): یک عدد
گوجه فرنگی (پوست کنده و نگینی خرد شده): یک عدد
پیاز (نگینی خرد شده): یک عدد
نمک: سه چهارم قاشق چای خوری
فلفل سیاه (بودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
برگ ریحان: به مقدار لازم

کوکوی مرغ و اسفناج

راضیه عمادی

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و سیب و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید. اسفناج را اضافه کرده و تفت دهید. فیله‌های مرغ را ریز خرد کنید. سفیده زرده تخم‌مرغ‌ها را جدا کرده و زرده‌ها را با نمک، فلفل سیاه، آرد و نشاسته مخلوط کنید. سپس مخلوط اسفناج تفت داده شده را اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید. سفیده تخم‌مرغ‌ها را آن قدر بزنید تا کف کنند و به همراه فیله مرغ به آرامی به مواد اضافه و مخلوط کنید. گوله‌هایی از مخلوط به دست آمده را جدا کرده و کف دست خود پهن کنید. آنها را در روغن داغ سرخ کنید تا کاملاً طلایی و برشته شود. سپس سرو کنید.

مواد لازم:

فیله مرغ (ریز خرد شده): ۳ عدد
تخم مرغ: ۲ عدد
برگ اسفناج تازه یا یخ زده (ریز خرد شده): به مقدار لازم
پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
سیب (ریز خرد شده): یک حبه
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
روغن: برای سرخ کردن
آرد: ۲ قاشق سوپ‌خوری
نشاسته ذرت: یک قاشق سوپ‌خوری



نکاتی که یک زن خانه دار باید بداند و...



دانستنی های آشپزی با جیمز مارتین



جیمز مارتین (James Martin) سر آشپز و شخصیت تلویزیونی معروف بریتانیایی است. او در اینجا نکاتی در زمینه آشپزی در اختیار شما عزیزان قرار می دهد.



یک همبرگر خوب

برای تهیه یک همبرگر خوب باید گوشت را با دقت انتخاب کنید. از گوشت گوساله چرخ کرده ای استفاده کنید که مخلوطی از ۸۰ درصد گوشت و ۲۰ درصد چربی باشد. اگر میزان چربی کمتر باشد، همبرگر خشک خواهد شد. هنگام سرخ کردن قبل از اینکه همبرگرها را در تابه برگردانید، اجازه دهید کاملاً سفت و برشته شوند، در غیر این صورت از هم جدا خواهند شد. برای گریل کردن همبرگرها بهتر است از تابه جدی استفاده کنید.



نگهداری گیاهان تازه

قسمت انتهایی ساقه گیاهان را جدا کنید. آنها را به صورت خشک در کیسه های پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری کنید. بهتر است تا زمان استفاده آنها را شست و شو ندهید. گشنیز به دمای خنک نیاز دارد و باید در یخچال نگهداری شود. جعفری را می توان در مجاورت دمای محیط و یا در یخچال نگهداری کرد. برگ ریحان بهتر است در مجاورت دمای محیط و نه در یخچال نگهداری شود، زیرا در معرض سرما آسیب می بیند. سبزیجات تازه را با این روش می توان تا ۳ هفته یا بیشتر نگهداری کرد.



پخت پاستا و اسپاگتی

برای پخت پاستا و اسپاگتی آب را در ظرف مناسبی به جوش آورید. مقداری نمک افزوده و پاستا یا اسپاگتی را اضافه کنید. پس از گذشت حدود ۸ دقیقه از زمان پخت پاستا یا اسپاگتی را تست کنید تا مطمئن شوید که به اندازه دلخواه سفت یا نرم باشد. ظرف باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا پاستا یا اسپاگتی فضای کافی برای حرکت در آب داشته باشد.



انتخاب سس سالاد

بهتر است به جای استفاده از سس سالاد آماده، سس سالاد را خودتان تهیه کنید. مقدار استاندارد سس، ۲ قاشق سوپ خوری یا ۵۰ سی ۳۰۰ کالری در هر سرو است. سس و سالاد را به خوبی با هم مخلوط کنید. مراقب باشید که سس های سالاد حاوی شکر افزوده نباشد. یکی از بزرگترین مشکلات سس های سالاد میزان سدیم بیش از ۵۰۰ میلی گرم در هر سرو است. به دنبال سس هایی باشید که در هر سرو ۳۰۰ میلی گرم یا کمتر سدیم داشته باشند.



چاشنی ها و گیاهان

چاشنی های پودر شده و درست قبل از استفاده برشته کنید تا عطر و بوی آنها بلند شود. می توانید چاشنی های دلخواه و گیاهان خشک معطر را با هم مخلوط کنید. برای چیدن سبزیجات ظریف و نازکی چون پیازچه و ترخون از قیچی آشپزخانه استفاده کنید. برای تراشیدن پوست زنجفیل تازه از قاشق چای خوری استفاده کنید. ساقه گشنیز، جعفری و شبت را دور نیندازید، زیرا مانند برگ ها معطر و خوشبو هستند.



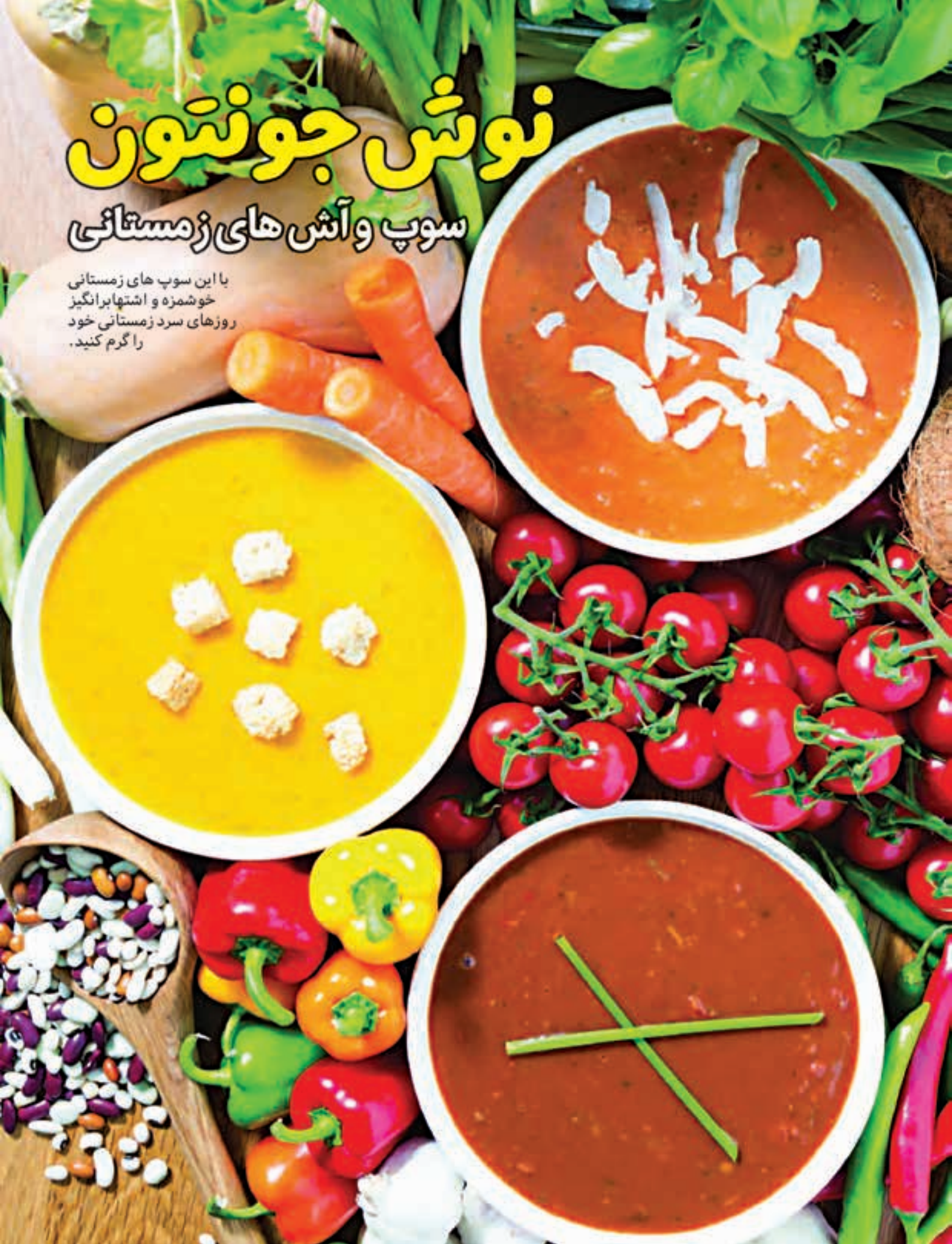
پودر نان

برای تهیه پودر نان، نان خشک تکه تکه شده را درون مخلوط کن بریزید و کاملاً پودر کنید. با این کار نان به راحتی پودر شده و به تیغه های مخلوط کن نمی چسبد. برای برشته کردن یک پیمانه پودر نان تازه، آن را به مدت ۳ دقیقه در مایکروویو با قدرت بالا برشته کنید.

نوش جو نستون

سوپ و آش های زمستانی

با این سوپ های زمستانی
خوشمزه و اشتهابرانگیز
روزهای سرد زمستانی خود
را گرم کنید.



سوپ برنج و هویج



بیناموجهری

طرز تهیه:

مرغ را به همراه آب و چاشنی‌ها روی حرارت قرار دهید. هنگامی که آب به جوش آمد، حرارت را کم کنید و در ظرف را بگذارید تا مرغ با حرارت ملایم حدود ۳۰ دقیقه بپزد. کف روی آب را با قاشق بردارید. هویج رنده شده، ساقه کرفس، تره‌فرنگی و برگ جعفری خرد شده را به همراه برنج اضافه کرده و اجازه دهید مواد بپزند تا سبزیجات نرم شوند. در انتهای پخت رب را اضافه کنید. برگ بورا خارج کرده و سوپ را سرو کنید.

مواد لازم:

برنج: ۱۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق سوپ‌خوری
آب: ۲ لیتر
بال مرغ: ۲ عدد
ران مرغ: یک عدد
هویج (رنده شده): ۲ عدد
برگ جعفری (ریز خرد شده): یک عدد
تره‌فرنگی (ریز خرد شده): یک عدد
ساقه کرفس (ریز خرد شده): یک عدد
برگ بو: یک عدد
دانه فلفل: ۳ عدد
پودر کاری: به مقدار لازم
پاپریکا: به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده): به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

نکته:

- ۱- می‌توانید مرغ را پس از پخت از سوپ خارج کنید و استخوان آن را جدا کرده و خرد کنید و دوباره به سوپ اضافه نمایید.
- ۲- در صورت تمایل می‌توانید یک عدد سیب‌زمینی پوست کنده و نگینی خرد شده را همراه سبزیجات به سوپ اضافه کنید.



سوپ مرغ و کلم

ستایش پاکدل

مواد لازم:

قبله مرغ: ۳ عدد
کلم سفید (ریز خرد شده): ۵۰۰ گرم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق چای خوری
قارچ (خرد شده): ۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی (پوست کنده و خرد شده): ۴۵۰ گرم
پودر کاری: به مقدار لازم
برگ بو: یک عدد
پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
آب مرغ: به مقدار لازم
روغن: به مقدار لازم
برگ جعفری (ریز خرد شده): برای تزیین

طرز تهیه:

مرغ را به ابعاد کوچک برش داده و نمک و فلفل سیاه بزنید و کمی در آب بپزید. مقداری روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز ریز خرد شده را در آن تفت دهید. کلم ریز خرد شده را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. چاشنی‌ها، برگ بو، رب گوجه، گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده و مرغ خرد شده را اضافه کنید. آب مرغ و قارچ خرد شده را اضافه کنید. اجازه دهید مواد حدود ۵۰ الی ۶۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزند. در آخر برگ بو را خارج کرده و سپس سرو کنید.

آش گوجه فرنگی

راضیه عمادی

• میزان سرو: ۶ نفر

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز و سیر را حدود ۵ دقیقه در آن تفت دهید. نمک و فلفل سیاه بزنید. هویج، ساقه کرفس و گوجه فرنگی خرد شده را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه به پخت مواد ادامه دهید. گوجه فرنگی له شده، برگ بو، پاپریکا، زیره، فلفل قرمز پودر شده، آب مرغ یا سبزیجات، برنج قهوه‌ای یا بلغور و نخود را اضافه کنید. پس از اینکه آب به جوش آمد حرارت را کم کرده تا مواد به آرامی بجوشند و برنج یا بلغور نرم شود. گاه مواد را هم بزنید. پس از اینکه آب غلظت یافت آن را چشید و در صورت نیاز نمک و فلفل بزنید. برگ بو را جدا کرده و قبل از سرو آن را با برگ جعفری ریز خرد شده تزیین کنید.

مواد لازم:

روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری
پیاز (نگینی خرد شده): یک عدد
سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
هویج (اسلایس شده): ۳ عدد
ساقه کرفس (نگینی خرد شده): ۲ عدد
گوجه فرنگی (نگینی خرد شده): ۴ عدد
برگ بو: ۳ عدد
پاپریکا: ۲ قاشق چای‌خوری
زیره (پودر شده): یک قاشق چای‌خوری
فلفل قرمز (پودر شده): یک چهارم قاشق چای‌خوری
آب مرغ یا سبزیجات: یک لیتر
گوجه فرنگی (پوست کنده و له شده): ۴۲۰ گرم
برنج قهوه‌ای یا بلغور گندم: سه چهارم پیمانه
نخود (پخته): ۴۲۰ گرم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
برگ جعفری تازه (خرد شده): یک چهارم پیمانه (برای تزیین)

پیشنهاد:

در صورت تمایل می‌توانید از جو پرک به جای بلغور یا برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

سوپ کلم بروکسل

بیناموجهری

مواد لازم:

کلم بروکسل: ۵۰۰ گرم
پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
گوشت گوساله (چرخ کرده): ۵۰۰ گرم
برنج: ۱۰۰ گرم
هویج (رنده شده): یک عدد
تره فرنگی (ریز خرد شده): یک عدد
ساقه کرفس (ریز خرد شده): یک عدد
آب: ۳ لیتر
پودر کاری: به مقدار لازم
برگ بو: یک عدد
دانه فلفل: ۳ عدد
رب گوجه فرنگی: ۲ الی ۳ قاشق سوپ خوری
پاپریکا (پودر فلفل دلمه‌ای): یک الی یک و یک دوم قاشق چای خوری
فلفل قرمز (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
برگ ترخون (ریز خرد شده): یک دوم قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
آرد سیب زمینی: یک قاشق سوپ خوری
روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز ریز خرد شده را در آن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و تفت دهید. هویج، تره فرنگی (قسمت سفید رنگ) و ساقه کرفس را اضافه کنید و مواد را تفت دهید. آب، پودر کاری، برگ بو و دانه فلفل را اضافه کنید. پس از اینکه آب به جوش آمد در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزند. پس از ۱۰ دقیقه برنج و کلم بروکسل را اضافه کنید. به بخت مواد ادامه دهید تا کلم بروکسل بپخته و نرم شود. در پایان رب گوجه فرنگی، پاپریکا، نمک، فلفل قرمز، برگ ترخون ریز خرد شده و فلفل سیاه را بیفزایید. برای غلظت یافتن سوپ یک الی ۲ قاشق سوپ خوری آرد (ترجیحاً آرد سیب زمینی) اضافه کنید. سوپ را همراه نان تازه سرو کنید.



سوپ شلغم



بیتا منو جهری

طرز تهیه:

پیاز را در قابلمه مناسبی در روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. سیب زمینی، شلغم، سیر، لپه، آب و چاشنی‌ها را اضافه کنید. هنگامی که آب به جوش آمد، حرارت را کم کنید تا مواد به آرامی بپزند و لپه کاملاً نرم شود. پس از اینکه سوپ جا افتاد، آن را در مخلوط‌کن بریزید و به صورت پوره درآورید. در صورت بیش از حد سفت بودن سوپ مقداری آب داغ به آن بیفزایید. سپس سرو کنید.

نکته:

به جای روغن هسته انگور می‌توانید از روغن زیتون یا روغن کنجد استفاده کنید.

مواد لازم:

شلغم (درشت خرد شده): ۵۰۰ گرم
سیب زمینی (پوست کنده و ریز خرد شده): ۲ عدد
پیاز (خرد شده): یک عدد
سیر (ریز خرد شده): ۳ حبه
لپه: یک پیمانه
آب: ۶ پیمانه
روغن هسته انگور: یک قاشق سوپ خوری
چاشنی دلخواه: به مقدار لازم
نمک: یک دوم قاشق چای خوری
فلفل سیاه (بودر شده): یک دوم قاشق چای خوری



پوره قارچ و بادام

بیانا منوچهری

مواد لازم:

قارچ (خرد شده): ۲۵۰ گرم
آب مرغ: به مقدار لازم
پیاز (خرد شده): یک عدد
پودر کاری: به مقدار لازم
برگ بو: یک عدد
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
پنیر ماسکار پونه: ۲ فاشق سوپ خوری
بادام (پرک شده): ۸۰ گرم
خامه (۳۰ درصد چربی): ۱۲۰ میلی لیتر
روغن: به مقدار لازم



طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز خرد شده را در آن تفت دهید. سپس قارچ خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. آب مرغ را اضافه کنید. برگ بو، پودر کاری، نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و حدود ۲۰ دقیقه به بخت مواد ادامه دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید و برگ بو را خارج کنید. پنیر ماسکار پونه را اضافه و مواد را در مخلوط کن به صورت پوره ای صاف و یکدست در آورید. بادام را در ظرف مناسبی روی حرارت برشته کرده و سپس کاملاً پودر کنید. خامه و بادام پودر شده را آن قدر با همزن مخلوط کنید تا پف کند. پوره را سرو کرده و روی آن خامه پف کرده قرار دهید.

سوپ کلم سفید

غزاله خالدي

مواد لازم:

گوشت گوساله (چرخ کرده): ۳۰۰ گرم
گوچه فرنگی (خرد شده): ۲ الی ۳ عدد
رب گوچه فرنگی: یک قاشق سوپ خوری
پیاز (خرد شده): یک عدد
برنج: ۱۵۰ گرم
کلم سفید (ریز خرد شده): نصف یک عدد
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
آب (ترجیحا آب گوشت): به مقدار لازم
روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. کلم ریز خرد شده را در آن تفت دهید. گوچه فرنگی، پیاز و سیر را اضافه کرده و تفت دهید. سپس رب گوچه فرنگی و آب را اضافه کنید و اجازه دهید آب به جوش آید. گلوله‌های کوچکی از گوشت چرخ کرده جدا کرده و به همراه برنج به مواد اضافه کنید. اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم بپزند. در آخر نمک و فلفل سیاه اضافه کرده و سرو کنید.



جواهر پلو

راضیه عمادی

طرز تهیه:

زغال اخته خشک را در ظرفی حاوی آب جوش قرار دهید تا خیس بخورد. روغن و نیمی از کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز، جوب دارچین، فلفل و زیره را اضافه کرده و حدود ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید تا پیاز کمی کاراملی شود. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. برنج را که از قبل چند ساعت در آب قرار داده‌اید تا خیس بخورد به ظرف مناسبی روی حرارت متوسط انتقال دهید. ظرف را با آب داغ پر کنید. طوری که حدود ۳ سانتی‌متر روی برنج را آب بگیرد. پس از چند دقیقه که برنج کمی نرم شد، آن را آبکشی کنید. برنج را به همراه زعفران دم کشیده و زغال اخته به ظرف پیاز تفت داده شده اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و بقیه کره را روی سطح برنج بریزید. با استفاده از قاشقی چوبی ۵ الی ۶ حفره در برنج ایجاد کنید. این کار باعث می‌شود برنج به طور یکنواخت با بخار بپزد.

در حالی که برنج در حال پخت است، گردوی خرد شده را در ظرف مناسبی روی حرارت تفت دهید تا برشته شود. گردوی تفت داده شده، دانه انار، برگ جعفری، پوست رنده شده پرتقال و سیر ریز خرد شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید و در انتهای پخت برنج روی آن بریزید. پس از چند دقیقه پلو را سرو کنید.

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

برنج دانه بلند: ۳۰۰ گرم
زغال اخته خشک: ۱۵۰ گرم
پیاز درشت (ریز خرد شده): یک عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری
کره: ۶۰ گرم
جوب دارچین: یک عدد
هل: یک قاشق چای‌خوری
زیره: به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه تازه (پودر شده): به مقدار لازم
زعفران (ساییده شده و دم کرده): به مقدار لازم

مواد لازم رویه:

گردو (درشت خرد شده): ۱۰۰ گرم
دانه انار: ۱۱۰ گرم
برگ جعفری (خرد شده): ۶۰ گرم
پوست پرتقال (رنده شده): یک عدد
سیر (ریز خرد شده): یک حبه



چیکن رول پنیری

غزاله خالدی



مواد لازم:

فیله مرغ: ۴ عدد
ژامبون: ۴ ورقه
پنیر جدار (ورقه‌ای): ۴ عدد
تخم مرغ (کمی زده شده): یک عدد
سس گوجه‌فرنگی: به مقدار لازم
پودر نان یا پودر سوخاری: ۲ پیمانه
روغن: برای سرخ کردن
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
سیر: ۲ حبه
پاپریکا: به مقدار لازم

طرز تهیه:

فیله‌های مرغ را روی سطح کار قرار داده و با استیک کوب روی آنها بکوبید تا نازک شوند. روی آنها سیر لبه شده بمالید و نمک، فلفل سیاه و پاپریکا بپاشید. مقداری سس گوجه‌فرنگی را با برس روی فیله‌ها بمالید. روی هر یک از آنها یک ورقه ژامبون و یک ورقه پنیر قرار دهید. فیله‌ها را رول کنید و ابتداءً در تخم‌مرغ کمی زده شده فرو کنید و سپس در پودر نان یا پودر سوخاری بغلتانید. رول‌ها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند. سپس سرو کنید.



بفرمایید ساندویچ

ساندویچ پاستا و پنیر

غزاله خالدي

• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

نان تست: ۴ عدد

کره: ۲ قاشق سوپ خوری

پنیر چدار: ۴ ورقه

پاستا: یک دوم پیمانه

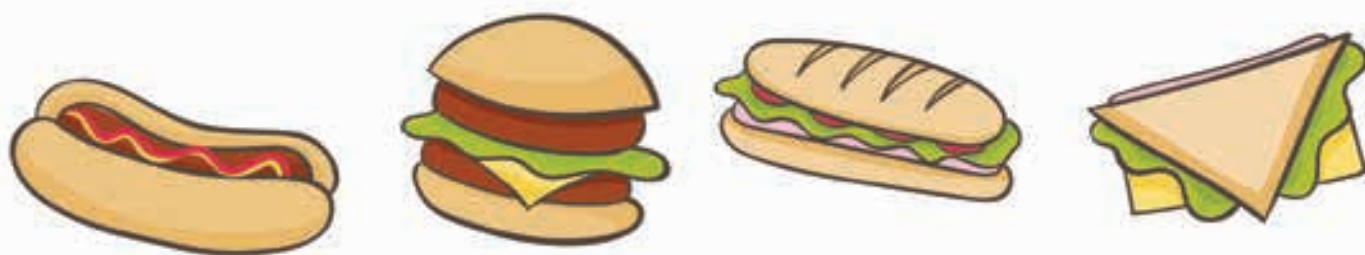
شیر: یک دوم پیمانه

پنیر چدار (ریز رنده شده): یک دوم پیمانه

طرز تهیه:

شیر و پاستا را در ماگ ریخته و حدود یک دقیقه در مایکروویو قرار دهید. مواد را هم زده و دوباره حدود یک دقیقه و ۳۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید. در این مرحله پاستا باید پخته و غلظت یافته باشد. (مقدار زمان پخت پاستا به مایکروویو بستگی دارد). بلافاصله پنیر رنده شده را اضافه کرده و مواد را هم بزنید تا پنیر ذوب شود. (در صورت نیاز آن را حدود ۲۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید). سپس هم بزنید. یک دوم قاشق سوپ خوری کره را روی یک طرف هر یک از نان های تست بمالید. روی قسمت های کره مالیده نشسته نان ها یک ورقه پنیر قرار دهید. روی دو عدد از نان ها پاستای پنیری پخش کنید و دو عدد نان باقیمانده را روی آنها قرار دهید تا به شکل ساندویچ درآیند. تا به روی حرارت متوسط قرار دهید. هنگامی که داغ شد ساندویچ ها را در آن سرخ کنید تا کاملاً طلایی و برشته شده و پنیر داخل آنها ذوب شود. سپس سرو کنید.





تورتیای فیله سوخاری

ستایش پاکدل

مواد لازم:

فیله مرغ: ۲ عدد
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 پاپریکا: ۲ قاشق چای خوری
 کورن فلکس (پودر شده): ۳ پیمانه
 تخم مرغ (کمی زده شده): ۲ عدد
 نان تورتیا: ۴ عدد
 گوجه قرنگی: ۲ عدد
 برگ کاهو: به مقدار لازم
 روغن: به مقدار لازم

مواد لازم سس:

ماست یونانی: ۲۰۰ میلی لیتر
 آب لیمو سستی: ۳ قاشق سوپ خوری
 سیر (له شده): ۳ الی ۴ حبه
 پیازچه (ریز خرد شده): یک عدد
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

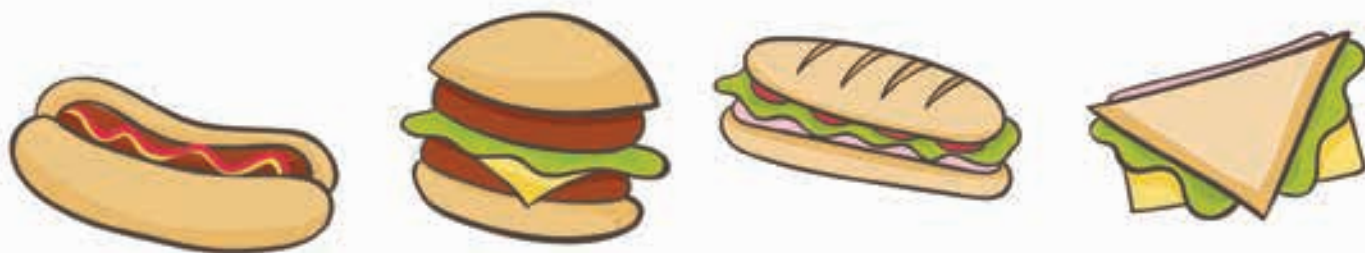
طرز تهیه:

فیله های مرغ را به ابعاد کوچکتر برش دهید. روی آنها نمک، فلفل سیاه و پاپریکا بپاشید. تکه های مرغ را بتعداد تخم مرغ کمی زده شده فرو کنید و سپس در کورن فلکس پودر شده بغلتانید. آنها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.

نان های تورتیا را گرم کنید و وسط آنها برگ کاهو قرار دهید. سپس فیله مرغ سوخاری و گوجه قرنگی خرد شده اضافه کنید. سس را روی مواد بریزید و نان را ببندید و سرو کنید.

طرز تهیه سس:

ماست و آبلیمو را در ظرف مناسبی بریزید و سیر له شده را به آن بیفزایید. پیازچه را ریز خرد کرده و اضافه کنید. مواد را با هم مخلوط کرده، نمک و فلفل بزنید. سس را تا زمان سرودر یخچال نگهداری کنید.



ساندویچ نیمروی پنیری

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۳ نفر

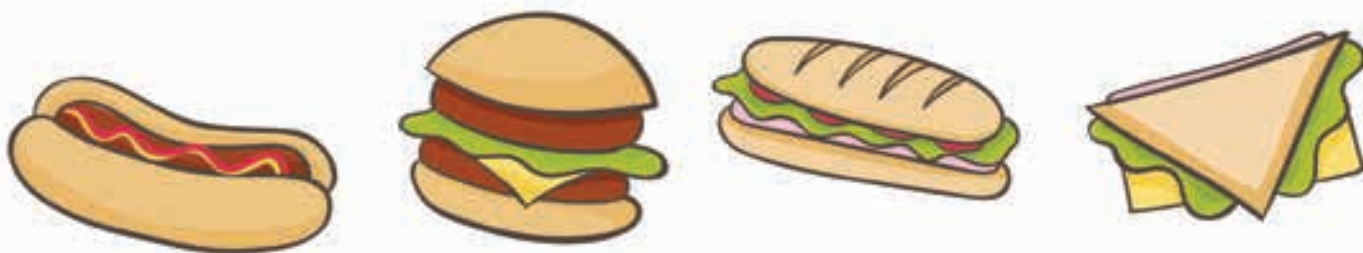
مواد لازم:

نان تست: ۶ عدد
برگ اسفناج (تازه): ۹ عدد
ژامبون: ۶ ورقه
پنیر چدار یا گودا: ۶ ورقه
تخم مرغ: ۳ عدد
کره: ۳ قاشق سوپ خوری
روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ژامبون‌ها را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا برشته شوند. سه عدد از نان‌های تست را برداشته و دایره‌ای در وسط آنها با قالب درآورید. مقدار کمی روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت متوسط گرم کنید. کره را روی یک طرف از سه عدد نان‌های تست قالب زده شده بمالید. قسمت کره مالیده شده را در تابه گرم شده قرار دهید. ۳ عدد تخم مرغ را در وسط دایره هر نان بپزید و اجازه دهید سفیده‌های تخم مرغ کاملاً بپزد و نان برشته شود. با دقت نان‌ها را از تابه خارج کنید. یک طرف هر یک از ۳ عدد نان باقیمانده را کره بمالید و روی قسمت دیگری که کره مالیده نشده است یک ورقه پنیر، برگ اسفناج و یک ورقه ژامبون قرار دهید و دوباره یک ورقه پنیر قرار دهید. طرف کره مالیده شده نان‌ها را در تابه قرار دهید تا نان‌ها برشته و طلایی شده و پنیر ذوب شود. با دقت نان‌های تست نیمرویی را روی آنها قرار دهید و بلافاصله سرو کنید.





ساندویچ مرغ

راضیه عمادی

● میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

سینه مرغ: یک عدد
 سویا سس: یک دوم قاشق سوپ خوری
 سرکه بالزامیک: یک دوم قاشق سوپ خوری
 شکر قهوه‌ای: یک قاشق سوپ خوری
 سس خردل دیژون: یک قاشق سوپ خوری
 آب لیموسنگی: نصف یک عدد
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 پاپریکا: به مقدار لازم
 فلفل قرمز (پودر شده): به مقدار لازم
 (در صورت تمایل)
 گوجه فرنگی (خرد شده): یک عدد
 خیار (حلقه حلقه شده): یک الی ۲ عدد
 کاهو (درشت خرد شده): چند برگ
 نان ساندویچی: ۲ عدد

طرز تهیه:

سینه مرغ را به ابعاد کوچک برش دهید. سویا سس، سرکه بالزامیک، شکر قهوه‌ای، سس خردل، آب لیموسنگی، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و پاپریکا را به مرغ اضافه و مخلوط کنید و از شب قبل در یخچال قرار دهید تا مرغ مزه‌دار شود. سپس مرغ را در تابه داغ کباب کنید تا بپزد. مرغ برشته شده را به همراه خیار، گوجه فرنگی و کاهو در نان ساندویچی قرار داده و سرو کنید.



آشپزی باشف ترکیه‌ای

این ۲ رسی خوشمزه ترکیه‌ای را از دست ندهید

مهمت گورش (Mehmet Gurs) در ۱۳ دسامبر ۱۹۶۹ در فنلاند از پدری ترکیه‌ای و مادری سوئدی - فنلاندی به دنیا آمد و در استکهلم و استانبول بزرگ شد. مدت هشت سال را به آموزش و کار به عنوان شف (سرآشپز) در ایالات متحده آمریکا گذراند. او در دهه ۱۹۹۰ به ترکیه بازگشت و به کار خود در آنجا ادامه داد. او در حال حاضر یکی از شف‌های سرشناس ترکیه، رستوران‌دار و شخصیت تلویزیونی مشهوری است. در اینجا طرز تهیه دو غذای خوشمزه از این شف معروف را در اختیار شما عزیزان قرار می‌دهیم.



کیک سیب زمینی و ماست



طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را پوست کنده و حلقه حلقه برش دهید. تخم مرغ‌ها، روغن مایع، ماست، آرد، نمک و فلفل سیاه و فلفل قرمز پودر شده را در ظرف مناسبی به خوبی با هم مخلوط کنید. ظرف فر را با روغن چرب کرده و برش‌های سیب زمینی را در آن قرار دهید و مقداری را کنار بگذارید و مخلوط ماست را روی آنها بریزید. برش‌های سیب زمینی را کنار گذاشته و روی مواد بچینید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید تا برشته شود. سپس آن را برش داده و در صورت تمایل با ماست موسیر سرو کنید.

مواد لازم:

سیب زمینی: ۴ الی ۵ عدد
ماست: یک و یک دوم پیمانه
تخم مرغ: ۳ عدد
روغن مایع: ۱۰۰ میلی لیتر
آرد: ۶ قاشق سوپ خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده): به مقدار لازم

بورک گوشت و گردو



طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را در مقدار کمی روغن نفت دهید تا تغییر رنگ دهد. پیاز خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. بقیه روغن را اضافه کنید. مقدار کمی آب داغ اضافه کنید و در ظرف بگذارید و اجازه دهید مواد بپزند. بلغور پخته، نمک، فلفل سیاه پودر شده، زیره پودر شده و گردوی خرد شده را اضافه و مخلوط کنید. برگ جعفری ریز خرد شده را اضافه کنید و مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید. یک ورقه خمیر را روی سطح کار پهن کرده و روی آن مقدار کمی مخلوط آب و روغن بریزید. سپس ورقه دیگر خمیر را روی آن پهن کنید. خمیر را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید. مقداری از مخلوط گوشت را روی هر برش خمیر قرار داده و آن را رول کنید. رول‌های خمیر را ابتدا در تخم مرغ زده شده فرو کنید و سپس در پودر نان یا پودر سوخاری بغلتانید. آنها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.

مواد لازم:

خمیر یوفکا: ۴ ورقه
پیاز (خرد شده): ۲ عدد
گوشت گوساله (چرخ کرده): یک کیلوگرم
گردو (خرد شده): یک پیمانه
بلغور گندم (پخته): یک پیمانه
روغن مایع (ترجیحاً زیتون): ۴ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم
زیره (پودر شده): به مقدار لازم
برگ جعفری (خرد شده): به مقدار لازم
تخم مرغ: ۲ عدد
پودر سوخاری: به مقدار لازم

از سبزیجات و میوه‌های زمستانی غافل نشویم

گریپ فروت:

سرشار از ویتامین B^۱، C، A، B^۲، کلسیم، آهن و پتاسیم است. نوشیدنی مناسبی برای بیماران فشار خونی و دیابتی می‌باشد و خطر بیماری‌هایی مانند سرطان پروستات، کلسترول خون، روماتیسم، تشنج و لرز و بواسیر را کاهش می‌دهد. در زمان ناشتا مصرف ۱۰۰ گرم آب گریپ فروت ۸۰ کالری دارد.



لیمو شیرین:

لیمو شیرین حاوی اسید سیتریک و ویتامین C زیادی است. از بین برنده اضطراب، آفت دهان، تب، آگزما، فشار خون بالا، خستگی مفرط و بوی نامطبوع دهان می‌باشد. مصرف لیمو در زمان زکام و گلو درد بسیار مؤثر است و سیستم ایمنی بدن را در مقابله با ویروس قوی می‌کند. ۱۰۰ گرم آب لیمو حاوی ۶۰ کالری است.





چغندر:

چغندر یکی از سبزیجات پاییزی فوق العاده است. بسیاری از افراد ریشه چغندر را مصرف می کنند و بعضی برگ آن را استفاده می کنند زیرا یک منبع عالی از ویتامین های A و C می باشد. یک نکته ضروری در مورد پرورش چغندر این است که چغندر باید به صورت عمیق در خاک قرار داده شود. به طوری که در برابر سرما آسیب نبیند.

اسفناج:

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B₃ بسیار غنی است و بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است. ضمناً در اسفناج مقدار زیادی آهن، ویتامین C و A، کلروفیل و کاروتن، ید، اسید اگزالبیک و اسید آرسنیک است. اسفناج به علت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ کلیه و مثانه مناسب نیست. ضمناً افرادی که سردمزاج هستند باید اسفناج را با ادویه های گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند.



تره فرنگی:

تره فرنگی گیاهی شبیه به پیازچه و سرشار از ویتامین ها و ماده مغذی است. این گیاه در محافظت از بیماری های متعدد نقش مهمی دارد.

این گیاه میزان فشار خون بالا را نیز کاهش می دهد. ترکیبی از ویتامین C، ویتامین B₆، فولات، آهن و منگنز است. مصرف منظم آن باعث افزایش کلسترول مفید و کاهش کلسترول مضر می شود. حفظ این تعادل در بدن لازم است. زیرا مانع از تصلب شریکین، بیماری دیابت، حمله قلبی و حتی سکته می شود و از بروز سلطان تخمدان در خانم ها جلوگیری می کند. برای پیشگیری از نقص جنین، مصرف تره فرنگی که سرشار از فولات است به زنان باردار توصیه می شود. کلستیم موجود در آن در حفظ سیستم ساختاری اسکلت بسالم مؤثر است. خاصیت ضد عفونی کننده دارد و به بدن کمک می کند با عفونت و آلودگی مقابله کند. همچنین علائم سرماخوردگی و آنفولانزا را تسکین می بخشد.



غذاهای محب

ایده های خلاق

آش شله

غذای محلی مشهدی ها

مواد لازم:

گوشت دنده گوسفند: ۵۰۰ گرم
پیاز (نگینی خرد شده): ۲ عدد
نخود: نیم پیمانه (۹۰ گرم)
لوبیا سفید: نیم پیمانه (۹۰ گرم)
لوبیا چیتی: نیم پیمانه (۹۰ گرم)
بلغور گندم: یک پیمانه (۱۶۵ گرم)
برنج: نیم پیمانه (۸۰ گرم)
ماش: نیم پیمانه (۹۰ گرم)
عدس: نیم پیمانه (۷۵ گرم)

فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

دارچین (پودر شده): یک قاشق چای خوری

جوز هندی (رنده شده): یک دوم قاشق چای خوری

زنحفیل (رنده شده): یک قاشق چای خوری

مواد لازم گوشت قیمه:

روغن مایع (مخصوص سرخ کردن): به مقدار لازم

پیاز (نگینی خرد شده): ۳ عدد

گوشت گوسفند (قیمه ای خرد شده): ۲۰۰ گرم

لپه: نیم پیمانه (۷۵ گرم)

زردچوبه (پودر شده): یک قاشق چای خوری

فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپ خوری

گلاب: یک دوم قاشق چای خوری

زعفران (دم کرده): یک قاشق چای خوری



کوفته ریزه

غذای محلی کرمانشاهی ها

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده (کم چربی): نیم کیلو گرم

سیب زمینی (متوسط): ۳ عدد

پیاز (متوسط): ۳ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری

روغن: ۱۵۰ گرم

آرد نخودچی: ۵۰ گرم

تخم مرغ: یک عدد

نعناع خشک: ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری

سیر (خرد شده): ۲ قاشق سوپ خوری

زردچوبه: یک قاشق چای خوری سرپر

نمک: به مقدار لازم

فلفل: به مقدار لازم

آبلیمو: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا ۲ عدد پیاز را در گوشت چرخ کرده رنده کنید یا آنها را با گوشت چرخ کنید. سپس آرد نخودچی، تخم مرغ، زردچوبه، فلفل و نمک را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

یک عدد پیاز و سیر را در روغن تفت دهید و سیب زمینی را که به اندازه یک بند انگشت خرد کرده اید، در آن بریزید. سپس ۳ پیمانه آب اضافه کنید. هنگامی که آب به جوش آمد دمای زیر قابلمه را کم کنید و مایه گوشت را به صورت گلوله در آورید و در آن بریزید.

بعد از ۴۵ دقیقه غذا آماده است. نعناع خشک، آب لیمو و رب را اضافه کنید و بگذارید چند جوش دیگر بزند. نعناع خشک را می توان ابتدا با روغن داغ کرد و سپس اضافه نمود.

سوپ محلی ایران

سبزه و خوشمزه



طرز تهیه:

حبوبات را از ۲۴ ساعت قبل و بلغور گندم را از ۱۲ ساعت قبل در ظروفی جداگانه حاوی مقداری آب خیس کرده (در مدت زمان خیساندن، دو تا سه بار آب آن را عوض کنید). سپس هنگام پخت در آبکش بریزید. برنج را از سه ساعت قبل در مقداری آب خیس کرده و سپس هنگام پخت، آب روی آن را خالی کنید. گوشت را به همراه پیاز، نخود، لوبیا سفید و لوبیا چیتی در قابلمه‌ای حاوی ۱۰ پیمانه آب ریخته و سپس روی حرارت زیاد قرار دهید، زمانی که جوش آمد، در قابلمه را گذاشته و حرارت را ملایم کنید تا به مدت سه ساعت بپزد.

پس از پخت گوشت، آن را از قابلمه خارج کرده، ریش ریش کنید و کنار بگذارید. پس از یک ساعت، بلغور گندم، برنج، ماش، عدس، نمک، فلفل و گوشت (ریش ریش شده) را به قابلمه بیفزایید و مرتب هم بزنید تا همه مواد با هم مخلوط و له شوند دقت کنید، آتش ته نگیرد. بگذارید آتش به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزد. البته می‌توانید با گوشت کوب برقی کمی از مواد آتش را له کرده تا آتش زودتر جا بیفتد. زمانی که مواد آتش کاملاً له و کش دار شدند، دارچین، جوز هندی و زنجفیل را به آن اضافه کرده و در ظرفی مناسب ریخته و روی آن را با گوشت قیمه‌ترین و سرو کنید.

طرز تهیه گوشت قیمه:

لبه را از ۲۴ ساعت قبل هم‌زمان با حبوبات آتش در آب خیس کنید. در قابلمه‌ای حاوی روغن داغ، پیاز را تفت داده تا نرم و شفاف شود. گوشت را اضافه کرده و تفت دهید تا آب آن گرفته شود. سپس لبه را افزوده و تفت دهید. زردچوبه، فلفل و مقداری آب به آن اضافه کرده و بگذارید گوشت به مدت دو ساعت بپزد. رب گوجه‌فرنگی را در تابه‌ای حاوی روغن داغ تفت داده تا تغییر رنگ دهد و خوش رنگ شود. سپس به گوشت بیفزایید. پس از این مدت، گلاب، زعفران و کمی نمک به مواد بالا افزوده و در قابلمه را گذاشته تا به مدت ۱۰ دقیقه دیگر روی حرارت بماند تا خورش عطر و طعم بهتری بگیرد.

نکته:

قابلمه آتش باید کاملاً بزرگ و جادار باشد تا مواد جای کافی برای پخت داشته باشند. با توجه به متفاوت بودن زمان پخت مواد آتش، دقت لازم را در ترتیب افزودن مواد به آتش انجام دهید. در تمام مدت زمان پخت شله، هم‌زدن مداوم آن از اهمیت زیادی برخوردار است، به خصوص بعد از زمان اضافه کردن بلغور، زیرا خیلی سریع ته می‌گیرد. در تهیه آتش شله مشهودی، هر چه مقدار گوشت (ریش ریش شده) بیشتر باشد، شله، خوشمزه‌تر و کش‌دارتر می‌شود. توجه داشته باشید که در هنگام پخت، اگر شله احتیاج به آب اضافی داشت، حتماً آب جوشیده به آن اضافه کنید. شله مشهودی را می‌توانید به همراه شکر یا نمک سرو کنید.

کمه جوش

غذای محلی سبزواری‌ها

مواد لازم:

ماسه چکیده و یا کمه (نوعی فرآورده لبنی که مانند ماست چکیده چرب و سفت است): یک کیلو

گوجه‌فرنگی (رنده یا خرد شده): ۲ کیلو

تره (خرد شده): ۴ یا ۵ قاشق سوپ‌خوری

نعناع (خرد شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری

پیاز: ۲ عدد

بودر گردو: ۵ یا ۶ قاشق سوپ‌خوری

کشک: ۳ قاشق سوپ‌خوری

تخم مرغ: یک یا ۲ عدد

کره: ۵۰ گرم

نعناع خشک: یک قاشق سوپ‌خوری

زردچوبه: یک قاشق چای‌خوری

فلفل قرمز: به مقدار لازم

روغن (حیوانی): به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را ریز خرد کرده و در کره و روغن سرخ کنید تا طلایی شود. سپس تره خرد شده و نعناع خرد شده را اضافه کرده و بگذارید تا آبش کشیده شود. سپس زردچوبه، نعناع خشک و گردو را ریخته و تفت دهید در این زمان ماست چکیده و یا کمه را با کمی آب شل کنید و با کشک، گوجه‌فرنگی و تخم مرغ در مخلوط‌کن مخلوط کنید و به مواد اضافه کرده و در حال هم‌زدن بگذارید تا بجوشد و به غلظت دلخواه برسد. در آخر نمک و فلفل قرمز را اضافه کرده و با نعناع خشک و کمی از آب خوراک بادنجان که معمولاً با این غذا سرو می‌شود تزیین کنید و همراه نیمرو و خوراک بادنجان و سبزی خوردن و نان خشک سرو کنید.

نکته:

می‌توانید نصف کل مواد را استفاده کنید و غذای کمتری تهیه کنید.



مواد لازم:

گوچه فرنگی درشت (پوست کنده و نگینی خرد شده): ۲ عدد
 خیارشور (نگینی خرد شده): ۴ عدد
 پیازچه (خرد شده): یک مشت
 روغن زیتون: یک قاشق سوپ‌خوری
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

سالاد 
خیارشور

• میزان سرو: ۲ نفر

طرز تهیه:

گوچه فرنگی‌ها را پوست کنده و نگینی خرد کنید. خیارشور و قسمت سبز پیازچه‌ها را نیز خرد کنید. سبزیجات خرد شده را در ظرف مناسبی با روغن زیتون مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید و بلافاصله سرو کنید.

ستایش پاکدل

سالاد تربچه و سیب زمینی



طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را در آب بپزید. سپس پوست آنها را جدا کرده و درشت خرد کنید.
ترب سفید را به خوبی شسته و سپس نازک حلقه حلقه کنید و روی آنها مقداری نمک بپاشید تا تلخی آن گرفته شود.
برگ‌های کاهو را کف ظرف سرو چیده و سیب زمینی، تربچه و ترب سفید و جوانه‌ها را روی آنها قرار دهید.
سس را روی سالاد بریزید و بلافاصله سرو کنید.
برای تهیه سس تمامی مواد را با هم به خوبی مخلوط کرده تا صاف و یکدست شوند.

ستایش پاکدل

مواد لازم سس:

ماست ساده: ۴ قاشق سوپ خوری
خامه ترش: یک قاشق سوپ خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
آب لیموترش: به مقدار لازم
• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

برگ کاهو: ۶ الی ۸ عدد
جوانه تربچه: یک مشت
سیب زمینی پخته (خرد شده): ۳ عدد
تربچه (خرد شده): ۶ عدد
ترب سفید (حلقه حلقه شده): یک عدد
نمک: به مقدار لازم



سالاد کدو حلوایی

ستایش پاکدل



• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

کدو حلوایی: ۳۵۰ گرم
روغن زیتون: یک قاشق چای خوری
نمک: یک دوم قاشق چای خوری
پاپریکا: یک دوم قاشق چای خوری
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
گللابی درشت (پوست کنده و خرد شده): یک عدد
آب لیموستگی: به مقدار لازم
برگ اسفناج (تازه): ۵۰ گرم
پنیر کمببر (نازک برش داده شده): ۹۰ گرم
گردو (درشت خرد شده): ۲۰ گرم

مواد لازم سس:

روغن زیتون فراگیر: یک قاشق سوپ خوری
سس خردل: سه چهارم قاشق چای خوری
عسل: سه چهارم قاشق چای خوری
سرکه بالزامیک: یک دوم قاشق چای خوری
آب لیموستگی: یک دوم قاشق چای خوری
نمک: یک چهارم قاشق چای خوری
فلفل سیاه (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

کدو حلوایی را به ابعاد کوچک (حدود ۲ سانتیمتر) برش دهید. به آن روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه و پاپریکا بزنید و حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا نرم شود.

برگ اسفناج را کف ظرف سرو قرار دهید. برش های گللابی، چند قطره آب لیموترش، کدو حلوایی کباب شده و برش های پنیر را اضافه کنید. سس را روی سالاد بریزید و گردوی درشت خرد شده بپاشید. برای تهیه سس تمامی مواد را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند.

سالاد لبو

غزاله خالدی



• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

چغندر: ۳۵۰ گرم
روغن زیتون: یک دوم قاشق چای خوری
برگ جعفری تازه (ریز خرد شده): یک مشت
پنیر فتا: ۵۰ گرم

مواد لازم سس:

روغن زیتون: سه چهارم قاشق سوپ خوری
آب لیموستگی: یک دوم قاشق سوپ خوری
نمک: یک سوم قاشق چای خوری
فلغل سیاه (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

چغندرها را بشویید و به آنها مقداری روغن زیتون زده و حدود یک ساعت و ۳۰ دقیقه الی ۲ ساعت در فر یا دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد (۳۷۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا نرم شوند. پس از خنک شدن پوست آنها را جدا کنید و به ابعاد کوچک برش دهید. برگ جعفری ریز خرد شده و سس را به آنها اضافه و مخلوط کنید. در آخر پنیر فتای خرد شده را روی سالاد بپاشید و سرو کنید. برای تهیه سس تمامی مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند.



نکاتی در تهیه کباب کوبیده

کباب کوبیده یکی از غذاهای سنتی ایرانی هاست که ۴ نوع اصلی دارد؛ کباب کوبیده ساده، کباب کوبیده لقمه‌ای، کباب نگینی (که روی گوشت به سیخ کشیده شده، تکه‌های کوچک جوجه کباب گذاشته می‌شود) و کباب کوبیده زعفرانی. برای آماده‌سازی و طبخ کباب کوبیده ساده باید ۹ نکته را رعایت کرد:

۱ مهم‌ترین نکته هنگام تهیه کباب کوبیده، آب پیاز است که حتماً باید کاملاً گرفته و فقط پیاز رنده شده به گوشت اضافه شود.

۲ برای گرفتن آب پیاز می‌توانید پیاز رنده شده را در تنظیفی تمیز بریزید و آب آن را بگیرید. به طوری که حتی قطره‌ای آب باقی نماند. یادتان باشد که زیاده‌روی در مصرف پیاز باعث وارفتن کباب و ایجاد بوی بد در غذا می‌شود.

۳ گوشت مورد استفاده در کباب کوبیده بهتر است از دو بخش چرب و خشک تشکیل شود. بهترین قسمت‌ها مغز ران و شکمبه هستند که توصیه می‌شود مخلوط و با هم چرخ شوند.

۴ هرگز برای تهیه کباب کوبیده از آرد، نان خشک یا جوش شیرین استفاده نکنید، زیرا اگر تمام نکته‌ها را در تهیه مایه گوشت به کار ببرید، دیگر استفاده از مواد باد شده، آن هم برای راحت‌تر به سیخ کشیدن کباب، لزومی ندارد.

۵ استفاده از زردچوبه در تهیه این غذا خطای بزرگی است. فراموش نکنید که ادویه‌های مناسب کباب کوبیده، زعفران، نمک و مقدار کمی فلفل سیاه هستند. البته زعفران را در کباب کوبیده زعفرانی استفاده می‌کنند و لزومی ندارد که در کباب کوبیده ساده ریخته شود.

۶ بعد از مخلوط کردن تمام مواد با هم، بهتر است که چند ساعت گوشت در یخچال بماند تا در اصطلاح آشپزی «ایات» شود. این کار باعث می‌شود گوشت به سیخ کشیده شده نریزد.

۷ بعد از به سیخ کشیدن کباب‌ها، سیخ‌ها را هم مدتی در یخچال قرار دهید و بعد آنها را برای طبخ روی آتش بگذارید تا از ریختن گوشت روی آتش جلوگیری شود.

۸ فاصله سیخ‌ها از آتش نباید کم باشد زیرا باعث می‌شود کباب‌ها بسوزند. این فاصله زیاد هم نباید باشد تا کباب‌ها نیخته باقی نمانند. تند تند چرخاندن سیخ‌ها هم باعث می‌شود مغز کباب‌ها نیخته بماند پس به آرامی آنها را روی آتش بگردانید.

۹ صرف‌حظر از ارزش غذایی، خوش طعم‌ترین نوشیدنی با کباب کوبیده دوغ مزه‌دار شده با سماق، گل سرخ، نعناع و پونه خشک است که توصیه می‌شود با نمک کم تهیه شود.

اگر چربی خون دارید

چربی‌های مرنجی گوشت را تا جایی که می‌توانید بگیرید. البته این موضوع باعث خشک شدن کباب کوبیده خواهد شد. در ضمن از افزودن کره به این غذا خودداری کنید زیرا با این کار مقدار کالری دریافتی‌تان چند برابر خواهد شد. به جای خوردن حجم زیادی برنج یا کباب، آن را با بشقایی از سالاد سبزی‌های تازه میل کنید تا انرژی مازاد دریافتی، اضافه وزن و افزایش چربی خون را برای شما در پی نداشته باشد.

اگر کم خونی دارید

گوشت قرمز از منابع عالی آهن است بنابراین خوردن یک سیخ کباب کوبیده می‌تواند مقدار قابل ملاحظه‌ای آهن را به بدن‌تان برساند، البته اگر این غذا را با ابلیموی تازه یا یک لیوان آب پرتقال بخورید. فراموش نکنید که خوردن کباب با ماست یا دوغ، به دلیل کلسیمی که در این مواد غذایی وجود دارد، باعث کاهش جذب آهن می‌شود پس به جای یک کاسه ماست موسیر، کباب‌تان را با یک بشقاب سالاد بخورید.



طرز تهیه شیشلیک در خانه

برای تهیه شیشلیک باید از گوشت دنده گوساله یا گوسفند استفاده کنید، نکته مهم برای کباب خوب انتخاب گوشتی است که تازه و ترد باشد؛ بهتر است گوشت را با آب پیاز و مقداری فلفل مخلوط کنید و ۲۴ ساعت پیش از آماده کردن کباب بگذارید بماند تا گوشت نرم شود.

گوشت را به اندازه‌های یکسان ببرید، داخل کاسه‌ای پیاز رنده شده، ماست، زعفران دم کرده، ابلیمو، روغن و مقداری فلفل بریزید و مخلوط کنید. سپس گوشت را در این مایه بخوابانید و بگذارید حداقل یک شب بماند.

پس از استراحت، گوشت‌ها را به سیخ بکشید و بین هر دو قطعه یک تکه کوچک دنیه قرار دهید، موقع کباب کردن بهتر است از زغال استفاده کنید، اما در صورت عدم دسترسی می‌توانید درون فر یا روی اجاق با حرارت متوسط شیشلیک‌ها را آماده کنید.

شیشلیک‌ها را پس از آماده شدن با برنج زعفرانی، کره، گوجه کبابی، فلفل سبز کبابی و برش‌های لیموی تازه سرو نمایید. همچنین بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی برای این کباب دوغ می‌باشد.

نحوه پخت شیشلیک در فر:

پس از مدت زمان لازم دنده‌ها را از یخچال خارج کنید. سپس سس باریکیو یا سس گوجه‌فرنگی را روی دنده‌ها بریزید (در صورت تمایل) و خوب مخلوط کنید تا دنده‌ها خوب به سس آغشته شوند، سینی فر را چرب کنید و دنده‌ها را داخل سینی قرار دهید و داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۴۰-۵۰ دقیقه قرار دهید تا خوب برشته و طلایی شوند، دمای فرها متفاوت است و شاید زمان بیشتری برای کباب شدن لازم باشد.

نحوه پخت شیشلیک در باریکیو و منقل:

دنده‌ها را یکی یکی به سیخ بزنید. بعد هم باریکیو را روشن کنید و کباب را بگذارید روی شعله ملایم بیزد و اگر از زغال استفاده کنید بهتر هم می‌شود.

نکاتی برای پخت شیشلیک:

انواع کباب باید در عین پختن زیاد خشک نشود، اگر فرصت کافی برای آماده‌سازی کباب‌ها ندارید می‌توانید به جای ۲۴ ساعت به مدت یک ساعت درون ظرفی که مقداری کیوی له شده ریخته‌اید قرار دهید (کیوی به دلیل اسیدی که دارد گوشت را نرم می‌کند) البته دقت کنید که گوشت زیاد نماند چون گوشت له می‌شود و بافت خود را از دست خواهد داد و همچنین باعث فساد سریع گوشت می‌شود.

توجه کنید که دنده‌ها را قبل از سیخ کشیدن نجوشانید! چون خیلی سفت می‌شود! روی آتش سریعتر نرم می‌شود و داخل آن هم می‌پزد.

گوشت را تقریباً به قطر دو سانتیمتر می‌بریم و شکل آن نیز لازم نیست منظم باشد. سپس پیاز را رنده می‌کنیم و روغن زیتون و فلفل را با پیاز رنده شده مخلوط می‌کنیم و گوشت را در این مایه می‌خوابانیم و می‌گذاریم لافلاک یک شب بماند، بعد گوشت‌ها را به سیخ کشیده و کمی روی آن را می‌کوبیم. باید بین هر دو یا سه قطعه به اندازه کوچکی دنیه به سیخ کشید و موقع طبخ حرارت باید کمی ملایم باشد.



جوجه کباب خوشمزه را فقط با این نکات میل بفرمایید

۱ نکته اول در مورد آبلیمو و نمک هست. اول اینکه آبلیمو و نمک جوجه را سفت می‌کند. حذف آن هم جوجه را بی مزه می‌کند. برس کشیدن ترکیب آبلیمو و نمک به جوجه نیم‌پز شده هم به اندازه کافی به آن طعم و مزه نمی‌دهد و باید همراه این مواد بماند تا طعم بگیرد. خوب پس چی کار کنیم که هم گوشت سفت نشود و هم به اندازه کافی طعم بگیرد. باید دور تا دور جوجه‌ها را با روغن مایع کاور کنیم تا در اثر ماتدن طولانی از نفوذ آبلیمو و نمک به تکه‌های جوجه جلوگیری کند. در عین حال حساسی طعم‌دار شود. پس قبل از اضافه کردن آبلیمو و نمک، روغن مایع (نه کره) را اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم تا جوجه‌ها با روغن پوشیده بشوند. بعد آبلیمو و نمک اضافه می‌کنیم. به این شکل جوجه‌های طعم‌دار شده سفت نخواهند شد. چون کره در اثر سرما سفت می‌شود حتی اگر آن را ذوب کنیم باز چون جوجه‌ها سردند سفت می‌شوند و جوجه‌ها خوب کاور نمی‌شوند چون جوجه در اثر تماس با آبلیمو و نمک سفت می‌شود. اما در آخر می‌توانید برای عطر و طعم بیشتر به آن یک قاشق سوپ خوری کره مذاب اضافه کنید.

نکات کلیدی برای

درست کردن جوجه کباب

شاید ظاهراً درست کردن جوجه کباب ساده به نظر برسد. پیاز و آبلیمو و نمک و زعفران را به تکه‌های جوجه اضافه کرده و روی آتش کباب می‌کنیم. شاید ساده به نظر برسد اما نکاتی دارد که رعایت کردن جوجه کباب‌های خانگی را بسیار لذیذ می‌کند بدون اینکه گوشتش سفت شده یا بی مزه باشد.

۲ نکته دوم در مورد شیوه خرد کردن پیاز است. بعضی افراد پیاز را رنده می‌کنند تا تکه‌های جوجه را خوب بیوشانند. بعضی هم پیاز را داخل خردکن یا بلندر له می‌کنند تا جوجه‌ها حساسی مزه بگیرند.

این روش غلط است. چون اگر پیاز له یا رنده شود به تکه‌های جوجه می‌چسبد و جدا نمی‌شود. بعد وقتی که آن را روی حرارت کباب می‌کنیم و این پیازها سریع می‌سوزند و گمان می‌کنیم رنگ جوجه عوض شده و پخت آن کافی است.

در حالیکه این پیازها هستند که مللایی (و بعضاً قهوه‌ای و سیاه) شده‌اند و این باعث می‌شود پخت را متوقف کنیم و گوشت مرغ به خوبی نپزد. همچنین باید پیازهای سطح جوجه بسوزند و تلخ شوند.

اگر پیاز را به این شکل له کنید در جوجه کباب یک کاور تلخ و سوخته پیاز و گوشتی نپخته داریم. پس نباید پیاز را رنده و له کنید بهترین شکل خرد کردن پیاز خلال کردن آن است.

۳ نکته بعدی در مورد زعفران است. زعفران جوجه کباب اصل و حرفه‌ای حتماً زیاد دارد.

منتها مشکلی که وجود دارد این است که ما زعفران دم کرده (یا به اصطلاح آب زعفران) را به جوجه‌ها اضافه می‌کنیم اما به جای اینکه تکه‌های جوجه طعم زعفرانی بگیرند پیازها و روغن و آبلیمو و خلاصه هر چیزی که داخل آن ریختیم طعم زعفران می‌گیرند و بعد این مواد زعفرانی دور ریخته می‌شود که به نظر من خسارت است. خوب پس چه کار کنیم؟

قبل از اضافه کردن هر چیزی به جوجه (شامل پیاز و آبلیمو و...) به تکه‌های جوجه خام و خالص زعفران دم کرده اضافه می‌کنیم و به مدت یک ساعت (یا بیشتر) استراحت می‌دهیم تا تکه‌های جوجه طعم و رنگ زعفران بگیرند. بدون اینکه نگران رنگ و طعم گرفتن پیازها و آبلیمو و سایر مواد باشیم. بعد به آن سایر مواد را اضافه می‌کنیم.

۴ نکته آخر هم در مورد ادویه‌جات است. مرغ ذاتاً بوی خاصی دارد که ناپسند است. این بوی به میزان قابل توجهی با پیاز و زعفران گرفته می‌شود. اما اضافه کردن سایر ادویه‌جات هم به رفع بوی بد مرغ و بهتر شدن طعم و بویش کمک شایانی می‌کند. این مورد کاملاً سلیقه‌ای است اما ادویه‌های پیشنهادی ما ۱- پودر پیاز ۲- فلفل سیاه تازه آسیاب شده (نه مانده) ۳- مقدار بسیار اندکی پودر سیر است.

هل، زعفران، فلفل سیاه، تخم گشنیز و هر ادویه دیگری را دقیقاً در همان لحظه استفاده باید آسیاب کرد تا بیشترین میزان بو و طعم را داشته باشیم.

پس مراحل کار مزه‌دار کردن جوجه کباب به این شکل است: اول به تکه‌های جوجه خرد شده محلول غلیظ زعفران اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تکه‌های جوجه همراه با محلول زعفران یک ساعت بماند. بعد به آن روغن مایع اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا تکه‌های جوجه کاملاً با روغن مایع کاور شوند.

بعد به آن آبلیمو، نمک و ادویه‌جات تازه آسیاب شده اضافه می‌کنیم. مجدداً یک ساعت استراحت می‌دهیم و در نهایت به آن پیازی که خلالی خرد شده و در صورت دلخواه فلفل دلمه‌ای خرد شده اضافه می‌کنیم. حداقل برای مدت ۲ ساعت و حداکثر یک شب در یخچال بهش استراحت می‌دهیم تا حساسی مزه بگیرد.

بعد هم روی شعله‌ای یکنواخت و متوسط (و یا زغال سرخ) کبابشان می‌کنیم و با پلوی زعفرانی و کره و گوجه کبابی سرو می‌کنیم.

نکته:

برای درست کردن یک جوجه کباب با کیفیت حداقل ۴ ساعت زمان لازم است.



مواد لازم:
چغندر: ۵۰۰ گرم
سیر: ۲ الی ۳ تنه
برگ بو: ۲ الی ۳ عدد
دانه فلفل: به مقدار لازم
نمک: یک قاشق چای خوری
سرکه: ۵۰۰ الی ۵۵۰ میلی لیتر

طرز تهیه:
سرکه و نمک را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید. سپس کنار بگذارید تا خنک شود. چغندرها را پوست کنده و درشت خرد کنید. برش‌های چغندر، حبه‌های سیر، برگ بو و دانه‌های فلفل را در ظرف ترشی قرار دهید و سرکه سرد شده را روی آنها بریزید. طوری که کاملاً ظرف پر شود. سپس در ظرف را محکم بسته و در محلی خنک نگهداری کنید.



ترشی لبو

ستایش پاکدل



توصیه‌های طب سنتی امام رضا (ع) در باره نان و خواص آن



در تعالیم اسلامی و روایات اهل بیت (ع) از نان با عناوینی همچون سرچشمه زندگی، بهترین طعام، ساختمان بدن و مایه زندگانی یاد شده است.

دین اسلام که همواره به امر معاش و کفایت مطلوب زندگی انسان توجهی ویژه دارد، تأمین نیازهای او را هم مد نظر قرار داده و آب را مایه «قوام» و تداوم زندگی و نان را زمینه برپا داشتن نماز، روزه، حج و دیگر واجبات برشمرده است. در سخنان گهربار اهل بیت (ع) نان، بهترین طعام معرفی شده است.

رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «بهترین خوراکتان نان و بهترین میوه‌تان انگور است.»

و حضرت علی (ع) فرمودند: نان را عزت و احترام کنید زیرا خداوند برکات زمین و آسمان را در آن قرار داده است. از آن حضرت پرسیدند احترام به نان به چه صورت است؟ فرمودند: با کاربرد بریده نشود و زیر پا و امثال آن قرار نگیرد.

امام رضا (ع) هم در کلامی شیوانان را طعم زندگی معرفی کرده است و می‌فرماید: مزه آب، مزه زندگی است و مزه نان مزه زیستن.

همچنین در توصیه‌ای بهداشتی می‌فرمایند: آنان که به سلامت دندان خود علاقه‌مند هستند قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورند؛ زیرا خرده‌های نان میان دندان‌ها را پر می‌کند و نمی‌گذارد مواد شیرین به آنها آسیب برسانند.



مهم‌ترین خاصیت‌های نان جو

در صورتی که نان جو کم‌تمک تهیه شود خواصی دارد که شامل جلوگیری از تولید چربی‌های زیان‌آور در خون، تنظیم فعالیت دستگاه گوارش، تعدیل فشار خون، تحریک انسولین‌سازی در بدن و کاهش قند خون، پاک‌سازی دیواره‌های معده و روده از ذرات آلوده‌کننده، مقابله با رشد تومور در بدن، جلوگیری از چاقی، حفظ شادابی و زیبایی پوست به علت داشتن ویتامین‌های گروه B و تقویت حافظه است. امروزه جو به دلیل تأثیری که در پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌های غیر واگیر دارد، به عنوان «اکسیر سلامت» نیز شناخته شده است. کاربرد جو در تهیه سوپ و غذای تکمیلی کودکان نیز بسیار مفید است. نان جو به دلیل وجود فیبر مقدار زیادی از آب بدن را جذب می‌کند. بنابراین مایعات و آب فراوانی باید نوشیده شود. همچنین این نان به دلیل غنی بودن از ویتامین‌های B به آرامش اعصاب کمک می‌کند.

خواص مهم دیگر نان جو

- کاهش کلسترول خون.
- نرمی استخوان کودکان را از بین می‌برد.
- از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.
- برای کم‌خونی مفید است.
- برای رفع منافذ باز پوست و زیباشدن آن آرد را با آب خیار خمیر کرده و به شکل ماسک روی صورت بگذارید.
- برای درمان زخم‌های بدخیم آرد جو را با زردۀ تخم‌مرغ مخلوط کرده و روی زخم بمالید.
- برای رفع ورم پستان آرد جو را با سرکه مخلوط نموده و با روغن کرچک خمیر کنید و به صورت ضماد استفاده کنید. این ضماد برای ورم چشم و زیر گلو نیز مفید می‌باشد.
- مداومت در خوردن جو و نان آن باعث لاغری می‌شود.
- برای رفع خارش‌های جلدی پوست آرد جو را در سرکه پخته و بر پوست بمالید.

امام رضا (ع) درباره نحوه مصرف نان می‌فرماید: لقمه‌های نان را کوچک کنید که با هر لقمه‌ای برکتی است و نان را با دست پاره کنید نه با کار دو نیز فرمودند: هر که در خانه طعامی بخورد و از آن طعام چیزی بیفتد، آن را بردارد و بخورد و اگر در صحرا باشد برای پرندگان و حیوانات بگذارد. یکی از نان‌های مفید برای بدن نان جو است که برای آن خواص اعجاب‌انگیزی ذکر شده است. متخصصین می‌گویند یکی از راههای کاهش اشتهای کاذب و کمک به کاهش وزن بدن، خوردن جو پخته شده در ابتدای صبح و قبل از صبحانه می‌باشد. جو تأثیر بسزایی در کاهش کلسترول، فشار خون، چربی و کاهش خطر ابتلا به سرطان دارد. فیبر موجود در جو باعث می‌شود که این غذا به آهستگی در بدن هضم شود و در نتیجه فرد برای مدت طولانی‌تری سیر می‌ماند. امام رضا (ع) در تعریف از این ماده شگفت‌انگیز می‌فرماید: برتری نان جو بر گندم، همانند برتری ما بر دیگر مردمان است. هیچ پیامبری نیست که برای خورنده نان جو دعا نکرده و برای او برکت نخواست باشد و هیچ بدنی نیست که جو بدان وارد نشده و همه دردها از آن بیرون برفته باشد. جو، خوراک پیامبران و غذای نیکان است.





چرا باید قارچ بخوریم؟! ۵ دلیل برای مصرف بیشتر قارچ

اندکی تأمل کنید و از نزدیک و با دقت به قارچ‌ها نگاه کنید. خواهید دید که این گیاهان چتری شکل چقدر زیبا و بامزه‌اند. باید بدانید همین گیاهان کوچک و بامزه خواصی دارند که شاید خیلی از ما به آن فکر هم نکرده باشیم. برای آشنایی بیشتر با خواص قارچ با ما همراه شوید و مطالعه این مطلب کوتاه را از دست ندهید.

محافظةت می‌کند. قارچ‌ها حاوی میزان زیادی ویتامین B₂ و B₃ می‌باشند.

۲ قارچ‌ها دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کنند:

قارچ‌های سفید، عملکرد دستگاه ایمنی بدن را تحریک می‌کنند. این نوع قارچ‌ها تولید پروتئین‌های ضد ویروس و دیگر پروتئین‌هایی که از سلول‌های بدن آزاد می‌شوند را افزایش داده و به این ترتیب از بافت‌های بدن محافظت می‌کند.

۳ قارچ‌ها از ممانعت از مراقبت می‌کنند:

هر اندازه که میزان سلنیوم بدن بالا باشد خطر رشد سرطان مثانه به ویژه در زنان کمتر می‌شود. صد گرم قارچ سفید ۱۷ درصد نیازهای روزانه بدن را تأمین می‌کند.

۵ قارچ‌ها با بیماری‌ها مقابله می‌کنند:

سبزیجات رنگی نیز حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان هستند که با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند. اما بر اساس نتایج پژوهش، قارچ‌ها نیز به اندازه فلفل‌های قرمز قابلیت و توانایی جذب رادیکال‌های اکسیژنه را دارند.

۱ قارچ‌ها سرشار از ویتامین D هستند:

در میان تمام گیاهان فقط قارچ‌ها هستند که به کمک نور خورشید ویتامین D تولید می‌کنند. هر اندازه که میزان اشعه‌های ماورای بنفش B بالا باشد استرول‌های گیاهان (Sterol) بیشتر به ویتامین D تبدیل می‌شود. پس قارچ میل کنید تا ویتامین D بدن‌تان را تأمین کنید و یا افزایش دهید و استخوان‌ها، دندان‌ها و ناخن‌های سالم‌تری داشته باشید.

۲ قارچ‌ها متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را تحریک می‌کنند:

ویتامین‌های گروه B در تبدیل گلوکوسیدها به کربنات نقش مؤثری دارند. کربنات‌ها وظیفه تولید انرژی مورد نیاز بدن را بر عهده دارند. این مواد غذایی خوشمزه به سوخت و ساز چربی‌ها و پروتئین‌ها کمک می‌کنند.

قارچ‌های سفید، عملکرد دستگاه ایمنی بدن را تحریک می‌کنند. این نوع قارچ‌ها تولید پروتئین‌های ضد ویروس و دیگر پروتئین‌هایی را که از سلول‌های بدن آزاد می‌شوند را افزایش داده و به این ترتیب از بافت‌های بدن

آشپزی با شف‌های معروف

جنی موریس (Jenny Morris) سرآشپز معروف و شخصیت تلویزیونی و رادیویی آفریقای جنوبی است. او از سال ۱۹۹۷ مدرسه آشپزی خود را به راه انداخت و در حال حاضر اولین سرآشپز از آفریقای جنوبی است که در کانال FoodNetwork حضور یافته است و برنامه آشپزی خودش را اجرا می‌کند. نام این برنامه «آشپزی مراکشی با جنی موریس» است. او تا به حال سه کتاب آشپزی نوشته است. در اینجا قصد داریم طرز تهیه سه غذای مراکشی خوشمزه از این سرآشپز سرشناس را در اختیار شما خوانندگان عزیز مجله قرار دهیم.



Jenny Morris



ماکودا (کتلت مراکشی)

مواد لازم:

- سیب‌زمینی: ۳ عدد
- تخم مرغ: ۲ عدد
- سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
- زیره (پودر شده): یک قاشق سوپ‌خوری
- نمک: به مقدار لازم
- فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
- برگ گشنیز (خرد شده): یک مشت
- آرد: حدود یک پیمانه
- روغن: برای سرخ کردن



مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید.

پیشنهاد:

این کتلت‌های خوشمزه را حدود ۲ الی ۳ روز می‌توانید در یخچال نگهداری کنید.



سیب‌زمینی‌ها را در آب بپزید تا نرم شوند. سپس پوست آنها را کنده و رنده کنید و نمک، فلفل سیاه و زیره بزنید. تخم مرغ، سیر و برگ گشنیز خرد شده اضافه کنید.



کتلت‌ها را روی دستمال کاغذی آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافی‌شان گرفته شود. سپس سرو کنید.



روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و کتلت‌ها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی شوند.



گلوله‌هایی از مخلوط به دست آمده جدا کرده و کف دست خود پهن کنید و در آرد بغلتانید.

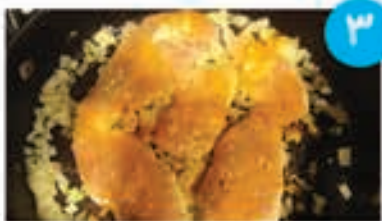


خوراک مرغ و کلم بروکلی

مواد لازم:

فیله سینه مرغ: ۴۵۰ گرم
روغن زیتون: یک قاشق سوپ خوری
پیاز کوچک (خرد شده): یک عدد
کلم بروکلی (خرد شده): یک عدد
هویج (باریک برش داده شده): ۳ عدد
سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
ترشی لیموسنگی (برش داده شده): نصف یک عدد
زنجفیل (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
زیره (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
زردچوبه: یک دوم قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه: به مقدار لازم
آب: یک پیمانه

• میزان سرو: ۲ نفر



۳ سینه‌های مرغ را اضافه کرده و نمک، فلفل سیاه، زنجفیل، زردچوبه و زیره بزنید و چند دقیقه تفت دهید.



۲ روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. سیر ریز خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید تا عطر و بوی سیر بلند شود.



۱ کلم بروکلی را به ابعاد کوچک خرد کنید و هویج را با ریک برش دهید و کنار بگذارید.



۵ دوباره مرغ را برگردانید و هویج، کلم بروکلی و آب را اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزند. سپس به همراه نان یا برنج سرو کنید.



۴ مرغ را برگردانید و ترشی لیموترش خرد شده را اضافه کنید و دوباره مرغ را تفت دهید.

غذای مکزیک

• میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

سیب زمینی: ۲ عدد
روغن زیتون: به مقدار لازم
پیاز (خرد شده): یک عدد
تخم مرغ (کمی زده شده): ۶ عدد
پنیر چدار (رنده شده): یک پیمانه
برگ جعفری (خرد شده): یک قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست کنده و به ابعاد کوچک برش دهید. مقداری روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و سیب زمینی‌ها را (حدود ۲۰ دقیقه) در روغن تفت دهید تا نرم شوند. سپس آنها را از ظرف خارج کرده و پیاز خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی رنگ شوند. سیب زمینی و پیاز تفت داده شده، تخم مرغ‌های کمی زده شده و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. مقداری روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید مواد را در آن بریزید. پس از اینکه تخم مرغ کمی خودش را گرفت پنیر چدار رنده شده را اضافه کنید، در ظرف را بگذارید تا املت بپزد. سپس آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز کمی برشته و طلایی شود. املت را با برگ جعفری خرد شده تزیین و سرو کنید.

املت سیب زمینی

بیاتا منوچهری

کاناپ خیار و گوجه

راضیه عمادی

مواد لازم:

پنیر خامه‌ای (نرم شده): ۴۵۰ گرم
خامه ترش یا ماست ساده: یک چهارم پیمانه
برگ جعفری تازه (ریز خرد شده): یک چهارم پیمانه +
مقداری برای روبه
سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
پودر پیاز: یک قاشق چای خوری
پاپریکا (پودر فلفل دلمه‌ای): یک دوم قاشق چای خوری
شبت خشک (پودر شده): ۲ قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
پنیر پارمزان تازه (رنده شده): یک دوم پیمانه
خیار: ۲ عدد
گوجه گیلانی (دو نیم شده): به مقدار لازم

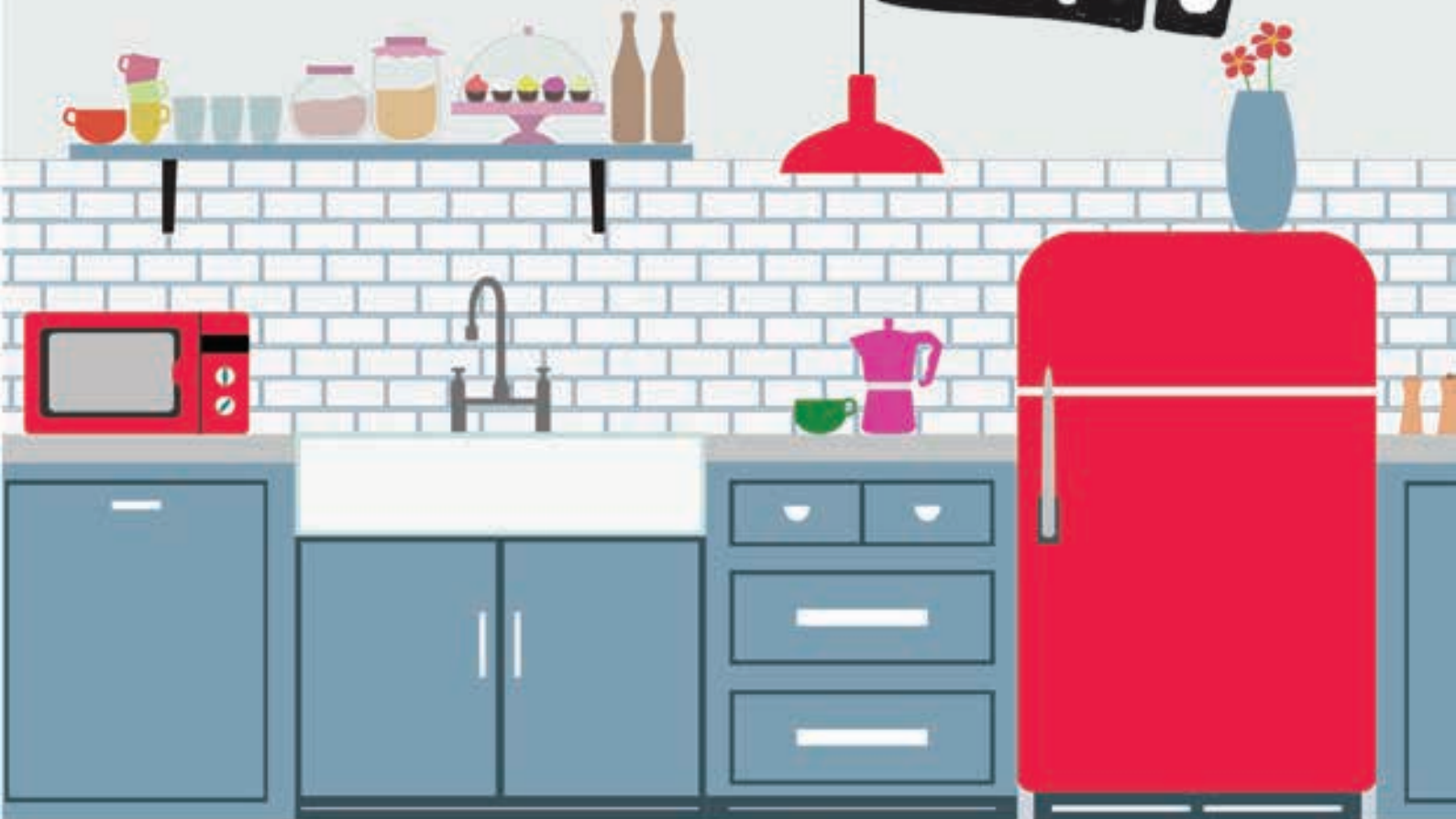
طرز تهیه:

پنیر خامه‌ای، خامه ترش یا ماست، برگ جعفری ریز خرد شده، سیر ریز خرد شده، پودر پیاز، پاپریکا، شبت خشک، نمک و پنیر پارمزان رنده شده را در ظرف مناسبی با همزن برقی به خوبی با هم مخلوط کنید تا یکدست و خامه‌ای شوند. خیارها را با ضخامت یک الی یک و نیم سانتی متر حلقه حلقه کنید و به آرامی مقداری از داخل آنها را خارج کنید. مخلوط خامه‌ای را روی برش‌های خمیر قرار دهید (می‌توانید مخلوط خامه‌ای را در قیف فنادی ریخته و روی برش‌های خیار پاپر کنید). گوجه گیلانی‌ها را از وسط برش داده و به همراه یک برگ جعفری کوچک روی کاناپ‌های خیار قرار دهید و تا زمان سروروی آنها را با سلفون پوشانده و در یخچال نگهداری کنید.



یک غذای سریع و خوشمزه فیله کبابی با سس بادام زمینی

آشپزی با
مایکروویو



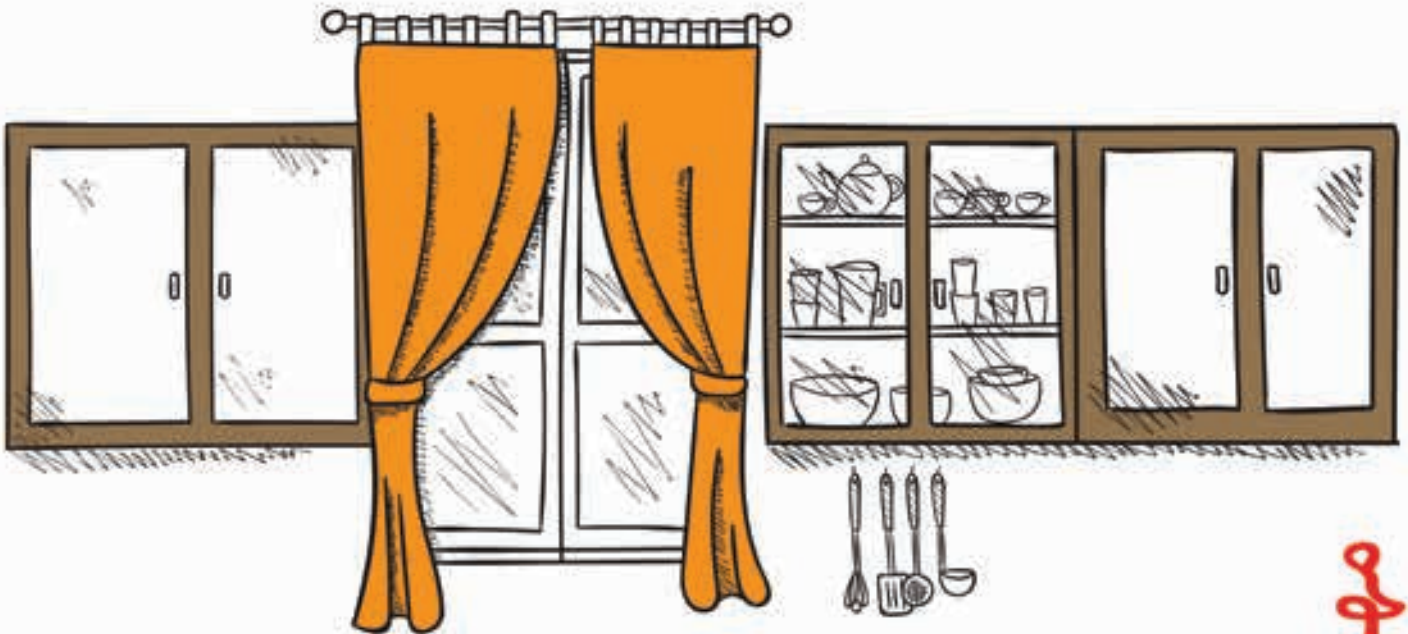
مواد لازم:

فیله مرغ: ۴ عدد
زیره (پودر شده): یک قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
کره بادام زمینی: ۲ قاشق سوپ خوری
آب: ۲ قاشق سوپ خوری
سویا سس: یک قاشق چای خوری
سس کچاپ: یک و یک دوم قاشق چای خوری
عسل: یک قاشق چای خوری (در صورت تمایل)
روغن زیتون: به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

کره بادام زمینی را با آب مخلوط کنید. سویا سس، عسل و سس کچاپ را اضافه و مخلوط کنید.
به مرغ زیره، نمک و فلفل سیاه بزنید و به سیخ های چوبی بکشید. سیخ ها را در یک ظرف مخصوص مایکروویو قرار داده و روی آنها روغن زیتون بمالید. ظرف را حدود ۲ الی ۲ دقیقه و ۳۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید. فیله های مرغ را نگاه کنید تا مطمئن شوید نمی سوزند. سپس دو و نیم الی سه دقیقه دیگر به پخت در مایکروویو ادامه دهید، هنگامی که گوشت مرغ کاملاً پخت به آن فلفل قرمز پودر شده بزنید و سرو کنید.



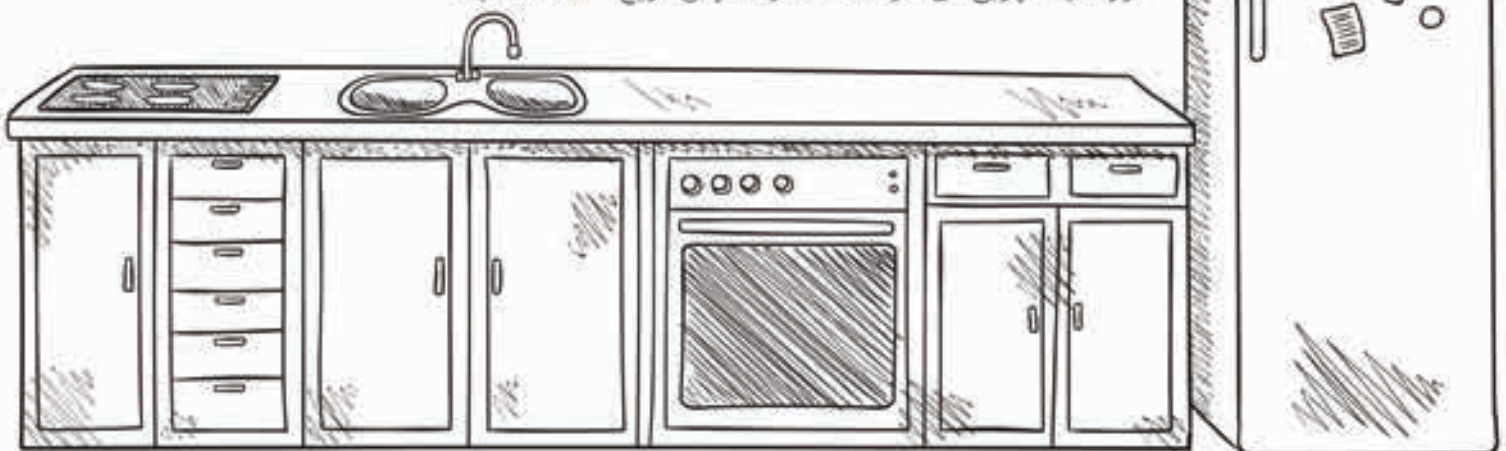


مهارت‌های زندگی و خانه‌داری و

ساده - مفید - خواندنی

- ۱ قبل از آب شدن یخ، چربی‌ها را خارج کنید.
- ۲ هنگام جوشیدن شیر، آب موجود در آن شروع به تبخیر می‌کند و لایه چربی و پرتین با تراکم ضخیم روی سطح آن به وجود می‌آید. این لایه به قدری ضخیم می‌شود که بخار به آسانی نمی‌تواند از شیر عبور کند و حالت انفجار به وجود می‌آید. برای پیشگیری کافی است یک ملاقه در ظرف شیر در حال جوش قرار دهید تا شیر سر نرود.
- ۳ پیاز را در کاسه آب قرار دهید و پوست آن را بگیرید. این کار مانع از خارج شدن گاز پیاز و سوزش چشم می‌شود. همچنین می‌توانید چاقورا به کمی آب لیمو آغشته کنید.
- ۴ برای پیشگیری از فاسد شدن سبزی‌ها، در کشوی ویژه سبزیجات یخچال، حوله کاغذی قرار دهید تا با جذب کردن آب اضافه مانع از پوسیدگی آنها شود.
- ۵ جوشاندن پوست سیب به مدت ۳۰ دقیقه در قابلمه آلومینیومی از کدر شدن آن جلوگیری خواهد کرد.
- ۶ برای از بین بردن لک قهوه و چای از ظروف چینی مخلوطی از جوش شیرین، آب لیمو و پودر تارتار استفاده کنید.
- ۷ برای تمیز کردن ظروف مسی از کچاپ گوجه‌فرنگی استفاده کنید.

- ۱ برای بدست آوردن آب بیشتر از لیموی تازه، قبل از بریدن آن را با کمی فشار روی سطح میز بلغتانید.
- ۲ برای تازه نگه داشتن نان به مدت یک شب کامل یک ساقه کرفس را همراه با نان، در کیسه پلاستیکی قرار دهید تا نان رطوبت و طعم خود را حفظ کند.
- ۳ قبل از بریدن قهقه‌تند، دست‌ها را با کمی روغن چرب کنید تا تندی و بوی آن جذب پوست نشود.
- ۴ برای حفظ رنگ سبزی‌ها به ویژه گل کلم قرمز و شلغم، هنگام پخت کمی آب لیمو به آن اضافه کنید زیرا اسیدیته آن در حفظ رنگدانه و فلاونوئید مؤثر است. اما از آنجا که سبزی‌های سبزرنگ کلروفیل دارد این روش مؤثر نخواهد بود.
- ۵ آب جوشیده از آب شیر سریع‌تر یخ می‌زند.
- ۶ برای کم کردن طعم شور خورشت یا سوپ، تکه‌ای سیب‌زمینی در آن بیندازید تا همانند اسفنج نمک اضافه را به خود جذب کند.
- ۷ در صورت سوختن ته برنج، قابلمه را از روی اجاق بردارید و به مدت ۱۰ دقیقه یک تکه نان روی برنج قرار دهید تا طعم سوختگی را به خود بگیرد.
- ۸ پس از خاموش کردن شعله خورشت یا سوپ چرب، بگذارید کمی بماند تا چربی‌ها رو بیاید. چند تکه یخ را در آن قرار دهید تا چربی‌های اطراف سفت شود. سپس سریع



مینی رول سوسیس

ستایش پاکدل

مواد لازم:

خمیر نان باگت: به مقدار لازم
هات داگ یا سوسیس: ۸ عدد
دانه خشخاش یا کنجد: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا دمای فر را روی ۱۹۰ درجه سانتیگراد (۳۷۵ درجه فارنهایت) قرار دهید و یک سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و کنار بگذارید. خمیر نان باگت را روی سطح کار پهن کرده و باریکه‌هایی (به شکل مثلث دراز) با کمک چاقو برش دهید. هات داگ‌ها را به سه قسمت کنید و باریکه‌های خمیر را دور هر برش سوسیس یا هات داگ بپیچید. روی آنها دانه خشخاش یا کنجد بپاشید و حدود ۱۰ الی ۱۲ دقیقه در فر قرار دهید تا طلایی و برشته شود. سپس با سس کچاپ یا خردل یا هر نوع سس دلخواه سرو کنید.

پیشنهاد:

در صورت تمایل می‌توانید از پنیر چدار، مانتزولا، گودا و... در تهیه این رول‌های خوشمزه استفاده کنید.



کروکت ژامبون و پنیر

غزاله خالدي

مواد لازم:
نان تست: ۶ عدد
پنیر چدار یا گودا: ۶ ورقه
ژامبون: ۶ ورقه
سس کچاپ: به مقدار لازم
تخم مرغ: یک الی ۲ عدد
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
پاپریکا (پودر فلفل دلمه‌ای): به مقدار لازم
پودر نان یا پودر سوخاری: به مقدار لازم
روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

کراسست دور نان‌های تست را برش دهید و با وردنه کمی آنها را پهن کنید. مقداری سس کچاپ روی نان‌ها بمالید. یک ورقه پنیر و ژامبون روی هر یک قرار داده و آنها را محکم رول کنید. تخم مرغ را با نمک، فلفل سیاه و پاپریکا مخلوط کنید. رول‌ها را ابتدا در تخم مرغ و سپس در پودر نان یا پودر سوخاری بغلتانید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و رول‌ها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.



دسر بعد از غذا؛ مفید یا...؟!

آیا خوردن دسر بعد از غذا ضرورت دارد؟

دسر، وعده ایست که معمولاً در پایان یک وعده غذایی سرو می شود. اغلب دسرها شیرین هستند، اما گاهی مواد غذایی دیگری همچون انواع پنیر هم به عنوان دسر مصرف می گردند. در برخی کشورها، وعده جداگانه ای به نام دسر وجود ندارد، بلکه همراه با غذا، مخلوطی از شیرینی ها یا خوراک های شور را سر میز می گذارند.

دسر اغلب در بسیاری از کشورهای دیگر یک وعده غذایی جداگانه تلقی می شود و گاهی حتی مدتی پس از صرف غذا، دسر را می خورند. به عنوان مثال، در اروپا هنوز دسر یعنی میوه ای که در آخر غذا مصرف می گردد. گرچه اغلب در کنار آن، پودینگ، میوه یا شیرینی خمیری یا سوپله و یا تارت نیز سرو می نمایند و بسیاری از آمریکایی ها، در آخر غذا شیرینی می خورند. علاوه بر مجموعه دسرهای متنوع در کشورهای مختلف، اسامی بستنی و کیک های میوه را به جای دسر نیز سرو می کنند. کیک، کلوچه، میوه، زله، بستنی، پودینگ، ماست و غیره، همگی جزو دسرها می باشند.

کربوهیدرات ها برای اکسیداسیون کامل و صحیح چربی ها و پروتئین ها ضرورت دارند. ذخیره این مواد در بدن، انرژی آماده و فوری را در موارد نیاز در دسترس قرار می دهد و وجود آنها در شرایط استرس زا، موجب حفظ پروتئین های بدن می شود.

اما واقعیت آن است که بدن چندان احتیاجی به دسر بعد از غذا ندارد. این اشتباهی بیش نیست که می گویند! اگر بعد از غذاهای چرب، شیرینی جات بخوریم از مضرات چربی غذا کاسته می شود. این عادت یعنی مصرف شیرینی و دسر بعد از غذا، جزء ذائقه ما ایرانی ها محسوب می شود که البته بسیار لذت بخش است، اما تا امروز شواهد علمی در این باره به دست نیامده است.

خوردن دسر بعد از غذا سبب چاقی می شود؟

این سؤالی است که همیشه افراد، به ویژه مادران که مسئول تهیه و سرو غذای خانواده هستند، در پی یافتن پاسخ آن هستند. در افکار عمومی بسیار رایج است که خوردن دسر پس از غذا باعث سهولت هضم غذا می شود و به همین دلیل خوردن دسرهای شیرین توصیه می گردد. حداقل نیاز روزانه بدن به قند برابر ۵ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کالری است. مثلاً در رژیم ۳۰۰۰ کالری روزانه حداقل ۱۵۰ گرم مواد قندی ضروری است.

از سوی دیگر این مواد هضم آسان و کاملی دارند و پس از سوختن در بدن، تنها آب و دی اکسید کربن تولید می کنند. البته در صورت مصرف اضافی، به جای تبدیل شدن به انرژی، به تری گلیسیرید تبدیل می شوند و در بدن ذخیره می گردند و چاقی ایجاد می کنند.



دسرهای خانگی بهتر است

بهتر است که دسرها در خانه تهیه شوند، زیرا می‌توانید میزان قند، نمک و روغن موجود در آن را کنترل کنید. مثلاً یک برش ۱۰۰ گرمی کیک ۴۰۰ کالری انرژی دارد، اما بعضی کیک‌ها مانند کیک اسفنجی ساده چون با روغن کمتری تهیه می‌شوند، مفیدترند. در ضمن، به شرطی که به فرم پخت کیک آسیبی نرسد، از انواع میوه‌ها، کشمش و مغزها هم بهره بگیرید.

اگر به خوردن دسر عادت دارید به شما چند پیشنهاد می‌دهیم: اول اینکه در میان دسرها، گروه میوه‌ها از بهترین‌شان هستند و توصیه می‌شود چند ساعت بعد از غذا خورده شوند تا اثرات مفیدتری داشته باشند.

- به علاوه، می‌توان بعد از غذا از دسرهای کم کالری مانند چند عدد کشمش، یک عدد انجیر خشک، یک عدد خرما و یا حتی یک قاشق کوچک مربا استفاده کرد.

- وقتی دسر را بعد از غذا می‌خورید، کالری اضافی را جذب بدن می‌کنید، چون دسرها حتی در حالت سیری هم جذب می‌شوند. مسئله دیگری که وجود دارد میل به جویدن غذا در هر وعده و ایجاد احساس سیری است. وجود مواد غذایی جامد مثل کشمش در این قبیل خوراکی‌ها، حس جویدن را ارضا می‌کند. بنابراین وجود کشمش و گردو از این نظر نیز در تهیه کیک و شیرینی‌ها و انواع دسرها مورد توجه است.

- در انتها باید افزود که شیرینی برای افرادی که اضافه وزن دارند یا دیابتی هستند، توصیه نمی‌شود.

- در مورد بچه‌ها نیز زیاد خوردن دسرهای شیرین مضر است، زیرا باعث خرابی دندان‌های‌شان می‌شود.

- به طور کلی، در مورد خوردن شیرینی‌ها و دسرها تا حدی که وابسته نشوید، مصرف‌شان اشکالی ندارد.



دسرها بهترین منبع تأمین انرژی

با وجود آن که نمی‌توان گفت مواد قندی قسمت اصلی رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند، زیرا تا مدت‌ها می‌توان بدون کربوهیدرات‌ها زندگی کرد اما در رژیم غذایی ما باید حداقل نیمی از انرژی روزانه از کربوهیدرات‌ها تأمین گردد. مواد قندی مهم‌ترین منبع انرژی در تغذیه انسان می‌باشد. این مواد به دلیل تحریک ترشح انسولین، به سرعت هضم شده، انرژی تولید می‌کنند و با تحریک ترشح آندورفین‌ها سبب شادی می‌شوند. همچنین از آنجا که مغز برای انجام فعالیت‌های خود از انرژی حاصل از مواد قندی استفاده می‌کند؛ به همین جهت در زمان اقطار (در ماه رمضان) خوردن دسرهای شیرین و مواد قندی توصیه می‌شود.

دسرهای بین‌وعده‌های غذایی خورده شوند

توصیه می‌شود دسرها حداقل یک ساعت بعد از غذا خورده شوند تا اثرات مفیدتری داشته باشند. البته این زمان، بسته به نوع دسری که می‌خواهیم مصرف کنیم و شرایط جسمانی و وزنمان متفاوت است. توجه داشته باشید بهترین زمان خوردن دسرها، بین وعده‌های غذایی است.



طرز تهیه:

جو پرک را از قبل در آب قرار دهید تا خیس بخورد. کدوها را به خوبی شسته و درشت رنده کنید و کنار بگذارید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز و سیر را حدود ۳ دقیقه در روغن تفت دهید. کدوی رنده شده را خوب فشار داده و آب اضافی آن را بگیرید و سپس به مواد اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. شبت خرد شده، جو پرک خیس خورده، تخم مرغ، پاپریکا، ارگانوی خشک، پودر آویشن، فلفل سیاه و نمک را به مرغ جرخ شده اضافه کرده و به خوبی مواد را ورز دهید. یک طرف فر به ابعاد ۱۸×۲۰ سانتیمتر را با روغن کاملاً چرب کرده و با کاغذ روغنی بپوشانید. سپس مخلوط مرغ را در ظرف بریزید. سس کچاپ و عسل را با هم مخلوط کرده و روی مواد بمالید. ظرف را حدود یک ساعت در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. کیک را از فر خارج کرده و پس از حدود ۳ دقیقه خنک شدن آن را برش دهید.

کیک مرغ و کدو

غزاله خالدي

مواد لازم:

ران و سینه مرغ (جرخ کرده): ۶۰۰ گرم
 نمک: سه چهارم قاشق چای خوری
 پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
 سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
 کدو سبز: ۲ عدد
 شبت (خرد شده): ۳ قاشق سوپ خوری (در صورت تمایل)
 جو پرک: یک دوم پیمانه
 تخم مرغ: یک عدد
 پاپریکا: یک قاشق چای خوری
 ارگانوی خشک: سه چهارم قاشق چای خوری
 پودر آویشن: یک دوم قاشق چای خوری
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 سس کچاپ تند: یک قاشق سوپ خوری
 عسل: ۲ قاشق سوپ خوری
 روغن: به مقدار لازم



دسر بیسکویتی

بیٹا منوجهری

مواد لازم:

بیسکویت سبوس گندم (پودر شده):

۱۰ عدد

آرد: ۲ پیمانه

کره: ۱۵۰ گرم

شیر: ۴ و یک دوم پیمانه

پودر شکر: ۴ پیمانه

بادام (پودر شده): ۲ قاشق سوپ خوری

نمک: یک قاشق چای خوری

دارچین (پودر شده): برای تزیین

طرز تهیه:

بیسکویت سبوس گندم را پودر کنید. آرد را در کره روی حرارت ملایم تفت دهید تا رنگ آرد تغییر کند. به تدریج شیر را اضافه و مخلوط کنید. هنگامی که مواد غلظت یافت پودر شکر، بادام پودر شده و نمک را اضافه و مخلوط کنید. ظرف را از روی حرارت بردارید.

یک قالب مستطیل شکل را با مقداری کره ذوب شده چرب کنید. بیسکویت پودر شده را در ظرفی جداگانه با مخلوط آرد ترکیب کنید و سپس در قالب بریزید. قالب را حدود ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۳۰ درجه سانتیگراد (۴۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا دسر کمی بپزد و روی آن کمی طلایی رنگ شود. سپس روی آن مقداری پودر دارچین پاشیده و سرو کنید.

نکاتی جالب از فلفل محبوب شما

دانستنی‌های فلفلی

زنگوله‌های شیرین

فلفل دلمه‌ای یکی از سبزیجات ترد و خوشرنگی است که می‌توانید آن را به ترکیب مواد اولیه غذاهایی چون ماکارونی، پیتزا، انواع سالاد و... اضافه کنید و خوراک‌های خوشمزه‌ای بسازید. شاید به دلیل اینکه در ایران با این فلفل، دلمه هم درست می‌کنند به این نام مشهور شده است. در صورتی که ترجمه انگلیسی آن فلفل زنگوله‌ای یا فلفل شیرین است. منشأ این فلفل خارجی به امریکای جنوبی برمی‌گردد و قدمت آن به ۵ هزار سال قبل از میلاد مسیح می‌رسد. این فلفل توسط اسپانیایی‌ها و پرتغالی‌ها کشف شد و به سایر نقاط جهان راه یافت.

فلفل دلمه‌ای با ظاهر زنگوله‌ای شکلش در رنگ‌های سبز، قرمز، زرد و نارنجی دیده می‌شود و تقریباً در همه فصول سال می‌توانید آنها را در یخچال خانه‌تان داشته باشید یا حتی در فریزر ذخیره کنید.

نگهداری در آشپزخانه

- ۱ زمانی که فلفل‌ها را می‌خرید دقت کنید که تازه، شفاف و پررنگ باشند. فلفل‌های چروکیده یا آنهایی که لکه‌های سیاه دارند انتخاب خوبی نیستند و زود خراب می‌شوند.
 - ۲ فلفل‌ها را نشسته داخل یک پاکت یا حوله کاغذی ببندید و در یخچال بگذارید. در این صورت تا یک هفته قابل نگهداری هستند. یادتان باشد که آنها را داخل کیسه‌های پلاستیکی در یخچال قرار ندهید چون به سرعت از بین می‌روند.
 - ۳ فلفل دلمه‌ای حداکثر تا ۱۲ روز در یخچال سالم می‌ماند اما هر چه زودتر آن را مصرف کنید بهتر است.
- فلفل مرغوب باید سفت، آبدار، ترد، براق و کاملاً شفاف باشد.

نکات آسبزی

- ۱ می‌توانید فلفل دلمه‌ای بخارپز یا کبابی را با سایر غذاها مصرف کنید.
- ۲ این سبزی به صورت خام هم در انواع سالاد قابل مصرف است اما مصرف زیاد آن سبب نفخ می‌شود.
- ۳ بلافاصله بعد از خورد کردن، فلفل دلمه‌ای را مصرف کنید چون با گذشت زمان ویتامین B موجود در آن از بین می‌رود.





لته کدو حلوایی



غزاله خالدي

• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

- جو پرک: یک پیمانه
- شیر: ۲ و یک دوم پیمانه
- کدو حلوایی (پوره شده): ۲ قاشق سوپ خوری
- نمک: یک چهارم قاشق چای خوری
- دارچین (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
- زنجفیل (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
- جوز هندی (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
- میخک (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
- اسانس وانیل: یک قاشق چای خوری
- شکر قهوه‌ای: ۳ قاشق سوپ خوری
- پودر قهوه اسپرسو: یک قاشق سوپ خوری
- خشکبار (خرد شده): برای سرو

طرز تهیه:

جو پرک و یک و یک دوم پیمانه شیر را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. کدو حلوایی پوره شده و جاشنی‌ها را اضافه کنید و هم بزنید. در این فاصله شیر باقیمانده را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا کف کند. حدود سه چهارم پیمانه از شیر کف کرده را به مخلوط جو پرک اضافه کنید و به بخت ادامه دهید. مواد را گه گاه هم بزنید تا مخلوطی خامه‌ای حاصل شود. ظرف را از روی حرارت بردارید و بقیه شیر، شکر قهوه‌ای و اسانس وانیل را اضافه کنید. مخلوط به دست آمده را در فنجان‌های سرو بریزید و یک دوم قاشق سوپ خوری پودر قهوه اسپرسو روی هر یک بریزید و با خشکبار خرد شده تزیین و سرو کنید.

نوشتنی گرم
برای روزهای سرد



سس گوجه فرنگی خانگی

ستایش پاکدل

مواد لازم:

گوجه فرنگی: ۳ کیلوگرم
نمک: یک قاشق سوپ خوری
شکر: یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
سیر درشت (له شده): ۳ حبه
پودر آویشن: یک قاشق چای خوری
ارگانوی خشک: یک قاشق چای خوری
برگ ریحان (خشک): یک قاشق چای خوری
فلفل سیاه (پودر شده): یک قاشق چای خوری
پودر کاری: به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده): یک سوم قاشق چای خوری
روغن زیتون: ۳ قاشق سوپ خوری
۲+ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

گوجه فرنگی‌ها را پوست کنده و در مخلوط‌کن به صورت پوره در آورید. روغن زیتون، نمک و شکر را اضافه کرده و روی حرارت متوسط حدود یک ساعت بپزید (در ظرف را بگذارید). سپس سیر له شده، پودر آویشن، ارگانوی خشک، برگ ریحان خشک، فلفل سیاه پودر شده، فلفل قرمز پودر شده و ادویه کاری را اضافه کرده و حدود ۳۰ دقیقه به پخت مواد ادامه دهید. روغن زیتون را اضافه کرده و گه گاه مواد را هم بزنید. به پخت مواد ادامه دهید تا سس غلظت یابد. آن را از روی حرارت برداشته و در مخلوط‌کن به صورت صاف و یکدست در آورید. حدود ۲ قاشق چای خوری روغن زیتون اضافه کرده و آن را درون شیشه‌های تمیز بریزید. در شیشه‌ها را محکم بسته و حدود ۱۵ دقیقه در آب در حال جوش قرار دهید. سپس آنها را در محلی خنک نگهداری کنید.



• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

کره بادام زمینی: یک چهارم پیمانه

موز درشت (یخ زده): یک عدد

شیر: یک چهارم پیمانه

ماست کم چربی: یک دوم پیمانه

اسانس وانیل: به مقدار لازم

یخ (خرد شده): یک پیمانه

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن بریزید و

با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و

یکدست درآیند. اسموتی را در لیوان

ریخته و سرو کنید.

نوشیدنی

خوشمزه و خامه‌ای

اسموتی کره بادام زمینی

راضیه عمادی

طرز تهیه:

جو پرک را از قبل در آب قرار دهید تا خیس بخورد. کدوها را به خوبی شسته و درشت رنده کنید و کنار بگذارید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز و سیر را حدود ۳ دقیقه در روغن تفت دهید. کدوی رنده شده را خوب فشار داده و آب اضافی آن را بگیرید و سپس به مواد اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. شبت خرد شده، جو پرک خیس خورده، تخم مرغ، پاپریکا، ارگانوی خشک، پودر آویشن، فلفل سیاه و نمک را به مرغ جرخ شده اضافه کرده و به خوبی مواد را ورز دهید. یک ظرف فر به ابعاد ۱۸×۲۰ سانتیمتر را با روغن کاملاً چرب کرده و با کاغذ روغنی بپوشانید. سپس مخلوط مرغ را در ظرف بریزید. سس کچاپ و عسل را با هم مخلوط کرده و روی مواد بمالید. ظرف را حدود یک ساعت در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. کیک را از فر خارج کرده و پس از حدود ۳ دقیقه خنک شدن آن را برش دهید.

کیک مرغ و کدو

غزاله خالدی

مواد لازم:

ران و سینه مرغ (جرخ کرده): ۶۰۰ گرم
 نمک: سه چهارم قاشق چای خوری
 پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
 سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
 کدو سبز: ۲ عدد
 شبت (خرد شده): ۳ قاشق سوپ خوری (در صورت تمایل)
 جو پرک: یک دوم پیمانه
 تخم مرغ: یک عدد
 پاپریکا: یک قاشق چای خوری
 ارگانوی خشک: سه چهارم قاشق چای خوری
 پودر آویشن: یک دوم قاشق چای خوری
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 سس کچاپ تند: یک قاشق سوپ خوری
 عسل: ۲ قاشق سوپ خوری
 روغن: به مقدار لازم



نان صبحکانه

بیاتا منوچهری

مواد لازم:

آرد: ۳ و یک چهارم پیمانه
شیر: یک پیمانه
آب: یک چهارم پیمانه
تخم مرغ: یک عدد
شکر: ۲ قاشق سوپ خوری
خمیر مایه: ۲۵ گرم
نمک: یک قاشق چای خوری
کره (ذوب شده): ۲ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

شیر و آب را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. خمیر مایه، یک دوم قاشق چای خوری شکر و یک دوم قاشق چای خوری آرد اضافه کرده و مواد را هم بزنید. حدود ۱۵ دقیقه ظرف را کنار گذاشته تا خمیر مایه عمل کند.

بقیه آرد را الک کرده و با بقیه شکر، نمک، تخم مرغ و مخلوط خمیر مایه مخلوط کنید. خمیر را ورز دهید تا صاف و یکدست شود. آن را به صورت گلوله‌ای درآورید و در ظرفی که از قبل چرب کرده‌اید قرار دهید. روی آن را با پارچه‌ای تمیز بپوشانید و حدود یک ساعت و ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا پور آمده و حجم آن دو برابر شود. خمیر را در قالبی به ابعاد ۳۰ سانتیمتر پهن کنید و روی آن با برس کره ذوب شده بمالید. آن را به ۹ قسمت برش دهید. هر قسمت از خمیر را در حفره‌های قالب مافین از قبل چرب شده قرار دهید و حدود ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا پور آید. سپس قالب را حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا نان‌ها پخته شوند. آنها را روی پنجره نوری قرار دهید تا خشک شوند. سپس سرو کنید.

مربای کیوی

بیتا منو جهری

مواد لازم:

کیوی (پوست کنده و خرد شده): یک کیلوگرم

شکر: ۷۰۰ گرم

آب لیمو سنگی: یک عدد

طرز تهیه:

ابتدا کیوی‌ها را پوست کنده و به ابعاد کوچک برش دهید. آنها را به همراه شکر و آب لیموترش روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر کاملاً ذوب شود و کیوی‌ها پخته و نرم شوند. هنگامی که مربا قوام یافت آن را درون شیشه تمیزی بریزید و در آن را محکم ببندید و سر و ته قرار دهید تا خنک شود. سپس آن را در محلی خنک نگهداری کنید.

پوره فلفل دلمه‌ای

ستایش پاکدل

مواد لازم:

استاک سبزیجات: سه چهارم پیمانه
سیر: یک بسته
پیاز: یک عدد
روغن زیتون: به مقدار لازم
فلفل دلمه‌ای زرد: ۳ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز: ۴ عدد
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
پاپریکا: به مقدار لازم
خامه ترش: ۲ قاشق سوپ خوری
شبت تازه: به مقدار لازم
نان تست (خرد شده): ۲ عدد
کره: به مقدار لازم

طرز تهیه:

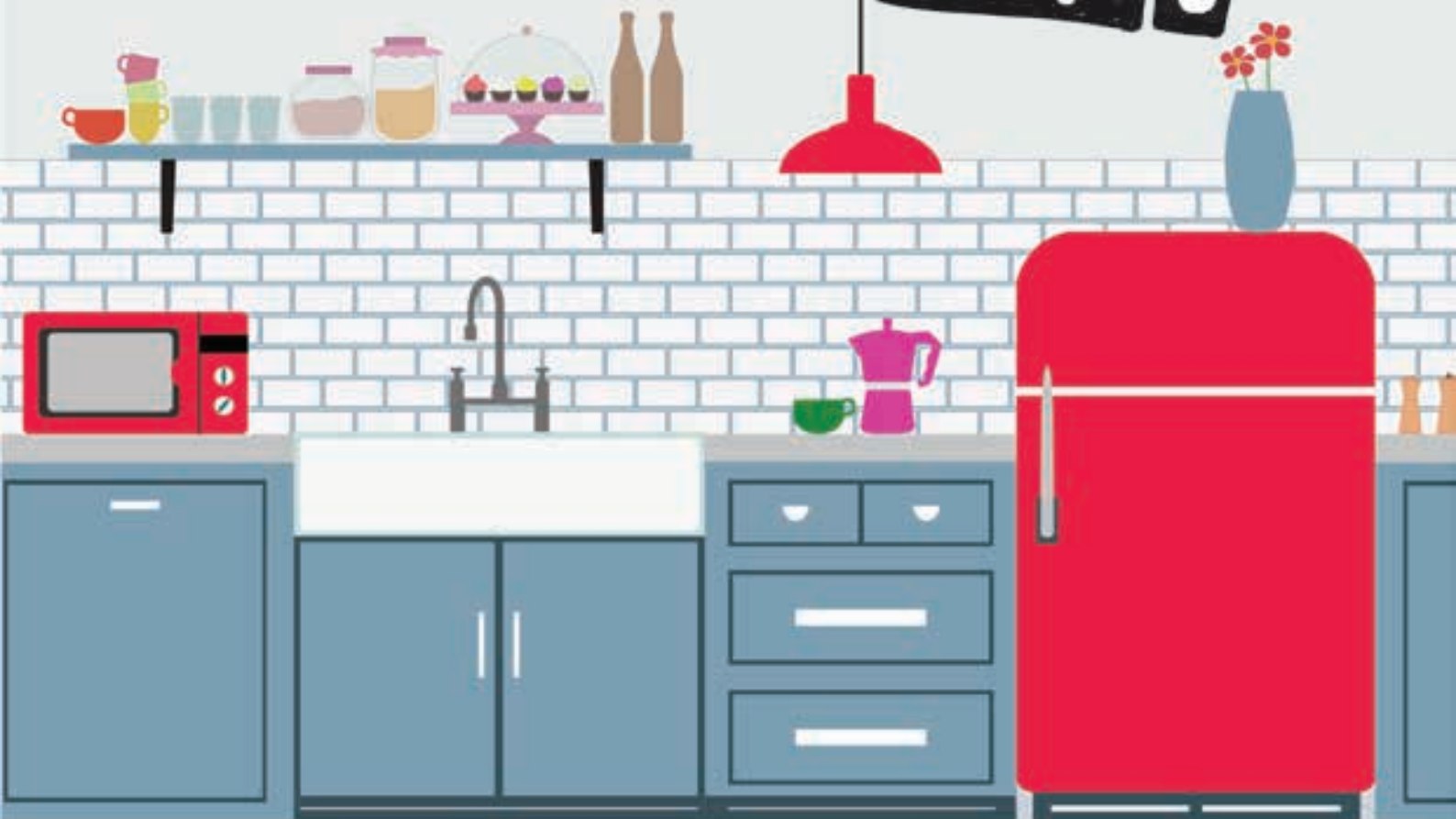
فلفل دلمه‌ای‌ها را برش داده و تخم داخل آنها را جدا کنید. آنها را به همراه حبه‌های سیر پوست کنده در سینی فر قرار دهید. پیاز را درشت خرد کرده و روی آن روغن زیتون بریزید و در سینی فر بچینید و در فر بادمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. سیر و پیاز را قبل از نرم شدن و فلفل‌ها را به محض اینکه پوستشان چروکیده و کمی سیاه شد از فر درآورید. پس از خنک شدن فلفل دلمه‌ای‌های پوست جدا شده، سیر پوست کنده و پیاز را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. استاک سبزیجات، نمک، فلفل سیاه پودر شده و پاپریکا را اضافه کنید. سپس از اینکه مواد به جوش آمد، حرارت را خاموش کرده و خامه ترش را اضافه کنید. پوره را به همراه شبت تازه خرد شده و نان تست یا کره برشته شده سرو کنید.

نکته:

برای تهیه استاک سبزیجات تنها کافی است سبزیجاتی چون هویج، قارچ، فلفل، پیاز، کرفس، سیر، آویشن تازه، برگ بو، برگ جعفری و... را با آب، نمک و دانه‌های فلفل را روی حرارت بجوشانید. سپس حرارت را کم کرده و اجازه دهید تا سبزیجات حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزند. مخلوط را از صافی عبور دهید. استاک سبزیجات را در ظرف در بسته حدود ۳ روز می‌توانید در یخچال نگهداری کنید. همچنین می‌توانید آن را در قالبهای یخ بریزید و در فر قرار دهید.

یک غذای سریع و خوشمزه خوراک سبزیجات

آشپزی با
مایکروویو



طرز تهیه:

تمامی سبزیجات خرد شده و بلغور گندم پخته را در ظرف مخصوص مایکروویو قرار دهید. روی ظرف را بپوشانید و حدود ۱۵ دقیقه در مایکروویو با قدرت بالا قرار دهید. پس از گذشت این زمان در ظرف را با احتیاط بردارید و برگ ریحان، برگ آویشن، برگ ارگانو، نمک و فلفل اضافه کرده و مواد را با هم مخلوط کنید. پس از کمی خنک شدن سرو کنید.

برگ ریحان (خرد شده): ۲ قاشق سوپ خوری
برگ آویشن (خرد شده): ۲ قاشق سوپ خوری
برگ ارگانو (خرد شده): ۲ قاشق سوپ خوری
(در صورت تمایل)
بلغور گندم (پخته): یک سوم پیمانه
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

مواد لازم:

بادنجان (نگینی خرد شده): یک عدد
پیاز درشت (خرد شده): یک عدد
سیر (خرد شده): ۳ حبه
کدو سبز (نگینی خرد شده): ۲ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز (نگینی خرد شده): یک عدد
گوچه فرنگی (پوست کنده و خرد شده): ۳ عدد





بفرمایید ساندویچ

پنینی پنیر و سبزیجات

ساز قالیچین

• میزان سرو: ۲ عدد

مواد لازم:

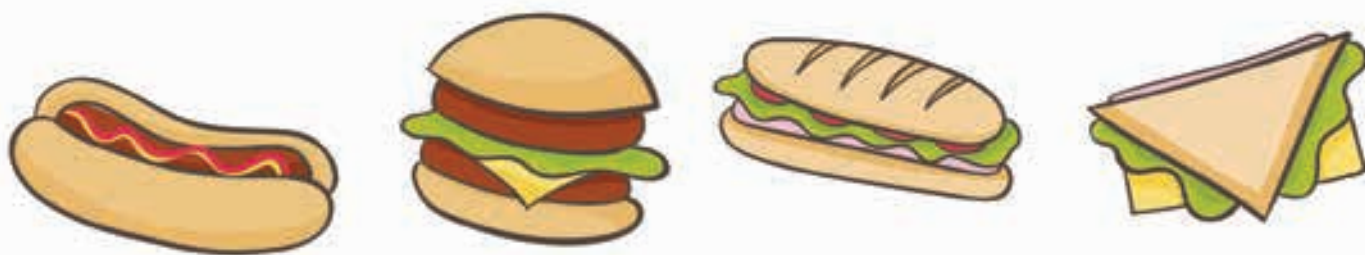
برگ اسفناج (تازه): ۲ پیمانه
 پیاز قرمز (حلقه حلقه شده): ۴ حلقه
 فلفل دلمه‌ای سبز (حلقه حلقه شده): ۴ حلقه
 فلفل دلمه‌ای قرمز (حلقه حلقه شده): ۴ حلقه
 گوجه‌فرنگی (اسلایس شده): ۴ برش
 قارچ (خرد شده): ۴ عدد
 سیر درشت (ریز خرد شده): یک عدد
 روغن نارگیل: یک قاشق سوپ‌خوری
 برگ ریحان (خرد شده): یک چهارم پیمانه
 پنیر چدار (رنده شده): ۱۲۰ گرم
 پنیر گودا (رنده شده): ۱۲۰ گرم
 نان تست: ۴ عدد
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

یک دوم قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل را در ظرف مناسبی روی حرارت ملایم گرم کنید. سیر ریز خرد شده را در آن تفت دهید تا کمی برشته شود. فلفل دلمه‌ای سبز، فلفل دلمه‌ای قرمز، پیاز و قارچ را اضافه کرده و حدود ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید تا نرم شوند. برگ اسفناج را اضافه کرده و تفت دهید تا نرم شوند. نمک و فلفل سیاه بپزایید.

بقیه روغن نارگیل را روی نان‌های تست بمالید. نیمی از پنیر چدار و پنیر گودای رنده شده را روی نان‌ها پخش کنید. برش‌های گوجه‌فرنگی، برگ ریحان و نیمی از مخلوط قارچ را اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و بقیه پنیرها را روی مواد بپاشید. نان‌های تست باقیمانده را روی آنها قرار دهید. ساندویچ را در تابه گرم شده (بدون روغن) یا ساندویچ‌ساز قرار دهید تا پنیر ذوب شده و نان‌ها طلایی و برشته شوند.





پنینی مارگاریتا

ستایش پاکدل

• میزان سرو: یک نفر

مواد لازم:

نان تست: ۲ عدد

پنیر ماززولا: یک ورقه

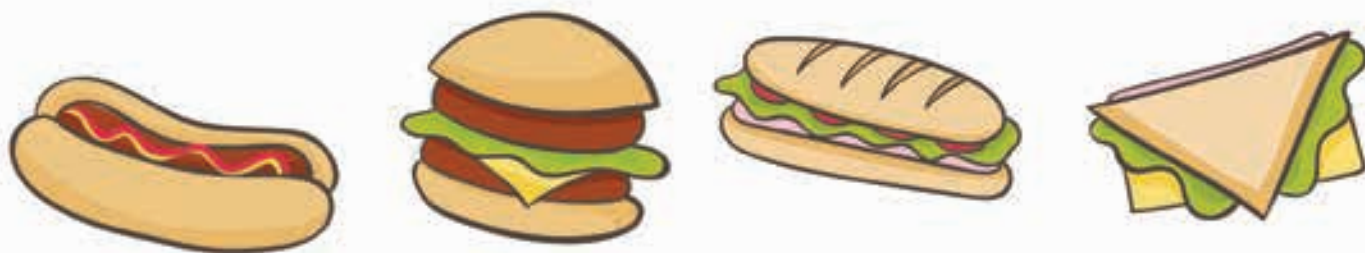
گوچه فرنگی (تازه): ۲ الی ۳ برش

برگ ریحان: ۲ الی ۳ عدد

روغن زیتون: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

روغن زیتون را در تابه روی حرارت گرم کنید. نان تست را در آن قرار دهید. پنیر ماززولا، برگ ریحان، برش های گوچه فرنگی و در آخر نان تست دیگر را روی آن بگذارید. اجازه دهید ساندویچ برشته شود. آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز برشته شود. سپس سرو کنید.



تورتیای ماهی سوخاری

ستایش پاکدل

مواد لازم:

فیله ماهی (بدون پوست و استخوان): ۳۵۰ گرم
 آب لیمو سنگی: یک عدد
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 آرد: ۲ قاشق سوپ‌خوری
 روغن: برای سرخ کردن
 نان تورتیا: ۴ عدد
 کاهو (خرد شده): چند برگ
 فلفل دلمه‌ای زرد (باریک خرد شده): نصف یک عدد
 فلفل دلمه‌ای قرمز (باریک خرد شده): نصف یک عدد
 پیاز قرمز (خرد شده): یک عدد
 خیار (باریک خرد شده): نصف یک عدد
 ذرت پخته: به مقدار لازم
 سس کچاپ: به مقدار لازم

مواد لازم سس:

ماست ترش: ۳ قاشق سوپ‌خوری
 سس مایونز: ۲ قاشق سوپ‌خوری
 پیازچه (ریز خرد شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری
 سیر (درشت): یک حبه
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 پاپریکا: به مقدار لازم

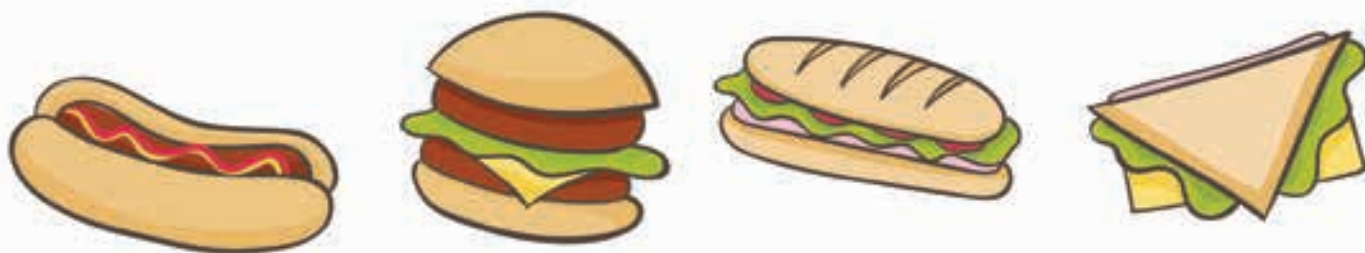
طرز تهیه:

فیله‌های ماهی را به ابعاد کوچک برش دهید و آب لیموترش، نمک و فلفل به آنها بزنید و از شب قبل در یخچال قرار دهید.
 فیله‌های ماهی را از یخچال درآورده و با دستمال آشپزخانه به آرامی پاک کنید. سپس آنها را در آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید. روی نان‌های تورتیا سس بمالید و سبزیجات خرد شده را در آن قرار دهید. مقداری ذرت پخته و فیله‌های سوخاری را اضافه کنید. مقداری سس کچاپ روی آنها بریزید و نان‌ها را رول کنید. نان‌ها را در تابه‌ای داغ و بدون روغن قرار دهید تا کمی گرم بشوند. سپس سرو کنید.

طرز تهیه سس:

ماست ترش، سس مایونز، سیر له شده، پیازچه ریز خرد شده و جاشنی‌ها را با هم به خوبی مخلوط کنید.





کَرپ مرغ و سبزیجات

راضیه عمادی

مواد لازم:

سیبزمینی (رنده شده): ۴ عدد
 کدو حلوائی (رنده شده): یک دوم پیمانه
 نمک: به مقدار لازم
 تخم مرغ: یک عدد
 آرد: ۳ قاشق سوپ خوری
 روغن: به مقدار لازم

مواد لازم میانی:

کدو سبز (نگینی خرد شده): یک عدد
 کدو حلوائی (نگینی خرد شده): یک دوم پیمانه
 فلفل دلمه‌ای قرمز (نگینی خرد شده): نصف یک عدد
 پیاز (خرد شده): یک عدد
 گوجه فرنگی (خرد شده): ۴۰۰ گرم
 سیته مرغ: یک عدد
 آرد: یک قاشق سوپ خوری
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 پاپریکا: به مقدار لازم
 فلفل قرمز (پودر شده): به مقدار لازم
 برگ جعفری (ریز خرد شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

سیبزمینی و کدو حلوائی را رنده کرده و آب آنها را بگیرد. تخم مرغ، نمک و آرد را اضافه و مخلوط کنید. این مخلوط را به دو قسمت کرده و هر یک از کرب‌ها را در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.

طرز تهیه لایه میانی:

سیته مرغ را با پیاز خرد شده، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز پودر شده و پاپریکا مخلوط کرده و حداقل یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس آن را در روغن کاملاً تفت دهید. فلفل دلمه‌ای و سپس کدو حلوائی را اضافه کنید. گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده را اضافه کنید. مواد را به خوبی تفت دهید. در پایان کدو سبز را اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود ۵ دقیقه بپزد. در پایان آرد را اضافه و مخلوط کنید. برگ جعفری ریز خرد شده را اضافه کرده و این مخلوط را روی کرب‌ها بریزد و آنها را تا کرده و سرو کنید.

نانک زیتون

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۱۰ عدد

مواد لازم:

آرد: ۵۰۰ گرم

سویا شیر: ۱۵۰ میلی لیتر

آب ولرم: ۱۵۰ میلی لیتر

خمیر مایه: ۲ و یک چهارم قاشق سوپ خوری

شکر: یک دوم قاشق چای خوری

روغن زیتون فرا بکر: ۳ قاشق سوپ خوری

نمک: یک قاشق چای خوری

زیتون سیاه (هسته جدا شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

آرد را الک کرده و در ظرف مناسبی بریزید. خمیر مایه، شکر، روغن زیتون و نمک را اضافه و مخلوط کنید. شیر و آب ولرم را اضافه و مخلوط کنید. خمیر را حدود ۳۰ دقیقه ورز دهید تا خنک و یکدست شود. آن را در کاسه‌ای قرار داده و روی آن را بپوشانید و حدود ۲ ساعت در محلی گرم (فردمای بسیار ملایم) قرار داده تا حجم آن دو برابر شده و برآید. سپس گلوله‌هایی از آن جدا کرده و در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی قرار دهید و اجازه دهید حدود ۳۰ دقیقه دیگر ورآیند. سپس روی آنها با برس مقداری روغن زیتون بمالید و روی سطح آنها زیتون سیاه هسته جدا شده فرو کنید. سینی را حدود ۳۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. پس از خنک شدن سرو کنید.



سالاد کدو و فلفل دلمه‌ای

سامان کلاهی

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

کدو سبز (نگینی خرد شده): ۳ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز (نگینی خرد شده): یک عدد
فلفل قرمز (نگینی خرد شده): یک عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

کدو سبز را به خوبی شسته و به ابعاد کوچک برش دهید. هسته فلفل‌ها را جدا کرده و نگینی خرد کنید. کدو و فلفل‌ها را با هم مخلوط کرده در روغن زیتون تفت دهید. در آخر نمک زده و در صورت تمایل با برگ جعفری یا شبت و آب لیموترش سرو کنید.



سالاد کلم بنفش و گل‌ابی

غزاله خالدی

طرز تهیه:

کلم بنفش را ریز خرد کرده و حدود ۵ دقیقه در آب در حال جوش قرار دهید تا نرم شود. گل‌ابی را درشت رنده کرده و به کلم بنفش اضافه کنید. برای تهیه سس، کفیر، روغن زیتون یا گردو و سس مایونز را با هم مخلوط کنید. نمک و ارگانوی خشک را اضافه کنید. سس را روی سالاد بریزید و مغز دانه آفتابگردان را روی آن بپاشید و سرو کنید.

مواد لازم:

کلم بنفش (ریز خرد شده): یک چهارم یک عدد
گل‌ابی (رسیده و درشت): یک عدد
مغز تخمه آفتابگردان (برشته شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون یا گردو: یک قاشق سوپ‌خوری
کفیر: ۵ قاشق سوپ‌خوری
سس مایونز: یک قاشق سوپ‌خوری
ارگانوی خشک: یک دوم قاشق چای‌خوری
نمک: به مقدار لازم



مواد لازم:
پنیر کاتیج: ۲۲۵ گرم
تخم مرغ: ۳ عدد
آرد: ۳ قاشق سوپ خوری
شکر: ۳ قاشق سوپ خوری
اسانس وانیل: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:
پنیر کاتیج، زرده‌های تخم مرغ، آرد، شکر و اسانس را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. سفیده‌های تخم مرغ را در ظرفی جداگانه، آن قدر بزنید تا پف کند و سپس به مواد اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید. این کار را با همه خمیر تکرار کنید. سپس پنیک‌ها را سر و کنید.

پنیک پنیری



راضیه عمادی

صبحانه‌ای
لذیذ و مغذی



۲ نکته برای
خانم‌های خانه‌دار

گوجه‌فرنگی را کیاب نکنید!

بیشتر ما ایرانی‌ها عادت داریم کنار انواع کیاب، سبزی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، فلفل سبز یا دلمه‌ای و قارچ هم کیاب کنیم.

کیاب کردن سبزی‌ها خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد. مثلاً سبزی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی که دارای ویتامین C نسبتاً زیادی هستند، در اثر حرارت دیدن، مقداری از ویتامین خود را از دست می‌دهند زیرا ویتامین C حساس‌ترین ویتامین نسبت به حرارت است.

باید بدانیم که سایر ریزمغذی‌های موجود در سبزی‌ها، چندان تحت تأثیر حرارت ناشی از کیاب کردن قرار نمی‌گیرند. بهتر است بدانید حتی جذب گرومی از ریزمغذی‌ها مانند بتاکاروتن‌ها و فلاونوئیدها در اثر حرارت دادن بیشتر می‌شود. ضمن اینکه حرارت دادن ملایم سبزی‌ها باعث از بین رفتن آلودگی و میکروب‌های احتمالی موجود در آنها هم می‌شود. سبزی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی و قارچ، جز و خوراکی‌های بسیار کم‌کالری هستند که مصرف آنها به صورت خام، بخارپز یا کیابی در کنار غذاهای مختلف، بسیار خوب است.



معمولاً مصرف سبزی‌های خام توصیه می‌شود اما زمانی که قارچ یا روش کیابی یا بخارپز حرارت می‌بیند، پروتئین‌های آن برای بدن قابل‌هضم‌تر می‌شود. بنابراین بهتر است قارچ را قبل از مصرف کمی حرارت بدهید. البته اگر قرار است قارچ‌ها را کیاب کنید، باید آنها را تا حدی که لایه رویی‌شان سیاه نشود، حرارت بدهید و بگذارید بافت قارچ فقط کمی نرم شود. این حرارت‌دهی ملایم برای تمام سبزی‌ها مطرح است اما برخی افراد سبزی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی را به اندازه‌ای حرارت می‌دهند که پوست رویی آن کاملاً سیاه می‌شود. اگر این اتفاق برای گوجه یا فلفل بیفتد، باید پوست رویی و سیاه آنها را پیش از مصرف جدا کرد. نتایج برخی از تحقیقات نشان می‌دهد احتمال سرطان‌زا بودن قسمت‌های سوخته مواد غذایی که در اثر کیاب کردن تغییر رنگ داده‌اند، وجود دارد. هرچه میزان سوختگی مواد غذایی بیشتر باشد، احتمال سرطان‌زا بودن آنها هم بیشتر می‌شود. در نهایت اینکه روش کیاب کردن مواد غذایی، به شرطی که حرارت ملایم باشد و ماده غذایی نسوزد، جز و روش‌های پخت مناسب محسوب می‌شود.

سیر ترشی صنعتی یا خانگی کدام بهتر است؟



سیر ترشی، جزو خوراکی‌های پرطرفداری است که از زمان‌های گذشته در ایران به صورت سنتی تهیه می‌شده و در طول سال‌های اخیر هم بازار تولید صنعتی این محصول، رونق خوبی داشته است.

سیر ترشی، محصولی است که از ترکیب سیر، سرکه، نمک و کمی آب به دست می‌آید. افرادی که به مصرف سیر ترشی‌های سفت‌تر علاقه دارند، می‌توانند سیر ترشی‌های دست‌ساز خود را بعد از حدود ۶ ماه مصرف کنند. هرچه مدت زمان نگهداری سیر ترشی بیشتر شود، تغییر رنگ، نرم شدن بافت و شیرین شدن طعم سیر بیشتر اتفاق می‌افتد.

هنگام تهیه سیر ترشی‌های خانگی، باید حواستان باشد سیرهای بوته‌ای را خوب بشویید تا گل و لای یا آلودگی‌های احتمالی میان بافتی در آنها به داخل بافتشان که در اثر تماس با سرکه، نرم و نفوذ پذیر می‌شوند، نفوذ نکند. افزودن سرکه جوشیده و داغ به سیر خام، باعث رسیدن و نرم شدن زودتر بافت آن می‌شود اما آنهایی که طرفدار سیر ترشی‌های کهنه و اصل هستند، ترجیح می‌دهند سیر خشک را با آب و سرکه سرد مخلوط کنند و اجازه بدهند تا گذر زمان، این سیرهای سفت و سفید را به سیرهایی نرم و قهوه‌ای تبدیل کند.

دلیل رنگ متفاوت سیر ترشی‌ها



چرا برخی از

سیر ترشی‌های صنعتی سفید و برخی دیگر قهوه‌ای هستند؟

تفاوت رنگ سیر ترشی‌ها به تفاوت در روند تولید و نوع سرکه مصرفی‌شان برمی‌گردد. بسیاری از تولیدکنندگان سیر ترشی‌های صنعتی برای جلب رضایت و تأمین ذائقه مشتری‌های خود، از دو نوع سرکه سفید یا سرکه رنگی مانند سرکه قرمز استفاده می‌کنند. زمانی که سیرها با سرکه‌های رنگی حرارت می‌بینند، بافتشان نرم‌تر می‌شود و با نفوذ سرکه به این بافت نرم، رنگ تیره‌تری پیدا می‌کنند. این تیرگی رنگ سیر ترشی‌های صنعتی، ربط چندانی به طولانی بودن یا طولانی شدن روند تولید آنها ندارد.

شبهه به شور دارند و کمتر مزه ترشی می‌دهند.

۱ آیا می‌توان سیر ترشی‌های خانگی را هم با کمک همین روش، زودتر از حد معمول، آماده مصرف کرد؟
بله، شما می‌توانید سیرهای پوست‌کنده را با مقداری سرکه قرمز (مانند سرکه سیب یا خرما) و نمک مخلوط کنید و آن را روی حرارت ملایم بگذارید تا کمی رنگ و بافت سیر تغییر کند. سپس سیر ترشی را درون ظرف‌های مناسب شیشه‌ای بریزید و بعد از مدت کوتاهی مصرف کنید.

۲ آیا نگهداری از سیر ترشی‌ها شرایط خاصی دارد؟
سیر ترشی، جزو محصولات سنتی است که به دلیل وجود سرکه فراوان، امکان رشد میکروارگانیسم‌ها در آن وجود ندارد. به همین دلیل می‌توان آن را در فضای خارج از یخچال و البته در مکانی دور از تابش مستقیم نور خورشید قرار داد. برای پیشگیری از فساد احتمالی این محصول نیاید از قاشق‌های آلوده برای خارج کردن سیر ترشی از ظرف استفاده کرد و در ظرف را هم بعد از هر بار استفاده، ببندید تا هوای محیط با ترکیب‌های داخل ظرف کمتر تماس داشته باشد. از آنجا که امکان رشد میکروارگانیسم‌ها داخل سیر ترشی تقریباً در حد صفر است، مدت زمان ماندگاری این محصول هم بسیار بالا خواهد بود.

۱ روند تولید سیر ترشی در صنعت چگونه است؟
سیر ترشی، جزو خوراکی‌های پرطرفداری است که از زمان‌های گذشته در ایران به صورت سنتی تهیه می‌شده و در طول سال‌های اخیر هم بازار تولید صنعتی این محصول، رونق خوبی داشته است. برای تهیه سیر ترشی در کارخانه‌ها، سیرها را با سرکه حرارت می‌دهند تا آماده عرضه به بازار شوند.

۲ دلیل این حرارت‌دهی چیست؟
در روند تولید سیر ترشی‌های سنتی، مقداری سیر، سرکه و کمی نمک را با هم مخلوط می‌کنند و این مخلوط را به مدت طولانی نگه می‌دارند تا کم‌کم رنگ آن قهوه‌ای و بافت سیر در اثر تماس طولانی مدت با سرکه، کمی نرم‌تر شود. از آنجا که معمولاً در صنعت، فرصت چندانی برای نگه داشتن سیر برای تبدیل آن به سیر ترشی‌های مورد قبول مردم وجود ندارد، سیرها را حرارت می‌دهند تا هم بافت نرم‌تری پیدا کنند و هم رنگشان متمایل به قهوه‌ای شود.

۳ تمام سیر ترشی‌های صنعتی حرارت می‌بینند؟
نه، الزامی به این کار وجود ندارد. یعنی می‌توان سیر ترشی‌های صنعتی را اصلاً حرارت نداد یا آنها را فقط در حد پاستوریزه شدن در معرض حرارت کمی قرار داد. اگر دقت کرده باشید، برخی از سیر ترشی‌های صنعتی، کمی سفت‌تر و خام‌تر از سیر ترشی‌های دیگر هستند. اینها، همان محصولات سنتی هستند که حرارت نمی‌بینند یا کمتر حرارت دیده‌اند تا فقط میکروارگانیسم‌های احتمالی داخلشان از بین بروند. معمولاً این نوع سیر ترشی‌ها، طعمی



با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

دربین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



**قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاهها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)**

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفرش تعداد صفحات
با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور