

طرز تهیه غذاهای محلی در این شماره

رئیس‌های خوشمزه

ویژه مبتدی‌ها

۱۴۳

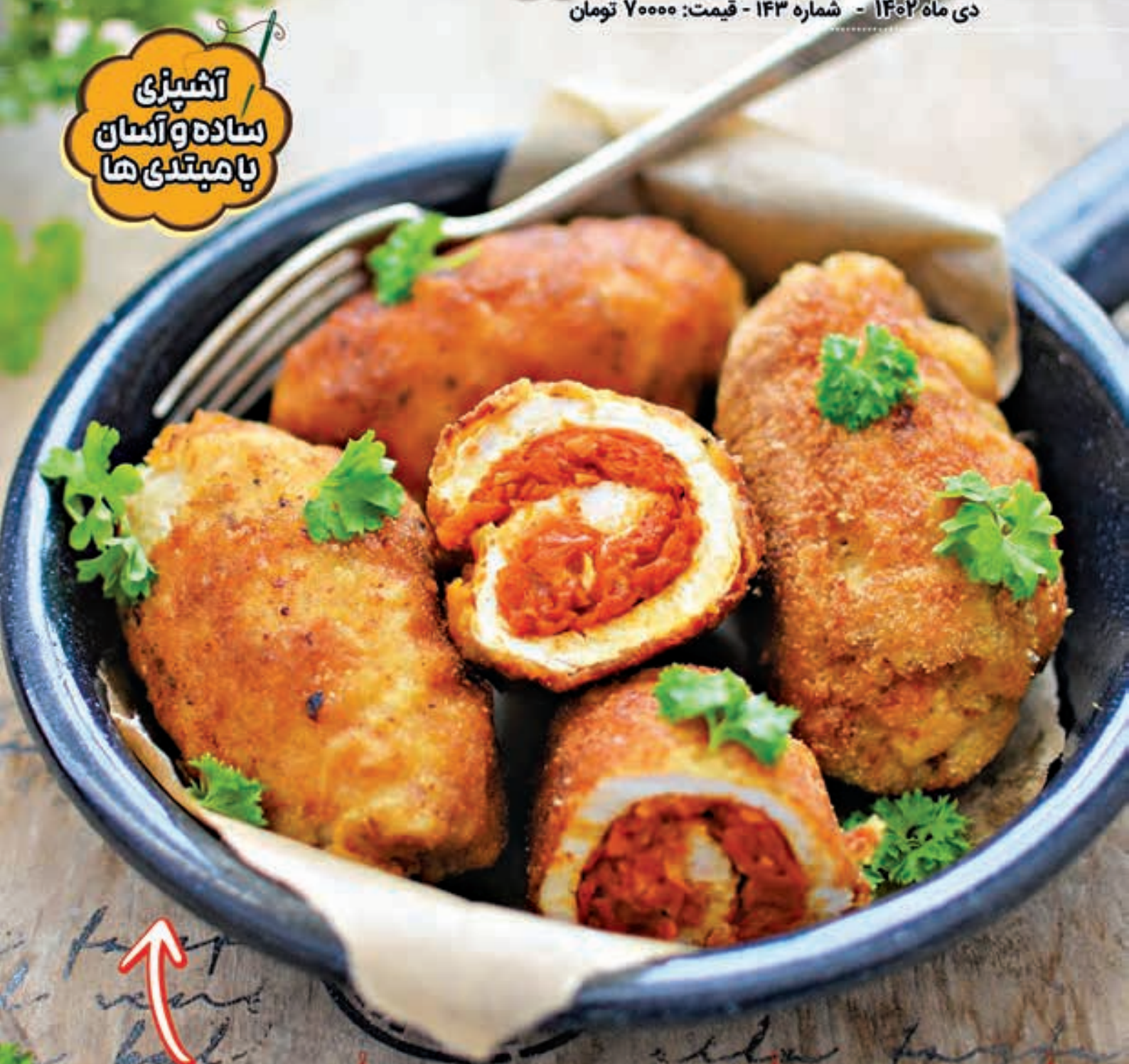
این مجله

مدرسه آشپزی استر

سفره ایرانی

دی ماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۴۳ - قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

آشپزی
ساده و آسان
با مبتدی‌ها



رول مرغ و هویج

سالاد آویشن و زیتون

نودل خامه‌ای



سالاد سیب

یه سالاد سالم و خوشمزه

بینا منوچهری

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

یک عدد	سینه مرغ (بدون استخوان)
۴ عدد	سیب زمینی (پخته و نگینی خرد شده)
۳ عدد	سیب سبز (نگینی خرد شده)
۴۰۰ گرم	ماست
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (پودر شده)
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

سینه مرغ را به ابعاد کوچک برش دهید و به آن نمک و فلفل بزنید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و سینه مرغ را در آن تفت دهید تا پخته و برشته شود. سیب زمینی پخته و نگینی خرد شده، سیب سبز نگینی خرد شده، سینه مرغ گریل شده، ماست و مقداری نمک را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کرده و سپس سرو کنید.





پاستای خامه‌ای با مرغ

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 ۱۴ 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 نشر گستر امروز

■ صاحب امتیاز: شرکت الهام گستر امروز

■ مدیر مسئول: سیده سودابه احمدی



املت سبزیجات

انتخابی برای تمامی فصول

راضیه عمادی

• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

تخم مرغ	۴ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه	به مقدار لازم
سس گوجه فرنگی	۴ قاشق سوپ خوری
پنیر ماززولا (رنده شده)	۹۰ گرم
زامبون (نگینی خرد شده)	۲ ورقه
فلفل دلمه‌ای (خرد شده)	یک عدد
قارچ (خرد شده)	۱۰۰ گرم
زیتون سیاه (خرد شده)	۴ الی ۵ عدد
پودر آویشن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را کمی زده و نمک و فلفل سیاه بزنید، تابه را کمی چرب کرده و تخم مرغ‌ها را اضافه کنید پس از اینکه تخم مرغ کمی سفت شد (روی آن باید شل باشد)، سس گوجه فرنگی، زامبون، فلفل دلمه‌ای، قارچ، ریتون و پنیر ماززولای رنده شده را اضافه کنید مقداری پودر آویشن بپاشید و درب تابه را بگذارید و اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم بپزند و پنیر ذوب شد. سپس سرو کنید.



خوراک گوشت و آلو

مراقب انگلستان خود باشید

بیبا منوچهری

● میزان سرو: ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

گوشت گوسفندی	۴۰۰ گرم
روغن زیتون	یک قاشق سوپ خوری
کره	۲ قاشق سوپ خوری
موسیر (خرد شده)	۱۰۰ گرم
آب داغ	۵ پیمانه
برگ بو	یک عدد
عسل	یک قاشق چای خوری
آلو سیاه	۴ عدد
کشمش	۲ قاشق سوپ خوری
برگه زردآلو (خرد شده)	۶ عدد
انجیر خشک	۵ عدد
بادام	۲ قاشق سوپ خوری
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن زیتون و کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید گوشت گوسفندی و موسیر خرد شده را در آن تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کرده و برشته شود آب داغ و برگ بو را اضافه کنید و اجازه دهید مواد بپزند تا گوشت نرم شده و آبش تا حدود زیادی کشیده شود سپس عسل، آلو سیاه و کشمش را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه به پخت مواد ادامه دهید برگه زردآلوی خرد شده، انجیر خشک، بادام و نمک را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه دیگر به پخت مواد ادامه دهید پس از اینکه آلو، برگه زردآلو، انجیر خشک و بادام نرم شدند ظرف را از روی حرارت بردارید و پس از گذشت ۵ دقیقه سرو کنید.



سمبوسه گوشت

مراقب انگلستان خود باشید

بیثا منوچهری

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

روغن	۲ قاشق سوپ‌خوری
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 چای‌خوری
پودر آویشن	یک قاشق چای‌خوری
نمک	یک قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودر شده)	یک دوم قاشق چای‌خوری
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 سانتی‌گراد (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.





سوپ

گوچه فرنگی و ریحان

گاهی کمی تنوع لازم است

بیبا منوچهری

مواد لازم:

روغن زیتون	۳ قاشق سوپ‌خوری
گوچه فرنگی (درشت)	۶ عدد
پیاز (خرد شده)	۱ پک عدد
سیر (ریز خرد شده)	۳ حبه
آب سبزیجات	سه و یک دوم پیمانه
برگ ریحان (تازه)	۱ پک پیمانه
نمک	۱ پک قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودر شده)	۱ پک دوم قاشق چای‌خوری
سرکه سیب	۱ پک قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز (خرد شده)	به مقدار لازم (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

گوچه فرنگی‌ها را در ظرف فر بجینید. ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون روی آنها بریزید و نمک بپاشید. آنها را به مدت ۴۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده یا دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا کباب شوند. یک قاشق سوپ‌خوری 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 فرنگی‌ها را از وسط دو نیم کرده و به همراه آب سبزیجات، برگ ریحان تازه، نمک، فلفل 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 شوند. حرارت را خاموش کنید و پس از خنک شدن مواد را در مخلوط‌کن بریزید و به صورت پوره در آورید. این سوپ خوشمزه را به همراه نان سرو کنید.



کوفته تخم مرغ

باغذایی خوشمزه از ترکیه

مواد لازم:

یک عدد	پیاز
۷۵۰ گرم	گوشت چرخ کرده
یک قاشق چای خوری	زیره (پودر شده)
به مقدار لازم	نمک
۲ قاشق سوپ خوری	رب گوجه فرنگی
یک عدد	هویج (پخته)
یک مشت	برگ جعفری
۲ عدد	تخم مرغ (آب پز)
یک پیمانه	نخود فرنگی (پخته)
۲ قاشق سوپ خوری	پودر سوخاری
به مقدار لازم	فلفل سیاه (پودر شده)

- ۱ برگ جعفری را ریز خرد کنید.
- ۲ پیاز را رنده کرده و به گوشت چرخ کرده اضافه کنید.
- ۳ برگ جعفری ریز خرد شده را اضافه کنید.
- ۴ زیره پودر شده را اضافه کنید.
- ۵ پودر سوخاری را اضافه کنید.
- ۶ نمک را اضافه کنید.
- ۷ فلفل سیاه پودر شده را اضافه کنید.
- ۸ مواد را حدود ۵ دقیقه ورز دهید.
- ۹ مواد را به ضخامت یک بند انگشت روی سلفون پهن کنید.
- ۱۰ هویج و تخم مرغها را روی مواد قرار دهید و به کمک سلفون رول کنید.
- ۱۱ به آرامی و با دقت رول گوشت را به سینی فر انتقال دهید.
- ۱۲ نخود فرنگی را روی رول گوشت بریزید (در صورت تمایل می توانید نخود فرنگی را داخل گوشت بریزید).
- ۱۳ رب گوجه فرنگی را در یک پیمانه آب حل کنید و روی رول گوشت بریزید.
- ۱۴ روی رول را با کاغذ روغنی بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا گوشت بپزد. کاغذ روغنی روی رول گوشت را بردارید ۱۰ دقیقه دیگر به پخت آن ادامه دهید. سپس برش داده و سرو کنید.

نکته:

به جای پودر سوخاری می توانید از نان خشک پودر شده استفاده کنید.





لقمه‌های مرغ

یه فینگر فود لذیذ و خوشمزه

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	گوشت مرغ (چرخ کرده)
۲ عدد	تخم مرغ
یک چهارم پیمانه	آرد
یک پیمانه	پودر سوخاری
یک عدد	هویج (نگینی خرد شده)
یک عدد	پیاز (نگینی خرد شده)
یک عدد	قلقل دلمه‌ای سبز (نگینی خرد شده)
یک سوم پیمانه (در صورت تمایل)	ترشی (ریز)
۳ قاشق سوپ‌خوری	سس گوجه فرنگی
دو سوم پیمانه	کنشمش
یک الی ۲ قاشق چای‌خوری	نمک
یک چهارم قاشق چای‌خوری	قلقل سیاه (پودر شده)
۳ عدد	هات‌داگ
۲ عدد	تخم مرغ (آب‌پز)

طرز تهیه:

گوشت مرغ چرخ کرده، تخم مرغ، آرد، پودر سوخاری، هویج، پیاز، قلقل دلمه‌ای نگینی خرد شده، ترشی، سس گوجه فرنگی، کنشمش، نمک و قلقل سیاه را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید و کنار بگذارید. نیمی از مخلوط مرغ را روی فویل آلومینیومی قرار داده و پهن کنید (حدود ۵ سانتی متر از هر طرف فویل خالی بگذارید). هات‌داگ‌ها و تخم‌مرغ‌های آب‌پز را میان آن قرار دهید. مخلوط مرغ را به کمک فویل رول کنید، طوری که به شکل استوانه در آید. دو انتهای فویل را ببچانید تا کاملاً بسته شود. رول مرغ را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا پخته و برشته شود. سپس برش داده و سرو کنید.





میت لوف قارچ و فلفل

بمب پروتئین

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

یک کیلوگرم	گوشت چرخ کرده
یک عدد	زرده تخم مرغ
یک پیمانه	نان خشک (پودر شده)
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (پودر شده)
به مقدار لازم	زیره (پودر شده)
یک عدد	سفیده تخم مرغ

مواد لازم میانی:

۱۰الی ۱۵ عدد	قارچ (خرد شده)
۲ عدد	فلفل سبز (نگینی خرد شده)
۲ عدد	فلفل قرمز (نگینی خرد شده)
یک عدد	فلفل دلمه ای (نگینی خرد شده)
۱۰۰ گرم	پنیر چدار (رنده شده)
۳ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک پیمانه	نخود فرنگی (پخته)
۳ حبه	سیر (ریز خرد شده)
یک دوم پیمانه	گردو (خرد شده)
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (پودر شده)

مواد لازم سس:

۳ عدد	گوچه فرنگی
۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک
یک قاشق سوپ خوری	شکر
۴ عدد	برگ آویشن (ریز خرد شده)

طرز تهیه:

برای تهیه مواد میانی، روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. قارچ و فلفل های خرد شده را در روغن تفت دهید. نخود فرنگی، سیر، گردو، نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و تفت دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید و پس از خنک شدن مواد، پنیر چدار رنده شده را اضافه کنید. برای تهیه سس، پوست گوچه فرنگی ها را بگیریید و نگینی خرد کنید روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و گوچه فرنگی را در آن تفت دهید نمک، شکر و برگ آویشن ریز خرد شده را اضافه کنید اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم غلظت یابند. گوشت چرخ کرده، زرده تخم مرغ، نان خشک پودر شده، نمک، فلفل سیاه و زیره پودر شده را با هم به خوبی مخلوط کنید مواد را حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید. سپس آن را میان دو ورقه کاغذ روغنی قرار داده و به شکل مستطیل به ضخامت یک سانتی متر پهن کنید کاغذ روغنی رویی را بردارید و مواد میانی را روی آن پخش کنید مخلوط گوشت را به کمک کاغذ روغنی زیر آن رول کنید سفیده تخم مرغ را کمی زده و با برس روی رول گوشت بمالید رول گوشت را به سینی فر انتقال داده و با کاغذ روغنی و سپس با فویل آلومینیومی آن را بپوشانید و حدود ۳۵ الی ۴۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید پس از گذشت این زمان، کاغذ روغنی و فویل را بردارید و به پخت ادامه دهید تا گوشت برشته شود. رول گوشت را به ظرف سرو انتقال داده و روی آن سس بریزید و سرو کنید.

نکته:

به جای برگ آویشن می توانید از پودر آویشن نیز استفاده کنید.

آش بلغور

لذیذ و خوشمزه

بیتا منوچهری

• میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

بلغور گندم	یک پیمانه
روغن	۲ قاشق سوپ خوری
پیاز (خرد شده)	یک عدد
آرد	یک قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپ خوری
آب	به مقدار لازم
فلفل سبز (ریز خرد شده)	یک عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل قرمز (پودر شده)	به مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز خرد شده را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. آرد، رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز پودر شده را اضافه کرده و تفت دهید. بلغور گندم را که از قبل در آب خیس خورده است به مواد اضافه کرده و حدود یک الی دو دقیقه تفت دهید. چهار پیمانه آب داغ و سه پیمانه آب سرد به مواد اضافه کرده و اجازه دهید بلغور گندم بپزد. فلفل سبز ریز خرد شده را در پایان پخت اضافه کنید. به آش نمک زده و سرو کنید.



املت کلم بروکلی



ستایش پاکدل



طرز تهیه:

سفیده تخم مرغ ها، سویا سس، تخم شسیت، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید. مارگارین را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و مخلوط سفیده تخم مرغ را به آن اضافه کنید. پس از اینکه سفیده تخم مرغ سفت شد و وسط آن کمی شل بود، آن را برگردانید. پنیر چدار را وسط آن بریزید و کلم بروکلی بخارپز شده را روی آن قرار دهید. املت را از وسط تا کرده و به ظرف سرو انتقال دهید.

● میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

کلم بروکلی (بخارپز شده): ۱۸۰ گرم
سفیده تخم مرغ: ۶ عدد
تخم شسیت: یک چهارم قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
سویا سس: یک هشتم قاشق چای خوری
مارگارین: ۲ قاشق چای خوری
پنیر چدار: به مقدار لازم



سالاد فاهیتای مرغ

سامان کلاهی

طرز تهیه:

مرغ، پیاز، فلفل دلمه‌ای، سیر، آب لیموترش، سویاسس، سرکه، شکر، گوجه‌فرنگی پوست‌کنده و پوره‌شده و چاشنی‌ها را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا مرغ کاملاً بپزد و سبزیجات نرم شوند. سپس اضافی راز طرف خارج کرده و چند دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید تا مرغ و سبزیجات کمی خنک شوند.

کاهو را به ابعاد کوچک برش دهید و با مرغ و سبزیجات مخلوط کنید. سپس رنج را به مواد اضافه و مخلوط کنید. سالاد را به همراه باریکه‌های نان تورتیلا سرو کنید.

مواد لازم:

- سویاسس: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- سرکه: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- شکر: یک قاشق چای‌خوری
- آب لیمو شیرازی: یک قاشق سوپ‌خوری
- گوجه‌فرنگی (پوست‌کنده و پوره‌شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری
- سیر (ریز خرد شده): یک قاشق چای‌خوری
- فلفل دلمه‌ای قرمز (خرد شده): یک عدد
- فلفل دلمه‌ای سبز (خرد شده): یک عدد
- پیاز کوچک (خرد شده): یک عدد
- سینه مرغ (خرد شده): ۲ عدد
- کاهو: یک عدد
- نان تورتیلا: به مقدار لازم
- سس رنج: به مقدار لازم
- پاپریکا: یک دوم قاشق چای‌خوری
- پودر سیر: یک دوم قاشق چای‌خوری
- ارگانوی خشک: یک دوم قاشق چای‌خوری
- فلفل سیاه (پودر شده): یک دوم قاشق چای‌خوری
- فلفل قرمز (پودر شده): یک دوم قاشق چای‌خوری
- نمک: به مقدار لازم



چیزبرگر سبزیجات

بفرمایید یک ساندویچ

متفاوت و خوشمزه

بیتا منو چهری

● میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

نان همبرگر	۲ عدد
سس باریکیو	۲ قاشق سوپ خوری
برگ کاهو	۲ عدد
خیار شور	به مقدار لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم

مواد لازم چیزبرگر:

پیاز (رنده شده)	یک عدد
هویج (رنده شده)	یک عدد
سیب زمینی (رنده شده)	یک عدد
کدو سبز (رنده شده)	نصف یک عدد
برگ جعفری (ریز خرد شده)	۴ الی ۵ عدد
سیر (له شده)	یک حبه
تخم مرغ	یک عدد
پودر سوخاری	۴ الی ۵ قاشق سوپ خوری
عدس (پخته)	یک پیمانه
سویا سس	یک قاشق سوپ خوری
زیره (پودر شده)	یک دوم قاشق چای خوری
ادویه کاری	یک دوم قاشق چای خوری
نمک	به مقدار لازم
فلغل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
پنیر چدار (ورقه ای)	۴ عدد

طرز تهیه:

برای تهیه چیزبرگرها، پیاز، هویج، سیب زمینی و کدو سبز رنده شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. برگ جعفری ریز خرد شده، سیر له شده، تخم مرغ، پودر سوخاری و عدس پخته را اضافه و مخلوط کنید. سویا سس، زیره پودر شده، ادویه کاری، نمک و فلغل سیاه را اضافه کنید.

مواد را ورز دهید و گلوله هایی به اندازه نارنگی از آن جدا کرده و کف دست خود پهن کنید. روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و برگرها را در آن سرخ کنید. برگرها را برگردانید و دو ورقه پنیر چدار را روی هر یک از برگها قرار دهید تا هنگام سرخ شدن ذوب شوند. نان های همبرگر را از وسط برش داده و روی کف نان ها مقداری سس باریکیو بمالید. برگ کاهو، برگ خیار شور را اضافه کنید و برش دیگر نان ها را روی آنها قرار دهید. چیزبرگرها را گرم سرو کنید. نوش جان!





اسپاگتی باسس بلونزه

سس بلونزه (Bolognese sauce) نوعی سس پاستا با پایه گوشت از ایتالیا و شهر بولونیا است.

راضیه عمادی

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز (رنده شده)	یک عدد
هویج (رنده شده)	۲ عدد
ساقه کرفس (ریز خرد شده)	۲ عدد
روغن	۳ قاشق سوپ خوری
گوچه فرنگی (پوره شده)	یک پیمانه
آب انگور قرمز یا زغال اخته	یک چهارم پیمانه
گوچه فرنگی (پخته و خرد شده)	۵ عدد
آب گوشت	یک پیمانه
برگ بو	یک عدد
ارگانوی تازه	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
آب	به مقدار لازم
اسپاگتی	۴۰۰ گرم
پنیر پارمان (رنده شده)	برای سرو

طرز تهیه:

برای تهیه سس بلونزه، روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. گوشت چرخ کرده را در آن تفت دهید تا برشته شود. پیاز، هویج و ساقه کرفس را اضافه کرده و چند دقیقه تفت دهید. گوچه فرنگی پوست کنده و پوره شده را اضافه کرده و تفت دهید. پس از چند دقیقه آب انگور قرمز یا آب زغال اخته را اضافه کنید و پس از اینکه حجم آن کم شد، گوچه فرنگی پخته و خرد شده، آب گوشت، برگ بو و ارگانو را اضافه کنید و نمک و فلفل سیاه بزنید. حرارت را کم کنید تا مواد روی حرارت ملایم حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه بپزند و غلظت یابند.

اسپاگتی را مطابق دستورالعمل روی بسته آن در آب و نمک در حال جوشیدن بپزید و کنار بگذارید. سپس آن را به همراه سس بلونزه سرو کنید و مقداری پنیر پارمان رنده شده روی آن بپاشید.





سالاد تخم مرغ

غذایی سرشار از آهن

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

عدس (پخته)	یک دوم پیمانه
تخم مرغ (آب‌پز)	۲ عدد
کاهو (خرد شده)	یک دوم پیمانه
ماست	به مقدار لازم
کره	یک قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز (پودر شده)	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

کاهوی خرد شده را در ظرف سرو قرار دهید عدس پخته را اضافه کرده و کمی نمک بپاشید. مقداری ماست روی مواد بریزید تخم‌مرغ‌های آب‌پز را برش داده و روی مواد قرار دهید مقداری کره در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کرده و پودر فلفل قرمز را در آن تفت دهید و روی مواد بریزید و سرو کنید.





دلمه برگ مو و قارچ

تجربه‌ای جدید

غزاله خالدي

• میزان سرو: ۸ الی ۱۰ نفر

مواد لازم:

برگ مو	۴۰۰ گرم
قارچ (نگینی خرد شده)	۴۰۰ گرم
روغن زیتون	۳ الی ۴ قاشق سوپ‌خوری
برنج	یک پیمانه
گوجه فرنگی	۲ عدد
پیاز (ریز خرد شده)	یک عدد
سیر (ریز خرد شده)	۳ حبه
فلفل سبز (ریز خرد شده)	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	یک قاشق چای‌خوری
شکر	یک قاشق چای‌خوری
برگ جعفری (خرد شده)	۸ عدد
شبت (خرد شده)	۸ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

نیمی از روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز، سیر و فلفل سبز ریز خرد شده را در آن تفت دهید. گوجه‌فرنگی‌های پوست‌کنده و نگینی خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید تا آب آنها گرفته شود.

رب گوجه‌فرنگی و قارچ نگینی خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. برنج از قبل نیم‌پز شده، یک‌سوم پیمانه آب داغ، شکر، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و به پخت مواد ادامه دهید تا آب آن کشیده شود. برگ جعفری و شبت ریز خرد شده را اضافه و مخلوط کنید.

برگ موها را در آب بجوشانید تا کمی نرم شوند، سپس زیر آب سرد بگیرید. مخلوط قارچ را روی برگ‌ها قرار داده و بپیچید. چند برگ کف قابلمه قرار دهید و دلمه‌ها را داخل آن بچینید. روغن زیتون باقی‌مانده را روی آنها بریزید و مقداری آب داغ اضافه کنید بشقابی روی دلمه‌ها قرار دهید تا به آنها فشار آورد، درب ظرف را بگذارید و روی حرارت قرار دهید تا دلمه‌ها بپزند سپس سرو کنید.



آشپزی با شف ترکیه‌ای

رفیکا بیرگول (Refika Birgül) در ۱۹ ماه مه ۱۹۸۰ در استانبول ترکیه به دنیا آمد. او سرآشپز مشهور، نویسنده کتاب‌های آشپزی و یک شخصیت تلویزیونی ترکیه‌ای است. او آشپزی مدیترانه‌ای را از مادر قبرسی خود و آشپزی آسیای مرکزی را از پدرش فرا گرفت. علاقه او به آشپزی در طی ملاقات‌هایش با خویشان خود در لندن بیشتر شد. در اینجا طرز تهیه دو غذای خوشمزه از این سرآشپز معروف را در اختیار شما عزیزان قرار می‌دهیم.



سالاد گل کلم و کلم بروکلی

مواد لازم:

کلم کلم	نصف یک عدد
کلم بروکلی	نصف یک عدد
هویج	۲ عدد
ذرت (پخته)	یک و یک دوم پیمانه
پیازچه (ریز خرد شده)	۳ عدد
لیمو سنگی (نازک خرد شده)	نصف یک عدد
فلفل قرمز (ریز خرد شده)	۴ عدد
شبت تازه (ریز خرد شده)	به مقدار لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
آب لیمو ترش	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گل کلم و کلم بروکلی را به ابعاد کوچک برش دهید و به طرف مناسبی انتقال دهید. هویج را حلقه حلقه کرده و اضافه کنید. یک پیمانه آب داغ اضافه کرده و اجازه دهید سبزیجات روی حرارت بپزند. سپس سبزیجات پخته، ذرت، شبت، فلفل قرمز ریز خرد شده، پیازچه و روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت تفت دهید. نمک و آب لیموترش را اضافه و مخلوط کنید. مواد را به خوبی مخلوط کنید و سپس به همراه برش‌های لیموترش سرو کنید...





سینه مرغ پنیری

● میزان سرو: ۲ الی ۴ نفر

مواد لازم:

۲۰۰ گرم	پنیر فتا (رنده شده)
۲ عدد	سینه مرغ
یک حبه	سیب (رنده شده)
۳ الی ۴ عدد	برگ اسفناج (خرد شده)
یک عدد	گوجه فرنگی (خرد شده)
۴ الی ۵ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک قاشق سوپ خوری	برگ ریحان (خشک شده)
۲ قاشق چای خوری	پاپریکا (بودر فلفل دلمه ای)
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (بودر شده)

طرز تهیه:

پنیر فتای رنده شده، سیب رنده شده و برگ اسفناج خرد شده را با هم در ظرف مناسبی مخلوط کنید و کنار بگذارید. سینه های مرغ را به طور افقی برش دهید، طوری که لبه های آنها جدا نشود. داخل آنها را با مخلوط پنیر پر کنید. چند برش گوجه فرنگی اضافه کرده و به کمک خلال چوبی لبه های مرغ را محکم کنید.

روغن زیتون، برگ ریحان خشک شده، پاپریکا، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید. سینه های مرغ را در ظرف فر قرار دهید و مخلوط روغن زیتون را روی آنها بریزید. ظرف را به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا سینه های مرغ بپزند. روی ظرف را با فویل آلومینیومی بپوشانید و حدود ۱۰ دقیقه دیگر به پخت مواد در فر ادامه دهید. سپس سرو کنید.

پل ارتباطی ما و شما خوانندگان عزیز مجله

۶۶۴۱۵۸۳۵





کباب گردو

گاهی کمی تنوع لازم است

غزاله خالدي

● میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

بلغور گندم (از قبل خیس خورده)	یک پیمانه
گوشت گوسفندی (چرخ کرده)	۷۵۰ گرم
سیر (له شده)	۵ حبه
دانه کاج	۲ قاشق سوپ خوری
گردو (ریز خرد شده)	یک پیمانه
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (بودر شده)	به مقدار لازم
فلفل قرمز (بودر شده)	به مقدار لازم
نعناع خشک	به مقدار لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بلغور گندم از قبل خیس خورده را به همراه سیر له شده، دانه کاج، گردوی ریز خرد شده مقدار ی، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و نعناع خشک به گوشت چرخ کرده اضافه کرده و مواد را ورز دهید. گلوله‌هایی از مخلوط به دست آمده جدا کنید و کف دست خود لوله کنید. آنها را در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی قرار دهید. مقداری روغن زیتون روی آنها بریزید و حدود ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزند. سرو کنید.

شماره تلفن جدید مجله یادتون نره

۶۶۴۱۵۸۳۵





خوراک گل کلم و بروکلی

سرشار از پروتئین و ویتامین

راضیه عمادی

● میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

گوشت گوساله (خرد شده)	۵۰۰ گرم
کره	۲ قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	یک قاشق سوپ خوری
پیاز (ریز و کوچک)	یک و یک دوم پیمانه
هویج (خرد شده)	یک عدد
لوبیا سفید	یک پیمانه
کلم بروکلی (خرد شده)	یک و یک دوم پیمانه
گل کلم (خرد شده)	یک و یک دوم پیمانه
نمک	به مقدار لازم
آب داغ	به مقدار لازم

طرز تهیه:

کره و روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و گوشت خرد شده را در آن تفت دهید تا برشته شود. پیازها و هویج خرد شده را اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه تفت دهید. مقداری آب داغ اضافه کنید، طوری که روی مواد را پوشش دهید. نمک و لوبیا سفید از قبل خیس خورده را اضافه کنید و اجازه دهید مواد روی حرارت متوسط بپزند و نرم شوند. هنگامی که گوشت نرم شد، گل کلم و کلم بروکلی خرد شده را اضافه کنید. هنگامی که سبزیجات نرم شدند و بیشتر آب خوراک جذب شد، آن را سرو کنید.

پل ارتباطی ما و شما خوانندگان عزیز مجله

۶۶۴۱۵۸۳۵





رول سبزیجات

به صرف یک سایید دیش خوشمزه

• میزان سرو: ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۲ عدد	کدو سبز
۲ عدد	بادنجان
۶ الی ۷ عدد	برگ نعناع
یک الی ۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون

مواد لازم میانی:

۱۵۰ گرم	پنیر خامه‌ای
یک قاشق جای خوری	پوست رنده شده لیموترش

مواد لازم سس:

۲ عدد	گوجه فرنگی (پوست کنده)
۳ عدد	قلقل سبز یا قرمز (خرد شده)
به مقدار لازم	نمک

طرز تهیه:

برای تهیه مواد میانی، پنیر خامه‌ای و پوست رنده شده لیموترش را با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید.

کدو سبز و بادنجان‌ها را پوست کن به صورت دراز و نازک برش دهید. روی آنها روغن زیتون بمالید و در تابه کاملاً سرخ کنید. برگ نعناع روی هر برش آنها قرار دهید و یک قاشق چایخوری از مخلوط پنیر خامه‌ای روی آنها پخش کنید و رول کنید.

برای تهیه سس، تمامی مواد را در مخلوط کن با هم مخلوط کنید تا به صورت پوره‌ای صاف و یکدست درآیند. این مخلوط را روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا غلظت یابد. رول‌های کدو و بادنجان را با این سس 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 سمپو
یک دوم قاشق چای‌خوری	پودر سیر
یک قاشق چای‌خوری	پودر پیاز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (پودر شده)
۴۰۰ گرم	گوچه فرنگی (پوست کنده)
۲۰۰ گرم	گوچه فرنگی (پوره شده)
یک قاشق چای‌خوری	پودر آویشن
پنیر پارمزان (رنده شده)	برای سرو (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

کدوسبزه‌ها را با استفاده از پوست‌کن 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 فلفل سیاه اضافه و مخلوط کنید.

برای تهیه کوفته‌ها، گوشت چرخ کرده، پودر سیر، پودر پیاز، سویا سس و مقداری نمک و فلفل 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 کاملا 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



ساندویچ دوروم (Dürüm) پلو و کوفته

غذایی از دل استانبول ترکیه

بینا منوچهری

• میزان سرو: ۲ الی ۴ نفر

مواد لازم:

نان لواش	۲ عدد
برنج	یک پیمانه
گوچه فرنگی (رنده شده)	۲ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق سوپ خوری
آب	یک پیمانه + ۲ قاشق سوپ خوری
نمک	به مقدار لازم

مواد لازم کوفته:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز (رنده شده)	یک عدد
سیر (ریز خرد شده)	یک حبه
زیره (بودر شده)	یک قاشق چای خوری
آب	یک قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	یک قاشق چای خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
پنیر چدار (رنده شده)	یک سوم پیمانه

طرز تهیه:

برنج، گوچه فرنگی رنده شده، روغن زیتون، نمک و آب را در ظرف فر با هم مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا برنج بپزد. برای تهیه کوفته‌ها، پیاز را رنده کرده و فشار دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود. گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، سیر ریز خرد شده، زیره بودر شده و مقداری نمک را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. دو کوفته دراز و ضخیم از مواد تهیه کنید و در سینی فر قرار دهید. مقداری آب و روغن زیتون روی آنها بریزید. روی آنها را با فویل بپوشانید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا کاملاً بپزند. نان‌های لواش را روی سطح کار پهن کنید. پلو و کوفته‌ها را میان نان‌ها تقسیم کنید. نان‌ها را رول کنید و در سینی فر قرار دهید. نیمی از پنیر چدار رنده شده را روی آنها بپاشید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید. سپس آنها را از فر در آورید و بقیه پنیر چدار رنده شده را روی آنها بپاشید و دوباره در فر قرار دهید تا پنیر ذوب شود.





سوپ گردو و خامه

ساده و خوشمزه

بیبا منوچهری

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

۴ الی ۵ پیمانه	آب مرغ
یک حبه	سیر (ریز خرد شده)
یک عدد	پیازچه (ریز خرد شده)
یک پیمانه	گردو (خرد شده)
یک دوم قاشق چای خوری	جوز هندی (پودر شده)

مواد لازم کرم:

۲ قاشق سوپ خوری	کره
۲ قاشق سوپ خوری	آرد
۱۰۰ میلی لیتر	خامه
یک قاشق چای خوری	جوز هندی (پودر شده)

مواد لازم رویه:

یک الی ۲ عدد	برگ گشنیز (تازه)
به مقدار لازم	گردو (خرد شده)

طرز تهیه:

آب مرغ را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. سیر، پیازچه، جوز هندی و گردو را به آن اضافه کنید. پس از اینکه آب مرغ به جوش آمد، حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد حدود ۱۰ دقیقه بپزند. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید مواد خنک شود. مواد را درون مخلوط کن بریزید و به صورت پوره در آورید. برای تهیه کرم، کره را در ظرف مناسبی روی حرارت ذوب کنید، آرد را به آن اضافه کرده و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. خامه را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا به جوش آید. جوز هندی پودر شده را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت بردارید. کرم را به مواد پوره شده اضافه کنید و دوباره مواد را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آیند. سپس سوپ را سرو کنید و روی آن را با برگ گشنیز و گردوی خرد شده تزیین کنید.



سوپ هویج و کدو حلوایی

غزاله خالدی

طرز تهیه:

کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز خرد شده و سیر له شده را در آن تفت دهید. هویج را پوست کنده و حلقه حلقه کنید. کدو حلوایی را پوست کنده و به ابعاد کوچک برش دهید و به همراه هویج، پیاز و سیر اضافه کنید. آب مرغ و آب را اضافه کنید. هنگامی که آب به جوش آمد در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد با حرارت ملایم بپزند تا هویج نرم شود. نمک و فلفل سیاه اضافه کنید. شیر و جوز هندی را اضافه کرده و سرو کنید.

مواد لازم:

پیاز (خرد شده): یک عدد
سیر (له شده): یک حبه
کدو حلوایی (پوست کنده و خرد شده): یک عدد
هویج (حلقه حلقه شده): ۳ الی ۴ عدد
آب مرغ: ۵۰۰ میلی لیتر
آب: ۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی لیتر
شیر: ۱۲۵ میلی لیتر
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
جوز هندی: به مقدار لازم
کره: به مقدار لازم

نکاتی درباره هویج

❖ فرقی نسبی کند هویج خام، پخته، رنده شده یا به صورت پوره باشد. به روش‌های مختلف آن را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید و از خواص فوق‌العاده آن بهره‌مند گردید.



طرز تهیه:

کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. تره فرنگی، هویج درشت رنده شده و برگ جعفری را در آن تفت دهید. رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز پودر شده بیفزایید و اجازه دهید سبزیجات حدود ۱۰ دقیقه بپخته و نرم شوند. فیله‌های مرغ را با استیک کوب بکوبید تا پهن شوند. روی آنها نمک و فلفل بپاشید و سپس مایونز بمالید. مخلوط هویج را روی هر فیله مرغ قرار داده و رول کنید. رول‌ها را ابتدا در آرد بغلتانید و سپس در تخم‌مرغ کمی زده شده فرو کنید. در آخر آنها را در پودر نان یا پودر سوخاری بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.

مواد لازم:

فیله مرغ: ۳ عدد
 هویج (درشت رنده شده): ۳ عدد
 برگ جعفری (خرد شده): یک عدد
 تره فرنگی (خرد شده): نصف یک عدد
 رب گوجه فرنگی: یک قاشق سوپ‌خوری
 فلفل قرمز (پودر شده): یک قاشق چای‌خوری
 کره: ۲ قاشق سوپ‌خوری
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
 سس مایونز: به مقدار لازم
 روغن: برای سرخ کردن
 آرد: به مقدار لازم
 تخم‌مرغ (کمی زده شده): ۲ عدد
 نان خشک پودر شده یا پودر سوخاری: به مقدار لازم

نکاتی درباره هویج

ویتامین A موجود در هویج برای رشد اندام‌ها به خصوص استخوان‌ها لازم و ضروری است. همچنین برای حفظ قدرت بینایی بسیار حیاتی است. تحقیقات نشان داده‌اند که هویج خطر ابتلا به سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان کولون (زوده‌بزرگ) را کاهش می‌دهد.

رول مرغ و هویج

بیانا منو چهری





شیرینی گردویی

- ۱ ابتدا برای تهیه سیروپ، پودر شکر را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید.
- ۲ آب را اضافه کنید.
- ۳ آب لیموترش را اضافه کنید.
- ۴ مواد را هم بزنید و پس از حدود ۲ دقیقه جوشیدن، حرارت را خاموش کنید.
- ۵ آرد را در ظرف مناسبی بریزید.
- ۶ آرد سمولینا را اضافه کنید.
- ۷ جوش شیرین، بیکنگ پودر، وانیل و نمک را اضافه کنید.
- ۸ کره را اضافه کنید.
- ۹ تخم مرغ را اضافه کنید.
- ۱۰ روغن زیتون را اضافه کنید.
- ۱۱ ماست را به مواد اضافه کنید. مواد را به خوبی مخلوط کنید تا خمیر یکدستی حاصل شود.
- ۱۲ خمیر را به خوبی ورز دهید. خمیر نباید چسبناک باشد، در صورت نیاز مقداری آرد بیفزایید. روی خمیر را بنوشانید و حدود ۳۰ دقیقه در مجاورت دمای محیط استراحت دهید.
- ۱۳ گلوله‌هایی به اندازه گردو از خمیر جدا کرده کف دست خود رول کنید.
- ۱۴ داخل هر یک از گلوله‌های خمیر گردو قرار دهید و رول کنید.

مواد لازم:

آرد	۲ پیمانه
روغن زیتون	یک چهارم پیمانه
تخم مرغ	یک عدد
کره (به دمای محیط رسیده)	۹۰ گرم
جوش شیرین	یک دوم قاشق چای خوری
بیکنگ پودر	یک دوم قاشق چای خوری
وانیل	یک دوم قاشق چای خوری
ماست	یک چهارم پیمانه
نمک	یک دوم قاشق چای خوری
آرد سمولینا	یک چهارم پیمانه
گردو	به مقدار لازم

مواد لازم شربت:

آب	یک و یک دوم پیمانه
شکر	یک و یک دوم پیمانه
آب لیموترش	به مقدار لازم





سالاد فصل

● میزان سرو: ۴ نفر

ستایش پاکدل

مواد لازم:	
یک کیلو گرم	گوچه فرنگی (کوچک)
۲۵۰ گرم	کدو حلوائی
۲ عدد	بادنجان
۲ عدد	نان تست
۳ الی ۴ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک پیمانه	زیتون سبز
یک قاشق سوپ خوری	آب انار
نصف یک عدد	لیمو ترش
به مقدار لازم	نمک

طرز تهیه:
گوچه فرنگی‌ها را به چهار قسمت برش دهید. کدو حلوائی، بادنجان و نان‌های تست را نگینی خرد کنید، روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و کدو حلوائی، بادنجان و نان تست را در روغن تفت دهید و سپس به ظرف مناسبی انتقال دهید. زیتون سبز و گوچه فرنگی‌های خرد شده را اضافه کنید. آب انار، آب لیمو ترش و نمک را اضافه کرده و مواد را مخلوط کنید.



۱۵ در صورت تمایل می‌توانید روی آنها طرح ببندازید.

۱۶ شیرینی‌ها را با فاصله از هم در سینی فر پوشیده شده یا کاغذ روغنی بچینید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد (۳۷۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند.

شیریت خنک شده را روی شیرینی‌های گرم بریزید و سپس سرو کنید.





استیک تنوری با پوره سیب زمینی

آشپزی با سس ویژه

سنابش پاکدل

• میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

گوشت فیله گوساله	۲ عدد (۳۲۰ گرم)
فلفل سیاه تازه (پودر شده)	یک و یک دوم قاشق چای خوری
روغن زیتون	۴ قاشق سوپ خوری
برگ آویشن	۲ عدد
راز یانه	یک عدد (در صورت تمایل)
سیب زمینی	۳ عدد
شیر	۶ قاشق سوپ خوری
کره	۳ قاشق سوپ خوری
سس خردل	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

نمک، فلفل سیاه پودر شده، سس خردل، دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون و برگ آویشن خرد شده را به گوشت اضافه و مخلوط کنید و حدود دو ساعت در یخچال قرار دهید پس از گذشت این زمان گوشت را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد (۳۷۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزد.

دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون باقی مانده را به سیب زمینی های پوست کنده و اسلایس شده بمالید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد (۳۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزند و نرم شوند آنها را پس از پختن، له کنید و با شیر داغ و کره مخلوط کنید نمک، فلفل سیاه و مقداری سس خردل اضافه و مخلوط کنید. استیک را به همراه پوره سیب زمینی و راز یانه گریل شده در ظرف سرو قرار داده و به همراه سس قهوه ای (دمی گلاس) سرو کنید.

نکته:

طرز تهیه سس قهوه ای (سس دمی گلاس) در صفحه بعد آمده است.





سس قهوه‌ای (سس دمی گلاس)

ستایش پاکدل

مواد لازم:

کره	۱۱۵ گرم
سرکه	یک دوم پیمانه
آرد	۳۰ گرم
آب گوشت	۲ پیمانه

طرز تهیه:

نیمی از کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید آرد را به تدریج اضافه و مخلوط کنید، آرد را تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند سپس آب گوشت یا سبزیجات را اضافه و مخلوط کنید تا ترکیب یکدستی حاصل شود سرکه را با حرکت دایره‌وار به مواد اضافه و مخلوط کنید اجازه دهید مواد حدود یک ساعت روی حرارت ملایم بپزند و گه‌گاه هم بزنید پس از اینکه حجم مواد نصف شد و به غلظت مناسب رسید و سس لعاب انداخت کره باقی مانده را به سس اضافه کرده و هم بزنید تا کامل آب شود.

نکته:

- این سس را می‌توانید با انواع غذاهای گوشتی از جمله استیک و انواع کباب سرو کنید.
- پایه این سس آب گوشت است، اما به جای آن می‌توانید از آب سبزیجات نیز استفاده کنید.





سالاد آویشن و زیتون

بی‌تاموچهری

مواد لازم:

برگ آویشن (تازه): یک پیمانه
برگ جعفری تازه (خرد شده): ۳۰ گرم
گوجه قرنگی (حلقه حلقه شده): ۳ الی ۴ عدد
فلفل قرمز (نگینی خرد شده): یک عدد
زیتون سبز (هسته جدا شده): ۸ الی ۱۰ عدد
دانه انار: ۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری
آب لیموستانی: نصف یک عدد
نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

برگ آویشن را شسته و روی آن نمک بپاشید تا تلخی آن گرفته شود. (در صورت داشتن زمان می‌توانید برگ آویشن را چند روز قبل در روغن زیتون قرار دهید). سپس آن را ریز خرد کنید و در ظرف مناسبی با برگ جعفری خرد شده مخلوط کنید. فلفل قرمز نگینی خرد شده، زیتون سبز هسته جدا شده و گوجه‌فرنگی حلقه حلقه شده را اضافه کنید. در پایان دانه انار، روغن زیتون و آب لیموترش را اضافه و مخلوط کنید.



نودل سبزیجات

راضیه عمادی

طرز تهیه:

نودل‌ها را مطابق دستورالعمل روی بسته آنها بپزید و کنار بگذارید. هویج و ساقه کرفس را به صورت خالای خرد کنید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و زنجفیل رنده شده، سیر و فلفل قرمز ریز خرد شده را در آن تفت دهید. سبزیجات خرد شده (هویج، ساقه کرفس، فلفل دلمه‌ای، قارچ و کدو) و جاشنی را اضافه کنید. مواد را به خوبی مخلوط کنید و حدود یک دقیقه تفت دهید. پیازچه خرد شده و نودل را اضافه و مخلوط کنید. آب و سویا سس را اضافه کنید و هم بزنید. حدود یک دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید. سپس بلافاصله به همراه جوانه گندم سرو کنید.

مواد لازم:

نودل: ۲۵۰ گرم
هویج (خلال شده): ۲ عدد
ساقه کرفس (خلال شده): یک عدد
کدو (حلقه حلقه شده): یک عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز (خرد شده): یک عدد
فلفل قرمز (ریز خرد شده): یک عدد
زنجفیل تازه (رنده شده): یک برش کوچک
سیر (ریز خرد شده): یک حبه
دارچین (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
میخک (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
پیازچه (خرد شده): ۴ عدد
سویا سس: ۲ قاشق سوپ خوری
آب: ۲ قاشق سوپ خوری
روغن: به مقدار لازم
قارچ (خرد شده): به مقدار لازم
جوانه گندم: به مقدار لازم



سوپ عدس و تارhana

با غذایی خوشمزه از ترکیه

مواد لازم:

مقداری آب گرم روی پودر تارhana بریزید و کنار بگذارید.

۱ کسره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید.

۲ رب گوجه فرنگی را اضافه کنید.

۳ سیر ریز خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید

۴ فلفل قرمز پودر شده را اضافه کرده و تفت دهید

۵ مقداری آب داغ اضافه کنید.

۶ عدس را اضافه کنید درب ظرف را بگذارید تا عدس بپزد

۷ نمک و نعناع خشک را اضافه کنید.

۸ تارhanaی خیس خورده در آب را اضافه کنید و اجازه دهید مواد بپزند و سوپ غلظت یابد.

سوپ را به همراه نان سرو کنید.

۳ قاشق سوپ خوری

یک لی ۲ قاشق چای خوری

یک سوم پیمانه

یک قاشق چای خوری

یک قاشق سوپ خوری

به مقدار لازم

یک قاشق سوپ خوری

۲ حبه

به مقدار لازم

پودر تارhana

نعناع خشک

عدس

فلفل قرمز (پودر شده)

کره

نمک

رب گوجه فرنگی

سیر (ریز خرد شده)

آب داغ



نکته: پودر تارhana را می‌توانید از سوپر مارکت‌های معتبر تهیه فرمایید.



کباب برگ تابه‌ای

گاهی کمی تنوع لازم است

بی‌تا متوجهی

• میزان سرو: ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

گوشت گوساله استیکی	۵۰۰ گرم
آرد	یک قاشق سوپ‌خوری
نمک:	به مقدار لازم
فلفل قرمز (خشک شده)	۱۰ عدد (برای سرو)
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را با استیک کوب به خوبی بکوبید تا نازک شود. سپس آن را به ابعاد کوچک برش دهید و به مدت ۱۰ دقیقه در آب یخ استراحت دهید تکه‌های گوشت را با دستمال کاغذی ویژه آشپزی کاملاً خشک کنید.

آرد و نمک را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید تکه‌های گوشت را به این مخلوط آغشته کنید آرد اضافی را با تکان آنها بگیرید روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید تکه‌های گوشت را در روغن داغ سرخ کنید تا کاملاً پخته و برشته شوند کباب‌ها را به همراه فلفل قرمز خشک سرو کنید. نوش جان





نودل خامه‌ای

مواد لازم:

نودل	یک و یک دوم پیمانه
خامه	۱۰۰ میلی لیتر
برگ آویشن	۴ الی ۵ عدد
سس خردل	۲ قاشق چای خوری
نمک	به مقدار لازم
آب داغ	به مقدار لازم

- ۱ آب داغ را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید.
- ۲ نودل را در آب بریزید تا بپزد.
- ۳ اجازه دهید نودل بپزد و آب کشیده شود.
- ۴ خامه را اضافه کنید.
- ۵ سس خردل را اضافه و مخلوط کنید.
- ۶ نمک بیفزایید.
- ۷ برگ آویشن را خرد کرده و به مواد اضافه کنید.
- ۸ نودل را بلافاصله در ظرف کشیده و سرو کنید.





خوراک گوشت و سبزیجات

گردهمایی سبزیجات

راضیه عمادی

- میزان سرو: ۴ نفر
- مدت زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
- مدت زمان پخت: ۲ ساعت

مواد لازم:

گوشت گوسفندی (خرد شده)	۵۰۰ گرم
کره	۲ قاشق سوپ خوری
پیاز (نگینی خرد شده)	یک عدد
هویج (خرد شده)	یک عدد
رب گوجه فرنگی	یک قاشق سوپ خوری
سس کچاپ تند	یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز (پودر شده)	یک قاشق چای خوری
سیب زمینی (خرد شده)	یک عدد
نخود فرنگی	یک پیمانه
برگ بو	۲ الی ۳ عدد
ساقه کرفس (خرد شده)	۲ عدد
آرد	یک قاشق سوپ خوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
آب	به مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. گوشت خرد شده را در آن تفت دهید تا کاملاً برشته شود. پیاز و هویج خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. رب گوجه فرنگی و سس کچاپ تند را اضافه کنید. فلفل قرمز پودر شده را اضافه کرده و تفت دهید. آب داغ اضافه کنید، طوری که روی مواد را کاملاً آب بپوشاند. پس از یک ساعت، سیب زمینی پوست کنده و خرد شده، نخود فرنگی، برگ بو و ساقه کرفس خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. نمک و فلفل سیاه بیفزایید. هنگامی که سیب زمینی ها نرم شدند، آرد را در مقدار کمی آب حل کرده و به مواد اضافه و مخلوط کنید. برگ بو را خارج کنید. خوراک را در ظرف مناسبی بریزید و روی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. سپس سرو کنید.



پیش به سوی ترشی

برای تهیه ترشی خوب و خوشمزه باید موارد زیر رعایت شود:

• خلوص سرکه:

سرکه ترشی باید خوب و خالص باشد، بهترین نوع آن سرکه‌ای است که از انگور، کشمش و سیب تهیه شود.

• جوشاندن سرکه:

چون یکی از دلایل کپک زدن ترشی‌ها، ناخالص بودن ترشی‌هاست، بنابراین بهتر است سرکه را قبل از استفاده به مدت چند دقیقه جوشانده و پس از سرد شدن استفاده کنید.

• سبزی ترشی:

معمولاً سبزی ترشی هفت نوع معطر است که به هفت سبزی معروف است، اما می‌توانید بر حسب سلیقه خود سبزی‌ها را انتخاب کنید. هفت نوع سبزی عبارتند از: شوید، نعناع، جعفری، مرزه، گشنیز، ترخان و ریحان.

• عمل آوری سبزی‌ها:

بهتر است سبزی‌ها را پس از پاک کردن و شستشوی اولیه به مدت ۲ ساعت در آب و نمک قرار داده تا سبزی برای جذب سرکه آماده شود. (مقدار شور آب و نمک باید مانند آب برنج باشد) سپس سبزی را در آبکش ریخته و روی آن آب بریزید و بگذارید آب آن برود، پس از این که مطمئن شدید آب اضافه آن گرفته شده است سبزی را خرد کرده و به مدت یک روز، روی پارچه نخی بریزید تا کمی خشک شود. این سبزی برای استفاده در ترشی آماده است.



• جوشاندن میوه‌ها در سرکه:

میوه‌هایی که می‌خواهید در تهیه ترشی از آنها استفاده کنید باید قبلاً در سرکه بجوشانید.

• محل نگهداری ظروف ترشی

ظروف ترشی باید در جای خنک نگهداری شوند.

• نگهداری ترشی‌ها

هر ماده شناور در سطح ترشی یا سرکه باید فوراً برداشته شود.

• ظروف مورد استفاده:

ظروفی که در آنها ترشی تهیه می‌کنید باید سفالی، بلوری یا چوبی باشد و هرگز در ظروفی که از جنس پلاستیک یا روی هستند برای این منظور استفاده نکنید.

• ادویه‌های لازم برای تهیه ترشی

ادویه‌های پر استفاده در تهیه ترشی عبارتند از: نمک، میخک، قلفل سبز، قلفل قرمز، قلفل

• مقدار سرکه و نمک لازم:

سرکه باید به مقداری اضافه شود تا روی مواد را بپوشاند.

همچنین باید محلول آماده شده را بچشید تا نمک آن بیش از اندازه نباشد.

سیاه، شوید خشک، زنجبیل، سیاه دانه، گلپر، هل، زیره، نعناع خشک، پودر خردل، زرد چوبه، برگ مو، برگ آنالو که به ترشی‌ها طعم و عطری دلپذیر می‌دهند.

ترشی بامیه

مواد لازم:

بامیه	۹۰۰ گرم
دانه فلفل سیاه	۱۲ عدد
دانه خردل	۲ قاشق سوپ‌خوری
ادویه دلخواه	به مقدار لازم
سیر	۴ حبه
فلفل قرمز	۴ عدد
شیت	۵۰ گرم
آب	۲ پیمانه
سرکه	یک و یک‌دوم پیمانه
نمک	۲ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

شیشه‌های ترشی را شسته و حدود ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید و خشک کنید. دانه‌های فلفل سیاه، دانه خردل، ادویه، سیر، فلفل قرمز و شیت را در شیشه‌های ترشی قرار دهید. بامیه‌ها را شسته و ساقه‌های آنها را جدا کنید.

آب، سرکه و نمک را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید. پس از جوشیدن بامیه‌ها را اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا کمی نرم شوند. سپس بامیه‌ها را به شیشه‌های ترشی انتقال داده و مخلوط آب و سرکه را روی آنها بریزید. درب ظرف‌ها را محکم ببندید. آنها را به مدت ۲ هفته در محلی خنک و تاریک قرار دهید تا ترشی جا بیفتد.





ترشی قارچ

مواد لازم:

قارچ	۵۰۰ گرم
آب	۵ پیمانه
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
آب لیمو ترش	یک دوم پیمانه
برگ بو	۳ عدد
سیر	۳ الی ۴ حبه
روغن زیتون	۲ الی ۳ قاشق سوپ خوری
نمک	۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

قارچ‌ها را به خوبی بشویید و به همراه بقیه مواد در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا آب به جوش آید سپس حرارت را کم کرده و اجازه دهید قارچ‌ها حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه بپزند. ظرف شیشه‌ای یک لیتری را شسته و خشک کنید قارچ‌ها را به شیشه انتقال داده و آب جوش را روی آنها بریزید در ظرف را محکم ببندید و در محلی خنک نگهداری کنید.



ترشی پیاز

مواد لازم:

پیاز کوچک	۱۵ الی ۱۸ عدد
پیاز قرمز	۲ عدد
آب	۲ پیمانه
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
سرکه سیب	۴ قاشق سوپ خوری
برگ بو	یک عدد
دانه فلفل سیاه	یک قاشق چای خوری
برگ آویشن تازه	یک الی ۲ عدد
نمک	یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

پوست پیازهای کوچک را جدا کرده و به همراه مقداری آب در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. پس از گذشت ۵ دقیقه آنها را از روی حرارت بردارید و از آب خارج کنید پیازهای قرمز را پوست کنده و حلقه حلقه کنید و حدود ۲ دقیقه در مقداری آب بجوشانید دو ظرف شیشه‌ای نیم‌لیتری را در آب جوشانده و سپس خشک کنید. پیازهای کوچک را در یکی از آنها و حلقه‌های پیاز قرمز را در دیگری قرار دهید.

دو پیمانه آب را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید شکر، سرکه سیب، برگ بو، دانه فلفل سیاه، برگ آویشن و نمک را اضافه کنید اجازه دهید آب به جوش آید سپس ۲ دقیقه دیگر به جوشیدن مواد ادامه دهید ظرف را از روی حرارت بردارید و این مخلوط را در شیشه‌ها بریزید و درب آنها را محکم ببندید و در محلی خنک نگهداری کنید.





ترشی مارچوبه

مواد لازم:

۴۰۰ گرم	مارچوبه
۶ عدد	شبت تازه
۵ پیمانه	آب
۳ قاشق سوپ خوری	شکر
به مقدار لازم	چاشنی دلخواه
۲ الی ۳ عدد	برگ بو
۲ حبه	سیر
۲ الی ۳ قاشق سوپ خوری	سرکه
۲ الی ۳ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
یک قاشق چای خوری	دانه خردل
۲ قاشق سوپ خوری	نمک

طرز تهیه:

ساقه‌های ضخیم مارچوبه‌ها را جدا کنید و پوست آنها را بکنید و به اندازه‌های ۲ الی ۳ سانتی‌متر برش دهید. تمامی مواد به جز مارچوبه‌ها و شبت را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید سپس مارچوبه را اضافه کرده و حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید. شیشه‌های ترشی را در آب بجوشانید و سپس خشک کنید شبت‌ها را ته ظرف‌ها قرار دهید مارچوبه‌ها را داخل آنها قرار دهید آب جوش را اضافه کنید شیشه‌ها را محکم ببندید و در محلی خنک نگهداری کنید.

رپ استیک

سرو گوشت با سبکی متفاوت

بیتا منو چهری

• میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

برگ کاهو	۳ الی ۴ عدد
فلفل فرمز (کیاب شده)	یک عدد
لیمو ترش	یک عدد

مواد لازم پوره نخود فرنگی:

پیاز (ریز خرد شده)	نصف یک عدد
روغن زیتون	۳ قاشق سوپ خوری
نخود فرنگی (پخته)	یک پیمانه
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم

مواد لازم استیک:

گوشت گوساله استیکی	یک عدد
پیاز (رنده شده)	نصف یک عدد
گوچه فرنگی (رنده شده)	یک عدد
سیر (له شده)	یک حبه
روغن زیتون	۹۰ میلی لیتر + مقداری برای سرخ کردن
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای تهیه استیک، پیاز و گوچه فرنگی رنده شده، سیر له شده، ۹۰ میلی لیتر روغن زیتون، نمک و فلفل سیاه را با گوشت مخلوط کرده و روی مواد را با سلفون بپوشانید و از شب قبل در یخچال قرار دهید تا گوشت مزه دار شود. برای تهیه پوره نخود فرنگی، پیاز ریز خرد شده را در روغن زیتون تفت دهید تا طلایی رنگ شود. سپس آن را از روی حرارت بردارید و نخود فرنگی، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید مواد را له کنید تا به صورت پوره درآیند. گوشت را پس از مزه دار شدن در روغن زیتون سرخ کنید تا کاملاً بپزد و برشته شود.

برای سرو، یک قاشق سوپ خوری پوره نخود فرنگی روی هر برگ کاهو قرار دهید استیک را روی آنها قرار داده و به همراه فلفل فرمز کیاب شده و برش های لیمو ترش سرو کنید.





کباب استیک پسته

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۲ الی ۴ نفر

مواد لازم:

گوشت گوساله استیکی	۴۰۰ گرم
فلفل قرمز (پودر شده)	۳ قاشق سوپ‌خوری
پاپریکا	۲ قاشق چای خوری
زیره	به مقدار لازم
دارچین (پودر شده)	به مقدار لازم
زنجبیل (پودر شده)	به مقدار لازم
پسته (پودر شده)	۳ الی ۴ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم

طرز تهیه:

با استیک کوب روی گوشت بکوبید و آن را به تکه‌های درشت برش دهید. آن را از شب قبل با فلفل قرمز، پاپریکا، زیره، دارچین، زنجبیل، پسته، روغن زیتون، نمک و فلفل سیاه آغشته کرده با سلفون بپوشانید و در یخچال قرار دهید تا مزه‌دار شود.

روز بعد تکه‌های گوشت را به سیخ کشیده و روی گریل قرار دهید تا بپزند. پس از آن سیخ‌های کباب را حدود ۷ الی ۸ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا کاملاً مغز پخت شوند سپس سرو کنید.





سالاد بادام زمینی

راضیه عمادی

• میزان سرو: ۲ الی ۴ نفر

مواد لازم:

۱ عدد	• فلفل دلمه‌ای سبز
۱ عدد	• فلفل دلمه‌ای زرد
۱ عدد	• فلفل دلمه‌ای قرمز
۱ عدد	• پیاز قرمز
۱ عدد	• تربچه
یک چهارم ۱ عدد	• کلم بنفش
۲ عدد	• هویج
۳ الی ۴ عدد	• برگ گشنیز
۲ قاشق سوپ‌خوری	• بادام زمینی (برشته شده)

مواد لازم سس:

نصف یک عدد	• آب لیمو سنگی
۱ قاشق چای‌خوری	• زنجبیل (پودر شده)
۱ حبه	• سیر (ریز خرد شده)
۱ قاشق چای‌خوری	• سس کچاپ چیلی
به مقدار لازم	• نمک
به مقدار لازم	• پاپریکا
۲ قاشق چای‌خوری	• کره بادام زمینی
۳ الی ۴ قاشق سوپ‌خوری	• آب جوش

طرز تهیه:

سبزیجات را به ابعاد کوچک برش دهید و با هم مخلوط کنید و به ظرف سرو انتقال دهید. برگ گشنیز خرد شده و بادام زمینی روی آنها پخش کنید سپس را روی سالاد بریزید و سرو کنید.

طرز تهیه سس:

تمامی مواد را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید در ظرف را بگذارید و مواد را به خوبی تکان دهید.





کوفته کدو سبز

لذيذ و کم کالری ویژه گیاهخواران

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

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

مواد لازم سس:

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

طرز تهیه:

دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. سیر 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 بپزایید 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 گلوله های کوچکی از آن جدا کنید و در سینی فر بچینید. آنها را حدود ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند.

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

کوفته ها 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!



بورک گوشت و گردو

سرشار از پروتئین و امگا ۳

ستایش پاکدل

● میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم خمیر:

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

مواد لازم میانی:

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

مواد لازم رویه:

تخم مرغ	یک عدد
دانه کنجد	به مقدار لازم



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 محاورت 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 سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. سپس سرو کنید.



همبرگر مرغ

لذيذ و خوشمزه، بدون کالری اضافه

● میزان سرو: ۸ نفر

مواد لازم:

مرغ (چرخ کرده)	یک کیلو گرم
پیاز (خرد شده)	یک عدد
سیر (ریز خرد شده)	۲ عدد
تخم مرغ	یک عدد
پودر سوخاری	یک دوم پیمانه
روغن	به مقدار لازم
نمک	یک قاشق چای خوری
قلقل سیاه (پودر شده)	یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

مقداری روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید پیاز و سیر خرد شده را در آن تفت دهید. مرغ چرخ کرده، پیاز و سیر تفت داده شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. تخم مرغ، پودر سوخاری، نمک و قلقل سیاه را اضافه کنید. مواد را به خوبی ورز دهید و گلوله‌هایی (حدود ۸ عدد) از مواد جا کنید. آنها را در گریل از قبل گرم شده کباب کنید و سپس سرو نمایید.

نکته:

به جای پودر سوخاری می‌توانید از نان خشک پودر شده استفاده کنید.

پل ارتباطی ما و شما خوانندگان عزیز مجله

۶۶۴۱۵۸۳۵





کوکوی عدس

یه غذای سریع و آسان

غزاله خالدي

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

عدس (پخته)	یک پیمانه (۱۵۰ گرم)
جوی دو سر پرک	یک دوم پیمانه (۵۰ گرم)
پیاز (نگینی خرد شده)	نصف پیمانه
زعفران (دم کشیده)	یک چهارم قاشق چای خوری
قلقل قرمز (پودر شده)	یک چهارم قاشق چای خوری
ادویه کاری	به مقدار لازم
تخم مرغ	یک عدد
روغن زیتون	یک قاشق سوپ خوری
+ مقدار ی برای سرخ کردن	

طرز تهیه:

عدس پخته، جو پرک، پیاز خرد شده، زعفران، پودر قلقل قرمز، ادویه کاری، تخم مرغ و یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. نیمی از این مخلوط را در غذا ساز یا مخلوط کن بریزید و به صورت خمیر در آورید و دوباره به بقیه مخلوط اضافه کنید. مواد را به خوبی مخلوط کنید.

گلوله‌هایی از مخلوط به دست آمده جدا کرده و کف دست خود پهن کنید. آنها را در روغن زیتون روی حرارت ملایم سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.



پلوی قارچ



بیناموچهری

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

پیاز (نگینی خرد شده): ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز (نگینی خرد شده): ۱ عدد
روغن: ۲ قاشق چای خوری
قارچ (نگینی خرد شده): ۱ پیمانه
برنج: ۲ پیمانه
آب داغ: به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز و فلفل دلمه‌ای را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید قارچ خرد شده را اضافه کرده و حدود ۴ دقیقه تفت دهید نمک و فلفل بزنید برنج را در آب جوش بپزید و سپس آبکش کنید. مخلوط سبزیجات تفت داده شده را لابه لای برنج بریزید و روی حرارت قرار دهید تا برنج دم بکشد و پلو آماده شود. سپس سرو کنید.



خوراک نخود و بامیه

غذای به سبک ترکیه

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

بامیه: ۵۰۰ گرم
آب لیمو سنگی: نصف یک عدد
نخود (پخته): ۱ پیمانه
پیاز (خرد شده): ۱ عدد
روغن زیتون: ۱۰۰ میلی لیتر
گوچه فرنگی (نگینی خرد شده): ۳ عدد
سیر: ۵ حبه
آب داغ: ۱ پیمانه
نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

بامیه‌ها را شسته و قسمت بالایی آنها را برش دهید و آب لیمو ترش روی آنها بریزید. مقداری آب داغ و نمک را اضافه کنید و اجازه دهید بامیه‌ها کمی در آب خیس بخورند. سپس آنها را از آب خارج کنید. روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. بامیه، نخود پخته، گوچه فرنگی پوست کنده و نگینی خرد شده، سیر، آب و مقداری نمک را اضافه کرده و در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود ۳ دقیقه روی حرارت ملایم بپزند، سپس سرو کنید.





توصیه‌های طب سنتی امام رضا (ع)



درباره مصرف سیب

تأثیر میوه‌ها در جسم بشر مانند سایر غذاها و شاید بیشتر از برخی از آنها باشد. سیب میوه‌ای است که به خوبی اشتها را مهار می‌کند، سرشار از خواص تغذیه‌ای است و سیستم گوارشی را تنظیم می‌کند. امام رضا (ع) در حدیثی می‌فرمایند: سیب میوه‌ای است برای جلوگیری از سم که به واسطه مرض به وجود می‌آید و بلغمی که بر انسان غلبه داشته باشد. و در آخر حدیث می‌فرمایند: چیزی بهتر و نافع‌تر از سیب برای معالجه نیافتم.

خواص دارویی سیب:

- ۱ سیب یک میوه قلبیایی و تمیزکننده بدن است و به علت دارا بودن یکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.
- ۲ سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد. بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود. سیب را می‌توان پخت و آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزند.
- ۳ شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید. سپس آن را با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید. روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
- ۴ سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
- ۵ خوردن سیب پیوسته را برطرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است.
- ۶ دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه می‌باشد.
- ۷ نوشیدن آب سیب دارویی مؤثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
- ۸ سیب مقوی کبد و اشتها آور است.
- ۹ سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است. حتی بوییدن سیب نیز این خاصیت را دارد.
- ۱۰ سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است.

خواص سیب:

- سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل به هم خوردگی را از بین می‌برد.
- سیب ترش پخته برای درمان اسهال خونی مفید است.
- آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل به هم خوردگی به کار می‌رود.
- سیب ترش برای آنهایی که مزاج گرم دارند بسیار مفید است و بالعکس آنهایی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند.
- سیب در طب قدیم برای معالجه نفرس و بیماری‌های عصبی مفید بوده است.



- ۱۱ سیب حرارت را از بدن خارج می‌سازد.
- ۱۲ برای رفع درد چشم سیب را رنده کنید و در دستمال ببیچید و روی چشم بگذارید.
- ۱۳ خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالانمی‌برد.
- ۱۴ کسانی که می‌خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند.
- ۱۵ سیب داروی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد.
- ۱۶ سیب بهترین دارو برای سوءهاضمه است زیرا دارای مقدر زیادی یکتین می‌باشد.
- ۱۷ پوست سیب را مانند چای دم کنید و بیاشامید. این چای بهترین پوست‌گلیه است.
- ۱۸ آب سیب را با آبمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آن را بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد.
- ۱۹ آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد. بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست مؤثر است. بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید. البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.
- استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست است. برای این منظور سیب را بیزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و نیم گرم از این مخلوط را روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آن را بردارید.





نکاتی که یک زن خانه دار باید بداند...

دانستنی‌های آشپزی با

جیمز مارتین (James Martin) سرآشپز و شخصیت تلویزیونی معروف بریتانیایی است.

طریقه درست به دست گرفتن چاقو



آیا چاقو را به روش صحیح در دست می‌گیرید؟ هنگامی که چاقو را به درستی در دست نگه ندارید، کنترل کمی روی آن خواهید داشت و در نتیجه چاقو سر می‌خورد و احتمال دارد به سطح کار نیز آسیب بزنید. تکنیک خوب استفاده از چاقو این نیست که فقط ایمن باشد، بلکه باید این امکان را به وجود آورد که کنترل بیشتری روی چاقو داشته باشید. پس باید به طریقه‌ای که چاقو را در دست می‌گیرید توجه داشته باشید. جایی را که دسته چاقو یا فلز تماس دارد با انگشت سبابه و شست خود بگیرید و بقیه انگشتان خود را دور دسته چاقو قرار دهید.

سس بشامل



سس بشامل که به سس سفید نیز معروف است ترکیبی از کره، آرد و شیر است. با وجود اینکه این سس ابتدا در آشپزی ایتالیایی کاربرد داشت، اما در حال حاضر جزئی از سس‌های اصلی آشپزی فرانسوی به شمار می‌رود. لازتاً از جمله غذاهایی است که به این سس نیاز دارد. برای تهیه یک پیمانه سس بشامل باید ۲ قاشق سوپ‌خوری کره را گرم کرده و ۲ قاشق سوپ‌خوری آرد را در آن تفت دهید و مرتب هم بزنید تا حباب‌هایی ایجاد شود (حدود ۲ دقیقه). سپس یک و یک‌چهارم پیمانه شیر داغ را اضافه کرده و هم بزنید تا سس غلظت یابد. در پایان نمک و فلفل سیاه بزنید و حدود ۲ الی ۳ دقیقه دیگر به پخت مواد ادامه دهید.

فلفل سیاه



فلفل سیاه میوه خشک شده تیره‌رنگ گیاه فلفل است. این چاشنی بومی کشور هند است و در حفظ سلامت نقش مهمی دارد. فلفل سیاه شاید بهترین و محبوب‌ترین و چاشنی مورد استفاده در جهان باشد که تقریباً گرما، طعم و مزه بهتری به هر غذایی می‌دهد. فلفل سیاه به تسکین مشکلات مربوط به گوارش از جمله سوزش معده، سوءهاضمه، نفخ، اسهال و یبوست کمک می‌کند. فلفل سیاه همچنین به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند. این چاشنی حاوی منگنز، آهن، ویتامین K و منبع خوب فیبر غذایی است. بهتر است از دانه‌های فلفل درسته استفاده کنید و قبل از افزودن به غذا آنها را بودر کنید. دانه‌های فلفلی را بخرید که سنگین و فشرده هستند. فلفل سیاه را درست قبل از برداشتن غذا از روی حرارت به آن بیفزایید.



جیمز مارتین

کیاب کردن چغندر



برای کیاب کردن چغندر ابتدا یک ظرف فر را با فویل بپوشانید. برگ چغندرها و ساقه‌های بالایی آنها را برش دهید، اما حدود ۵ سانتی‌متر از ساقه را باقی بگذارید. سمت انتهایی (ذم) چغندرها را برش ندهید.

به آرامی پوست روی آنها را کمی بترانید. چغندرها را به صورت یک لایه کف ظرف فر از قبل آماده شده چیده و روی آنها را محکم با فویل پوشش دهید، آنها را به مدت ۴۵ دقیقه الی ۲ ساعت (چغندره‌های بزرگتر زمان پخت بیشتری می‌برند) در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۲۵ درجه فارنهایت (۴۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. هر ۳۰ دقیقه یکبار چغندرها را با انبر جابه‌جا کنید تا همه قسمت‌های آنها کیاب شود.

راهنمای خرید سبزیجات



برای خرید بهترین سبزیجات باید به نکات زیر توجه کنید:

- کلم بروکلی: کلم بروکلی با سایقه‌های سفت، و گلچه‌های به هم فشرده با برگهای سبز و ترد را انتخاب کنید و از خرید کلم بروکلی زرد شده یا در حال گل دادن خودداری کنید.
- کلم بروکسل: کلم بروکسل با سر سفت، برگهای به هم فشرده و به رنگ سبز روشن را انتخاب کنید.
- هویج: هویجی سفت با پوستی یکدست و بدون ریشه را انتخاب کنید.
- کرفس: باید ساقه‌هایی سفت و سالم داشته باشد. ساقه‌ها و برگها باید به رنگ سبز و نه زرد باشند.
- بادنجان: بادنجان‌هایی را انتخاب کنید که پوستی صاف و براق دارند. بادنجان‌های کوچکتر تخم و تلخی کمتری دارند.
- سیب‌زمینی: سیب‌زمینی‌هایی سفت با پوستی یکدست را انتخاب کنید. از خرید سیب‌زمینی‌های دارای لک‌های تیره و سبزرنگ یا جوانه زده پرهیز کنید.

گام به گام تهیه ۲ غذا
ویژه مبتدی‌ها (سریع و آسان)

بفرمایید غذای خوشمزه

خوراک مرغ و سبزیجات

مواد لازم:

سینه مرغ (خرد شده): ۴۵۰ گرم
سفیده تخم مرغ: یک عدد
کره: یک قاشق سوپ‌خوری
کلم بروکلی (خرد شده): ۲ پیمانه
قارچ (خرد شده): ۲ پیمانه
هویج (خرد شده): یک پیمانه
پیاز (خرد شده): یک پیمانه
کدو سبز (خرد شده): یک پیمانه
سیر (ریز خرد شده): یک قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون: یک قاشق سوپ‌خوری
سویا سس: یک و یک‌دوم قاشق سوپ‌خوری
نشاسته ذرت: یک و یک‌چهارم قاشق سوپ‌خوری
آب: به مقدار لازم
سرکه بالزامیک: یک قاشق سوپ‌خوری



۱ سفیده تخم مرغ، یک قاشق سوپ‌خوری سرکه بالزامیک، یک قاشق سوپ‌خوری نشاسته ذرت، یک‌دوم قاشق سوپ‌خوری سویا سس را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. سینه مرغ را به ابعاد کوچک برش داده و به این مخلوط به خوبی آغشته کنید و حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.



۲ تمامی سبزیجات را به ابعاد کوچک برش دهید.



۴ روغن زیتون و کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و سیر ریز خرد شده را حدود ۳ دقیقه در آن تفت دهید.



۵ سبزیجات و یک قاشق سوپ‌خوری سویا سس را اضافه کرده و به خوبی مخلوط کنید. یک‌چهارم قاشق سوپ‌خوری نشاسته ذرت باقی مانده را در ظرف مناسبی با ۶ قاشق سوپ‌خوری آب به خوبی مخلوط کنید. سس را به مخلوط اضافه کرده و مخلوط کنید.



۳ مقداری آب را در ظرف مناسبی به جوش آورید و یک قطره روغن زیتون در آن بریزید. مرغ خرد شده را اضافه کرده تا بپزد و سپس آن را به آبکش انتقال داده، زیر آب سرد بگیرید و کنار بگذارید.



۶ حدود ۵ دقیقه روی حرارت ملایم به پخت سبزیجات ادامه دهید. سپس مرغ را اضافه کنید و باز حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه دیگر به پخت مواد ادامه دهید. مقدار، نمک، ...

چیکن تیکا ماسالا

• میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

ران مرغ (بدون استخوان): ۹۰۰ گرم
 ماست ساده: یک پیمانه
 زنجفیل (رنده شده): یک قاشق سوپ‌خوری
 سیر (ریز خرد شده): یک قاشق سوپ‌خوری
 آب لیموسنگی (تازه): یک قاشق سوپ‌خوری
 نمک: یک قاشق چای‌خوری
 فلفل سیاه (پودر شده): یک قاشق چای‌خوری

مواد لازم سس:

گوچه‌فرنگی (خرد شده): یک کیلو و ۳۵۰ گرم
 فلفل هالوپینو (خرد شده): ۲ عدد
 روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری
 کره (ذوب شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری
 رب گوچه‌فرنگی: ۲ قاشق سوپ‌خوری
 زنجفیل (رنده شده): یک قاشق سوپ‌خوری
 سیر (ریز خرد شده): یک قاشق سوپ‌خوری
 ادویه گرام ماسالا: یک قاشق چای‌خوری
 پاپریکا (پودر فلفل دلمه‌ای): یک قاشق چای‌خوری
 نمک: یک دوم قاشق چای‌خوری
 شکر: یک قاشق چای‌خوری



۳ برای تهیه سس کره و روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. سیر، زنجفیل، فلفل هالوپینو خرد شده، ادویه گرام ماسالا، پاپریکا، رب گوچه‌فرنگی، نمک و شکر را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه روی حرارت زیاد تفت دهید.



۲ مرغ را به ابعاد کوچک برش دهید و به مخلوط ماست اضافه کنید. روی ظرف را بپوشانده و حداقل یک ساعت در یخچال قرار دهید تا مرغ مزه‌دار شود.



۱ ماست، زنجفیل رنده شده، سیر، آب لیمو ترش، نمک و فلفل سیاه را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید.



۶ پس از اینکه مخلوط گوچه حدود ۳۰ دقیقه خنک شد، آن را در مخلوط‌کن ریخته و به صورت صاف و یکدست درآورید. سس را به ظرف برگردانده و روی حرارت زیاد قرار دهید تا شروع به جوشیدن کند. سپس حرارت را کم کنید. مرغ مزه‌دار شده را گریل کرده و سپس به سس اضافه کنید و حدود ۴۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید.



۵ حرارت را کم کرده و اجازه دهید مواد حدود ۱۰ دقیقه بپزند تا گوچه نرم شود.



۴ گوچه‌فرنگی خرد شده را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه دیگر روی حرارت زیاد مواد را تفت دهید.

کتلت ماهی

بیتا منو جهری

مواد لازم:

- ماهی: ۴۰۰ گرم
- پنیر چدار (رنده شده): ۳ قاشق سوپ خوری
- پودر سوخاری: یک سوم پیمانه
- تره فرنگی (ریز خرد شده): ۱ عدد
- سفیده تخم مرغ: ۲ عدد
- پودر آویشن: ۱ قاشق چای خوری
- نمک: به مقدار لازم
- میزان سرو: ۴ نفر

طرز تهیه:

گوشت ماهی را جرخ کنید و با پنیر چدار رنده شده، پودر سوخاری، تره فرنگی ریز خرد شده و سفیده تخم مرغ به خوبی مخلوط کنید. پودر آویشن و نمک را اضافه کنید. مواد را به خوبی ورز دهید و سپس در سلفون پیچیده و حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. گلوله‌هایی از مخلوط جدا کنید و کف دست خود پهن کنید. آنها را در سینی فر از قبل چرب شده بچینید و حدود ۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. سپس سرو کنید.



پیتزای صبحانه

بیتمنوجهری



پیشنهاد:
به جای برگ آویشن تازه می‌توانید از پودر آویشن استفاده کنید.

• میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

آرد: ۵۰۰ گرم
خمیرمایه: ۱۰ گرم
آب: یک و یک دوم پیمانه
نمک: به مقدار لازم
روغن زیتون: ۸ الی ۹ قاشق سوپ‌خوری
سس گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق سوپ‌خوری
دانه کنجد: ۴ قاشق سوپ‌خوری

مواد لازم رویه:

پنیر مازرلا (رنده شده): ۲۰۰ گرم
سوسیس (خرد شده): ۳۰۰ گرم
تخم مرغ: ۳ عدد
برگ آویشن تازه: ۴ الی ۵ عدد
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

آرد، خمیرمایه، آب و نمک را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید خمیر به دست آمده را ورز دهید و سپس روی آن را با پارچه‌ای مرطوب بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا ورآید و حجم آن دو برابر شود. خمیر را به سه قسمت تقسیم کنید دست‌ان خود را چرب کرده و هر گلوله خمیر را کف یک قالب پیتزا پهن کنید روغن زیتون و سس گوجه‌فرنگی روی خمیرها بمالید مقداری دانه کنجد روی آنها بپاشید پنیر مازرلا رنده شده روی آنها بپاشید و سوسیس خرد شده را بخش کنید پیتزاهارا در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. هنگامی که سوسیس‌ها کمی برشته شدند، آنها را از فر درآورید روی هر یک تخم مرغ بشکنید و برگ آویشن تازه، نمک و فلفل بپاشید پیتزاهارا حدود ۵ الی ۶ دقیقه دیگر در فر قرار دهید تا تخم مرغ‌ها بپزد سپس آنها را برش داده و سرو کنید.



پیتزای اسپاگتی

عطر این غذا هوش از سرتان می‌برد

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 مائزولا (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 (خرد شده)	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

تخم مرغ، نمک، پودر سیر، فلفل سیاه و یک پیمانه پنیر مائزولا را رنده شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. شیر، 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 بپزید. بقیه پنیر مائزولا را روی مواد بپخش کنید، برش‌های سوسیس را روی آنها بچینید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد (۴۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید.

پیشنهاد:

به جای پنیر مائزولا می‌توانید از پنیر پارمزان یا چدار استفاده کنید.



سوپ مرغ و ورمیشل

مواد لازم:

ماسه: ۴ قاشق سوپ خوری

آرد: ۲ قاشق سوپ خوری

تخم مرغ: یک عدد

ران مرغ: یک عدد

رشته فرنگی (ورمیشل): یک پیمانه

کره: یک قاشق سوپ خوری

سیر (له شده): ۲ حبه

سرکه: یک چهارم پیمانه

آب: به مقدار لازم

فلفل قرمز: به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

نعناع خشک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ران مرغ را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. مقدار کافی آب اضافه کنید و اجازه دهید مرغ بپزد. سپس مرغ را ریش ریش کرده و آب مرغ را کنار بگذارید.

ماسه، تخم مرغ و آرد را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. ۲ پیمانه آب را در ظرف جداگانه ای به جوش آورید و مخلوط ماسه را به آن اضافه کنید. هنگامی که به جوش آمد آب مرغ و کره را به آن اضافه کنید. مواد را هم بزنید تا به جوش آیند. سپس رشته فرنگی (ورمیشل) و مرغ ریش ریش شده را اضافه کنید و اجازه دهید سوپ جا بیفتد. در پایان پخت نمک، فلفل و نعناع خشک بیفزایید. سرکه و سیر له شده را با هم در ظرف جداگانه ای مخلوط کرده و هنگام سرو به سوپ اضافه کنید.





تارت ژامبون و سبزیجات

ستایش پاکدل

مواد لازم لایه زیرین:

آرد: یک و یک دوم پیمانه
کره: یک دوم پیمانه
تخم مرغ: یک عدد
زرده تخم مرغ: یک عدد
نمک: به مقدار لازم
جوز هندی (پودر شده): به مقدار لازم
زنجفیل (پودر شده): به مقدار لازم

مواد لازم لایه میانی:

کلم بروکلی (خرد شده): ۳۰۰ گرم
ژامبون (خرد شده): ۱۵۰ گرم
گوچه فرنگی (پوست کنده و خرد شده): ۲ عدد
تخم مرغ: ۲ عدد
پنیر چدار (رنده شده): ۱۰۰ گرم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
برگ جعفری (ریز خرد شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

آرد، کره، تخم مرغ، زرده تخم مرغ و چاشنی‌ها را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. خمیر را به خوبی ورز دهید. آن را در سلفون پیچیده و در یخچال قرار دهید تا خنک شود. سپس آن را در قالب تارت پهن کنید و با چنگال لبه‌های آن را فرم دهید. قالب را حدود ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. کلم بروکلی را خرد کرده و حدود ۳ دقیقه در آب و نمک در حال جوشیدن قرار دهید تا بپزد. پس از خنک شدن آن را به همراه گوچه فرنگی پوست کنده و خرد شده و ژامبون روی لایه زیرین قرار دهید. تخم مرغ‌ها را با نمک و فلفل کمی بزنید و سپس روی مواد بریزید. پنیر چدار رنده شده را به همراه برگ جعفری ریز خرد شده روی تارت بپاشید و حدود ۲۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزد.



دسر لیوانی هلو

مواد لازم:

پوره هلو	۱۵۰ گرم
شکر	۴۰ گرم
آب سرد	۲ قاشق سوپ‌خوری
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 سوپ‌خوری
شکر	۴۰ گرم
آب سرد اضافی	یک قاشق سوپ‌خوری
پودر ژلاتین	یک قاشق سوپ‌خوری
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 ببنند. 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 چای‌خوری 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 درآورده 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.



کروکت تن ماهی

لقمه‌های لذیذ و خوشمزه

ستایش پاکدل

مواد لازم:

یک عدد	ساقه کرفس (ریز خرد شده)
۲ عدد	کنسرو تن ماهی
۲۳۰ 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 لیموترش
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 لیموترش، 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!



دسر زردآلو



بیتمنوجهری

طرز تهیه:

ابتدا هسته زردآلوهارا جدا کنید زردآلو، شکر و چهار پیمانه آب را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا زردآلوهانرم شوند. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. این مخلوط را در مخلوطکن بریزید و به صورت پوره درآورید. یک پیمانه آب باقی مانده و نشاسته را با هم مخلوط کرده و به همراه وانیل به پوره زردآلو اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا مواد غلظت یابند. دسر را در ظرفهای مناسب بریزید و در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد سپس روی آنها بادام پرک شده قرارداده و سرو کنید.

مواد لازم:

زردآلو: ۲۵۰ گرم
شکر: یک و یک دوم پیمانه
آب: ۵ پیمانه
نشاسته ذرت: ۴ قاشق سوپ خوری
وانیل: ۱ قاشق چای خوری
پرک بادام: برای تزیین
• میزان سرو: ۴ نفر



پلوی بادنجان

بیاتاموچهری

• میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

- بادنجان: ۳ عدد
- برنج: ۳ پیمانه
- آب: به مقدار لازم
- پیاز (ریز خرد شده): ۱ عدد
- گوچه فرنگی (رنده شده): ۲ عدد
- کره: ۱ قاشق سوپ‌خوری
- روغن: به مقدار لازم
- نمک: به مقدار لازم
- قلقل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
- برگ جعفری یا شبت: به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست‌کنده و نگینی خرد کنید، سپس آنها را حدود ۱۵ دقیقه در آب و نمک قرار دهید تا تلخی‌شان گرفته شود. پس از آن، آنها را زیر آب گرفته و سپس خشک کنید و در روغن داغ سرخ کنید، آنها را روی دستمال کاغذی ویژه آشپزی قرار دهید تا روغن اضافی‌شان گرفته شود. کره و روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز ریز خرد شده را در آن تفت دهید. گوچه فرنگی رنده شده را اضافه کرده و تفت دهید. برنج از قلقل خیس خورده را اضافه کرده و تفت دهید. نمک، قلقل سیاه و آب را اضافه کرده و درب ظرف را بگذارید پس از اینکه آب به جوش آمد و نیمی از آب کشیده شد، بادنجان سرخ شده را اضافه کنید و هنگامی که آب برنج کاملاً کشیده شد درب ظرف را بگذارید تا برنج دم بکشد. این پلوی خوشمزه را با برگ جعفری یا شبت تزیین و سرو کنید.



پلووی هوویج و نخود

بیٹا منو چھری

• میزان سرو: ۲ الی ۳ نفر

مواد لازم:

پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه
زنجفیل (رنده شده): یک قاشق چای خوری
هوویج (خرد شده): ۲ عدد
زردچوبه: یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
پودر کاری: یک چهارم قاشق چای خوری
جوز هندی (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
زیره (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
تخم کشنیز (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
قلقل سیاه (پودر شده): یک هشتم قاشق چای خوری
برنج: سه چهارم پیمانه
آب داغ: یک و یک دوم پیمانه
نخود (پخته): ۱۵۰ گرم
نمک: به مقدار لازم
روغن: به مقدار لازم
پیاز اضافه (خرد شده): ۲ عدد (برای سرو)
برگ جعفری (خرد شده): به مقدار لازم
ماست: برای سرو

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز، سیر و زنجفیل را در آن حدود ۳ دقیقه تفت دهید. هوویج حلقه حلقه شده را اضافه کرده و حدود ۲ دقیقه تفت دهید. چاشنی‌ها و برنج را اضافه کنید و حدود ۳۰ ثانیه تفت دهید. آب داغ را اضافه کنید. پس از به جوش آمدن آب، در ظرف را بگذارید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد بپزند و مرتب هم بزنید تا آب آن کشیده شود. در صورتی که برنج پس از جذب آب هنوز نیم‌پخته است، مقداری آب اضافه کنید و اجازه دهید برنج بپزد و نخود پخته را اضافه کنید. حرارت را خاموش کنید. در ظرف را بگذارید و پس از ۲ الی ۳ دقیقه پلورا مخلوط کنید. در صورت نیاز کمی نمک بیفزایید. دو عدد پیاز خرد شده را در روغن سرخ کنید. پلورا به همراه پیاز سرخ شده، برگ جعفری خرد شده و ماست سرو کنید.

نکاتی درباره هوویج

✓ آب هوویج دارای مفاد بسیار زیادی ویتامین C نیز می‌باشد. یک لیوان آب هوویج ۲۵ درصد ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند.
✓ میزان بالای مناسکارتون موجود در هوویج با متابولیسمی منظم به عنوان آنتی‌اکسیدان در مقابل آسیب‌سولنی عمل می‌کند و روند پیری سلول‌ها را کند می‌سازد.



دیپ هوویج

راضیه عمادی

مواد لازم:

پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
هوویج (درشت رنده شده): ۴ عدد
پرتقال: ۲ عدد
ماست (ساده): ۴ قاشق سوپ خوری
آب لیموسنگی: ۲ قاشق سوپ خوری
نمک: به مقدار لازم
قلقل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
روغن: برای سرخ کردن
زردچوبه: یک چهارم قاشق چای خوری
پودر کاری: یک چهارم قاشق چای خوری
زنجفیل تازه (رنده شده): یک چهارم قاشق چای خوری
سیر (له شده): یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز ریز خرد شده، هوویج رنده شده، زردچوبه، پودر کاری، زنجفیل و سیر له شده را در روغن تفت دهید. سپس آب پرتقال‌ها را گرفته و اضافه کنید. پس از اینکه مواد شروع به جوشیدن کرد، در ظرف را بگذارید و اجازه دهید روی حرارت ملایم بپزند تا هوویج نرم شود. ظرف را از روی حرارت بردارید تا مواد کاملاً خنک شود. مواد را به خوبی مخلوط کنید. ماست، آب لیموترش، نمک، قلقل سیاه را اضافه و مخلوط کنید. این دیپ خوشمزه را به همراه سبزیجات خام یا نان جو سرو کنید.





دیپ کرفس و گردو

یه ساید دیش لذیذ و خوشمزه

غزاله خالدي

● میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

۲ عدد	ساقه کرفس
یک قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
۳ پیمانه	ماست
یک قاشق سوپ خوری	سس مایونز
۲ حبه	سیر (له شده)
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (بودر شده)
یک پیمانه	گردو (ریز خرد شده)

مواد اضافی:

برای تزئین	برگ جعفری
برای تزئین	گردو

طرز تهیه:

ساقه کرفس را رنده کنید و در روغن زیتون حدود ۶ الی ۷ دقیقه تفت دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید مواد خنک شود. ماست را در ظرف مناسبی بریزید. سس مایونز، سیر له شده، نمک و فلفل سیاه اضافه و مخلوط کنید. گردوی ریز خرد شده و کرفس تفت داده شده را به مواد اضافه و مخلوط کنید. دیپ را به ظرف سرو انتقال دهید و روی آن را با گردو و برگ جعفری تزئین کنید.





جوجه ترش با سبزیجات شمالی

مواد لازم:

۲ عدد	سینه مرغ
یک عدد	پیاز (رنده شده)
۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
۲ قاشق سوپ خوری	رب انار نوشین
۲۰۰ گرم	گردو (چرخ کرده)
۲۰۰ گرم	سبزی (گشنیز، جعفری، چوچاق و خالواش خرد شده)
دو حبه	سیر (له شده)
۳ قاشق سوپ خوری	آب نارنج
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	زردچوبه

طرز تهیه:

مرغ را به قطعات کوچک برش زده و با پیاز، روغن زیتون، سیر، نمک، فلفل، زردچوبه، سبزیجات، گردو، رب و آب نارنج مزه‌دار کرده و شش ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم‌دار شود. سپس تکه‌های جوجه را به سیخ‌های چوبی کشیده و روی منقل کباب کنید یا در تابه چدنی حاوی کره سرخ کنید و با پلوزعفرانی سرو نمایید.

نکته:

سیخ‌ها را از شب قبل در آب خیس کنید و برای این که جوجه‌ها به سیخ چوبی نچسبند، باید سیخ‌ها را به روغن مایع آغشته کنید.



مواد لازم:

سینه مرغ (چرخ شده): ۴۰۰ گرم
تخم مرغ: یک عدد
آرد سمولینا: یک دوم پیمانه
کره: یک قاشق سوپ خوری
هویج (رنده شده): ۲ عدد
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
شبت (خرد شده): به مقدار لازم
روغن: برای سرخ کردن

طرز تهیه:

کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. هویج درشت رنده شده را در آن تفت دهید. سینه مرغ چرخ شده را در ظرف مناسبی قرار دهید. شبت خرد شده و هویج تفت داده شده را اضافه کنید. تخم مرغ، نمک، فلفل سیاه و آرد سمولینا را اضافه کنید. مواد را به خوبی ورز دهید و حدود ۴۰ الی ۵۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. گلوله‌هایی از مواد جدا کرده و کف دست خود شکل دهید. آنها را در روغن داغ سرخ کنید.

توپک هویج

بیانا منو چهری



نکاتی درباره هویج

✓ هر ۱۰۰ گرم هویج ۲۲ کالری، یک گرم پروتئین، ۱۰ گرم کربوهیدرات، ۲۰ گرم فیبر، یک میلی‌گرم آهن، ۹ میلی‌گرم ویتامین C و ۳۵ میلی‌گرم سدیم دارد.
✓ ویتامین A موجود در هویج به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند و چربی کبد را کاهش می‌دهد.

خوراک گوشت و هویج

بیناموجهری

طرز تهیه:

مقداری روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت زیاد گرم کنید. پیاز خرد شده را در آن تفت دهید تا کمی طلایی رنگ شود. سیر له شده را اضافه کرده و تفت دهید. گوشت را خرد کرده و چاشنی‌ها را به آن اضافه و مخلوط کنید. آن را در ظرفی جداگانه روی حرارت سرخ کنید تا کمی برشته شود. سپس آن را به مخلوط پیاز و سیر اضافه کنید. هویج‌ها را پوست کنده و حلقه حلقه برش دهید و به مواد اضافه کنید. آب گوشت و گوجه‌فرنگی خرد شده را اضافه کنید. اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم حدود ۲ ساعت بپزند. پس از اینکه گوشت و هویج نرم شدند، آلو خورشتی و بادام برگ شده را اضافه کنید و حدود یک ساعت و نیم دیگر به پخت مواد ادامه دهید تا گوشت و هویج کاملاً نرم شوند. این خوراک خوشمزه را به همراه نان سرو کنید.

مواد لازم:

گوشت گوساله (خرد شده): ۵۰۰ گرم
پیاز (خرد شده): ۲ عدد
سیر (له شده): ۲ حبه
هویج (خرد شده): ۳ الی ۴ عدد
آب گوشت: ۲۵۰ الی ۳۰۰ میلی لیتر
گوجه‌فرنگی (خرد شده): ۴۰۰ گرم
آلو خورشتی: یک مشت
بادام (برگ شده): یک مشت
زیره (پودر شده): یک قاشق چای خوری
دارچین (پودر شده): یک قاشق چای خوری
زنجفیل (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
پاپریکا: یک قاشق چای خوری
هل (پودر شده): یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
زردچوبه: یک دوم قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
روغن: به مقدار لازم
برگ کشنیز (تازه): برای تزیین (در صورت تمایل)

نکاتی درباره هویج

غذاهای و محصولات غذایی تهیه شده از هویج پخته شده باید تا ۲۴ ساعت مصرف نشوند زیرا باکتری‌های موجود در این سبزی در روند پخته شدن به ترکیبات سمی تبدیل می‌شوند.





براونی گردو

مواد لازم:

پودر کاکائو کروگر	● ۳ قاشق سوپ‌خوری
آرد	● یک و یک‌دوم قاشق سوپ‌خوری
شکر	● یک قاشق سوپ‌خوری
آب	● ۳ قاشق سوپ‌خوری
ماست یونانی	● یک قاشق سوپ‌خوری
گردو (خرد شده)	● یک قاشق سوپ‌خوری
چیپس شکلات	● به مقدار لازم
<u>(در صورت تمایل)</u>	

طرز تهیه:

پودر کاکائو، آرد، ماست یونانی، شکر و آب را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. گردوی خرد شده و چیپس شکلات را اضافه و مخلوط کنید. در صورت بیش از حد سفت بودن خمیر به دست آمده یک قاشق سوپ‌خوری آب بیفزایید. یک ظرف مایکروویو را با روغن نارگیل چرب کرده و خمیر را در آن بریزید. مقداری گردوی خرد شده و چیپس شکلات روی خمیر بپاشید. ظرف را حدود دو و نیم الی سه دقیقه در مایکروویو قرار دهید تا براونی بپزد. پس از خنک شدن سرو کنید.



ژله آلوئه‌ورا و توت‌فرنگی

مواد لازم:

ژله آلوئه‌ورا نوشین

توت‌فرنگی (اسلایس شده)

یک بسته

یک پیمانه

طرز تهیه:

ژله آلوئه‌ورا را مطابق دستورالعمل روی بسته آن آماده کنید. توت‌فرنگی اسلایس شده را به آن اضافه و مخلوط کنید این مخلوط را در قالب‌های کوچک و یا قالبی بزرگ بریزید و در یخچال قرار دهید تا ژله خودش را بگیرد سپس سرو کنید.





پانا کوتای ژله نارنگی

سنایش پاکدل

مواد لازم لایه پانا کوتا:

۳۰۰ میلی لیتر	خامه پرچرب
۱۰۰ میلی لیتر	شیر
۸۰ گرم	شکر
۲ قاشق چای خوری	پودر ژلاتین

مواد لازم لایه ژله:

۱ بسته	ژله نارنگی
--------	------------

طرز تهیه:

ابتدا برای تیه لایه پانا کوتا، شیر، خامه و شکر را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید و به آرامی هم بزنید تا شکر حل شود، حرارت را خاموش کرده و ظرف را کنار بگذارید. پودر ژلاتین را در مقدار کمی آب سرد حل کرده و حدود ۱۰ دقیقه کنار بگذارید و سپس به مخلوط خامه اضافه و ترکیب کنید. این مخلوط را در ظرف‌های سسرو بریزید و حداقل ۴ ساعت یا بیشتر در یخچال قرار دهید. پودر ژله نارنگی را مطابق دستورالعمل روی بسته آن آماده کنید و داخل لیوان روی لایه پانا کوتا بریزید و در یخچال قرار دهید تا ژله سفت شود. سپس سرو کنید.



سالاد پنیر

بیبا منوچهری

نکته:

برای تهیه سس تمامی مواد را با هم مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند.

• میزان سرو: ۲ الی ۴ نفر

مواد لازم:

پنیر ریکوتا: ۱۵۰ گرم
کاهو (خرد شده): ۱ عدد
خیار (حلقه حلقه شده): ۲ عدد
تریچه (حلقه حلقه شده): ۴ الی ۵ عدد
هویج (حلقه حلقه شده): ۱ عدد
فلغل قرمز (خرد شده): ۱ عدد
گریپ فورت: ۱ عدد
بباز قرمز کوچک (خرد شده): ۸ عدد
برگ جعفری (خرد شده): ۷ الی ۸ عدد
گردو: ۷ الی ۸ عدد
تخم رازیانه: به مقدار لازم (در صورت تمایل)

مواد لازم سس:

لیمو سنگی: ۱ عدد
آب گریپ فورت: نصف یک عدد
روغن زیتون: ۳ قاشق سوپ خوری
نمک: ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

کاهو را خرد کرده و در ظرف مناسبی انتقال دهید. خیار، تریچه، هویج و فلغل قرمز خرد شده را اضافه کنید. بباز قرمز خرد شده را اضافه کنید. گریپ فورت را پوست کنده و خرد کنید و به سالاد بیفزایید. سس را روی سالاد بریزید. گردوی خرد شده را به سالاد اضافه کنید در صورت تمایل مقداری تخم رازیانه روی آن بپاشید سپس سرو کنید.

کوفته تنوری با سیبزمینی



راضیه عمادی

مواد لازم:

سیبزمینی: ۲ عدد
پیاز: ۱ عدد
گوشت گوساله (چرخ کرده): ۴۰۰ گرم
برگ جعفری (ریز خرد شده): ۱ مشت
گوجه گیلاسی: ۱ مشت
سیر (له شده): ۲ حبه
نمک: به مقدار لازم

قلقل سیاه (پودر شده): ۱ قاشق چای خوری
زیره (پودر شده): ۱ قاشق چای خوری
جوش شیرین: ۱ قاشق چای خوری
پودر کاری: ۲ قاشق چای خوری
پودر سوخاری: ۲ قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق سوپ خوری
قلقل سبز: ۲ عدد
آب لیموترش: به مقدار لازم



۱ ابتدا پیاز را رنده کنید.



۲ گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید.



۳ پودر سوخاری، زیره پودر شده، پودر کاری، قلقل سیاه و نمک را اضافه کنید.



۴ سیر له شده را اضافه کنید.



۵ برگ جعفری خرد شده را اضافه کنید.



۶ این مخلوط را به مواد بیفزایید و حدود ۱۰ دقیقه مواد را ورز دهید.



۷ نسیبزمینی ها را پوست کنده و برش دهید و لایه لای کوفته ها بچینید.



۸ گلوله های کوچکی از مواد جدا کنید و به دلخواه شکل دهید و در ظرف فر بچینید.



۱۵ قلمل سبزه‌ها را خرد کنید و روی مواد قرار دهید.



۱۶ گوجه گیلاسی‌ها را اضافه کنید.



۱۷ رب گوجه‌فرنگی را با مقدار کمی آب رقیق کنید و روی مواد بریزید روی مواد کمی نمک بپاشید.
ظرف را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا کوفته‌ها بپزند و سیب‌زمینی‌ها نرم شوند. سپس سرو کنید.

کوفته پنیری

کوفته ریزه‌های لذیذ و خوشمزه

• میزان سرو: ۸ نفر

مواد لازم:

گوشت (چرخ کرده)	۵۰۰ گرم
پیاز (رنده شده)	یک عدد
نان تست (خشک و پودر شده)	۲ عدد
بیکینگ پودر	یک قاشق چای خوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
پودر کاری	به مقدار لازم
زیره (پودر شده)	به مقدار لازم

مواد لازم میانی:

سیب‌زمینی	یک عدد
هویج	یک عدد
پنیر چدار (رنده شده)	۱۰۰ گرم
برگ جعفری (خرد شده)	۴ الی ۵ عدد
نمک	به مقدار لازم

مواد لازم رویه:

کره یا روغن	یک قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپ خوری
آب داغ	۵۰ میلی لیتر
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده)	به مقدار لازم
سبزیجات (بخار پز شده) برای سرو (در صورت تمایل)	

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، نان خشک و پودر شده، بیکینگ پودر، نمک، فلفل سیاه، پودر کاری و زیره پودر شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید و به خوبی ورز دهید. این مخلوط را حدود ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید. برای تهیه مواد میانی، سیب‌زمینی و هویج را در آب بپزید. پوست آنها را جدا کرده و درشت رنده کنید. پنیر چدار رنده شده، برگ جعفری خرد شده و نمک را به آنها اضافه و مخلوط کنید. مخلوط گوشت را از یخچال در آورید و به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و هر یک را رول کنید. مقداری از مخلوط مواد میانی را وسط هر یک قرار داده و رول کنید. کوفته‌ها را به سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی انتقال داده در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزند. کره یا روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. رب گوجه فرنگی را در آن تفت دهید. آب داغ، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. پس از اینکه مواد غلظت یافت، آن را روی کوفته‌ها بریزید و به همراه سبزیجات دلخواه بخار پز سرو کنید.





نان تخم شربتی

ستایش پاکدل

• میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

یک کیلو گرم	آرد
۲۰۰ گرم	تخم شربتی
۱۵۰ گرم	مغز تخم کدو
۱۵۰ گرم	مغز دانه آفتابگردان
۲۰ گرم	نمک
۲۰ گرم	خمیرمایه خشک
۶۰۰ میلی لیتر	آب

مواد لازم رویه:

به مقدار لازم	دانه کنجد
به مقدار لازم	مغز تخم کدو

طرز تهیه:

خمیرمایه را حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در ۵۰ میلی لیتر آب داغ قرار دهید تا پف کند. آرد را در ظرف مناسبی بریزید. خمیرمایه، نمک و آب باقیمانده را به آرد اضافه و مخلوط کنید. به خوبی خمیر را ورز دهید تا به دست نجسید. روی خمیر را با پارچه ای نمدار بپوشانید و به مدت یک ساعت در محلی گرم قرار دهید تا ور آید. سپس تخم شربتی، مغز تخم کدو و مغز دانه آفتابگردان را به آن اضافه کرده و به آرامی ورز دهید.

خمیر را به چهار قسمت کنید هر یک را در قالب نان پوشیده شده با کاغذ روغنی بگذارید و حدود ۲ ساعت در محلی گرم قرار دهید تا دوباره ور آید. روی آنها دانه کنجد و مغز تخم آفتابگردان بپاشید و به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا نان ها بپزند.



لازانهای سبزیجات

بیاتا منوچهری



مواد لازم:

ورقه لازانیا: ۱۲ عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری
کلم بروکلی (خرد شده): ۱۵۰ گرم
هویج (رنده شده): ۴ الی ۵ عدد
قارچ (خرد شده): ۱۵۰ گرم
تره فرنگی (خرد شده): یک عدد
لوبیا سبز (خرد شده): یک مشت
نخودفرنگی (پخته): ۴ قاشق سوپ‌خوری
پنیر کاتیج: ۳۰۰ گرم
پنیر پارمزان (رنده شده): ۳ قاشق سوپ‌خوری
پنیر مازرلا (خرد شده): ۱۲۰ گرم

مواد لازم سس:

گوجه فرنگی (پوست کنده و له شده): ۴۰۰ گرم
پیاز (نگینی خرد شده): یک عدد
سیر (له شده): ۲ حبه
فلفل قرمز (پودر شده): یک دوم قاشق چای‌خوری
ارگانوی خشک: یک دوم قاشق چای‌خوری
شکر: به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
روغن زیتون: به مقدار لازم

طرز تهیه:

کلم بروکلی و لوبیا سبز را در آب بپزید و سپس کنار بگذارید. قارچ را در روغن تفت دهید تا آب آن بخار شود و سپس به ظرف مناسبی انتقال دهید. هویج رنده شده و تره فرنگی خرد شده را نیز در روغن تفت دهید تا نرم شوند. سبزیجات پخته و تفت داده شده و نخود فرنگی پخته را در ظرف مناسبی روی حرارت یا هم مخلوط کنید و تفت دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید و پنیر کاتیج و پارمزان را با هم مخلوط کرده و به مواد اضافه کنید. ورقه‌های لازانیا را مطابق دستورالعمل روی بسته آن بپزید. چند ورقه لازانیا کف ظرف فر چیده و روی آن سس بمالید و مقداری از مخلوط سبزیجات را اضافه کنید. این کار را با بقیه مواد تکرار کنید. روی لایه آخر سس مالید و پنیر مازرلا را خرد شده باشید. لازانیا را حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزد.

طرز تهیه سس:

پیاز را در روغن زیتون تفت دهید. گوجه فرنگی پوست کنده و له شده و سیر را اضافه کنید. نمک، مقدار کمی شکر، فلفل سیاه، فلفل قرمز و ارگانوی بپاشید و به تفت مواد ادامه دهید. مرتب آن را هم بزنید تا سس غلظت یابد.



ژله بلوبری و ماست



مواد لازم:

- پودر ژله بلوبری نوشین: ۳ بسته
- آب جوش: ۳ پیمانه
- آب سرد: سه چهارم پیمانه
- بلوبری: ۱ پیمانه
- ماست: ۲ پیمانه

طرز تهیه:

یک پیمانه آب جوش و یک بسته پودر ژله بلوبری را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید تا پودر ژله کاملاً حل شود، آب سرد را اضافه کرده و هم بزنید. آن را در یخچال قرار دهید تا کمی سفت شود. سپس بلوبری‌ها را به ژله اضافه کرده و داخل قالب مورد نظر بریزید. قالب را در یخچال قرار دهید تا ژله خودش را بگیرد. در این فاصله، ۲ پیمانه آب جوش باقی‌مانده و ۲ بسته پودر ژله را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید تا ژله کاملاً حل شود. ماست را به آن اضافه و مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود. این مخلوط را در قالب روی لایه ژله بلوبری بریزید و در یخچال قرار دهید. هنگامی که ژله خودش را گرفت آن را از قالب درآورده و سرو کنید.



سالاد هویج

بیبا منوچهری

مواد لازم:

هویج: ۳ عدد
کاهو: یک پیمانه
کشمش: ۲ قاشق سوپ خوری
گردو (دو نیم شده): یک دوم پیمانه
کره: یک دوم قاشق سوپ خوری
شکر: یک قاشق چای خوری
عسل: یک قاشق سوپ خوری
نمک: به مقدار لازم

مواد لازم سس:

روغن زیتون: یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
روغن ذرت یا آفتابگردان:
یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
آب لیمو سبزی: یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
عسل: ۲ قاشق سوپ خوری
سس خردل دیژون: ۲ قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

هویج‌ها را پوست کنده و سپس به شکل دلخواه برش دهید. برگ‌های کاهو را کف ظرف سرو چیده و هویج رنده شده و کشمش را اضافه کنید. کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید، گردوهای دو نیم شده، عسل، نمک و شکر را اضافه کرده و حدود ۵ الی ۶ دقیقه تفت دهید. سپس گردوها را روی کاغذ روغنی بریزید و با استفاده از لیستک آنها را جدا کنید. پس از خنک شدن آنها را به سالاد اضافه کنید.

طرز تهیه سس:

تمامی مواد را با هم به خوبی مخلوط کنید و روی سالاد بریزید.

مواد لازم:

گوشت (۲ بار چرخ کرده و مخلوط گوساله و گوسفند): نیم کیلو
پیاز درشت (رنده شده): یک عدد
آرد سوخاری (نرم): یک تا ۲ قاشق سوپ خوری
پودر دارچین: یک دوم قاشق چای خوری
پودر سیر: یک دوم قاشق چای خوری
زرد چوبه: یک دوم قاشق چای خوری
فلفل: یک دوم قاشق چای خوری
پودر زیره: یک قاشق چای خوری
پودر تخم گشنیز: یک قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوشت چرخ کرده را در یک کاسه قرار داده و با پیاز رنده شده، نمک، فلفل و ادویه کاملاً ورز دهید. پس از اینکه ورز دادید و گوشت کاملاً چسبندگی پیدا کرد کمی آرد سوخاری نرم به آن اضافه کنید تا جایی که مخلوط کمی سفت شود تا به راحتی بتوانید دور سیخ کباب چوبی حالت دهید. از مواد به اندازه یک گردوی بزرگ بردارید و با دست کاملاً محکم به دور سیخ چوبی بینجید و در ماهیتابه حاوی روغن سرخ کنید. کباب‌ها را با نان یا برنج گرم سرو کنید.

کباب کوبیده چوبی

باران دیانی

آشپزی با شف‌های معروف

ماژورین عبود (Maureen Abood) شف معروف لبنانی است که به همراه خانواده خود در ایالت میشیگان آمریکا بزرگ شده است. علاقه و میل او به آشپزی در سنین جوانی تحت تأثیر تمامی زنان خانواده‌اش از جمله مادر بزرگ، مادر و خاله‌هاش شکل گرفت و رشدیافت و باعث شد به کمک آنها غذاهای لبنانی سنتی بیشماری را تهیه کند. او نویسنده‌ای حرفه‌ای و عکاس نیز می‌باشد. در سال ۲۰۱۵ کتاب آشپزی خود به نام *Rose Water & Orange blossoms* را منتشر کرد. کتاب آشپزی او ترکیبی از رسیس‌های قدیمی و معتبر لبنانی همچون کینه، حموس و فتوش همراه با تغییرات نوین و مدرن در بسیاری آنها است. از نظر او آشپزی لبنانی بسیار ناب و خوش عطر و طعم می‌باشد. در اینجا طرز تهیه سه غذای خوشمزه از این سرآشپز معروف را در اختیار تان قرار می‌دهیم.



Maureen Abood



کباب چوبی

مواد لازم:

- گوشت گوساله (چرخ کرده): ۶۰۰ گرم
- پیاز (رنده شده): ۲ عدد
- سیر (له شده): ۲ حبه
- زیره (پودر شده): ۲ قاشق چای خوری
- تخم کشنیز (پودر شده): ۲ قاشق چای خوری
- پاپریکا: ۲ قاشق چای خوری
- قلقل قرمز (پودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
- پودر کاری: یک دوم قاشق چای خوری
- قلقل سیاه (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
- نمک: به مقدار لازم
- برگ کشنیز (تازه): یک مشت
- برگ جعفری (تازه): یک مشت

طرز تهیه:

پیاز را درشت رنده کرده و آب آن را به خوبی بگیرید. آن را با گوشت چرخ کرده، سیر له شده، زیره، تخم کشنیز، پاپریکا، قلقل قرمز پودر شده، قلقل سیاه پودر شده، پودر کاری، نمک، برگ کشنیز و برگ جعفری تازه خرد شده در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. مواد را به خوبی ورز داده و روی آن را ببوشانید و حداقل یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس گلوله‌هایی از مخلوط گوشت جدا کرده و به شکل سوسیس درآورید و به سیخ چوبی بکشید. آنها را روی گریل کباب کنید تا بپزند. سپس به همراه سالاد و نان پیتا سرو کنید.

پلوی مرغ و بادنجان

مواد لازم:

سینه مرغ: ۴۰۰ گرم
 سرکه: ۳ قاشق سوپ خوری
 آب: ۳ قاشق سوپ خوری
 آب لیموسنگی: نصف یک عدد
 پاپریکا: یک چهارم قاشق چای خوری
 زیره (بودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
 جوز هندی (بودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
 تخم گشنیز (بودر شده): یک چهارم قاشق چای خوری
 بادنجان (نگینی خرد شده): نصف یک عدد
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (بودر شده): به مقدار لازم
 دانه انار: برای تزیین
 برنج (دم کشیده): برای سرو

طرز تهیه:

مرغ را به باریکه های کوچکی برش دهید. سرکه، آب و آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. تکه های مرغ را اضافه کرده و حداقل ۲ ساعت یا از شب قبل در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود. دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. تکه های مرغ را روی یک سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی چیده و روی آن نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، زیره، جوز هندی و تخم گشنیز بپاشید. بادنجان نگینی خرد شده را اضافه کرده و مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید و حدود ۲۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید تا مرغ بپزد. سپس به همراه برنج دم کشیده و دانه انار سرو کنید.



کیبه

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
 بلغور گندم (پخته): سه چهارم پیمانه
 پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
 زیره (پودر شده): یک قاشق چای خوری
 فلفل سیاه تازه (پودر شده): به مقدار لازم
 نمک: به مقدار لازم

مواد لازم میانی:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
 پیاز (ریز خرد شده): یک عدد
 پسته (خرد شده): یک مشت
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه تازه (پودر شده): به مقدار لازم
 پودر کاری: یک دوم قاشق چای خوری
 دارچین (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری
 روغن: به مقدار لازم

مواد لازم سس:

ماست: ۲ قاشق سوپ خوری
 سس مایونز: ۲ قاشق سوپ خوری
 سیر (له شده): ۴ حبه
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای تهیه لایه رویی گوشت چرخ کرده، پیاز، بلغور گندم پخته، زیره، نمک و فلفل سیاه تازه پودر شده را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کرده و ورز دهید. بهتر است مواد را داخل غذا ساز یا مخلوط کن کاملاً به صورت خمیر در آورید.

طرز تهیه مواد میانی:

پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و تفت دهید. نمک، فلفل سیاه، پودر کاری و پودر دارچین بیاشید. هنگامی که گوشت سرخ شد و تغییر رنگ داد، ظرف را از روی حرارت بردارید و پسته خرد شده را اضافه کنید. دستان خود را مرطوب کرده و گلوله‌هایی از مخلوط گوشت لایه رویی جدا کرده وسط آنها حفره‌ای ایجاد کنید. گلوله‌های کوچکی از مخلوط مواد میانی جدا کرده و در حفره لایه رویی قرار دهید و سپس آن را ببندید. کبه‌ها را در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی جیده و به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا بپزند. آنها را به همراه سس سرو کنید.

طرز تهیه سس:

ماست، سس مایونز و سیر له شده را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل سیاه بزنید.



سس هزار جزیره خانگی

راضیه عمادی

• میزان سرو: یک پیمانه

مواد لازم:

ماست (کم چرب): یک دوم پیمانه
 سس مایونز: ۲ قاشق سوپ خوری
 شیر (کم چرب): ۲ قاشق سوپ خوری
 سس گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپ خوری
 سویا سس: یک و یک دوم قاشق چای خوری
 سرکه سیب: یک دوم قاشق چای خوری
 نمک: به مقدار لازم
 سس چیلی: یک دوم قاشق چای خوری
 خیار شور (ریز خرد شده): ۳ قاشق سوپ خوری
 فلفل دلمه‌ای قرمز (ریز خرد شده): ۳ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

ماست، سس مایونز، شیر، سس گوجه فرنگی، سویا سس، سرکه سیب، حدود یک چهارم قاشق چای خوری نمک و سس چیلی را در مخلوط کن ریخته و با هم به خوبی مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند. سس را به ظرف مناسبی انتقال داده و خیارشور و فلفل دلمه‌ای ریز خرد شده را اضافه و مخلوط کنید.

پیشنهاد:

می‌توانید به جای سرکه سیب از سرکه سفید استفاده کنید.



مواد لازم:

ماکارونی (خرد شده): ۲۰۰ گرم
پیاز (ریز خرد شده): ۲ عدد
قارچ (ریز خرد شده): ۳۵۰ گرم
پنیر چدار (رنده شده): ۱۵۰ گرم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
آرد: به مقدار لازم
تخم مرغ (کمی زده شده): یک عدد
نان خشک (پودر شده) یا پودر سوخاری: به مقدار لازم
روغن: برای سرخ کردن

توپک ماکارونی

بیاتا منوچهری

طرز تهیه:

ماکارونی را مطابق دستور العمل روی بسته‌بندی بپزید و آبکش کنید. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید. قارچ ریز خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید. پنیر رنده شده، ماکارونی، قارچ و پیاز تفت داده شده را با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل بزنید. گلوله‌های کوچکی از مخلوط را دست آمده جدا کنید. آنها را ابتدا در آرد بغلتانید و در تخم مرغ کمی زده شده فرو کنید. در آخر آنها را کاملاً با پودر نان یا پودر سوخاری آغشته کنید و سپس در روغن داغ سرخ کنید. این توپک‌های خوشمزه را با سس دلخواه خود سرو کنید.

خوشمزه و سرشار
از ویتامین

کوکوی اسفناج

ستایش پاکدل

مواد لازم:
برگ اسفناج جوان و تازه: ۳ مشت
ماست یونانی: ۵ قاشق سوپ خوری
شیر: ۱۰۰ میلی لیتر
تخم مرغ: ۲ عدد
آرد: یک و یک دوم پیمانه
بیکنگ پودر: ۲ قاشق جای خوری
سیر: ۲ حبه
آب لیمو سنگی: یک قاشق سوپ خوری
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
روغن: برای سرخ کردن



طرز تهیه:

برگ اسفناج، ماست و شیر را در مخلوط کن قرار داده و با هم مخلوط کنید. تخم مرغ، آرد، بیکنگ پودر، سیر ریز خرد شده و آب لیموترش را اضافه و مخلوط کنید. نمک و فلفل بزنید. تابه را چرب کرده و مقداری از مخلوط را در آن بریزید و سرخ کنید. این کار را با بقیه مواد تکرار کنید. سپس این کوکوهای خوشمزه را سرو کنید.

فوت و فن‌هایی برای پخت کباب برگ خانگی

کباب برگ از جمله کباب‌های خوشمزه‌ای است که معمولاً در خانه تهیه نمی‌شود، اما باید بدانید با کمی دقت می‌توانید اعضای خانواده را به خوردن یک کباب برگ خانگی و کاملاً بهداشتی میهمان کنید. پس یا ما همراه باشید تا طرز تهیه این کباب خوشمزه را به شما آموزش دهیم.

مواد لازم:

گوشت راسته یا فیله گوسفند یا گوساله	۸۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
روغن زیتون یا روغن مایع	۴ قاشق سوپ‌خوری
کره	۵۰ گرم
زعفران سائیده	به مقدار لازم
فلفل سیاه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱ گوشت را بشویید و خشک کنید، گوشت را روی سطح صافی بگذارید و با استیک کوب بکوبید تا پهن شود (بهترین ضخامت برای گوشت کوبیده شده نیم سانتیمتر است)، اگر گوشت بیش از حد ضخیم است می‌توانید از پهنای دو قسمت برش بزنید سپس هر تکه را بکوبید، بهترین پهنای کباب برگ ۴ انگشت است.

۲ پیاز را به صورت ختالی خرد کنید و همراه با روغن، مقداری زعفران سائیده و مقداری فلفل سیاه داخل کاسه بریزید، تکه‌های گوشت را اضافه کنید و روی ظرف را بپوشانید و حداقل ۸ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا گوشت مزه‌دار شود.

۳ پس از مدت زمان لازم گوشت را به سیخ بکشید (گوشت را روی سطح کار قرار دهید، با دست روی گوشت را بگیرید تا در جای خود ثابت بماند سپس سیخ را آرام آرام از زیر دست‌تان وارد گوشت کنید)، تکه‌های گوشت باید پس از سیخ کشیدن به هم چسبیده باشند.

۴ سیخ را روی حرارت قرار دهید و این طرف و آن طرف کنید تا گوشت کباب شود (بهترین آتش برای کباب ذغال است)؛ کره را ذوب کنید و با مقداری زعفران سائیده شده مخلوط کنید و همزمان با کباب شدن گوشت‌ها با برس روی کباب‌ها بزنید؛ کباب را مستقیم از روی حرارت بر روی برنج قرار دهید (برنج بهتر از نان است چون کباب برگ را اگر روی نان قرار دهید خیلی زود خشک خواهد شد)، کباب برگ را همراه با گوجه کباب شده، برنج، لیموترش و جعفری سرو کنید.

نکته:

در صورتی که کباب نرم‌تری می‌خواهید می‌توانید یک قاشق چای‌خوری کیوی رنده شده به مواد اضافه کنید، می‌توانید زمانی که گوشت را به سیخ میکشید مقداری دنبه لابلای گوشت بگذارید تا کباب چرب‌تری داشته باشید، نمک را پس از به سیخ کشیدن روی گوشت بپاشید.

نکات و ترفند های مهم برای خوشمزه شدن طعم کباب

- 5 اگر سیخ‌هایتان نو هستند بکبار خالی روی آتش بگذارید.
- 6 برای سیخ کشیدن کباب کنار دستتان گامه آب بگذارید و سیخ‌هایتان هم خیس و سرد باشد اینکار کمک می‌کند که کباب به سیخ بچسبد.
- 7 به گوشت فقط نمک و کمی فلفل که بوی زحم گوشت را بگیرد و کمی زعفران بزنید، از ریختن پودر سوخاری، آرد و زرد چوبه جدا خودداری کنید.
- 8 جوش شیرین هم نزنید چون باعث تلخی کباب می‌شود، تخم مرغ هم نزنید چون باعث سوختن سریع روی کباب می‌شود.
- 9 به اندازه یک پرتقال گوشت بردارید و به سیخ بکشید ابتدا و انتهای سیخ را خوب بچسبانید.

اگر می‌خواهید یکی کباب کوبیده خوش طعم و عالی درست کنید فقط کافی است این نکات را رعایت کنید تا کبابی مانند کباب‌های رستوران‌ها داشته باشید.

- 1 برای یک کباب کوبیده خوش طعم دو سوم گوشت دنده گوسفندی و یک سوم گوساله استفاده کنید.
- 2 به ازای یک کیلو گوشت سیصد گرم پیاز که حدوداً سه تا پیاز متوسط می‌شود را ریزنده کنید و آب آن را بگیرد چون آب پیاز باعث شیرین شدن کباب می‌شود.
- 3 حساسی ورز بدهید و سه ساعت قبل از به سیخ کشیدن در یخچال بگذارید.
- 4 حتما حداقل چهار بار گوشت باید چرخ شود.

نکات کلیدی برای درست کردن جوجه کباب خوشمزه

که هم گوشت سفت نشه و هم به اندازه کافی طعم بگیره. ما باید دور تا دور جوجه‌ها رو باید با روغن مایع کاور کنیم تا در اثر موندن طولانی از نفوذ آبلیمو و نمک به تکه‌های جوجه جلوگیری کنه در عین حال حساسی طعم دار بشه. پس قبل از اضافه کردن آبلیمو و نمک بهش روغن مایع (نه کره توضیح میدم) اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا جوجه‌ها با روغن کاور بشن بعد آبلیمو و نمک اضافه می‌کنیم به این شکل جوجه‌های طعم‌دار شده ما هرگز و هرگز سفت نخواهند شد. کره هم چون در اثر سرما سفت میشه حتی اگر ذوبش کنیم باز چون جوجه‌ها سردند سفت میشه و جوجه‌ها خوب کاور نمیشن و جوجه در اثر تماس با آبلیمو و نمک سفت میشه برای این قسمت توصیه نمیشه. اما در آخر میتونید برای عطر و طعم بیشتر بهش یک قاشق سوپ خوری کره مذاب اضافه کنید.

شاید ظاهراً درست کردن جوجه کباب ساده به نظر برسه. پیاز و آبلیمو و نمک و زعفران رویه تکه‌های جوجه اضافه کرده و روی آتش کباب می‌کنیم. اما نکاتی داره که رعایت کردنشون جوجه کباب‌های خونگی رو بسیار بسیار لذیذ می‌کنه بدون اینکه گوشتش سفت شده باشه یا بی مزه باشه. **نکته اول** در مورد آبلیمو و نمک هست. اول اینکه آبلیمو و نمک جوجه رو سفت می‌کنه. حذفشون هم جوجه رو بی مزه می‌کنه. برس کشیدن ترکیب آبلیمو و نمک به جوجه نیم پز شده هم به اندازه کافی بهش طعم و مزه نمی‌ده و باید همراه این مواد بیهوده تا طعم بگیره. خوب پس چی کار کنیم

نکته دوم در مورد شیوه خرد کردن پیاز هست. بعضی افراد پیاز رو رنده می‌کنند تا تکه‌های جوجه رو خوب بپوشونه. بعضی هم پیاز رو داخل خرد کن یا بلندر له می‌کنن تا جوجه‌ها حساسی مزه بگیرند. این روش غلطه. چرا؟ چون اگر پیاز له یا رنده بشه به تکه‌های جوجه می‌چسبه و جدا نمیشه. بعد ما روی حرارت کباب می‌کنیم و این پیاز ها سریع میسوزند و ما گمان می‌کنیم رنگ جوجه عوض شده و پختش کافیه. در حالیکه این پیازها هستند که تلایی (و بعضاً قهوه‌ای و سیاه شدند) و این باعث میشه پخت رو متوقف کنیم و گوشت مرغ به خوبی تیره و همچنین پیازهای سطح جوجه بسوزن و تلخ بشن. اگر پیاز رو له کنید در جوجه کبابمون یک کاور تلخ و سوخته پیازی و گوشتی نپخته داریم. پس رنده و له کردن پیاز ممنوع بهترین شکل خرد کردن پیاز خلال کردنش هست.

نکته سوم در مورد زعفران هست. یک جوجه کباب اصل و حرفه‌ای حتماً حتماً زعفران اون هم به مقدار زیاد داره. منتها مشکلی که وجود داره اینه که ما زعفران دم کرده (یا به اصطلاح آب زعفران) رو به جوجه‌ها اضافه می‌کنیم اما به جای اینکه تکه‌های جوجه طعم زعفرانی بگیرند پیازها و روغن و آبلیمو و خلاصه هر چی که داخلش ریختیم طعم زعفران می‌گیرند و بعداً این مواد زعفرانی دور ریخته میشه. خوب پس چی کار می‌کنیم؟ قبل از اضافه کردن هر چیزی به جوجه (هر چیزی شامل پیاز و آبلیمو و ...) به تکه‌های جوجه خام و خالص زعفران دم کرده اضافه می‌کنیم و به مدت یک ساعت (یا بیشتر) استراحت میدیم تا تکه‌های جوجه طعم و رنگ زعفران بگیرند بدون اینکه نگران رنگ و طعم گرفتن پیازها و آبلیمو و سایر مواد باشیم. بعد بهش سایر مواد رو اضافه می‌کنیم.

به تکه‌های جوجه خرد شده مخلوط غلیظ زعفران اضافه می‌کنیم و اجازه میدیم تکه‌های جوجه همراه با مخلوط زعفران یک ساعت بپونه. بعد بهش روغن مایع اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا تکه‌های جوجه کاملاً با روغن مایع کاور شن. بعد بهش آبلیمو و نمک و ادویه جات تازه آسیاب شده اضافه می‌کنیم. بعد یک ساعت استراحت میدیم و در نهایت بهش 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 میدیم تا حساسی مزه بگیره. بعد هم روی شعله‌ای پکنواخت و متوسط (اواز اون بهتر زغال سرخ) کبابشون می‌کنیم و با پیاز زعفرانی و کره و گوجه کبابی سرو می‌کنیم.

(پس با این حساسی برای درست کردن یک جوجه کباب با کیفیت حداقل ۴ ساعت زمان لازمه. بهتره برنامه ریزی کنیم که زمان کم تیاریم).

نکته آخر هم در مورد ادویه‌جات هست. مرغ ذاتاً بوی خاصی داره که ناپسندیده. این بویه میزان قابل توجهی با پیاز و زعفران گرفته میشه. اما اضافه کردن سایر ادویه جات هم به رفع بوی بد مرغ و بهتر شدن طعم و بوش کمک شایانی می‌کنه. این مورد کاملاً سلیقه ایه اما ادویه های پیشنهادی: ۱- پودر پیاز ۲- فلفل سیاه تازه آسیاب شده (نه مونده! توضیح میدم) ۳- مقدار بسیار اندکی پودر سیر. و یک نکته هم که حتماً خودتون خوب میدونید اینه که به صورت کلی هر نوع ادویه‌ای رو دقیقاً در همون لحظه مصرف باید آسیاب کرد. ادویه‌های آسیاب شده اگر بپونن به سرعت بوی و طعم خودتون رو از دست میدن. این یک قانون کلیه. هل، زعفران، فلفل سیاه، تخم گشنیز، و هر ادویه دیگه رو دقیقاً در همون لحظه استفاده باید آسیاب کرد تا بیشترین میزان بوی و طعم رو داشته باشیم.

پس مراحل کار مزه‌دار کردن جوجه کباب به این شکله: اول



ران مرغ گریل شده

غذایی با عطر و طعم فوق العاده

• میزان سرو: ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۱۰ عدد	ران مرغ (بدون استخوان)
۱ پیمانه	ماست
۲ قاشق سوپ خوری	سس گوجه فرنگی تند
۱ قاشق سوپ خوری	بودر آویشن
۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
۳ حبه	سیر (ریز خرد شده)
به مقدار لازم	فلفل قرمز (بودر شده)
به مقدار لازم	فلفل سیاه (بودر شده)
به مقدار لازم	نمک

طرز تهیه:

ماست، سس گوجه فرنگی تند، بودر آویشن، روغن زیتون، سیر ریز خرد شده، فلفل قرمز، فلفل سیاه و نمک را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. ران های مرغ بدون استخوان را اضافه کرده و کاملاً به مواد آغشته کنید. مواد را حدود ۳ ساعت الی یک شبانه روز در یخچال قرار دهید تا مرغ مزه دار شود. سپس آنها را در گریل و یا تابه کباب کرده و سرو کنید.

پیشنهاد:

در صورت تمایل می توانید ران های گریل شده را به همراه سبزیجات بخار پز یا تفت داده شده سرو کنید.



آدانا کباب

بفرمایید به غذای خوشمزه!

غزاله خالدي

● میزان سرو: ۶ نفر

مواد لازم:

یک کیلوگرم	گوشت گوساله (چرخ کرده)
۵۰۰ گرم	گوشت گوسفندی (چرخ کرده)
۱۵۰ گرم	چربی دم گوسفند (چرخ کرده)
۲ عدد	فلفل قرمز (ریز خرد شده)
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل سیاه (پودر شده)
به مقدار لازم	فلفل قرمز (پودر شده)

طرز تهیه:

گوشت گوساله، گوشت گوسفندی، چربی دم گوسفند و فلفل قرمز ریز خرد شده را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز پودر شده را اضافه کنید و مواد را حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ورز دهید. روی مواد را با سلفون بپوشانید و یا در ظرفی دردار بگذارید و حداقل یک ساعت در یخچال استراحت دهید. مواد را دوباره ورز دهید و به شش قسمت مساوی تقسیم کنید. دستتان خود را کمی مرطوب کنید. هر قسمت از گوشت را به سیخ بکشید. کباب‌ها را روی گریل کباب کرده و سرو کنید.



با ما در تماس باشید ۶۶۴۱۵۸۳۵



۳ روش سالم‌سازی غذاهای تنوری

غذاهای کبابی و تنوری یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای ویژه در تعطیلات و مسافرت هستند، اما کباب کردن گوشت ممکن است مضراتی هم داشته باشد. برای سالم‌سازی غذاهای کبابی از سه روش زیر استفاده کنید.

غذاهای کبابی و تنوری را با سه روش زیر سالم‌سازی کنید!
مصرف زیاد گوشت قرمز به شکل کبابی و باریکی می‌تواند سبب افزایش میزان اسید آمینه‌های هتروسیکلنیک شود. محققان می‌گویند میزان اسید آمینه‌های هتروسیکلنیک آزاد شده از گوشت قرمز، به روش پخت گوشت و میزان دمای که می‌بیند و حتی مدت زمان پخت بستگی دارد. به گفته یک کارشناس تغذیه، در طول روند متابولیسم اسید آمینه‌های هتروسیکلنیک، چربی، پروتئین و DNA اکسید می‌شود و استرس اکسیداتیو به وجود آمده باعث ایجاد اختلال در فعالیت‌های بیولوژیکی می‌شود و احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی، عروقی و سرطان را بالا می‌برد.



غذاهای را طعم‌دار کنید

طعم‌دار کردن مواد غذایی با آب مرکبات یا ادویه می‌تواند باعث کاهش آزاد شدن ترکیبات مضر در غذاهای تنوری شود.



چربی‌ها را جدا کنید

هر چقدر که تماس چربی‌ها با دود و آتش بیشتر باشد، ترکیبات خطرناک و مضر بیشتری هم وارد مواد غذایی‌تان می‌شود. پس تا جایی که می‌توانید، چربی گوشت‌ها را پیش از تنوری یا کباب کردن آنها بگیرید.



بادمای پایین و به آرامی غذاها را تنوری یا کباب کنید

شما می‌توانید با پایین آوردن دما و سرعت پخت، مواد غذایی‌تان را کاملاً مغز پخت کنید. با این شیوه سلامتی‌تان کمتر در معرض خطر قرار می‌گیرد.





سالاد پاستای سزار

غزاله خالدی

• میزان سرو: ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم سالاد:

پاستای پروانه‌ای: ۴ پیمانه
 کاهو (خرد شده): ۴ الی ۵ پیمانه
 گوجه گیلاسی: ۲ پیمانه
 پیازچه (ریز خرد شده): ۲ عدد
 برگ ریحان تازه (ریز خرد شده): یک چهارم پیمانه
 پنیر پارمزان (رنده شده): یک چهارم پیمانه
 نمک: به مقدار لازم
 سینه مرغ گریل شده (نگینی خرد شده):
 یک الی ۲ پیمانه
 نان تست برشته (خرد شده): یک پیمانه
 (در صورت تمایل)

مواد لازم سس:

پنیر کاتیج: یک پیمانه
 ماست یونانی (ساده): یک پیمانه
 آب لیمو سنگی (تازه): ۲ قاشق سوپ‌خوری
 پنیر پارمزان (رنده شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری
 سس خردل دیژون: یک و یک دوم قاشق چای‌خوری
 سس ورسترشایر: یک الی ۲ قاشق چای‌خوری
 سیر (ریز خرد شده): ۳ حبه
 نمک: به مقدار لازم
 فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم

طرز تهیه:

پاستا را مطابق دستورالعمل روی بسته‌بندی آن پخته و کنار بگذارید. برای تهیه سس مواد را در مخلوط‌کن یا غذاساز با هم مخلوط کرده تا صاف و یکدست شوند. در صورت سفت شدن بیش از حد سس مقدار کمی آب گرم به آن بیفزایید.

پاستا و مقدار ی سس (حدود یک سوم الی یک دوم پیمانه) را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کرده و حدود ۲۰ دقیقه الی یک ساعت در یخچال قرار دهید. کاهوی خرد شده را کف ظرف مناسبی قرار دهید. روی آن پاستای سسی، گوجه گیلاسی، پیازچه، برگ ریحان، سینه مرغ گریل شده و پنیر پارمزان قرار دهید و نمک و فلفل سیاه بیفزایید. بقیه سس را روی سالاد بریزید و کمی مواد را مخلوط کنید. در صورت تمایل می‌توانید روی سالاد مقداری پنیر پارمزان رنده شده بپاشید و با نان برشته تزیین کنید.

برای تهیه نان برشته ۲ عدد نان تست را به ابعاد کوچک برش دهید و به صورت یک لایه در سینی فر قرار دهید. روی آنها یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون فرابکر، یک دوم قاشق چای‌خوری پودر آویشن، یک دوم قاشق چای‌خوری ارگانوی خشک، یک دوم قاشق چای‌خوری پودر سیر، نمک، فلفل سیاه و مقداری سبزیجات معطر خشک بپاشید و حدود ۵ الی ۶ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا ترد و برشته شوند.

پودینگ آلو



ستایش پاکدل

طرز تهیه:

آلوه‌ها را شسته و هسته آنها را جدا کنید و به همراه آب و نصف پیمانه شکر در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا پخته و نرم بشوند. ظرف را از روی حرارت بردارید و مواد را در مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید.

آرد، نشاسته، وانیل، یک‌دوم پیمانه شکر باقی‌مانده و شیر را به مواد اضافه کنید مواد را روی حرارت قرار داده و هم‌بزنید تا غلظت یابد پس از جوشیدن، ظرف را از روی حرارت بردارید پودینگ را در ظرف سرو بریزید و روی آن را با زردآلو، آلو و شلیل برش داده شده تزیین کنید آن را در یخچال قرار دهید تا خنک شود سپس سرو کنید. نوش جان

مواد لازم:

آلو قرمز: ۵ عدد

آب: ۱ پیمانه

شکر: ۱ پیمانه

آرد: ۱ قاشق سوپ‌خوری

نشاسته: ۲ قاشق سوپ‌خوری

وانیل: ۱ قاشق چای‌خوری

شیر: یک‌دوم پیمانه

مواد لازم تزیین:

آلو قرمز: ۱ عدد

زردآلو: ۲ عدد

شلیل: ۱ عدد



حلیم مرغ



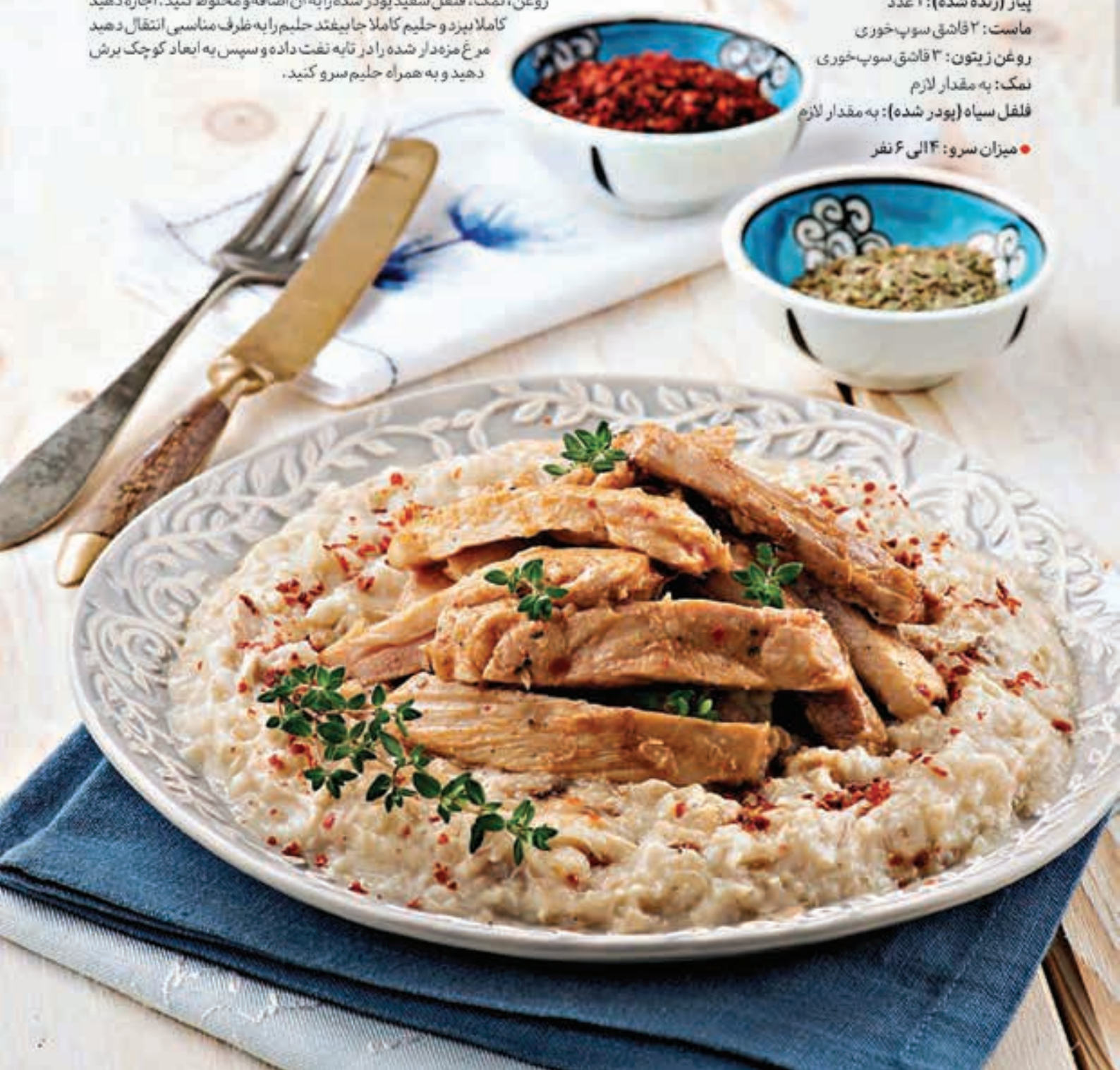
مواد لازم:

- ران مرغ: ۲ عدد
- سینه مرغ: ۳ عدد
- گندم پوست کنده: یک و یک دوم پیمانه
- آب: به مقدار لازم
- آب مرغ: سه و یک دوم پیمانه
- روغن: ۳ قاشق سوپ خوری
- نمک: به مقدار لازم
- فلفل سفید (پودر شده): به مقدار لازم
- مواد لازم مزه دار کردن مرغ:**
- رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق سوپ خوری
- پیاز (رنده شده): ۱ عدد
- ماست: ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن زیتون: ۳ قاشق سوپ خوری
- نمک: به مقدار لازم
- فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
- میزان سرو: ۴ الی ۶ نفر

بیتا منو چهری

طرز تهیه:

مرغ‌ها را بپزید و استخوان آنها را جدا کنید. گندم پوست کنده را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید، مقداری آب و مرغ پخته را اضافه کنید و اجازه دهید بپزد تا گندم نرم شود. ظرف را از روی حرارت بردارید و در ظرف را بگذارید و به مدت چند ساعت کنار بگذارید (ترجیحاً از شب تا صبح) سپس ظرف را حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید. تمام مواد برای مزه دار کردن را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. مرغ را به این مخلوط اضافه کرده و حدود سه ساعت در یخچال قرار دهید گندم پخته را به همراه آب مرغ روی حرارت قرار دهید و مرتب آن را به کمک قاشق چوبی یا گوشت کوب بکوبید تا کاملاً له شود. روغن، نمک، فلفل سفید پودر شده را به آن اضافه و مخلوط کنید. اجازه دهید کاملاً بپزد و حلیم کاملاً جا بیفتد حلیم را به ظرف مناسبی انتقال دهید مرغ مزه دار شده را در تابه نفت داده و سپس به ابعاد کوچک برش دهید و به همراه حلیم سرو کنید.



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