

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: غذاها را آماره و فورر

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۴۵۱ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- اسپاگتی ایتالیایی
- اسپاگتی با پنیر
- اسپاگتی با تن ماهی
- اسپاگتی با سس بلوگ
- اسپاگتی با سس راتاتول
- اسپاگتی با سس مارینارا
- اسپاگتی با فارج
- اسپاگتی با گوشت
- اسپاگتی بولونهای
- اسپاگتی به طریقه جزیره سیسیل
- اسپاگتی غنی شده با تن ماهی
- اسپاگتی یونانی
- اسپروگاف با فارج
- اسپیک معطر
- اسپک دریایی
- اسپک سمبوسه
- املت اسپانیایی
- املت اسفناج
- املت اسفناج با سبزیجات سرخ شده
- املت با ادویه مخصوص
- املت با پنارچه و گشنیز
- املت با سیب زمینی و سبزیجات
- املت با طعم ماهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- املت بنیر
- املت بنیر و گوجه فرنگی
- املت بیاز
- املت تخم مرغ و بنیر
- املت توت فرنگی
- املت جگر مرغ یا بره
- املت ساده
- املت سبزی
- املت سوسیس و پیازچه
- املت سیب زمینی
- املت سیب زمینی و سبزیجات (زمان پخت: ۱۵ دقیقه)
- املت شکر
- املت فلفل و پیاز
- املت فلفل و خامه
- املت فلفل و زامبون
- املت فارچ
- املت فارچ و بنیر
- املت فارچ و مارچوبه
- املت کالباس و زامبون
- املت کالباس یا زامبون یا گوجه
- املت گوجه فرنگی
- املت گوجه فرنگی
- املت گوجه فرنگی با بنیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- املت گوشت
- املت مرزا
- املت مرغ
- املت مصری
- املت هندی
- املت یونانی (زمان پخت: ۲۵ دقیقه)
- بادمجان سوخاری
- برگر بدون نان
- برگر گياهخواران
- برگری بر از سبزیجات
- پای گوشت و سبزیجات
- باستا
- باستا با سس سبز
- باستا با سس الفردو و مرغ
- باستا با قارچ و ریجان
- باستا با قارچ و سس خامه برای ۴ نفر
- باستا با نخود، باستا با فلفل و کلم بروکلی
- باستای آفایگردان
- باستای گوجه فرنگی و کدو
- باستای مخلوط
- باستینسو
- پای قارچ
- پای قارچ و پنیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بستای بنیر (زمان بخت: ۳۰دقیقه)
- بن کیک یا مرزا
- بن کیک بنیر جعفری
- بنیر سوخاری
- بیتزا یا فارچ
- بیتزا یا فارچ و سوسیس
- بیتزا تنوری یا مرغ
- بیتزا چهارفصل
- بیتزا در خانه
- بیتزا سسریجات
- بیتزا سسریجات
- بیتزا سسریجات با گوشت
- بیتزا سیب زمینی
- بیتزا کوچک خانگی
- بیتزا مرغ و کلم
- بیتزای آناناس
- بیتزای بنیر
- بیتزای بنیر
- بیتزای بنیر و تخم مرغ
- بیتزای تند سسریجات
- بیتزای تنوری با گوشت
- بیتزای جدید با میگو
- بیتزای حیوانات و گوشت چرخ کرده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- پیتزای دریایی
- پیتزای ذرت
- پیتزای زامبون یا ماهی
- پیتزای ساردین
- پیتزای سبزی
- پیتزای سبزیجات
- پیتزای سوسیس (زمان پخت: ۱۵ دقیقه)
- پیتزای سیب زمینی با پختی ترکیبی
- پیتزای فلفل رنگی
- پیتزای فارج با تخم مرغ
- پیتزای گوشت
- پیتزای گوشت و اسفناج
- پیتزای لوبیا با گوشت چرخ کرده
- پیتزای مرغ
- پیتزای مگریکی
- پیراشکی
- پیراشکی
- پیراشکی با سببزمینی
- پیراشکی بلوچیر
- پیراشکی پنیر
- پیراشکی سببزمینی
- پیراشکی گوشت
- پیراشکی گوشت با سبب زمینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- نارت تره فرنگی و بهار
- نالیانلی پندار با کلم بروکلی و زامبون
- تخم مرغ با طعم سبزیجات
- تخم مرغ جیبی با سس
- تخم مرغ جیبی یا مایونز و گوجه فرنگی
- تخم مرغ خامه ای
- تخم مرغ داخل نان
- تخم مرغ دلانه
- تخم مرغ شکم بر
- تخم مرغ فاللی با کالیاس (زمان بخت: ۲۵ دقیقه)
- تخم مرغ نیمروک ساده
- تهیه اردور با تخم مرغ
- چند نوع ماگارویی
- جیسس کدو
- جیسس و زامبون
- جیسس و زامبون
- چیزرگر
- خاکینه
- خمیر پیتزا
- خمیر پیتزا
- خمیر راوولی
- خودتان را به خاکینه دعوت کنید
- خوراک با ریجان و پاستا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- خوراک تند ماکارونی
- خوراک کلم بروکلی و بادام
- خوراک کنجد و ماکارونی
- خوراک لازانیا
- خوراک ماکارونی
- خوراک ماکارونی با ماهی
- خوراک ماکارونی بیج با سوسیس و قارچ
- خوراک ماکارونی و بروکلی
- خوراک مرغ با پاستای ادویه دار
- خوراک ویژه
- خوراک ویژه با قارچ
- راویولی
- رابولی
- رست بیف با تخم گشنیز
- روست بیف مکزیک
- رولت اسفناج همراه با سس لیمو
- رولت گوشت
- رولت مرغ
- زرافه ساندویچی
- ساده و سریع با ماکارونی
- ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت
- ساندویچ پنیر و سبزی
- ساندویچ جگر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ساندویچ جگر
- ساندویچ جگر
- ساندویچ چیکن سالاد
- ساندویچ حلزونی
- ساندویچ خاویار
- ساندویچ خوش طعم با گوشت
- ساندویچ خوشمزه برای مدرسه
- ساندویچ زبان
- ساندویچ زامبون با سس هندی
- ساندویچ ساده و مقوی
- ساندویچ سوخاری پنیر
- ساندویچ سه طبقه
- ساندویچ کالیاس با پنیر مخصوص
- ساندویچ کالیاس با سس مخصوص
- ساندویچ کباب ماهی
- ساندویچ کنلت
- ساندویچ گوشت
- ساندویچ گوشت و جگر
- ساندویچ گوشت و کرفس
- ساندویچ ماست و لئو
- ساندویچ ماهی
- ساندویچ مخلوط گوشت
- ساندویچ مرغ کنابی یا اووکادو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ساندویچ مرغ و بادام
- ساندویچ مفر
- ساندویچ میگو
- ساندویچ ویژه تخم مرغ
- ساندویچ های آسان یا مرغ
- ساندویچ همبرگر مکزیک
- سموسه
- سموسه
- سموسه بنیر بچه ها
- سموسه عربی
- سموسه هندی یا ماهی
- سوسیس با روکش خمیر
- سوسیس بنبردار یا پوره سیب زمینی
- سوسیس در لانه
- سوپله اسفناج با زامبون
- سوپله بادبجان
- سوپله بنیر
- سوپله زامبون
- سوپله سبزی و گل کلم
- سوپله سیب زمینی
- سوپله فارچ
- سوپله کلم و بنیر
- سوپله مرغ و فارچ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سوپله مرغ با ماهی
- شتر سویا
- غذایی متفاوت با مواد عادی
- فرینانا با پنیر
- فلافل بندری
- فیجان سیریزجات و مرغ
- فله ماهی با زامبون گوشت
- فارچ با حامه و مرغ
- فارچ با کرمر
- فارچ بکلی
- کاراسون
- کانلونی
- کرپ
- کلاب ساندویچ دست بیج
- کلوجه اسفناج
- کلوجه پنیر و گوچه فرنگی
- کلوجه لانه پردهای
- کتناکی به روش KFC
- کیک مرغ و گردو
- کرانن ماکارونی
- گوشت چرخ کرده با نیمرو
- گوشت فلفلی با اسپاگتی
- لازانیا با سیریزجات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• لارابا
• لارابا
• لارابا با قارچ
• لارابا نوع اول
• لارابا نوع دوم
• لارابا و کدو
• لارابا با دماجن
• لارابا سیرجات
• لارابا سیرجات
• لقمه خوشمزه برای مدرسه
• لقمه کوچک تخم مرغ و زیتون
• لقمه نان و پنیر و سبزی
• لقمه های ساده و کوچک
• لقمه های فوری با پنیر و زیتون
• لقمه های مثلثی
• ماکارونی با قارچ و زامبون مرغ
• ماکارونی با آناناس
• ماکارونی با پنیر
• ماکارونی با پنیر پارمسان
• ماکارونی با سیرجات
• ماکارونی با سس بافلا
• ماکارونی با سس بشامل
• ماکارونی با سوسیس و زیتون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ماکارونی با سیر و سبزیجات
- ماکارونی با فیله مرغ
- ماکارونی با فارچ و میگو
- ماکارونی با کالیاس و گوجه‌فرنگی تازه
- ماکارونی با کدو سبز
- ماکارونی با کنسروش و حیوانات
- ماکارونی با گوشت
- ماکارونی با لوبیا
- ماکارونی با ماست و سیر
- ماکارونی پیچی (پاستا) با فارچ و ریخان
- ماکارونی در سس پنیر و گوجه فرنگی
- ماکارونی سبز با گوشت
- ماکارونی سبزیجات
- ماکارونی سبزیجات با پنیر
- ماکارونی سبزیجات با سس نعنای و کاری
- ماکارونی سوسیس
- ماکارونی قالی
- ماکارونی کالیاس و خامه
- ماکارونی کالیاس و سبزیجات
- ماکارونی گرم با پنیر و گردو
- ماکارونی و سس سفید
- منیلف با سس گوجه فرنگی
- مخلوط سبب و زیتون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مرغ با لیمو و خامه
- مرغ سوخاری
- مرغ و لوبیا روی سیب زمینی تنوری
- ناگت مرغ تند
- نان اسپاگتی
- نان بربری
- نان تست با پنیر
- نان تست با میگو
- نان سیب
- نان سیب زمینی با گردو و دارچین
- نکات برای تهیه املت و نیمرو
- نکاتی برای اسپاگتی یا ماکارونی
- نکاتی برای انواع ساندویچ، پیتزا و سופله
- نوعی فوندو
- نون و پنیر و طالبی و کالباس
- نیمرو بزرگ
- نیمروی تخم مرغ با خمیر سیب زمینی
- همبرگر قارچ و گوشت
- همبرگر کناری یا پنیر
- همبرگر مرغ با سس
- یک نوع املت گوجه‌فرنگی
- به املت خوشمزه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اردو قارج

• مواد لازم برای ۶ نفر:

نان بریده شده چهارگوش کوچک ۱۲ عدد

قارج ۵۰۰ گرم

خامه ۱۰۰ گرم

کره ۵۰ گرم

نمک و فلفل بقدر کافی

گرد سیر به مقدار کم

• طرز تهیه:

قارج را خرد کرده، و در پارچه خشک می کنیم. کمی آبلیمو به آن می زنیم که سیاه نشود. کره را در ظرفی آب می کنیم، قارج را در کره کمی سرخ می کنیم. کمی نمک و فلفل و گرد سیر به آن می زنیم. نصف قاشق سوپخوری آرد روی آن می پاشیم و بهم می زنیم تا سس قارج کمی غلیظ شود. نانها را در توستر، توست می کنیم و با در سینی فر می چینیم و کمی برشته می نمایم. خامه را با قارج که باید گرم باشد مخلوط می نمایم و روی هر ورقه نان را کمی از مایه قارج و خامه می ریزیم و با یک برگ جعفری روی آن را تزئین نموده. اردو را گرم سر میز می بریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اردور تخم مرغ

• مواد لازم:

- ۷۰ تخم مرغ آب پز سفت
- ۳۰ ق.س. سس سالاد یا مایونز
- ۱۰ ق.س. شبت (شوید) تازه خرد شده
- ۱۰ حبه سیر له شده
- ۵۰ قطره سس فلفل تند
- ۸/۱ ق.ج. نمک
- ۶۰ پیمانه کاهوک معمولی یا کاهو بیج خرد شده
- ۳۰ پیمانه گوجه فرنگی تزیینی
- ۱۰ فلفل دلمه ای قرمز متوسط، خرد شده



۳۰ پیازچه خرد شده

• روش تهیه:

- ۱) تخم مرغهای پخته را از طول به دو قسمت کرده و زده آنرا خارج میکنیم، سفیده ها را کنار میگذاریم . زرده ها را با چنگال له کرده، سس سالاد، شبت، سیر، سس فلفل و نمک را اضافه کرده، مخلوط میکنیم. سفیده ها را با این مخلوط پر کرده کنار میگذاریم. (میتوانید برای پر کردن سفیده ها از قیف مخصوص تزئین یا خامه نیز استفاده کنید)
- ۲) در یک سینی، برگهای کاهو، گوجه فرنگیهای ریز، فلفل دلمه ای و پیازچه را بچینید و تخم مرغها را روی آنها قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اردور خیار با پشیر خامه ای

- مواد لازم برای ۴-۵ نفر:
 - ۱۲۵۰ گرم پنیر خامه ای پاستوریزه
 - ۱۰ فاشق غذاخوری خامه ی پاستوریزه
 - ۱۰ فاشق غذاخوری آب لیمو
 - ۱۰ فاشق غذاخوری ریحان تازه ی خرد شده
 - ۱۰ فاشق غذاخوری جعفری تازه ی خرد شده
 - ۱۰ فاشق غذاخوری نعناک تازه خرد شده
 - ۱۰ فاشق غذاخوری پیازچه ی خرد شده
 - ۳ عدد بزرگ خیار
 - به مقدار لازم نمک و فلفل
 - مقداری برای تزیین برگ نعناک تازه
 - ۱۰ عدد کوچک برای تزیین گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای قرمز
 - مقداری برای تزیین برگ کاهو
- روش تهیه :



پنیر خامه ای، خامه، آب لیمو و همه ی سبزیجات (ریحان، جعفری، نعنا و پیازچه) را با هم در کاسه ای مخلوط کنید. به مقدار کافی نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. خیار را به صورت ورقه ای (ضخامت نیم سانتی) برش دهید. روی هر یک از ورقه های خیار از مخلوط آماده شده ی فوق بریزید و روی آن را با برگ نعنا و گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای قرمز تزیین کنید. در ظرف مناسبی برگ های کاهو را قرار دهید و خیارها را روی آن بچینید و سرو نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اردور خیار با پنیر خامه ای

- مواد لازم برای ۲ نفر:
- پنیر خامه ای پاستوریزه ۱۲۵ گرم
- خامه پاستوریزه یک فاشق غذاخوری
- آب لیمو یک فاشق غذاخوری
- ریحان تازه خرد شده یک فاشق غذاخوری
- جعفری تازه خردشده یک فاشق غذاخوری
- نعنا یا تازه خردشده یک فاشق غذاخوری
- پیازچه خرد شده یک فاشق غذاخوری
- خیار ۲ عدد بزرگ
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- برگ نعنا یا تازه مقداری برای تزئین
- گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد کوچک برای تزئین
- برگ کاهو مقداری برای تزئین.
- روش تهیه:



پنیر خامه ای، خامه، آب لیمو و همه سبزیجات (ریحان، جعفری، نعنا و پیازچه) را با هم در کاسه ای مخلوط کنید. به مقدار کافی نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. خیار را به صورت ورقه ای (صخامت نیم سانتی) برش دهید. روی هر یک از ورقه های خیار از مخلوط آماده شده فوق بریزید و روی آن را با برگ نعنا و گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای قرمز تزئین کنید. در ظرف مناسبی برگ های کاهو را قرار دهید و خیارها را روی آن بچینید و سرو نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسپاگتی انواع سبزیها

- مواد لازم (برای چهار نفر)
- ماکارونی (یک بسته)
- هویج
- کلم
- فارج
- فلفل دلمه ای
- کدو سبز یا پوست
- پیاز و اسفناج (همه خرد شده ریز در مجموع چهار لیوان)



- جعفری و ریحان خرد شده (هر کدام نصف لیوان)
- سیر رنده شده (چهار حبه)
- روغن زیتون (یک فنجان)
- آب گوجه فرنگی (دو لیوان)
- پنیر پارمیزان یا گودا رنده شده (یک لیوان)
- آویشن (یک فاشق غذاخوری)
- نمک (مقدار کمی)
- طرز تهیه:

ماکارونی رشته ای را داخل دیگ آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. برای اینکه ماکارونی ها بعد از آبکش کردن به هم نچسبند آنها را به کمی روغن زیتون آغشته کنید.

انواع سبزیها را با بقیه روغن زیتون در ماهی تابه ای نفت دهید تا تقریباً نیم پز شود و ویتامین هایش را از دست ندهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیر رنده شده و جعفری را به این مواد اضافه کنید. یک لیوان آب به آن بیفزایید. چند جوش که خورد، آب گوجه فرنگی و آویشن را هم اضافه کنید و با حرارت ملایم با فاشق چوبی زیر و رو کنید تا غذا آماده شود. اسپاگتی را داخل ظرف مناسبی بکشید و روی آن پنیر رنده شده و ریحان خرد شده بپاشید و به همراه مخلوط انواع سبزیها که در ظرف جداگانه ای کشیده اید سر سفره ببرید و نوش جان کنید.

اسپاگتی ایتالیایی

- مواد لازم:
- اسپاگتی= ۱ بسته (۷۰۰ گرم)
- گوشت چرخ کرده= نیم کیلو
- سس گوجه فرنگی= ۲ فاشق غذاخوری
- پیاز= ۱ عدد بزرگ
- فلفل دلمه= ۲ عدد
- نمک و فلفل= بمقدار لازم
- پنیر موزاریلا= بمقدار لازم
- طرز تهیه:



(۱) اسپاگتی را به مدت ۷ دقیقه در آب جوش که به آن یک فاشق روغن و یک فاشق نمک اضافه کرده ایم می بریزم. سپس آن را آبکش کرده و روی آن آب سرد می ریزیم تا بهم نچسبند.

(۲) پیاز را سرخ می کنیم و سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کنیم و کمی تفت می دهیم تا آب آن گرفته شود.

۳) سس گوجه فرنگی و فلفل دلمه و نمک و فلفل را به گوشت اضافه کرده، می گذاریم گوشت با دو سه لیوان آب با حرارت ملایم به مدت ۱ ساعت بپزد. (در صورتیکه آب آن کم بود و گوشت نپخته باشد به آن آب اضافه می کنیم تا وقتیکه گوشت کاملا پخته باشد و آب آن کاملا بخار شود) ۴) نصف اسپاگتی ها را در ظرف بپزکسی ریخته و روی آن را مایه گوشتی آماده شده می ریزیم. سپس روی گوشت را با بقیه اسپاگتی ها می پوشانیم. و روی اسپاگتی را پنیر موزاریلا رنده شده می پاشیم.

۵) ظرف را به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا روی پنیر طلایی رنگ شود.

اسپاگتی یا پنیر

• مواد لازم: اسپاگتی :

• ۱ بسته در حدود ۴۰۰ گرم ،

• آویشن خشک : ۱ فاشق مریا خوری ،

• بودر سیر : نصف فاشق جابخوری ،

• نمک و فلفل : به اندازه کافی ،

• کره : ۵۰ گرم .

• پنیر رنده شده انبالیایی یا هلندی : ۱ لیوان سر خالی .

• طرز تهیه:

قابلمه ای را روی حرارت بگذارید و ۸ لیوان آب گرم توی آن بریزید ۲ فاشق مریا خوری نمک به آن اضافه کنید و در آن را بپندید تا جوش بیاید جوش که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آمد دسته اسپاگتی را از گوشه قابلمه توی آب جوش بگذارید اسپاگتی ها را برای اینکه در قابلمه جا بگیرند نشکنید خودشان به تدریج از پایین نرم می



شوند و در آب فرو می روند اسپاگتی معمولا بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می پزد. مخصوصا اگر نازک باشد یک امتحان بختن آن این است که قسمت کوچکی از اسپاگتی را لای دندان بگذارید اگر وسط آن هنوز سفت بود ، نپخته است اگر تمام اسپاگتی نرم شده بود پخته است و باید آنرا از روی حرارت بردارید در فاصله ای که منتظر بختن اسپاگتی هستید، کره را روی حرارت ملایم بگذارید تا آب شود یک کاسه بزرگ را گرم کنید(آن را زیر آب داغ بگیرید و بلافاصله خشک کنید) بودر سیر و نمک و فلفل را به کره اضافه کنید و هم بزنید کره آب شده را توی کاسه بریزید پنیر و آویشن را به آن اضافه کنید اکنون اسپاگتی پخته را آب کنش کنید، توی کاسه بریزید و به شیوه مخلوط کردن سالاد همه مواد را چند دفعه زیر و رو کنید.

اسپاگتی با تن ماهی

• مواد لازم برای ۶ نفر:

اسپاگتی=۵۰۰ گرم

گوچه فرنگی رسیده=۱ کیلوگرم

فلفل دلمه قرمز=۱ تا ۲ عدد

پیاز متوسط=۲ عدد

کنسرو ماهی تن=۲ قوطی

روغن زیتون یا روغن مایع=نصف لیوان

شکر=۱ قاشق چایخوری

آبلیمو=۲ قاشق سوپخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گلبر کوبیده نرم=۱ فاشق جابخوری

نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

ابتدا آب گوجه فرنگی را می گیریم؛ پیاز را خرد می کنیم؛ روغن مایع را در تابه می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم پیاز را در روغن ریخته کمی سرخ می نمایم؛ آب گوجه فرنگی را دایا پیاز ریخته می گذاریم آهسته بجوشند. فلفل دلمه را کمی درشت خرد می کنیم و با آبلیمو و شکر و گلبر داخل تابه گوجه فرنگی ریخته می گذاریم سس غلیظ شود. نمک و فلفل آن را اندازه کرده ماهی تن را هم به آن اضافه می نمایم و هم می زنیم. حرارت را در حدی که مواد گرم بماند کم می کنیم. داخل ظرف مناسبی آب ریخته آن را روی آتش می گذاریم تا آب جوش بیاید. اسپاگتی را داخل آب جوشان می ریزیم. حرارت را ملایم می نمایم. نصف فاشق نمک و یکی دو فاشق روغن مایع را در ظرف اسپاگتی ریخته می گذاریم مغز اسپاگتی پخته و نرم شود؛ بعد آنرا در صافی ریخته کمی آب نیم گرم روی آن می دهیم و می گذاریم آب آن کاملا کشیده شود. ماهی آماده را وسط دس گردی می کشیم و اسپاگتی را دور آن می ریزیم. می توانیم کمی کره آب کرده روی اسپاگتی بدهیم.

اسپاگتی با سس پلوتنگ

- مواد لازم:
- اسپاگتی ۱ کیلو
- گوشت چرخ کرده ۶۰۰ گرم
- فارج ۳۰۰ گرم
- فلفل تند ۱ عدد
- سیر ۲ بر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هویج ۱ عدد
- ریحان خشک شده یک چهارم فاشق جای خوری
- رب گوجه فرنگی ۲ فاشق غذاخوری



- پیاز ۱ عدد متوسط
- پنیر پیتزای رنده شده ۱۵۰ گرم
- فلفل سیاه و نمک به اندازه کافی
- طرز تهیه

پیاز را خیلی ریز خرد کرده و سرخش کنید و سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و حسابی آن را نعت بدهید . هویج ، سیر و فلفل سبز تند را ریز ریز کرده و به گوشت چرخ کرده اضافه کنید . اگر دوست ندارید غذایمان تند شود میتوانید بجای فلفل تند از فلفل دلمه ایی استفاده کنید . حال میتوانید فلفل سیاه و نمک را به اندازه کافی به آن اضافه کنید ، حال رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و یک مقدار به آن آب اضافه کنید ، فراموش نکنید که این سس باید آنکی باشد چرا که فرار هست اسپاگتی را مدل ایتالیایی درست کنیم . در آخر یک چهارم فاشق ریحان خشک را به آنجا اضافه کنید توجه کنید که فقط به مقدار خیلی کمی ریحان خشک اضافه کنید والا سس تلخ خواهد شد . بگذارید سس حسابی جا بیافتد و فراموش نکنید که اینش کشیده نشود، حال دیگری رو بر آب کرده و به آن نمک اضافه کنید و اسپاگتی ها را بپزید ، ایندفعه چون مدل ایتالیایی درست میکنیم و قرار نیست دمش کنیم باینستی اسپاگتی ها خوب بپزد ، طوریکه بعد از آنکش کردن ، قابل خوردن باشد اصولا یک مقدار زنده بودن اسپاگتی باعث میشود که با سس خوشمزه تر باشد حال که اسپاگتی ها پخته شد آن را در بشقاب کشیده و سس را رویش بریزد و به مقدار از پنیر پیتزای رنده شده بر روی سس اضافه کنید.

اسپاگتی با سس راتاتول

- مواد لازم:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- اسپاگتی رشته‌ای: ۵۰۰ گرم
- برای راتاتول:
- بادمجان خرد شده: ۱ عدد
- پیاز بزرگ خلال شده: ۱ عدد
- سیر له شده: ۱ حبه
- فلفل سبز خرد شده: ۱ عدد
- کدو سبز خرد شده: ۲ عدد
- گوچه فرنگی پوست کنده و چرخ شده: ۵۰۰ گرم
- سرکه سفید: یک دوم فنجان
- ریحان تازه خرد شده: ۱ فاشق غذاخوری
- بودر آویشن خشک: یک دوم فاشق غذاخوری
- فلفل سیاه تازه بودر شده: به میزان دلخواه



• پنیر پارمزان رنده شده: ۲ فاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

اسپاگتی را به مدت ۸ الی ۱۲ دقیقه بجوشانید و سپس آن را آبکش کنید. برای تهیه سس، تمامی مواد لازم، کدو سبز و بادمجان و... را در یک ماهیتابه نجسب ریخته و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم فراردهید و هزار گاهی آن را هم بزنید. در مرحله آخر سس آماده شده را روی اسپاگتی ریخته و آن را با پنیر پارمزان رنده شده تزیین نمایید.

ارزش غذایی:

- کالری: ۵۲۰ کیلوکالری

- چربی کل: ۲۲ گرم

- کلسترول: ۲ میلی گرم

- فیبر: ۲۵ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسپاگتی با سس ماریارا

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- روغن زیتون: ۷ قاشق غذاخوری،
- سیر بزرگ و خرد شده: یک حبه،
- گوچه‌فرنگی: یک کیلو
- رب گوچه‌فرنگی: یک‌چهارم فنجان،
- ریحان خرد شده: نیم قاشق غذاخوری،
- پونه کوهی: نیم قاشق غذاخوری،
- ماکارونی: نیم کیلو،
- جعفری خرد شده: نصف قاشق غذاخوری،
- فلفل سیاه: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



روغن را در ظرفی داغ کرده سپس سیر را در آن سرخ کنید. گوچه‌فرنگی‌ها را رنده کنید و در آن ریخته و هم بزنید. هنگامی که گوچه‌فرنگی‌ها کمی تغییر رنگ دادند سایر مواد (به جز جعفری و ماکارونی و فلفل) را به آن اضافه کرده و به مدت ۲۵ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید. حرارت باید به گونه‌ای باشد که سس به جوش نیاید. ماکارونی را طبق دستور بخت روی باکت بپزید تا زمانی که مفر ماکارونی بخته شود. مواظب باشید ماکارونی له نشود. سپس آبکش کرده و پس از اینکه آب آن کاملاً رفت کمی از ماکارونی را در قابلمه ریخته و روی آن سس بزنید. بقیه ماکارونی را هم در قابلمه ریخته و سس را با آن مخلوط کنید سپس قابلمه را به مدت ۲۵ دقیقه تا یک ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا آماده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسپاگتی با قارچ

اسپاگتی (ماکارونی) با قارچ هم يك غذاي آماده است كه خیلی سريع می‌توانید آن را تهیه‌کنید. البته بیش از خواندن دستور طبخ به یادداشتن باشید که در صورت امکان می‌توانید از ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده سرخ شده هم استفاده کنید...

- مواد لازم:
- قارچ: ۲۰۰ گرم
- پیاز: يك عدد
- ماکارونی: به مقدار لازم
- فلفل دلمه: دو عدد متوسط
- آب لیمو: يك قاشق سوپخوری
- دارچین: ۱ قاشق سوپخوری



- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- رب گوجه فرنگی: سه تا چهار قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا قارچ‌ها را بشویید و ورقه ورقه نمایید و با پیاز و زردچوبه کمی تفت دهید. فلفل‌های دلمه‌را هم ورقه ورقه کنید و تخم‌های آن را جدا کنید و به پیاز و قارچ و زردچوبه اضافه کنید و دوباره کمی تفت دهید. آن‌گاه به آن نمک، فلفل و دارچین و رب گوجه فرنگی اضافه کنید و با یک لیوان آب آن را بپزید تا مایع غلیظ و بکواخت‌شود.

در قابلمه‌ای جداگانه، آب را جوش بیاورید و یک قاشق سوپخوری روغن و یک قاشق نمک در آن بریزید. سپس ماکارونی را در آب جوش بریزید و بگذارید بپزد. پس از پخت، مثل همیشه آن را در آبکش ریخته و کمی آب گرم رویش بریزید. در اینجا به یاد داشته باشید که در صورت‌تقابل می‌توانید، گوشت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چرخ کرده سرخ شده رابه مایع ماکارونی اضافه کنید و خوب هم بریزید. دراین مرحله می‌توانید به دو صورت غذا را میل کنید؛ ابتدا به صورت جدا، یعنی ماکارونی را جداجا مایع میل کنید و اگر نه، می‌توانید ماکارونی‌آکنش شده را در یک قابلمه بریزید، به این شکل‌که نه قابلمه را نان لوانش بگذارید، سپس کمی‌ماکارونی روی آن بریزید و مقداری از مایع روی‌آن بریزید و همین کار را ادامه بدهید تا قابلمه‌شماره شود. در مرحله آخر روی آن روغن بریزیدو روی گاز با شعله ملایم دم کنید و آن گاه به اتفاق‌مهمانان میل کنید... زمان پخت این غذا حدودنیم ساعت است.

اسپاگتی با گوشت

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- اسپاگتی طریف ۱ بسته (۵۰۰ گرم)
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- پیاز سرخ کرده ۲ تا ۳ فاشق سویخوری
- کره ۵۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ فاشق سویخوری
- پنیر گرویر رنده شده در صورت تمایل ۱۰۰ گرم
- گوجه فرنگی رسیده سفت ۱ تا ۳ عدد
- خیار شور کوچک ۱ تا ۳ عدد
- جعفری خرد کرده ۱ فاشق مریاخوری



- روغن مایع ۱ تا ۲ فاشق سویخوری
- نمک و فلفل بقدر کافی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه:

گوشت را با باز سرخ کرده در طرفی می ریزیم. طرف را روی حرارت ملایم قرار می دهیم هم می زنیم تا خون آبه گوشت کشیده شود و گوشت گلوله نشود. یک لیوان آب و رب گوجه فرنگی و بحد کافی نمک و فلفل داخل گوشت می ریزیم حرارت را ملایم می کنیم در صورت تمایل کمی گرد سیر و ادویه معطر به آن می ریزیم می گذاریم گوشت آهسته بجوشد و سپس آن غلیظ شود. (در صورتی که آب گوشت تمامر شود و هنوز نیخته باشد باز به آن آب اضافه می کنیم) حدود یک تا یک و نیم ساعت برای پخت آن کافی است.

قابلمه مناسبی را آب می کنیم می گذاریم آب بجوشد. یکی دو قاشق روغن مایع و نصف قاشق نمک در آب جوشان می ریزیم و اسپاگتی را داخل قابلمه می ریزیم می گذاریم اسپاگتی کاملاً نرم شود. آن را در صافی می ریزیم تا آب آن گرفته شود بعد اسپاگتی را دوباره در قابلمه ریخته کره را روی آن می گذاریم و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا کره آب شده جذب اسپاگتی بشود. بعد آن را در دیس مناسبی می کشیم. سپس گوشت را روی آن ریخته خیارشور را حلقه حلقه می نماییم یا جعفری خرد کرده روی گوشت می پاشیم. روی گوجه فرنگی آب جوش می ریزیم و پوست آنرا گرفته بشکل پر نارنگی آن را خرد می نماییم و دور گوشت می چینیم. پنیر را در ظرف کوچکی می ریزیم همراه اسپاگتی سر میز می بریم.

اسپاگتی بولونیاپی

- مواد لازم:
- پنیر پنزا: به میزان دلخواه
- هویج: ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی: ۲ عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آب گوشت: دوسوم فنجان
- آب جوش: ۳ لیتر
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- ساقه کرفس: ۳ عدد



- کره: ۲۵ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۱ قاشق چایخوری
- نمک: یک و نیم قاشق چایخوری
- آب غوره نجوشانده: دو سوم پیمانه
- ماکارانی: ۴۰۰ گرم
- طرز تهیه:

ابتدا پیاز را رنده کنید، سپس پیاز را پوست گرفته و یا رنده کنید، کرفس‌ها را هم به همین شکل می‌توانید ریز کنید، گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده و خرد کنید، کره را در ماهیتابه داغ کنید و پیاز، هویج و کرفس را به آن اضافه نمایید و بگذارید سرخ شود. گوجه‌های خرد کرده، رب گوجه و گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه هم بزنید تا رنگ گوشت تغییر کند و قهوه‌ای شود. سپس آب‌گوشت و برگ مو یا جعفری را به آن اضافه کنید و بگذارید آب آن جوش بیاید. در طرف را بنسید تا برای مدت ۲۵ دقیقه، روی حرارت کم بجوشد، در این فاصله هر چندگاه یک‌بار مواد را هم بزنید تا ته نگیرد. آن‌گاه ماکارانی را طبق معمول بپزید.

اسپاگتی به طریقه جزیره سیمیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سبب زمینی : ۲۵۰ گرم
کره : ۲ فاشق سویخوری
سیر : ۳ عدد
گوشت گوسفند : ۱۰۰ گرم
فارج : ۱۰۰ گرم
جعفری ساطوری شده : ۱ فاشق سویخوری
ماهی کولی : ۴ عدد
زیتون سبز : ۱۲ عدد
پیاز داغ عسلی : ۲۰۰ گرم
روغن زیتون : ۲ فاشق سویخوری
پنیر پیتزا : ۱ فاشق سویخوری



پیازها را خرد کرده و در مقداری کره سرخ نمائید سپس سیرها را خرد کرده با مقداری قیقه گوشت گوسفند و ۱۰۰ گرم فارج خرد شده و قدری جعفری ساطوری شده

و چهار قطعه ماهی کولی و ۱۲ عدد زیتون بی هسته مخلوط کنید.
آنگاه در ظرف جداگانه ۲۰۰ گرم اسپاگتی بخته شده را با روغن زیتون مخلوط کرده آن را هم بریزید و مخلوط فوق‌الذکر را رویش بریزید.
مطابق معمول چند فاشق پنیر رنده شده رویش بریزید و گرم گرم میل کنید.

اسپاگتی غنی شده با تن ماهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• مواد لازم برای ۴ نفر:

• تن ماهی: ۱ بسته

• روغن زیتون بی‌نمک: ۱ فنجان

• جعفری خرد شده: ۱ فنجان یا ۶۰ گرم

• خامه: یک دوم فنجان

• اسپاگتی غنی شده: ۵۰۰ گرم

• نمک و فلفل: به میزان لازم

• زیتون برای تزیین

• طرز تهیه:

- ۱- روغن زیتون را با تن ماهی و جعفری مخلوط می‌کنیم تا نرم شود.
- ۲- سپس خامه را به این مخلوط اضافه و به هم می‌زنیم تا بکثافت شود. بعد نمک و فلفل و ادویه‌جات دلخواه را اضافه نموده و طعم آن را تست می‌کنیم.

۳- اسپاگتی را طبق دستور می‌پزیم. قابل ذکر است اسپاگتی نباید بیش از حد پخته و نرم شود.

۴- اسپاگتی را آبکش نموده، داخل قابلمه می‌ریزیم و به آن کره اضافه می‌کنیم. سپس قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم و آنرا به هم می‌زنیم تا کره آب شده و با اسپاگتی مخلوط شود. حال سپس را به اسپاگتی افزوده و با دو چنگال بزرگ آنها را مخلوط می‌کنیم.

۵- اکنون اسپاگتی را در ۴ ظرف گرم ریخته و آن را با زیتون و جعفری تزیین می‌کنیم و همراه با نان برشته سرو می‌کنیم. <در صورت تمایل می‌توان یک یا دو حبه سیر اضافه و یا به جای جعفری ریحان مصرف نمود.>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسپاگتی یونانی

اسپاگتی این غذای پرطرفدار دنیا، در انواع گوناگون تهیه می‌شود و هر محلی به سلیقه خود آن را درست می‌کند، این شماره طرز تهیه اسپاگتی یونانی را برای شما شرح می‌دهیم:

- مواد لازم:
- تخم‌مرغ: ۴ عدد
- پنیر پیتزا: ۵۰ گرم
- روغن زیتون: ۳ قاشق سوپ‌خوری
- خامه: ۴ قاشق سوپ‌خوری
- اسپاگتی: ۲۰۰ گرم
- کالباس: ۱۳۰ گرم
- سیر: یک حبه



• آب: ۸ پیمانه

• نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا آب را به همراه کمی روغن و نمک روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید، پس از آن اسپاگتی را داخل آب جوش بریزید و بگذارید بپزد، توجه داشته باشید هنگامی که اسپاگتی را داخل آبکش می‌ریزید باید کاملاً نرم شده باشد. سپس سیر را خرد کرده و در باقی‌مانده روغن کمی نفت دهید تا رنگ آن طلایی شود، سپس کالباس را که از قبل خرد کرده‌اید، به مواد اضافه کنید و هنگامی که کالباس کاملاً سرخ شد، آن را از روی حرارت بردارید و اسپاگتی آبکش شده را به آن اضافه کنید. سپس پنیر را رنده کرده و با تخم‌مرغ و خامه مخلوط کنید و نمک و فلفل را نیز به آن اضافه کنید و سپس مواد را روی اسپاگتی بریزید و طرف را روی حرارت ملایم قرار دهید. پس از مدتی اسپاگتی را درون ظرف برگردانید تا تخم‌مرغ‌ها کمی بسته شوند و به اسپاگتی بچسبند. توجه داشته باشید که این غذا بیش از حد روی حرارت نماند، هنگام سرو کردن این غذا باید آنرا درون ظرفی بریزید که کمی گرم باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استروگانف با قارچ

- مواد لازم
- چهار فاشق مرباخوری کره
- ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم گوشت خرد شده
- نصف فنجان پیاز خرد شده
- ۲۵۰ گرم قارچ خرد شده
- یک هشتم فاشق مرباخوری جورهندی
- دو فاشق مرباخوری تلخون خرد شده
- یک فاشق مرباخوری اویشن
- یک فنجان ماست خامه ای



- نمک و فلفل
- دو فاشق مرباخوری جعفری تازه خرد شده
- یک بسته ماکارونی با نودلز

• طرز تهیه

تابه ای را روی شعله ملایم قرار دهید. یک فاشق از کره را در آن بریزید. سپس پیاز های خرد شده را اضافه کنید و صبر کنید تا برای چهار دقیقه تفت داده شود. در تابه دیگری سه فاشق از کره را ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید. سپس قارچ ها را اضافه کنید و برای چهار دقیقه آن را تفت دهید تا نرم و پخته شود. سپس جورهندی، تلخون و اویشن را به آن اضافه کنید. سپس ماست خامه ای را به آن اضافه کنید. سپس گوشت پخته شده را به پیاز اضافه کرده و به مواد درون تابه دیگر اضافه کنید. ماکارونی یا نودلز را جداگانه بپزید. سپس آن را به سرعت با مواد مخلوط کرده و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استیک معطر

- مواد لازم
- نصف فنجان برگ پونه خرد شده
- یک فنجان سرکه
- سه حبه سیر
- دو فاشق مرباخوری آویشن تازه
- یک چهارم فاشق مرباخوری فلفل
- دو فاشق مرباخوری روغن زیتون
- ۱۷۰ گرم گوشت بدون استخوان و چربی
- نمک



• طرز تهیه

گوشت را درون کیسه فریزری قرار دهید.

سپس برگ پونه، سرکه، سیر، آویشن و فلفل و روغن زیتون را در مخلوط کن بریزید و با جایی مخلوط کنید که بکدست شود. مخلوط را درون کیسه فریزر اضافه کرده و در آن را بپندید و برای چند ساعت درون یخچال قرار دهید. فر را با ۲۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده و گوشت را درون ظرف مناسبی قرار داده و در طبقه وسط فر بگذارید. پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه جاقویی را درون گوشت فرو کنید و مطمئن شوید که گوشت پخته است. سپس آن را لایه - لایه پش داده و در کنار آن می توانید سالاد و سبب زمینی سرخ شده سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسنک دریایی

- مواد لازم:

- نان تست یک بسته
- پنیرپنیرای ورقه ای یک بسته
- سیر له شده ۲ حبه
- ماهی یا میگو خردشده ۵۰۰ گرم
- فارج خردشده یک فانشق غذاخوری
- اویشن یک فانشق مریاخوری
- سس فرمز دو فانشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه:



اول سیر له شده و ماهی یا میگو را با هم تفت می دهیم و نمک فلفل به

آن اضافه می کنیم.

بعد فارج خردشده و اویشن را هم به آنها اضافه می کنیم.

در ظرف را می بندیم و می گذاریم کمی نرم شود، مخلوطمان را از روی حرارت برمی داریم، نان تست را آماده کرده روی آن کمی سس می مالیم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و مقداری از مواد مخلوط شده را روی نان پهن می کنیم و یک ورق پنیر پهنرا روی آن قرار داده با نان دیگری روی مواد را می پوشانیم.
نان آماده شده را داخل دستگاه می گذاریم و به مدت ۵-۷ دقیقه نان ها را برشته می کنیم و در ظرفی چیده و دور آن را با خیارشور و گوجه فرنگی
ترتیب می کنیم ...

اسنک سمپوسه

- مواد لازم
- سبب زمینی پخته شده ۱ عدد
- گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم
- پیاز سرخ شده ۱ عدد
- کشنیر خرد شده ۷۰ گرم
- ادویه (دانه تخم کشنیر
- زیره سبز ، فلفل قرمز ، زردچوبه) به میزان لازم
- روغن به میزان لازم
- پنیر موتزارلا رنده شده ۱۵۰ گرم
- نان تست به تعداد لازم



- کره ۵۰ گرم
- چکونگی تهیه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنار را همراه کمی روغن در تابه تفت می دهیم سپس گوشت را همراه ادویه ها خوب تفت می دهیم بعد سبب زمینی را که پخته بودیم را با چنگال له می کنیم و به مواد همراه با سبزی خرد شده اضافه می کنیم سپس در ظرفی مواد را با هم مخلوط می کنیم سپس از مواد در میان دو تکه از نان ها قرار داده و بعد مقداری کره روی سطح نان ها می مالیم و در دستگاه فر به مدت ۲ تا ۵ دقیقه قرار می دهیم *

املت اسپانیایی

- مواد لازم:
- سه عدد تخم مرغ
- ۶ عدد گوجه فرنگی
- ۸ عدد قارچ
- یک عدد فلفل دلمه ای
- کمی نخودسبز پخته
- بودر آویشن،
- روغن زیتون
- پنار و سیر



• شنبه پخت: پنار را پس از رنده کردن در روغن زیتون کمی تفت بدهید. سپس سیر را به آن بیفزایید و دوباره کمی تفت بدهید. همین کار را با فلفل

دلمه ای ریز شده ادامه دهید.

حال هر ۸ عدد قارچ را چهار قسمت کنید و در همین مواد آن قدر بچرخانید تا رنگش عوض شود. اکنون نوبت به افزودن گوجه فرنگی های خرد شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رسیده است. تمامی این عملیات را حتما روی شعله ملایم اجاق انجام دهید! پس از آن که نمک و فلفل و ادویه را اضافه کردید تخم مرغ ها را یکی یکی روی غذا بشکنید و زرده ها را با چنگال باز کنید اما چنان چه زرده را کامل دوست دارید پس از آن که نخود سبز را اضافه کردید در طرف غذا بیندید تا با شعله ملایم بپزد و پس از پخت زرده های تخم مرغ میل به خوردن غذا را در شما و اهل منزل دوچندان می شود. دست نگهدارید قبل از سرو غذا روی آن کمی پودر اوبشن بپاشید. به همین سادگی عصرانه یا شام مختصرتان آماده شد!

املت اسفناج

املت اسفناج، یکی دیگر از غذاهای حاوی سبزیجات است که به عنوان شامی سبک و سالم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

• مواد لازم:

• ۹۰۰ گرم یا سه‌چهارم پیمانه ارد گندم

• یک عدد تخم‌مرغ [خواص تخم‌مرغ]

• دوسوم پیمانه ماست

• ۳۰ قاشق سوپ‌خوری آب

• یک قاشق سوپ‌خوری روغن

• ۵۰۰ گرم برگ اسفناج (آب‌پر و کوبیده شود) [خواص میوه و سبزی]

• نوک قاشق چوب‌هندی رنده‌شده

• نمک و فلفل، به مقدار لازم

• مواد لازم داخل املت:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک فاشنق سوپ‌خوری روغن مایع
- ۳۰ عدد پیازچه
- ۲۲۵ گرم یا یک پیمانه خامه
- ۳۰ فاشنق سوپ‌خوری ماست شیرین
- ۹۰ گرم یا سه‌چهارم پیمانه پنیر پیتزایی رنده‌شده
- یک عدد تخم‌مرغ (آرام زده شود)
- ۱۲۵ گرم یا یک پیمانه گردو [خواص گردو]
- ۳۰ فاشنق سوپ‌خوری جعفری خردشده
- نوک فاشنق جای‌خوری فلفل سیاه

طرز تهیه:

- (۱) آرد را الک کرده و با مقداری نمک مخلوط کنید. در ظرف دیگری تخم‌مرغ، ماست و آب و روغن را با هم مخلوط کنید؛ سپس مخلوط آرد و نمک را کم‌کم به آن اضافه کرده و هم بزنید.
- پوره اسفناج (اسفناج کوبیده شده) را نیز به همراه فلفل و جوز هندی به این مواد بیفزایید. به این ترتیب، مایه املت آماده می‌شود.
- (۲) برای درست‌کردن مواد داخل این املت، روغن را در تابه نجسی ریخته و پیازچه را در آن کمی تفت دهید؛ پس از آن در طرف دیگری خامه، ماست شیرین و نیمی از پنیر پیتزا را با هم مخلوط کرده و سپس تخم‌مرغ زده‌شده را همراه گردو و جعفری خردشده به آن اضافه کنید. حالا این مخلوط را با نمک و فلفل قرمز، مرده‌دار کنید.
- (۳) کمی روغن در تابه گرد کوچک و نجسی بریزید و روی شعله احاق‌گاز داغ کنید و بانوجه به اندازه تابه چند فاشنق سوپ‌خوری از مایه املت را در روغن داغ بریزید و تابه را کمی تکان دهید تا لایه‌ای از مایه در کف ظرف پخش شود.
- حرارت دادن را تا ۳ دقیقه یا تا زمانی که حباب‌هایی در مرکز املت ظاهر شود، ادامه دهید. حالا آن را برگردانده و روی دیگر را نیز ۳۰ دقیقه سرخ کنید. پس از آن، املت را به بشقابی منتقل کرده و با لایه‌ای از فویل آلومینیوم روی آن را بپوشانید تا گرم بماند. سپس بقیه املتها را به همین ترتیب درست کنید.
- (۴) حالا مواد داخل املت را داخل نیمه‌ای از هرکدام از املتها ریخته و نیمه خالی آن را روی مواد برگردانده و دوباره یک‌بار دیگر تا کنید. این کار را درمورد همه املتها انجام دهید؛ سپس یک عدد پیرکس گود را جرب کرده و املتها را کف آن بچسبید و بقیه پنیر پیتزا را روی آنها بریزید. پس از آن، ظرف حاوی املتها را به مدت یک ربع داخل فر (با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت اسفناج با سبزیجات سرخ شده

• مواد لازم:

۴ عدد تخم مرغ، نصف پیمانه اسفناج ریز خرد شده، روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط، یک حبه سیر، کوبیده، یک عدد فلفل دلمه ای قرمز، خلال شده، ۱۰۰ گرم لوبیا سبز، پخته، دو تا سه برگ کاهوی چینی، یک پیمانه جوانه ماش، یک فاشق سویخوری سس گوجه فرنگی (کچاپ)، نمک و فلفل به اندازه کافی.

زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا کنید. زرده ها را بریزید و سپس اسفناج را به آن اضافه کنید. سفیده تخم مرغ ها را جداگانه با همزن برقی بریزید تا سفت و سفید شوند. نمک و فلفل را به زرده و اسفناج اضافه کنید و سپس سفیده را افزوده و مخلوط کنید. یک تابه نجسب به قطر ۲۴ سانتی متر در نظر بگیرید و کف آن را کمی چرب کرده روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. نیمی از مخلوط بالا را در آن بریزید و در تابه را بسته و بگذارید با حرارت ملایم املت بسته و آماده شود. کمی روغن در تابه ای نجسب بریزید و سیر و پیاز را اضافه کرده، تفت دهید تا پیاز نرم شود. باقیمانده سبزیجات را افزوده کمی نمک و فلفل بریزید و تفت دهید تا کمی پخته و نرم شوند. بعد از بسته شدن و پختن املت نیمی از مواد و سبزیجات سرخ شده را در میان آن بریزید و نیمی از املت را روی نیمه دیگر برگردانید به طوری که سبزیجات در وسط املت تا شده



قرار گیرند. املت را از تابه خارج کرده در بشقاب قرار دهید. با نیمه دیگر مواد همین مراحل را تکرار کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت با ادویه مخصوص

• مواد لازم :

- ۲۲۵ گرم گوشت خرد شده
- ۲۲۵ گرم سوسیس خرد شده
- ۱۰ حبه سیر رنده شده
- یک دوم بهانه روغن زیتون
- ۱ فاشق جای خور نمک
- ۱ فاشق جابخوری زیره
- ۱۰ فاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی ۱ فاشق جابخوری سس سویا
- ۶ عدد تخم مرغ
- ۳ فاشق غذاخوری پنیر پارمسان رنده شده

• طرز تهیه :

فر را با حرارت ۲۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.

گوشت و سوسیس و سیر را در روغن زیتون نفت بدین تا سوسیس خوب سرخ بشه. این مواد را در صافی قرار دهید. نمک و زیره و رب گوجه فرنگی و سس سویا را به این مواد اضافه کرده خوب مخلوط کنید. مواد را کناری بگذارید تا سرد بشه. تخم مرغ و پنیر پارمسان را با هم مخلوط کنید. مخلوط گوشت را در ظرف نسوزی ریخته و تخم مرغ را روی آن بریزید. ظرف را در فر بگذارید و املت را با حرارت ۲۲۵ درجه فارنهایت به مدت ۲۵ دقیقه طبخ نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت با پیازچه و گشنیز

- مواد لازم
- شش عدد تخم مرغ
- دو عدد پیازچه خردشده
- یک عدد گوجه فرنگی خردشده
- دو فاشق مرباخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل
- کمی گشنیز خردشده
- کمی بونه خردشده
- طرز تهیه



روغن زیتون را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیازچه را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا برای دو دقیقه کمی تفت داده شود. سپس گوجه فرنگی های خردشده را اضافه کنید و برای چند دقیقه تفت دهید تا جایی که آب آن گرفته شده و کمی طلایی رنگ شود. سپس بونه را به مواد اضافه کنید. سپس تخم مرغ ها را روی مواد شکسته و به آرامی هم بزنید در همین حالت نمک و فلفل را به میزان دلخواه به مواد بیفزایید. پس از پخته شدن املت، گشنیز خردشده را به آن اضافه کرده و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت با سیب زمینی و سبزیجات

- مواد لازم
- یک فنجان آرد ذرت
- یک چهارم فنجان آب
- یک عدد گوجه فرنگی
- یک چهارم فنجان کره
- پنج عدد تخم مرغ
- چهار عدد سیب زمینی
- یک چهارم فنجان خامه ترش
- نمک و فلفل به میزان لازم
- یک چهارم فنجان نعنا نازه



• یک چهارم فنجان روغن زیتون

• مدت زمان پخت: ۳۵ دقیقه

• طرز تهیه

آرد ذرت را با آب در یک ظرف بزرگ ریخته و آنها را مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. در یک ماهی تابه روغن زیتون ریخته، خمیر را در کف آن گذاشته و ظرف را به مدت پنج دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید و سپس آن را برگردانید. در طرفی دیگر تخم مرغ ها را همراه گوجه فرنگی، نمک، فلفل و کره ریخته و آنها را مخلوط کنید. سپس سیب زمینی ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید و با محتوای درون ظرف روی خمیر بگذارید. خمیر را در فر با درجه حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید. املت را پس از طبخ با برگ های ریحان و نعنا و خامه ترش تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت با طعم ماهی

اگر دیر به خانه رسیده‌اید و تنها موجودی یخچالتان برای خوردن، تخم مرغ است و نگران تکراری بودن طعم آن هستید، ستون امروز آشپز بانو را بخوانید تا بتوانید با همان تخم‌مرغ‌های موجود، املت با طعم دیگری تحویل خانواده بدهید.

• مواد لازم:

- پیاز رنده شده نرم: یک عدد بزرگ
- تخم‌مرغ زده شده: ۵ عدد
- روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
- گوچه فرنگی رنده شده نرم: ۲ عدد
- جعفری ریزشده: یک چهارم لیوان
- تن ماهی بدون روغن: یک قوطی ریزشده
- نمک: یک قاشق چایخوری
- ادویه مخلوط: کمی فلفل قرمز: کمی
- آرد: ۲ قاشق غذاخوری
- بیکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• سیر کوبیده شده: یک عدد

• طرز تهیه:

- 1) گوجه فرنگی و پیاز و جعفری را با هم مخلوط کرده، نمک و ادویه و سیر را به آن اضافه کرده با دست هم می‌زنیم.
- 2) تخم مرغ زده شده و روغن نباتی را به مواد اضافه کرده و با همزن دستی هم می‌زنیم.
- 3) تن ماهی را به مواد اضافه کرده، خوب هم می‌زنیم.
- 4) در آخر آرد و بیکنگ پودر را اضافه کرده و مواد را هم می‌زنیم.
- 5) سینی مخصوص فر را با یک فاشق غذاخوری کره چرب کرده و مواد را داخل سینی ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد در فر می‌گذاریم تا زمانی که سطح املت طلایی رنگ شود.

املت پنیر

تخم مرغ : ۶ عدد

شیر هموزنبره : ۶ فاشق سویخوری

روغن : ۶ فاشق سویخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

پنیر گرویر : قدری

جعفری ساطوری شده : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً با ارتفاع ۳,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشنق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بنسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. مایه اصلی تمام املت‌ها به همین طریق تهیه می‌شود و به نسبت احتیاج مقدار آن را می‌توانیم کم یا زیاد کنیم. دو املت ساده به روش بالا تهیه می‌کنیم و لای هر کدام را نصف فینجان پنیر رنده شده گرویر یا هلندی یا پنیر معمولی و کمی جعفری خرد شده می‌ریزیم و املت را می‌پزیم.

املت پنیر و گوجه فرنگی

تخم مرغ : ۱۲ عدد

روغن زیتون : ۱ فینجان

گوجه فرنگی : ۳ فینجان

سیر : ۳ عدد

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

شیر هموزنیزه : ۱۲ فاشنق سویخوری

حامه : ۱۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

دو فاشنق از روغن زیتون را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود، گوجه فرنگی را در روغن می‌ریزیم و یک نفت می‌دهیم، کمی جعفری خرد شده و نمک و فلفل داخل گوجه فرنگی می‌نمائیم و آن را از روی آتش برمی‌داریم و با تخم مرغ‌ها و شیر شش قطعه املت تهیه می‌کنیم و لای هر املت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقداری از گوجه فرنگی آماده شده می‌ریزیم و املت را می‌پنجیم، بعد املتها را در دیس قرار می‌دهیم و روی هر املت کمی پنیر رنده شده و کمی خامه و باز کمی پنیر می‌ریزیم.

املت پیاز

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموزنیه : ۹ فاشق سویخوری

روغن : ۶ فاشق سویخوری

پیاز داغ عسلی : ۶ فاشق سویخوری

لفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد نابه مناسبی را که لیه آن تقریباً به ارتفاع ۳،۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در نابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در نابه می‌ریزیم به طوری که سطح نابه پوشیده شود. یک لحظه در نابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم.

مایه اصلی تمام املتها به همین طریق تهیه می‌شود و به نسبت احتیاج مقدار آن را می‌توانیم کم یا زیاد کنیم.

سه عدد املت ساده تهیه می‌کنیم و لای هر کدام را مقداری پنیر سرخ شده می‌ریزیم و می‌پنجیم (پنیری که برای املت مصرف می‌کنیم نباید زیاد سرخ شده باشد کافی است که رنگ آن کمی طلایی شود) ممکن است یکی دو عدد فلفل دلمه‌ای خرد کرده را با پنیر کمی سرخ نمود و لای املت قرار داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت تخم مرغ و پنیر

• مواد لازم:

- یک فاشق جابخوری کره یا روغن زیتون،
 - چهار عدد سفیده تخم مرغ،
 - نصف فاشق جابخوری نمک،
 - مقداری سبزیجات معطر خرد شده مانند جعفری، تره و...،
 - مقداری اسفناج خرد و یخته شده،
 - پنیر پارمزان یا هر نوع پنیر دلخواه.
- طرز تهیه:



در حرارت ملایم، در طرفی کره را آب کنید. سفیده تخم مرغ و نمک را با هم

مخلوط کنید. هرچه سفیده را بیشتر بزید املت شما سبک تر و پف دارتر می شود حال این مخلوط را در ظرف حاوی کره بریزید و تابه را روی گاز به عقب و جلو ببرید. با این عمل تخم مرغ ها به طرف نمی چسبند. در صورت چسبیدن از یک کاردک استفاده کنید و آن را از طرف جدا کنید. سایر مواد را روی یک نیمه تخم مرغ بریزید و با کمک فاشق، نیمه دوم را بر روی اولی تا کنید. خیلی فشار ندهید. با یک دست طرف را بگیرید و در دست دیگر یک بشقاب داشته باشید. املت را در طرف برگردانید و با سبزیجات و پنیر تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت توت‌فرنگی

وقتی که از املت نام برده می‌شود، همواره تصویر غذایی شامل ترکیبی از گوچه فرنگی پخته شده و تخم‌مرغ در ذهن نقش می‌بندد؛ در حالی که در این غذا، به جای گوچه‌فرنگی، از توت‌فرنگی استفاده شده است.

این املت میوه‌ای علاوه بر انرژی‌رایی تخم‌مرغ - این پروتئین حیوانی - خواص مختلفی از توت فرنگی را نیز با خود دارد. بنابراین، با پخت املت توت‌فرنگی، عصاره‌های مفوی و خوشمزه برای مادران آن هم در ریزر مادر، فراهم کنید.

• مواد لازم برای ۲ نفر:

- ۷۵ گرم یا سه‌چهارم فنجان توت‌فرنگی به صورت طولی نصف شده



۳- عدد تخم‌مرغ (زرده و سفیده آن جدا شود)

۳- فاشنق سوپ‌خوری بودر قند و با شکر

۳- فاشنق سوپ‌خوری خامه زده‌شده

- یک فاشنق چاک‌خوری سرخالی بودر وانیل

- ۲۵ گرم و یا ۲ فاشنق سوپ‌خوری کره

• طرز تهیه:

۱) یک کاسه بلوری متوسط آماده کنید. سپس زرده‌های تخم‌مرغ را به همراه شکر یا بودر قند در آن بریزید و آن‌قدر هم بزنید تا مایه پف کرده و کمرنگ شود. حالا مایه را به خامه زده شده و وانیل اضافه کنید.

۲) در کاسه بلوری دیگری سفیده‌های تخم‌مرغ را با همزن به حدی بزنید تا سفید شود.

نکته: برای امتحان کافی بودن میزان همزدن سفیده‌ها، ظرف را کج کنید. اگر سفیده‌ها بیرون نریخت یعنی به اندازه کافی سفت شده است.

سپس سفیده را با دقت به مخلوط زرده تخم‌مرغ و خامه و وانیل اضافه کنید.

۳) کره را در نابه‌ای متوسط بریزید و آن را روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود. سپس مخلوط مایه را در کره داغ‌شده بریزید و شعله اجاق‌گاز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

را پس از گذشت ۲ دقیقه کم کنید تا سطح زیرین مایه سرخ شود. حالا برش‌های توت فرنگی را روی نیمه‌ای از سطح تخم‌مرغ داخل تابه بریزید و با استفاده از کفگیر، نیمه دیگر تخم‌مرغ را روی توت‌فرنگی‌ها برگردانید و به مدت ۲ دقیقه، حرارت‌دادن را ادامه دهید. به این ترتیب به همین راحتی املت توت‌فرنگی آماده سرو است.

• نکته:

در پخت این املت به جای توت فرنگی از انواع توت‌های دیگر مثل توت سیاه، شانوت و حتی هلو و یا ترکیبی از چند میوه هم می‌توان استفاده کرد.

املت جگر مرغ یا بره

تخم مرغ : ۱۲ عدد

شیر هموزنیزه : ۱۲ فاشق سویخوری

جگر : ۵۶۰ گرم

قارچ : ۱۹۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۱۲ فاشق سویخوری

آب : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد نابه مناسبی را که لیه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در نابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در نابه می‌ریزیم به طوری که سطح نابه پوشیده شود. یک لحظه در نابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. مایه اصلی تمام املت‌ها به همین طریق تهیه می‌شود و به نسبت احتیاج مقدار آن را می‌توانیم کم یا زیاد کنیم. جگر، فارچ، جعفری، کمی نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و شش عدد املت ساده مطابق دستور بالا آماده می‌نماییم و لای هر کدام مقداری مایه جگر و فارچ می‌گذاریم و املت را می‌پیمیم.

املت ساده

تخم مرغ : ۳ عدد

شیر هموزنیه : ۳ فاشق سویخوری

روغن : ۳ فاشق سویخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد نابه مناسبی را که لیه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در نابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در نابه می‌ریزیم به طوری که سطح نابه پوشیده شود. یک لحظه در نابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. مایه اصلی تمام املت‌ها به همین طریق تهیه می‌شود و به نسبت احتیاج مقدار آن را می‌توانیم کم یا زیاد کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت سبزی

نخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموزنیزه : ۹ فاشق سوبخوری

روغن : ۶ فاشق سوبخوری

سبزی : ۱۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

سه عدد از تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و خوب می‌زنیم و کمی نمک و فلفل بر آن می‌پاشیم، بعد یک فاشق از سبزی را با تخم مرغ و شیر مخلوط می‌کنیم و دو فاشق از روغن را در تابه می‌ریزیم.

بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به طوری که سطح تابه پوشیده شود، یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم.

با بقیه تخم مرغها به همین طریق دو قطعه املت دیگر تهیه و آماده می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت سوسیس و پیازچه

- مواد لازم
- روغن زیتون
- یک سوم فنجان پیازچه خرد شده
- یک چهارم فنجان گوجه
- سه فاشق مریخوری آب
- سه عدد سوسیس
- پنج تا شش عدد تخم مرغ
- کمی آویشن
- طرز تهیه



روغن را در تابه ای ریخته و سوسیس پیازچه های خرد شده را در آن تفت دهید.
سوسیس سوسیس را خرد کرده و به مواد درون تابه بیفزایید و صبر کنید تا
برای چند دقیقه کاملاً تفت داده شود.

سوسیس رب گوجه را به آن اضافه کرده و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن
اصافه کنید. سه فاشق آب را به مواد اضافه کرده و برای یک دقیقه دیگر آنها را با هم تفت دهید. تخم مرغ ها را در کاسه ای شکسته و خوب هم

بریزید و به آرامی به مواد درون تابه اضافه کرده و هم بریزید.

سوسیس روی آن آویشن ریخته و با نان میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اهلئت سبب زمینی

• مواد لازم

- سه عدد سبب زمینی بزرگ
- سه فاشق غذاخوری روغن زیتون
- دو فنجان پیاز خرد شده
- دو فنجان فلفل دلمه خرد شده
- دو فنجان سوسیس خرد شده
- نصف فنجان جعفری خرد شده
- چهار عدد تخم مرغ
- نمک و فلفل به میزان لازم



• طرز تهیه

سبب زمینی ها را با پوست شسته و در قابلمه آب فرار داده و پس از جوش آمدن برای یک ربع آنها را بپزید. سپس آن را در آب سرد گذاشته پوست گرفته و خرد کنید. دو فاشق از روغن را در تابه ای ریخته و پیاز خرد شده را در آن همراه با فلفل دلمه تفت دهید تا کاملاً طلایی رنگ شوند. پس از چند دقیقه سبب زمینی های خرد شده را درون تابه با مواد برای سه دقیقه تفت دهید. در تابه دیگری سوسیس را تفت داده و در آخر سوسیس ها را درون سبزیجات اضافه کنید. در کاسه ای تخم مرغ ها را بخوبی با چنگال زده و همراه با نمک و فلفل به آرامی درون تابه اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت سیب زمینی و سبزیجات (زمان پخت: ۱۵ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۲ نفر:
 - ۱۰ ق. روغن زیتون
 - یک دوم فنجان پیاز خردشده
 - ۱۰ حبه سیرله شده
 - یک دوم فنجان فلفل دلمه ای
 - ۱۰ عدد کدو مسماپی
 - ۳ فنجان سیب زمینی پخته و خرد شده
 - ۱ فنجان گوجه فرنگی
 - ۳ ق.س زیتون سیاه
 - ۳ عدد تخم مرغ
 - یک چهارم ق.ج مرزنگوش
 - نمک و فلفل به میزان لازم
 - یک دوم گوجه فرنگی حلقه حلقه شده.



• طرز تهیه:

فر را از قبل روشتن کنید و بعد پیاز و سیر و فلفل دلمه ای را با حرارت کم تفت دهید تا کمی نرم شود سپس کدو را اضافه کرده مدام هم بزنید تا کدو طرد شود سپس سیب زمینی را اضافه کرده و هم بزنید سپس گوجه فرنگی و زیتونهای سیاه را اضافه کنید . تخم مرغ ها را با نمک و فلفل و مرزنگوش و فلفل قرمز هم زده و بعد از پخته شدن سبزیجات به آن اضافه کنید. حلقه های گوجه فرنگی را روی تخم مرغها بچینید و بنیرها را روی حلقه های گوجه فرنگی بپاشید و با حرارت ملایم تفت دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت شکر

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموزنیزه : ۹ فاشق سویخوری

شکر : ۱ فنجان

روغن : ۵,۵ فاشق سویخوری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌زنیم و بهم می‌زنیم. بعد نابه مناسبی را که لیه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در نابه می‌زنیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در نابه می‌زنیم به طوری که سطح نابه پوشیده شود. یک لحظه در نابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. مایه اصلی تمام املت‌ها به همین طریق تهیه می‌شود و به نسبت احتیاج مقدار آن را می‌توانیم کم یا زیاد کنیم. سه عدد املت به روش فوق تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری شکر می‌پاشیم و آن را می‌پیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت فلفل و پپیز

- مواد لازم
- فلفل دلمه ای رنگی ۲ عدد
- پیاز قرمز ۲ عدد
- نخود فرنگی ۲۰۰ گرم
- کلم بروکلی ۲۰۰ گرم
- خامه تازه ۱۰۰ گرم
- جعفری خرد شده ۲ فاشق غذا خوری
- روغن زیتون ۲ فاشق غذاخوری
- ادویه مخصوص ۲/۱ فاشق جابخوری



• نمک به میزان لازم

• چگونگی تهیه

ابتدا در ماهیتابه ای روغن زیتون را گرم می کنیم با حرارت ملایم فلفل دلمه ای را همراه با پیاز قرمز خلال کرده حدود ۵ دقیقه تحت می دهیم که سبک و نرم شوند . نخود فرنگی و کلم بروکلی را کمی بخارپز کرده به مخلوط پیاز و فلفل اضافه می کنیم در آخر ترکیب خامه ، نمک ، ادویه مخصوص و جعفری خرد شده اضافه می کنیم کمی حرارت می دهیم و بعد سرو می کنیم . (بجای کلم بروکلی می توانید از سیب زمینی یا هویج استفاده کنید).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت فلفل و خامه

- مواد لازم
- نخود فرنگی ۱۰۰ گرم
- ذرت ۱۰۰ گرم
- هویج کوچک ۱ عدد
- گل کلم سفید ۱۵۰ گرم
- گشنیز تازه خرد شده ۱۰۰ گرم
- بهار قرمز ۳ عدد
- فلفل دلمه ای سبز کوچک ۱ عدد
- روغن مایع کمی
- خامه ۳۰۰ گرم
- نمک ۲/۱ ق چ
- ادویه مخصوص ۱ ق چ



• چگونگی تهیه

در یک تابه روغن را کمی گرم می کنیم فلفل دلمه و بهار نگینی خرد شده را همراه با ادویه تفت می دهیم کمی نرم و سبک شد نخود فرنگی و ذرت و هویج آبپز شده را اضافه می کنیم گل کلم را به گلجه های کوچک در می آورید به املت همراه با نمک اضافه کنید سبزیجات که کمی پخته شد و به روغن افتاد خامه و گشنیز خرد شده در آخر می افزایند و بعد سرد کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت فلفل و ژامبون

(مواد لازم)

فلفل فرمز دلمه ای ۱ عدد

کره ۳۰ گرم

بیار فرمز خرد شده ۱ عدد



سیر کوبیده ۱ حبه

ژامبون خرد شده ۱۰۰ گرم

گوچه فرنگی ۲۵۰ گرم

فلفل سیاه نصف فاشق جاپخوری

شوید تازه خرد شده ۱ فاشق سویخوری

نخم مرغ زده شده ۶ عدد

نمک به مقدار کافی

(طرز تهیه)

۱ - فلفل دلمه ای را از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده و از سمت پوست کیابی کنید . پوست فلفل دلمه ای را پس از آنکه برشته و سیاه رنگ شد کنده و گوشت آن را خرد کنید.

۲ - کره را داخل ماهیابه گرم کرده و بیاز ، سیر و ژامبون را در آن سرخ کنید . مواد را هر از گاهی هم بریزید تا بیاز نرم شود. گوچه فرنگی ها را پوست گرفته و خرد کنید سپس آنها را همراه با فلفل دلمه ای ، فلفل سیاه و شوید به مواد درون قابلمه اضافه کنید . شعله گاز را خاموش کرده و بگذارید مخلوط ژامبون سرد شود . سپس آن را درون صافی بریزید تا آب اضافی خارج شود. آب اضافی را دور بریزید .

۳ - تخم مرغها را همراه نمک و مخلوط ژامبون درون یک کاسه ریخته و خوب هم بریزید . ته یک ماهیابه نجسب را کمی چرب کرده و نیمی از مایه املت را درون آن بریزید تا ببندد و زیر آن قهوه ای رنگ شود . سپس املت را به کمک کفگیر از وسط تا کرده و بگذارید کمی بیشتر ببرد در نهایت آن را درون بشقاب سرو بگذارید باقیمانده مایه املت را نیز به همین طریق پخته و به هنگام سرو ، هر املت را به دو قسمت تقسیم کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت قارچ

ما ایرانی ها چندان عادت به خوردن قارچ نداریم، در میان حاضری ها، قارچ دست کمی از املت و نیمرو و نظایر آن ندارد.

• مواد لازم:

- قارچ خرد شده يك فنجان،
- تخم مرغ چهار عدد،
- کره چهار قاشق سوپ خوری،
- جعفری خرد شده دو قاشق غذاخوری،
- نمک و فلفل به میزان دلخواه و استاندارد!

• شیوه پخت:

قارچ ها را با کمی جعفری کمی سرخ کنید. تخم مرغ ها را با چنگال هم بزیند و نمک و فلفل را به آن بیفزایید. تخم مرغ ها را در تابه و روغن داغ بریزید به گونه ای که ته طرف را بپوشاند. وقتی زیر آن سرخ شد قارچ ها را روی نصف آن بریزید و نصف دیگرش را برگردانید. همین که خودش را گرفت در



طرف دیگری بگذارید و داغ داغ بر سر سفره بپزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت قارچ و پنیر

- مواد لازم
- یک قاشق غذاخوری کره
- سه عدد تخم مرغ
- سه عدد گوجه فرنگی
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- یک چهارم فنجان پنیر مازارولا
- یک چهارم فنجان قارچ خرد شده
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه



تخم مرغ ها را در یک ظرف شیشه ای ریخته و هم بزنید، گوجه فرنگی ها را رنده کرده و به آن اضافه کنید. کره را در تابه ای در اندازه متوسط ریخته و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید. مخلوط تخم مرغ و گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و چند دقیقه بعد، قارچ را به همراه پنیر پارمسان، مازارولا و

نمک و فلفل به آن بیفزایید. در تابه را گذاشته و آن را به مدت چهار دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید. املت را پس از طبخ، سریع میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

املت قارج و مارچوبه

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموزنیزه : ۹ فاشق سوپخوری

روغن : ۶ فاشق سوپخوری

مارچوبه : ۱ فنجان

قارج : ۱ فنجان

قلقل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و قلقل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و بهم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۳،۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم، مایه اصلی تمام املت‌ها به همین طریق تهیه می‌شود و به نسبت احتیاج مقدار آن را می‌توانیم کم یا زیاد کنیم. مارچوبه و قارج و نمک و قلقل را مخلوط و سه قطعه املت تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری از مایه قارج و مارچوبه می‌ریزیم.

املت کالباس و ژامبون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ : ۶ عدد
شیر هموزنیزه : ۶ فاشق سویخوری
روغن : ۶ فاشق سویخوری
کالیاس : ۲۰۰ گرم
قلقل : قدری
نمک : قدری

روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم کاملاً داغ شود، سه عدد از تخم مرغها را در ظرفی می‌شکیم و خوب می‌زنیم تا کف کند، کمی نمک و قلقل و سه فاشق شیر با تخم مرغ مخلوط می‌نماییم و مایه را در تابه می‌ریزیم، به طوری که سطح تابه را کاملاً بپوشاند، حرارت را کمی ملایم می‌کنیم، یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت کاملاً بسته شود، بعد سه ورقه از زامبون یا کالیاس را به درازا پشت سر هم روی املت می‌چینیم، یک کفگیر زیر املت قرار می‌دهیم و یک چنگال هم روی املت می‌گذاریم و آن را به دقت لوله می‌کنیم، و با بغیه مواد به همین طریق املت دیگری تهیه می‌کنیم و در ظرف قرار می‌دهیم و اطراف آنرا با حلقه‌های گوجه فرنگی و جعفری تزئین می‌کنیم.

املت کالیاس یا ژامبون با گوجه

تخم مرغ : ۶ عدد
شیر هموزنیزه : ۶ فاشق سویخوری
روغن : ۶ فاشق سویخوری
گوجه فرنگی : ۳ فنجان
کالیاس : ۲۰۰ گرم
قلقل : قدری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمک : قدری

روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم کاملاً داغ شود، سه عدد از تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و خوب می‌ریزم تا کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر با تخم مرغ مخلوط می‌نمایم و مایه را در تابه می‌ریزم. به‌طوری که سطح تابه را کاملاً بپوشاند، حرارت را کمی ملایم می‌کنیم، یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت کاملاً بسته شود، بعد سه ورقه از زامبون یا کالیاس را به درازا پشت سر هم روی املت می‌چینیم، یک کفگیر زیر املت قرار می‌دهیم و یک جنگال هم روی املت می‌گذاریم و آن را به‌دقت لوله می‌کنیم، و با بقیه مواد به همین طریق املت دیگری تهیه می‌کنیم بعد یک فینجان گوجه فرنگی خرد شده که به آن کمی و نمک و فلفل زده‌ایم و بروی کالیاس یا زامبون می‌ریزیم و املت را لوله می‌کنیم و کمی هم از گوجه فرنگی و زامبون یا کالیاس خرد شده روی آن می‌پاشیم.

املت گوجه فرنگی

تخم مرغ : ۶ عدد

شیر هموزنبره : ۶ فاشق سویخوری

گوجه فرنگی : ۲ فینجان

جعفری ساطوری شده : ۳ فاشق سویخوری

روغن : ۶ فاشق سویخوری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌ریزم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به‌هم می‌ریزم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۳,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک جنگال و یک کفگیر به‌دقت لوله می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دو املت ساده به روش بالا تهیه می‌کنیم و لای هرکدام یک فنجان گوجه فرنگی مخلوط شده با جعفری و کمی نمک و فلفل می‌پزیریم و املت را لوله می‌کنیم.

املت گوجه فرنگی

طرف پیرکسی را انتخاب کنید و یک فاشق روغن در آن بریزید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت ورقه درآورده و در طرف بچینید.

- مواد اولیه:
- گوجه‌فرنگی دوازده عدد
- قارچ پنج عدد
- فلفل دلمه‌ای یک عدد
- پیاز سرخ شده دو فاشق غذاخوری
- سیر چهار عدد
- تخم مرغ سه عدد
- جعفری خردشده دو فاشق غذاخوری



• روغن مایع سه فاشق غذاخوری

• نمک و فلفل به مقدار لازم

• پنیر پیتزا رنده شده دو فاشق غذاخوری (در صورت تمایل می‌توانید از پنیر پیتزا استفاده کنید)

• طرز تهیه:

طرف پیرکسی را انتخاب کنید و یک فاشق روغن در آن بریزید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت ورقه درآورده و در طرف بچینید. قارچ‌ها را هم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ورقه‌ورقه کرده روی گوجه‌فرنگی‌ها بگذارید و فلفل‌ها را ریز خرد کرده و روی گوجه‌فرنگی و لابلای آن‌ها بریزید. سیر را هم ریز خرد کنید و با بازداغ لابلای گوجه‌فرنگی‌ها بریزید. روی ورقه‌های گوجه‌فرنگی جعفری خرد شده بریزید (من از جعفری خشک استفاده کردم، می‌توانید از جعفری تازه هم استفاده کنید) همه گوجه‌فرنگی‌ها و قارچ‌ها را به این ترتیب ورقه‌ورقه می‌کنیم و در ظرف می‌جینیم. در انتها دو فاشق روغن مایع و کمی نمک روی آن می‌دهیم و در ظرف را می‌گذاریم روی حرارت با شعله ملایم می‌گذاریم تا بخته شود. (می‌توانیم املت را داخل فر یا ماکروویو بپزیم.) وقتی گوجه‌فرنگی‌ها بخته شدند و حالت نرم پیدا کردند، اگر آب املت زیاد بود حرارت را کمی بیشتر می‌کنیم و در ظرف را باز می‌گذاریم تا آب آن خشک شود (ولی دقت کنید ته املت نسوزد) سپس تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و هم می‌زنیم. اگر از پنیر پیتزا استفاده کردیم پنیر را هم داخل تخم‌مرغ‌ها ریخته و با کمی نمک هم می‌زنیم تا خوب مخلوط شود سپس تخم‌مرغ را به املت اضافه می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا تخم‌مرغ‌ها بخته شود.

اگر از پنیر پیتزا استفاده کردید، بهتر است در مرحله آخر که تخم‌مرغ و پنیر پیتزا اضافه می‌شود ظرف را داخل فر یا ماکروویو بگذاریم تا پنیر و تخم‌مرغ خودش را بگیرد.

این املت خیلی ساده و راحت و بسیار خوشمزه است.

املت گوجه فرنگی با پنیر

- مواد لازم برای ۲ نفر:
گوجه فرنگی: هشت عدد
فلفل دلمه‌ای متوسط رنگی: نصف یک عدد
سبب‌زمینی متوسط: دو عدد
نخود فرنگی: ۱/۲ پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنیر کورد: ۱۰۰ گرم
خامه: ۱۰۰ گرم
زیره سبز: دو فاشق چایخوری



زردچوبه: يك فاشق چایخوری

نمک-فلعل: يك فاشق چایخوری ۱/۸ - فاشق چایخوری

روغن مایع: دو فاشق غذاخوری

آب لیمو ترش: يك فاشق غذاخوری

گشنیز تازه: دو فاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا روغن را داغ کرده حدود يك دقیقه زیره سبز و زردچوبه را نفت می‌دهیم و بعد گوجه‌فرنگی‌ها را در مخلوطکن به صورت پوره درمی‌آوریم. سپس سیب‌زمینی و فلعل دلمه‌ای را نگینی خرد کرده همراه با نخودفرنگی، داخل پوره گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و می‌گذاریم حدود ۳۰ دقیقه بپزد و به روغن بیفتد. پنیر کورد را که مکعبی خرد کرده‌ایم همراه با نمک و فلعل به املت اضافه نموده بعد از ۵ دقیقه حرارت را خاموش کرده، خامه و آب لیمو ترش تازه و گشنیز تازه خرد شده را به املت اضافه کرده و بعد سرو می‌کنیم. گفتنی است زمان طبخ این املت ۲۰ دقیقه است.

املت گوشت

نیم کیلو گوشت چرخ کرده ۲، عدد پیازچه خرد شده،
۱۱۵ گرم ذرت (کنسرو بخته) ۰.۵، گرم قارچ حلقه
شده ۱، فاشق سویخوری سوسیس (در صورت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تامل)۱، فاشق جابخوری سس فلفل با تندی متوسط۲، فاشق سوبخوری آب یا شیر، عدد تخم مرغ۳، فاشق سوبخوری روغن مایع، گوشت و یک فاشق سوبخوری روغن مایع را در تابه نجسی بریزید و نفت دهید تا گوشت کاملاً برشته شود. پیازچه، ذرت، قارچ و سس ها را همراه با نمک و فلفل کافی به گوشت اضافه کنید و نفت دهید تا آب حاصل از حرارت دیدن قارچ کشیده شود. تخم مرغ ها را با آب یا شیر مخلوط کنید و نمک و فلفل کافی به آنها بریزید. یک تابه نجسب کوچک را با باقیمانده روغن چرب کنید و روی



آتش اجاف داغ کنید. یک چهارم مخلوط تخم مرغ را در آن بریزید و تابه را کمی بگردانید تا تخم مرغ کاملاً سطح آن را بپوشاند. بگذارید زیر املت طلایی شود سپس آن را برگردانید تا روی دیگر نیز به همین ترتیب برخ شده و کمی رنگ بگیرد. با باقیمانده مخلوط تخم مرغ نیز سه املت دیگر درست کنید. هر یک از املت ها را در یک بشقاب بگذارید و یک چهارم مخلوط گوشت را در میان آن ریخته و املت را لوله کنید. غذا آماده سرو است.

تعداد: ۳ نفر

املت مرپا

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموزنیزه : ۹ فاشق سوبخوری

مرپا : ۱ فیجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روغن : ۶ فاشق سویخوری

فلغل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلغل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد نابه مناسبی را که لیه آن تقریباً به ارتفاع ۳,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در نابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در نابه می‌ریزیم به طوری که سطح نابه پوشیده شود. یک لحظه در نابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. دو املت ساده به روش بالا تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری مربا می‌گذاریم و لوله می‌کنیم.

املت مرغ

تخم مرغ : ۹ عدد

گوشت مرغ : ۱۵۰ گرم

کالباس : ۱۵۰ گرم

قلج : ۱۵۰ گرم

حامه : ۱۵۰ گرم

فلغل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلغل و سه فاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد نابه مناسبی را که لیه آن تقریباً به ارتفاع ۳,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه فاشق روغن را در نابه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد ماهه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. با ۹ عدد تخم مرغ سه عدد املت ساده مطابق دستور فوق تهیه می‌کنیم و یک پیمانه مرغ پخته شده خرد شده با نصف پیمانه کالیاس با زامبون خرد شده و نصف پیمانه فارچ خرد شده سرخ شده را با ۱۵۰ گرم خامه و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نماییم و این مواد را سه قسمت مساوی کرده و لای هر املت یک قسمت از آن را می‌ریزیم و لوله می‌نماییم.

املت مصری

- مواد لازم
- چهار عدد تخم مرغ (زده شده)
- نصف فاشق چایخوری فلفل سیاه
- سه فاشق غذاخوری پنیر فنا (خرد شده)
- یک فاشق چایخوری شیر
- یک فاشق غذاخوری روغن گیاهی
- طرز تهیه

تخم مرغ زده شده و فلفل را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و در طرف دیگری پنیر را با شیر مخلوط کنید. روغن را در ماهی تابه ریخته، روی حرارت متوسط قرار داده و اجازه دهید تا خوب داغ شود. تخم مرغ را در آن ریخته و ماهی تابه را نکان دهید تا تخم مرغ بطور یکنواخت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمام کف آن را بپوشانید. هنگامی که کناره های آن سرخ شد، پنیر را وسط آن به صورت یک خط صاف بریزید. با استفاده از کفگیر، ابتدا بالا و پائین تخم مرغ و سپس کناره های آن را روی پنیر تا کنید.

- زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه

این مقدار مواد برای تهیه غذای دو نفر کافی است.

این املت بسیار لذیذ است.

تنها باید توجه داشت که هنگام تهیه آن ماهی تابه کاملاً جرب باشد تا ماهی آن به تابه نجسیده و به شکل رولت درآید.

املت هندی

- مواد لازم:
- چهار رنده شده= ۱ عدد بزرگ
- فلفل سبز رنده شده= ۱ عدد
- برگهای گشنیز تازه خرد شده= بمقدار لازم
- تخم مرغ= ۲ عدد متوسط
- نمک= ۱ قاشق چایخوری
- روغن= ۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

(۱) پیاز، فلفل سبز و گشنیز را در کاسه بزرگی می ریزیم و بهم می زنیم.

(۲) تخم مرغ ها را در ظرف جداگانه ای می ریزیم و با همزن خوب هم می زنیم.

(۳) مخلوط پیاز را به تخم مرغ ها اضافه می کنیم و خوب با هم مخلوط می کنیم.

(۴) نمک را به آن اضافه کرده و هم می زنیم.

(۵) ۱ فانشق غذاخوری روغن را در ماهیتابه بزرگی داغ می کنیم. یک فانشق بزرگ از مایه برمی داریم و در ماهیتابه می ریزیم.

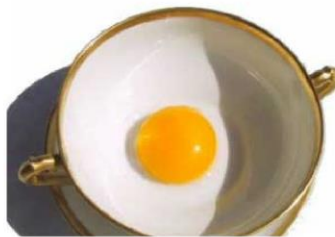
(۶) املت را با حرارت ملایم سرخ می کنیم. یک بار برمی گردانیم و با یک فانشق صاف روی آن را کمی فشار می دهیم تا مطمئن شویم که تخم

مرغ پخته شده است. تا وقتی که املت طلایی رنگ شود.

(۷) بقیه مواد را به همین طریق می بریم. املت ها را کنار می گذاریم و گرم نگه می داریم تا وقتی که بقیه مواد بهمین طریق تمام شود.

املت یونانی (زمان پخت: ۲۵ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۲ نفر:
 - ۸۰ عدد تخم مرغ
 - ۱۰ فنجان پنیر پیتزا
 - ۳۰ ج. آویشن
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه
 - ۴۰ ج. روغن زیتون
 - یک دوم فنجان پیاز خرد شده
 - ۳۰ فنجان اسفناج شسته شده.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه:

اسفناج ها را با ۲ فاشق از روغن زیتون تفت دهید و نمک و فلفل را اضافه کنید اسفناج ها باید نرم شوند سپس از روغن جدا کرده و نگه دارید. تخم مرغ ها را به همراه پنیر، اویشن، نمک و فلفل کاملاً هم بزنید. با ۲ فاشق دیگر از روغن زیتون پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت داده اسفناج را به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم تفت دهید. سپس مخلوط تخم مرغ را اضافه کنید اما هم نزنید و بگذارید با حرارت کم به مدت ۳۰ دقیقه بپزند. در ضمن فر را از قبل روشن کرده تا به مدت ۴۵ ثانیه درون فر قرار دهید تا روی غذا هم حرارت ببیند.



بادمجان سوخاری

• مواد لازم:

- بادمجان: دو عدد
- آرد: هشتاد گرم
- تخم مرغ: یک عدد
- آب یا شیر: یک فاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- روغن مایع: به مقدار کافی
- طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را شسته و پوست بگیرید و آنها را به صورت حلقه حلقه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برش دهید. سپس رویشاتنمک پاشیده و بگذارید به مدت يك ساعت بماند.آنگاه آنها را بشویید و داخل آبکش بریزید تاآبشان برود. در این مرحله تخم مرغ، آب، نمک و فلفل و يك قاشق آب با شیر را در ظرفی ریخته و خوب با هم مخلوط کنید. در مرحله آخر روغن مایع را در ماهی تابه ریخته و بگذارید داغ شود.آنگاه حلقه های بادمجان را در مخلوط تخم مرغ بریزید و همچنین در آرد بغلانیید و در روغن سرخ کنید.

برگر بدون نان

اگر از علاقمندان برگر ها هستید اما نباید نان میل کنید، این برگر با طعم استثنایی خود شما را راضی خواهد کرد. از آنجایی که این برگر باید هنگام کباب شدن از حرارت بکخواخت بهره مند شود، در ۱۸ دقیقه اول کباب کردن آن، مدام گوشه آن را بلند نکنید.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۹۰۰ گرم گوشت چرخ کرده کم چربی
- ۲۲۰ گرم سوسیس دودی چرخ شده
- ۸۵ گرم پنیر پارمسان خرد شده در اندازه ۳,۵ در ۰,۵ سانتیمتر
- ۳ تا ۲ ق.چ. فلفل دلمه ای فرم کباب شده خرد شده به قطعات ۳,۵ سانتی متری
- نمک و فلفل
- برگ کاهو به مقدار لازم
- ۶ کوجه فرنگی ریز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• روش تهیه:

۱) گوشت چرخ کرده و سوسیس را با دست در کاسه ای بزرگ با هم مخلوط کنید، نگران یکنواخت شدن آن نباشید، چون به تدریج بیشتر مخلوط خواهند شد. مخلوط گوشت را به ۱۲ کره هم اندازه تقسیم کنید. هر یک از تویهای گوشت را روی کاغذ روغنی بپن کنید تا به شکل دایره ای به قطر ۱۰ و ارتفاع ۱,۵ سانتیمتر درآید.

بنبر و فلفل دلمه ای را بر روی شش تا از برگها تقسیم کنید و برگهای ساده را روی آنها قرار دهید. دو لایه برگ را به آرامی روی هم فشار دهید تا لایه ها بهم بچسبند. نمک و فلفل را روی آنها بپاشید.

۲) برای منقل ذغالی، ذغالها را داخل منقل بچینید، توری یا سینی مخصوص کباب کردن را روی ذغالها قرار داده و با داغ شدن سینی، برگها را روی آن بچینید، فاصله ذغال تا سینی را طوری تنظیم کنید که برگها بدون خطر سوختن، به تدریج مفر بخت شوند. پس از گذشت ۱۵ تا ۱۸ دقیقه، آنها را برگردانید.

برای کباب کردن برگها روی سینی مخصوص گاز (گریل)، سینی را گرم کنید، حرارت را در درجه متوسط قرار دهید و برگها را مطابق روش فوق کباب کنید.

۳) برای سرو کردن، هر برگ را در بشقاب جداگانه بین برگهای کاهو قرار داده و یک گوجه فرنگی زیر را با خلال دندان روی ساندویچ قرار دهید.

برگر گیاهخواران

- مواد لازم برای ۲ نفر:
- سیب زمینی=۲۱۵ گرم
- هویج=۱۲۵ گرم
- برگ موسیر یا پیازچه=۷ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سیر= ۱ پر
- روغن آفتابگردان= ۳ فاشق غذاخوری
- کره= یک تکه کوچک
- کرفس= ۱۲۵ گرم
- پیاز متوسط= ۱ عدد
- تخم مرغ= ۱ عدد
- آرد ذرت= ۴ فاشق غذاخوری
- تخمه پوست کنده آفتابگردان= ۱ فاشق غذاخوری
- برگ موسیر یا پیازچه برای تزئین=مقداری
- طرز تهیه:



۱) سیب زمینی ها را شسته، پوست بگیرید و تکه تکه کنید. سپس آنها را زیر آب سرد گرفته و در قابلمه ای بزرگ بریزید. مقداری نمک به آنها افزوده و روی آن را با آب بپوشانید. سپس آنها را تا زمانی که نرم و معر پخت شوند بپزید. بعد سیب زمینی ها را از آب خارج کرده و در حالی که هنوز داغ است، پوست بگیرید و بکوبید.

۲) کرفس و هویج ها را پوست گرفته و رنده کنید. پیاز را نیز پس از پوست کندن ریز خرد کنید. موسیرها را به قطعات کوچک خرد کنید. سپس تمام این مواد را به سیب زمینی های کوبیده شده اضافه کنید.

۳) تخم مرغ را آنقدر بزنید تا کف کند. سپس آن را با مقداری نمک به سیب زمینی اضافه کنید. سیر را نیز پوست کنده، بکوبید و به مخلوط اضافه کنید.

۴) کل مواد را با چنگال یا دست کاملاً مخلوط کنید. آرد ذرت را به میزانی که مواد به هم بچسبند اضافه کنید.

۵) مخلوط سیب زمینی را به ۴ برگ به ضخامت ۵/۳ سانتی متر تقسیم کنید.

۶) روغن را در ماهیتابه ضخیم تفلون، روی حرارت متوسط داغ کنید.

۷) برگها را در روغن بگذارید و شعله را کم کنید. بگذارید هر طرف آنها به مدت ۶ دقیقه سرخ شود.

۸) دانه های آفتابگردان را با یک تکه کوچک کره سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. حرارت را کم کنید و تخمه ها را مرتب هم بزنید.

۹) برگها را با ساقه موسیر یا پیازچه و تخمه های سرخ کرده تزئین کنید.

• ارزش غذایی هر وعده:

• کالری= ۲۵۰ واحد

• پروتئین= ۲۲ گرم

• چربی= ۲۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برگری پر از سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - ۳۰ ق.س. شیر
 - ۲/۱ پیمانه هویج ریز رنده شده شده
 - ۲/۱ پیمانه پیازچه ریز خرد شده
 - ۲/۱ پیمانه خرده نان گندم کامل
 - ۲/۱ ق.ج. بودر ادویه ایتالیایی
 - ۲/۱ ق.ج. بودر سیر
 - فلفل و نمک به میزان لازم
 - ۲۵۰ گرم گوشت چرخ شده مرغ بدون چربی
 - ۲/۱ پیمانه خردل
 - ۲/۱ ق.ج. بودر کاری
 - ۳ نان همبرگر گندم کامل دو نیم شده و برشته
 - برگ کاهو (در صورت تمایل)



• کدوی سبز رنده شده یا خرد شده به حلقه های نازک (در صورت تمایل)

• کوچه فرنگی ورقه شده (در صورت تمایل)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• روش تهیه:

(۱) شیر، هویج، پیازچه، پودر سیر، ادویه ایتالیایی، خرده نان، نمک و فلفل را ر یک کاسه متوسط مخلوط میکنیم. گوشت مرغ چرخ کرده را اضافه کرده خوب مخلوط میکنیم. مخلوط را به چهار قسمت تقسیم کرده و هر یک را به شکل دایره ای به قطر ۳ سانتیمتر در می آوریم.

(۲) این برگرها را در ماهیتابه جلدنی با روی قسمت گریل اجاق گاز میبریم. برای اینکار ماهیتابه با سطح گریل را اندکی چرب کرده و با حرارت بالا داغ میکنیم. سپس دما را در حد متوسط پایین آورده، برگرها را در ماهیتابه قرار میدهیم و درب ظرف را میبندیم و یک طرف برگرا را به مدت ۸ تا ۱۲ دقیقه میبریم. سپس آنها برگردانده و سمت دیگر را به مدت ۶ تا ۸ دقیقه حرارت میدهیم.

(۳) در این مدت خردل و پودر کاری را مخلوط کرده، برگرها را بر روی نان قرار داده، سبزیجات مورد علاقه خود-کاهو، گوجه فرنگی و کدو- را بر روی آن قرار داده با سس خردل کاری سرو میکنیم.

پای گوشت و سبزیجات

- مواد لازم برای چهار نفر
- گوشت چرخ کرده: ۰۵۷ گرم
- جو پرک: سه چهارم پیمانه
- رب گوجه فرنگی رقیق شده: یک پیمانه
- پیاز ریز شده: یک عدد
- تخم مرغ کمی زده شده: یک عدد
- نمک: یک قاشق چایخوری
- سیر خرد شده: یک قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم برای روی غذا:
- کره: یک چهارم پیمانه
- پنیر چداررنده شده: یک دوم پیمانه
- آرد: یک چهارم پیمانه
- جعفری ساطوری شده: یک چهارم پیمانه
- سیبزمینی خرد شده: دو پیمانه
- هویج خرد شده: یک دوم پیمانه
- کرفس خرد شده: یک دوم پیمانه
- پیازچه درشت (فقط قسمت سفید): شش عدد
- نخود فرنگی: یک پیمانه
- طرز تهیه:

فر را با درجه ۲۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید تا گرم شود. گوشت، جو، رب گوجه، پیاز، تخم‌مرغ، نمک و سبزی (مواد گوشتی) را در کاسه بزرگی با هم خوب مخلوط و کمی ورز دهید و آن را در ظرف مناسبی با پیتر یا پهن کنید تا دیواره‌ها را هم بگیرد. سپس آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

سبزیجات بختی را در آب جوش بپزید. توجه داشته باشید ابتدا سیبزمینی، هویج و کرفس را بپزید و بعد از نیم‌پز شدن، پیازچه و نخود فرنگی (در صورت خام بودن) را اضافه کنید. سبزیجات را آبکش کنید. برای خوشمزه‌تر شدن می‌توانید سبزیجات را تفت داده و سپس بخارپز کنید (به جای بختن در آب) در کاسه دیگری کره، پنیر و جعفری را مخلوط و سپس به سبزیجات داغ اضافه کنید. این مواد را روی گوشت نیم‌پز شده بپزید و در صورت تمایل روی آن را با پنیر رنده شده بر کنید. ظرف را ۱۵ دقیقه دیگر در فر قرار داده و سپس برش زده و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستا

- مواد لازم:
- سیب زمینی = ۲۵۰ گرم
- کره = ۲ فاشق سویخوری
- سیر = ۳ عدد
- گوشت گوسفند = ۱۰۰ گرم
- فارچ = ۱۰۰ گرم
- جعفری ساطوری شده = ۱ فاشق سویخوری
- ماهی کولی = ۴ عدد
- زیتون سبز = ۱۲ عدد
- بهار داغ عسلی = ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون = ۲ فاشق سویخوری
- پنیر پیتزا = ۱ فاشق سویخوری
- طرز تهیه:



پیازها را خرد کرده و در مقداری کره سرخ نمائید سپس سیرها را خرد کرده با مقداری قیمة گوشت گوسفند و ۱۰۰ گرم فارچ خرد شده و قدری جعفری ساطوری شده و چهار قطعه ماهی کولی و ۱۲ عدد زیتون بی هسته مخلوطش کنیدانگاه در طرف جداگانه ۳۰۰ گرم اسپاگتی پخته شده را با روغن زیتون مخلوط کرده آنرا هم بریزید و مخلوط فوق ناذکر را رویش بریزیدمطابق معمول چند فاشق پنیر رنده شده رویش بریزید و گرم گرم میل کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستا با سس سبز

- مواد مورد نیاز:
- پاستا (از هر شکلی): ۶۰۰ گرم؛
- روغن زیتون: ۱۵۰ میلی گرم؛
- مخلوطی از گیاهان خوشبو (جعفری، ریحان و گشنیز): به میزان لازم؛
- مفر گردو: ۵۰ گرم؛
- نمک و فلفل: به میزان لازم؛



• پنیر رنده شده (پارمزان، گودا یا چدار): ۵۰ گرم.

• طرز تهیه:

پاستا را طبق دستور بخت روی بسته آن بپزید. گیاهان خوشبو را در محفظه ویژه دستگاه مخلوط کن ریخته و روغن زیتون را به آن اضافه کنید و مواد را مخلوط کنید.

سس مفر گردو، نمک، فلفل و پنیر رنده شده را اضافه کرده و دوباره با دستگاه مخلوط کنید. پاستا را در ماهیتابه با کمی روغن زیتون تفت دهید، در بشقاب بریزید و با سس تزیین کنید.

پاستا با سس آلفردو و مرغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• مواد لازم:

• پاستا ۵۰۰ گرم

• کره نیم پیمانه

• سینه مرغ ۳۰۰ گرم (بخنه و تکه تکه شده)

• جعفری اندکی برای تزئین

• نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

در یک ظرف آب ۵ پیمانه آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. وقتی آب جوش آمد

به آن نمک اضافه کنید. به آب در حال قل خوردن پاستا را اضافه کنید.

در ظرف را باز بگذارید و گرنه پاستاها خمیر می‌شوند. بگذارید تا پاستاها

پزید. در این مدت یکی دو بار مخلوط را هم بزنید. [عجله نکنید باید هنوز طرز تهیه سس آلفردو را هم برایتان بگوئیم]

همزمان با ریختن پاستاها درون آب، در نابه‌ای دیگر کره را آب کنید و مرغ را به آن اضافه کنید و کمی تحت دهید. سپس نمک و فلفل و سس آلفردو

را به آن بیافزایید و بگذارید با هم چند قل بخورند تا مرغها طعم بگیرند.

پاستاها که پخت: آنها را آبکشی کنید و در ظرفی که از قبل کمی گرم کرده‌اید بکشید و مخلوط مرغ و سس آلفردو را به آنها اضافه کنید.

• سس آلفردو:

درست کردن سس آلفردو بسیار راحت است و زمان زیادی نمی‌برد. حداکثر زمان پخت آن ۱۰ دقیقه است.

• مواد لازم:

• کره یک چهارم پیمانه

• خامه یک پیمانه

• سیر یک حبه (خرد شده)

• پنیر پارمزان رنده شده یک پیمانه و نیم

• جعفری تازه یک چهارم پیمانه (ریز شده)

• طرز تهیه:

کره را در نابه متوسط آب کنید. بادتان باشد حرارت اجاق باید ملایم باشد. خامه را به کره اضافه کنید و بگذارید مخلوط برای پنج دقیقه قل بخورد.

بعد جعفری، سیر و پنیر را اضافه کنید و مرتب و سریع مخلوط را به هم بزنید و از روی حرارت آن را بردارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستا با قارچ و ریحان

- مواد لازم:
- سیر خرد شده: ۳ حبه
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- پیاز خلال شده: ۱ عدد
- قارچ دکمه‌ای ورقه شده: ۲۰۰ گرم
- سرکه سفید: یک چهارم لیوان
- گوجه فرنگی رنده شده: ۵۰۰ گرم
- ریحان تازه خردشده: یک چهارم لیوان
- ماکارونی بیچ: ۲۵۰ گرم
- طرز تهیه:



ابتدا روغن را در ماهی‌تابه گرم کنید، پیاز و سیر را در آن ریخته و هم بزنید و آنقدر صبر کنید تا نرم شود. سپس گوشت را اضافه کنید و هم بزنید تا زمانی که کاملاً قهوه‌ای شود. آنگاه قارچ را نیز اضافه کنید و آنقدر صبر کنید تا نرم شود و سرکه را به مواد بیفزایید. در این هنگام گوجه‌فرنگی را هم اضافه کنید و بدون اینکه درب ظرف را بگذارید، به مدت ۱۰ دقیقه آن را روی حرارت بگذارید. سپس سبزیجات را اضافه کنید. در همین حین، پاستا را در یک قابلمه در حال جوش بریزید و دهم دقیقه صبر کنید تا کاملاً نرم شود. در مرحله آخر آن را آبکش کنید و در ظرف مورد نظر بریزید و سپس آماده شده را روی آن بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستا با قارچ و سس خامه برای ۴ نفر

- مواد لازم:
- قارچ ورقه‌ای خرد شده ۳۰۰ گرم
- پیاز بزرگ رنده شده ۱ عدد
- ماکارونی فرمی ۱ بسته
- خامه ۳۰۰ گرم
- سیر له شده ۲ حبه
- کره ۵۰ گرم
- آبلیمو ۱ فاشق سوپ‌خوری
- شیر نصف پیمانه
- جعفری ریز شده ۴ فاشق غذاخوری
- زروغن ۲ فاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه:



پیاز را در روغن تفت داده و بگذارید تا کمی نرم شود سپس سیر را به آن اضافه کنید و بلافاصله قارچ را همراه آبلیمو، نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و تفت دهید (شعله گاز زیاد باشد تا قارچ آب نیندازد).

خامه را با نصف پیمانه شیر مخلوط کنید و به هم بزنید تا یکدست شود. بعد آن را به مخلوط قارچ و پیاز اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا مخلوط غلیظ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شود. جعفری خرد شده و کره را به مخلوط اضافه کنید و مواد را از روی حرارت بردارید. ماکارونی را درون آب در حال جوش که به آن نمک زده‌اید، بریزید. پس از پخته شدن ماکارونی را آبکش کنید و بلافاصله با سس و قارچ مخلوط کرده و غذا را در یک دیس گرد که دور آن را با گوجه‌فرنگی حلقه‌ای تزئین کرده‌اید، سرو کنید.

پاستا با نخود، پاستا با فلفل و کلم بروکلی

بچه‌ها و نوجوانان هیچ وقت از خوردن ماکارونی و پاستا خسته و دلرده نمی‌شوند. از آن جا که طعم نشاسته‌ای ماکارونی امکان افزودن مواد دیگری همچون سبزی‌ها، دانه‌ها و انواع گوشت‌های سفید و قرمز را فراهم می‌آورد، فرصت خوبی به دست مادر گدبانو می‌دهد تا بهترین و ارزشمندترین مواد لازم را به بدن کودک و نوجوان برساند. برای این شماره مواد اولیه و بخت دو نوع پاستا، یکی با نخود و دیگری با فلفل قرمز و کلم بروکلی را نوشته ایم.

- پاستا با نخود
- مواد لازم:

• پاستای گوش‌فیلی یا صدفی کوچک یک بسته ۳۰۰ گرمی



- نخود پخته شده و کنسرو ذرت شیرین: هر کدام نصف لیوان
- یک دانه پیاز درشت و * دو حبه سیر
- رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری سرصاف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- نمک و • فلفل سیاه و قرمز
- بودر کاری و زردچوبه: به اندازه کافی
- یک قاشق غذاخوری هم روغن زیتون.

• شیوه پخت:

پخت این غذا از ابتدا تا آخر ۳۰ دقیقه به طول می انجامد. نخست پاستا را در آب جوش بریزید و بگذارید ۸ دقیقه ای بپزد. اکنون پیاز ریز شده را تفت می دهیم و سپس سیر خرد شده را به آن می افزاییم و ادویه می زنیم. حال نخود و ذرت و رب گوجه را اضافه می کنیم و در تابه را می گذاریم و حرارت اجاق را کم می کنیم تا طعم مواد با هم قاطی شود. پاستا را پس از پخت برای آبکش شدن در صافی می ریزیم و پس از مخلوط کردن با مواد آماده شده می گذاریم کمی حرارت ببندد (این زمان از ۱۰ دقیقه با حرارت کم نباید بیشتر شود!) پاستا با نخود شما آماده شد بچه ها را صدا بزنید.

- پاستا با فلفل قرمز و کلم بروکلی
- مواد لازم: برای ۴ نفر از هر نوع پاستایی که دلخواهتان است استفاده کنید
- فلفل قرمز شیرین: دو عدد
- کلم بروکلی: دو عدد کوچک
- نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی
- روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری.
- شیوه پخت:

پاستا را در آب جوش می ریزیم و می گذاریم تا نیم بر شود اکنون کلم بروکلی هایی را که به قطعات کوچک خرد کرده ایم در آب پاستا می ریزیم و دو دقیقه پخت می دهیم و سپس به همراه پاستا آبکش می کنیم (بیشتر از دو دقیقه هم پاستا له می شود و هم کلم ها) فلفل قرمز را پس از ریز کردن در روغن زیتون تفت می دهیم. آخرین مرحله از پخت پاستا با کلم بروکلی، قاطی کردن مواد است. اکنون حرارت را کم کنید و قابلمه را به مدت ۷ دقیقه (نه بیشتر زیرا پاستا و دیگر مواد را قبلا پخته ابتدا) روی شعله اجاق بگذارید. این غذا را هم می توانید با سس قرمز سرو کنید و هم از سس سفید کمک بگیرید. گوجه فرنگی های ریز تریینی و با دانه های زیتون ترش هم گزینه دیگر شما است در غیر این صورت ترشی های تازه خانگی در کنار دیس غذا جای خواهند گرفت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستای آفتابگردان

- مواد لازم برای چهار نفر
- چهار فنجان پاستا
- یک دوم فنجان گردو
- سه فاشق غذاخوری مغز تخمه آفتابگردان نمکی
- یک حبه سیر له شده
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- کمی شاهی
- سه فاشق غذاخوری روغن گردو
- زمان تهیه ۱۰ دقیقه - زمان پخت ۱۰ دقیقه
- طرز تهیه



در یک قابلمه مناسب آب ریخته و آن را روی شعله قرار دهید. سپس پاستاها را درون آن ریخته و صبر کنید تا بپزد.

گردوها، تخمه آفتابگردان و سه فاشق غذاخوری پنیر و سیر را با هم در مخلوط کن بریزید و پس از این که کاملاً مخلوط شدند برگ شاهی را به آن اضافه کنید تا کاملاً خرد شود. این مخلوط را درون کاسه ای بریزید و سپس پاستا را به آن اضافه کرده و آرام با نوک چنگال مخلوط کرده و روی آن پنیر پارمسان بریزید و بلافاصله میل کنید.

• محتویات: ۲۵۰ کالری، ۱۳ گرم پروتئین، ۲۲ گرم چربی، ۵۰ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم چربی اشباع شده، ۵ گرم کلسترول، ۳ گرم فیبر، ۱۱۵ میلی گرم سدیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستای گوجه فرنگی و کدو

- مواد لازم
- یک بسته ماکارونی شکل دار
- یک عدد فلفل دلمه ای کوچک قرمز
- یک عدد فلفل دلمه ای کوچک سبز
- نصف فلفل دلمه ای زرد
- یک فنجان قارچ
- یک فنجان کدو حلویایی خرد شده
- یک فنجان کدو سبز خرد شده
- یک حبه سیر
- سه عدد گوجه فرنگی خرد شده
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- طرز تهیه



روغن زیتون را در یک ماهیتابه ریخته و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا گرم شود. کدوها را به همراه فلفل دلمه ای، سیر، نمک و فلفل به روغن اضافه کرده و کمی نمت دهید. گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و بمدت ۱۵ دقیقه، صبر کنید تا مواد درون ظرف با بخار پخته شوند. در یک قابلمه آب را جوشانده و ماکارونی ها را به آن اضافه کنید. به میزان دلخواه به آن نمک افزوده و پس از گذشت ۱۵ دقیقه، ماکارونی را در آبکش ریخته و مواد درون ماهیتابه را به همراه پنیر پارمسان به آن اضافه کرده و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاستای مخلوط

- مواد لازم
- ۲۵۰ گرم پاستا
- یک چهارم فنجان روغن زیتون
- دو فاشق مریاخوری سرکه
- نصف فاشق مریاخوری بودر سیر
- نصف فاشق مریاخوری شکر
- یک فنجان فلغل دلمه قرمز خرد شده
- نصف فنجان گوشت پخته شده
- ۱۲۰ گرم قارچ
- نصف فنجان زیتون سیاه خرد شده
- چهار عدد پیازچه خرد شده
- نمک و فلغل
- کمی پنیر پارمسان برای تزیین



• طرز تهیه

در قابلمه مناسبی آب ریخته و به آن نمک اضافه کنید و سپس پاستا را به آن بیفزایید. صبر کنید تا پاستا کاملاً پخته و نرم شود سپس آن را در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سبذ ریخته و روی آن آب سرد بپاشید.

در یک ظرف مناسب روغن زیتون، سرکه، سیر، شکر و رزماری را با هم مخلوط کرده و سپس با باستانها به هم بیاویزید. سپس قارچ های خرد شده، گوشت پخته و ریز شده، فلفل دلمه، زیتون و پیازچه خرد شده را به آن اضافه کنید و به اندازه دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید.

روی ظرف را پوشانده و برای ۳۰ دقیقه در فضای اتاق قرار دهید. قبل از میل کردن سالاد، با پنیر پارمسان آن را تزیین کنید.

پاستیتسو

- مواد لازم:
- ۲۵۰ گرم ماکارونی
- ۳ عدد تخم مرغ
- سه چهارم فنجان پنیر پارمزان
- ۳ فاشق غذا خوری پودر نان
- مواد لازم برای سس گوشت:
- ۲ فاشق غذا خوری روغن زیتون
- ۳ عدد پیاز متوسط
- ۷۵۰ گرم گوشت چرخ کرده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۳۲۵ گرم گوچه فرنگی
- یک سوم فنجان آب گوچه فرنگی
- یک دوم فنجان آب
- یک عدد تخم مرغ زده شده
- نصف فاشنق چایخوری دارچین

• طرز تهیه سس گوشت : روغن زیتون را گرم کرده ، بهار و گوشت چرخ کرده را در آن تفت می دهیم ، تا زمانی که گوشت سرخ شده و تغییر رنگ دهد . سپس گوچه فرنگی ، آب گوچه فرنگی و دارچین را به آن اضافه کرده و برای مدتی آن را بدون درپوش حرارت می دهیم تا غلیظ شود . سپس آن را از روی حرارت بر می داریم . زمانی که سرد شد، یک عدد تخم مرغ زده شده را به آن می افزایم . مواد لازم برای ۹۰ : topping گرم کره نصف فنجان آرد ۵/۳ فنجان شیر یک فنجان پنیر پارمران ۲ عدد زرده تخم مرغ طرز تهیه topping: کره را در یک ظرف ریخته ، روی حرارت می گذاریم . بعد از اینکه کره آب شد ، آرد را به آن اضافه می کنیم و حرارت می دهیم تا وقتی که روی آن حباب ایجاد شود . سپس از روی حرارت برداشته و به تدریج شیر را به آن می افزایم . مجدداً آن را روی حرارت قرار می دهیم تا بجوشد و غلیظ شود . بعد از آن پنیر را و دو عدد زرده تخم مرغ را به آن افزوده و خوب مخلوط می کنیم . مواد را کنار می گذاریم تا خنک شود. طرز تهیه پاستینسو : ماکارونی را به همراه آب جوش در یک ظرف می ریزیم . ظرف را روی حرارت می گذاریم تا ماکارونی بپختن و نرم شود . سپس آن را آنکش می کنیم . ماکارونی را در ظرف دیگری با دو عدد تخم مرغ و پنیر مخلوط کرده و در یک ظرف نجسب می ریزیم. سپس سس گوشتی را که تهیه کرده بودیم ، روی سطح مخلوط ماکارونی قرار داده و بعد از آن با مواد toppings روی سطح گوشت را می پوشانیم . سپس پودر نان را روی تمامی ریخته و بدون درپوش برای مدت تقریباً یک ساعت داخل فر قرار می دهیم تا زمانی که روی سطح آن قهوه ای رنگ شود . غذا آماده خوردن است که بعد از سرد شدن می توان آن را سرو کرد .

پای قارچ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم
- خمیر پیتزا
- دو فاشق میراخوری کره
- ۲۵۰ گرم قارچ
- یک حبه سیر بزرگ
- نصف فنجان خامه
- یک سوم فنجان شیر
- یک سوم فنجان خامه ترش
- دو عدد تخم مرغ



• کمی جوز هندی

• یک فاشق میراخوری جعفری تازه خرد شده

• یک فنجان پنیر پیتزای رنده شده

• طرز تهیه

قر را با درجه حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده و ته ظرف مناسبی را که دیواره دارد چرب کرده خمیر را در آن قرار دهید.

سس قارچ را با سیر تفت دهید تا کاملاً سرخ شوند.

به میزان دلخواه به آن نمک، فلفل و جوز هندی اضافه کنید و آنها را روی نان قرار دهید.

در ظرف مناسبی خامه، شیر و خامه ترش را با تخم مرغ بخوبی هم بزنید و به آن جعفری تازه را نیز اضافه کنید.

این مخلوط را روی قارچ ها بریزید.

سس پنیر پیتزا را روی آن ریخته و پای قارچ را برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا برشته شده و سرخ شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پای قارچ و پنیر

- مواد لازم
- یک عدد خمیر پیتزا
- دو فانشق مراخوری روغن زیتون
- دو عدد موسیر خرد شده
- ۳۵۰ گرم قارچ خرد شده
- نصف فینجان شیر
- نصف فینجان خامه
- سه عدد تخم مرغ
- کمی حور هندی



• یک فینجان و نیم پنیر پیتزا

• طرز تهیه

خمیر پیتزا را در قالب کیک بزرگ که چرب کرده اید قرار دهید. در تابه ای روغن ریخته و موسیر را برای یک دقیقه تفت دهید. سپس قارچ ها را اضافه کرده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید و صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه حرارت دیده و سرخ شود. سپس مخلوط را روی خمیر پیتزا بریزید. در ظرف مناسبی تخم مرغ را با خامه و شیر بخوبی مخلوط کنید. پنیر پیتزا رنده شده را روی مخلوط قارچ بریزید. سپس مخلوط تخم مرغ، شیر و خامه را روی پنیر پیتزا ریخته و طرف را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه درون فر که با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم شده قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پستای پنیر (زمان پخت: ۴۰ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۲ نفر:
 - ۱۰ ق.س روغن زیتون،
 - ۱۰ عدد پیاز خردشده،
 - ۳۰ حبه سیر له شده،
 - ۳۰ فنجان گوجه فرنگی ،
 - ۱۰ ق.س سرکه،
 - ۱.۱ ق.س آویشن،
 - یک دوم فنجان زیتون بدون هسته،
 - ۱۰ دسته آویشن،
 - یک چهارم ق.چ نمک و فلفل سیاه ،
 - یک چهارم فنجان پنیر چرب،
 - ۳۵۰ گرم پنستا (ماکارانی)
- طرز تهیه:



پیاز را با روغن زیتون سرخ کنید سپس سیر را اضافه کنید تا سرخ شود. بعد گوجه فرنگی و سرکه را اضافه کرده ۲ دقیقه دیگر سرخ کنید. این مخلوط را به طرف منتقل کرده سپس زیتون، آویشن نمک و فلفل را اضافه کرده در فر به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید. در ضمن ماکارانی را پخته، آبکشی کرده داخل ظرف ریخته با پنیر و مخلوط گوجه فرنگی مخلوط کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



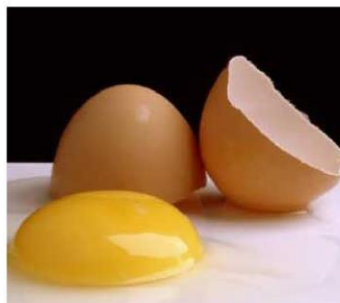
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پن کیک یا مرپا

- تخم مرغ خام : ۲ عدد ،
- آرد : ۱ لیوان ،
- شکر : ۱ لیوان ،
- شکر : ۱ فاشق سوب خوری ،
- جوش شیرین : ۱ فاشق مرپا خوری ،
- روغن : به مقدار کافی ،
- مرپا در حدود : ۲ فنجان جابخوری
- خاک قند : ۵۰ گرم
- طرز تهیه :



تخم مرغها را در کاسه ای بشکنید شیر و شکر و جوش شیرین را به همراه یک لیوان آب گرم روی تخم مرغها بریزید و آنها را با تخم مرغ زن دستی با

همزن برقی مخلوط کنید در این هنگام آرد را تدریجا به مایه پن کیک اضافه کنید و به زدن ادامه دهید تا مایه کاملا بکشدست شود ماهیتابه کوچکی را روی حرارت متوسط قرار دهید و یک فاشق سوبخوری روغن توک آن بریزید روغن که داغ شد نصف ملاقه از مایه پن کیک را توک ماهیتابه بریزید ماهیتابه را برگردانید تا مایه به طور یکنواخت در سطح آن پخش شود زیر پن کیک که برشته شد آن را با کفگیر برگردانید وقتی هر دو طرف پن کیک برشته شد آن را از ماهیتابه به بشقابی منتقل کنید در این زمان روغن کف ماهیتابه را اندازه کنید و دوباره نصف ملاقه مایه پن کیک توک آن بریزید تا پن کیک دوم خودش را می گیرد و زیر آن برشته می شود دو فاشق سوب خوری مرپا لای پن کیک اول بگذارید و آن را لوله کنید و توک دیس بگذارید به همین ترتیب ادامه دهید تا مایه پن کیک تمام شود بیش از آنکه پن کیک ها را سر میر غذا بریزد قدر خاک قند روی آنها بپاشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پن کیک پنیر جعفری

• مواد لازم:

- پنیر سفید : ۱۰۰ گرم،
 - تخم مرغ : سه عدد،
 - شیر: نصف لیوان،
 - جعفری تازه خرد شده: دو فاشق غذاخوری،
 - فلفل و روغن به میزان لازم
- در این غذا به دلیل شور بودن پنیر از نمک استفاده نمی کنیم.
- طرز تهیه:



ابتدا پنیر را در یک بشقاب تخت گذاشته و با پشت چنگال خوب له می کنیم، تخم مرغها را در ظرفی جداگانه شکسته حسابی با چنگال می زنیم و پنیر را به آن اضافه می کنیم و مجددا خوب هم می زنیم سپس شیر و جعفری و فلفل را اضافه کرده و کمی هم می زنیم تا با هم مخلوط شوند. این مایع را در روغن داغ ریخته حرارت را کم کرده و درب ماهیتابه را می

بندیم تا پن کیک ما حسابی پف کند. وقتی یک طرف پن کیک برشته شد آن را بر می گردانیم تا طرف دیگر هم برشته شود فقط دقت داشته باشید که این پن کیک بسیار ظریف است و ممکن است در اثر حرارت زیاد زود بسوزد. این پن کیک یک وعده غذای بسیار لذیذ و مغذی برای صبحانه یا شام می تواند مورد استفاده قرار بگیرد .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنیر سوخاری

این پنیرهای سوخاری و ترد را می توانید با سس بعنوان پیش غذا میل نمایید.

این پنیرهای سوخاری، با رویه ترد و پر ادویه و پنیر آب شده داخلشان، با سس تند به عنوان پیش غذا سرو می شوند و از بافت و طعمی بی نظیر برخوردارند.

• مواد لازم

• ۵۰۰ گرم پنیر کاممبر

• دو فاشق سویخوری آرد سفید

• دو فاشق جای خوری بودر خردل

• یک عدد تخم مرغ

• دو فاشق سویخوری شیر

• نصف فوجان خرده نان

• یک چهارم فاشق جایخوری بودر فلفل قرمز



• یک چهارم فاشق جایخوری بودر فلفل سیاه

• روغن برای سرخ کردن

• سبزیجات معطر تازه

• روغن تهیه

پنیر را به هشت قسمت مثلثی تقسیم کنید و کنار بگذارید.

بر روی یک ورقه کاغذ روغنی، یک بشقاب یا یک کاسه کوچک، آرد و خردل را با هم الک کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در یک کاسه کوچک دیگر، تخم مرغ و شیر و در کاسه سوم، خرده نان و فلفل ها را مخلوط کنید.
هر نکه پنیر را با ترکیب آرد بوشانید و در مخلوط تخم مرغ زده و سپس در خرده نانها بغطانید، یک بار دیگر آنها در تخم مرغ و خرده نان بزنید.
روغن را در ظرف گود و کوچکی داغ کنید (یا در سرخ کن) و پنیرها را به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در آن فرار دهید تا قهوه ای/طلاهی شوند.
برای گرفتن روغن اضافه، آنها را روی یک حوله کاغذی بچینید، سپس با سبزیجات معطر تازه تزین نموده، با سس تند سرو نمایید.

پیتزا با قارچ

- مواد لازم:
- خمیر پیتزا = به مقدار لازم
- قارچ = ۱۰۰ گرم
- پیاز ریز شده = یک فاشق سویخوری
- پنیر پیتزا = ۲۵ گرم
- روغن مایع = ۳ فاشق سویخوری
- فلفل دلمه ای = ۱ عدد
- گوجه فرنگی = ۳ عدد
- سس پیتزا = ۳ فاشق سویخوری
- ارگانو یا آویشن شیرازی = یک فاشق سویخوری
- نمک و فلفل = به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه :

کف ظرف را کمی چرب کرده و خمیر پیتزا را در آن پهن کنید . سپس پیتزا را روی خمیر بمالید و کمی روغن مایع روی آن بریزید. فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی را خرد کنید. فارچ ها را نیز به شکل حلقه حلقه برش دهید. پیاز ، فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی و فارچ را روی خمیر پیتزا بریزید . سپس اویشن را بر روی این مواد بریزید . بعد پنیر پیتزا را رنده کرده روی مواد را کاملاً با پنیر بپوشانید . البته بهتر است پنیر پیتزا را در اواخر پخت، روی آن بریزید تا پنیر حالت کشش بیشتری داشته باشد. سینی را در وسط فری که قبلاً داغ شده قرار دهید. درجه حرارت فر باید ۲۵۰ درجه فارنهایت باشد. پس از پخت و طلایی شدن سطح پیتزا آن را از فر خارج کرده و کمی سس پیتزا روی آن بریزید.

پیتزا با فارچ و سوسیس

• مواد لازم:

- فارچ خرد شده: ۱۵۰ گرم
- روغن مایع: ۲ قاشق سوپخوری
- سس گوجه فرنگی: نصف پیمانه
- سوسیس خرد شده: دو پیمانه
- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
- پیازچه خرد شده: یک پیمانه
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



کف ظرف مورد نظر را با روغن مایع چرب کرده و خمیر پیتزا را روی آن پهن کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با سس گوجه‌فرنگی سطح خمیر را بپوشانید سپس به ترتیب قارچ، سوسیس، پیازچه و پنیر پیتزا را روی خمیر بریزید، فر را روشن کرده و ظرف پیتزا را در وسط پنجره فر قرار دهید، تا پیتزا بپزد و رنگ آن طلایی شود شما می‌توانید به جای سوسیس از گوشت نیز استفاده کنید.

پیتزا تنوری با مرغ

• مواد لازم: ۲۲۰ گرم قلمه مرغ خرد شده به صورت نوارهای باریک، ۲، قاشق سوپخوری ماست، ۱، قاشق سوپخوری پودر کاری، نصف پیمانه ماست (اضافی)، یک سوم پیمانه ترشی انبه تند (در صورت تمایل)، ۱، عدد پیاز متوسط خلال شده، ۱، عدد کدوی سبز، ۲، قاشق سوپخوری روغن مایع، ۲، حبه سیر، ۱، پیمانه پنیر پیتزای رنده شده، ۵۰، گرم بادام هندی (در صورت تمایل)، ۲، عدد خمیر پیتزای آماده به قطر ۲۲ سانتی متر، ماست و کاری را در ظرفی مخلوط کنید و سپس مرغ را به آن اضافه و مخلوط کنید، روی ظرف را بپوشانید و بگذارید ۳ ساعت در یخچال بماند. ماست اضافی را در صورت تمایل با ترشی انبه مخلوط کنید. کدو را با یک پوست کن از طول به صورت لایه های نازک برید. روغن را در تابه نجسی داغ کنید و سیر و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بهار را در آن تفت دهید تا بهار نرم شود. خمیر پیتزاها را در سینی فر که از قبل کمی چرب کرده اید قرار دهید. مخلوط ماست و ترشی را روی آنها بریزید و سطح خمیرها را با لایه ای از آن بپوشانید. به همین ترتیب مخلوط پیاز و سیر را روی خمیرها بریزید. سپس پنیر



پیتزا را روی پیتزاها بپاشید. مخلوط مرغ را به تساوی روی پیتزاها بریزید و در آخر کدو را به تساوی روی پیتزاها بریزید. اگر از بادام هندی استفاده می کنید بادام را روی پیتزاها ریخته و آنها را در فر داغ قرار دهید تا حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در فر بمانند. پس از بخت خمیر و گوشت مرغ پیتزاها را خارج کرده و سرو نمایید.

پیتزا چهار فصل

این پیتزا با چهار طعم مختلف، هر دایفه‌ای راراضی خواهد کرد.

• مواد لازم:

• خمیر پیتزای آماده: یک عدد (بستگی به تعداد نفرات دارد)

• مواد لازم برای روی خمیر:

• کنسرو منگو: ۲۲۰ گرم

• قارچ: ۸ عدد

• پنیر پیتزا: ۱۲۵ گرم



• کنسرو ماهی کیلکا با کولی: ۶۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آرتیشو (کنگر فرنگی): ۲ قوطی
- گوشت گوساله: ۱۲۵ گرم
- گوچه فرنگی متوسط: ۴ عدد
- نمک: نصف فاشق جابخوری
- آویشن: نصف فاشق جابخوری
- روغن زیتون: ۲ فاشق غذاخوری
- ریحان، مرزه و جعفری: مقدار برای تزیین
- طرز تهیه:

در مرحله اول کمی آرد روی سطح تمپریک بشوید. خمیر پیتزا را دو قسمت کرده و به قطر ۲۵ سانتی متر بیهن کنید. سینی فر را چرب کرده و خمیرها را در آن قرار دهید. حاشیه خمیر را کمی به طرف داخل تا کنید تا لبه آن کمی کلفت تر شود تا زمانی که مواد روی پیتزا را آماده می کنید. آن را در محل گرمی قرار دهید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.

در مرحله بعد آب قوطی آرتیشو و میگو را خالی کنید و آرتیشو را ۴ قسمت کنید. فارجها را نیز شسته و ورقه ورقه کنید. آن گاه گوشتها را با ربناک باریک بریده و بنیر را رنده و هسته های پرتون را نیز بگیرید. هر کدام از ماهی های کیلکا را از وسط نصف کنید و روی گوچه فرنگی ها آبجوش بریزید و بگذارید ۳۰ ثانیه در آن باقی بماند. با ریختن آب سرد روی گوچه ها، پوستشان را به راحتی جدا کنید. سپس گوچه ها را به شکل نگینی خرد کنید و در کاسه ای بریزید و نمک و آویشن را به آن اضافه نمایید.

در این هنگام هر خمیر را به ۴ قسمت تقسیم کنید. یک قسمت را با میگو و آرتیشو، یک قسمت را با فارج و گوشت، قسمت سوم را با بنیر زیتون و ماهی و قسمت آخر را با گوچه فرنگی ها بیوشاید. روغن را روی پیتزا بریزید و بگذارید به مدت ۲۵ دقیقه، تا زمانی که خمیر برشته و طلایی شود، در فر بماند. وقتی نیمی از زمان پخت طی شد، جای سینی ها را با هم عوض کنید.

در مرحله آخر پیتزا را چهار تکه کرده و با سیرجات تازه تزیین کرده، گرم روی میز بچینید.

- ارزش غذایی:
- کالری: ۲۵ کیلو کالری
- پروتئین: ۲۲ گرم
- چربی: ۱۸ گرم
- هیدرات کربن: ۲۵ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزا در خانه

بیشتر بچه‌ها پیتزا را خیلی دوست دارند. راستش را بخواهید، ما بزرگ‌ترها هم از پیتزا بدمان نمی‌آید. اگر پیتزا را در خانه و با مواد سالم تهیه کنیم غذای سالمتری خواهد شد و خوردن آن هر از گاهی اشکال ندارد. اگر قرار شد در خانه پیتزا درست کنید، وظیفه سس زدن و چیدن مواد روی نان با شما کوچولوهاست و گذاشتن و بیرون آوردن پیتزا از فر با بزرگ‌ترها.

• طرز تهیه:

خمیر یا نان مخصوص پیتزا را در سینی فر بگذارید. آن را با خطهای فرضی به چهار قسمت مساوی تقسیم کنیم. روی خمیر سس گوجه و آویشن بپاشید. روی قسمت اول مرغ ریش شده، روی قسمت دوم تن ماهی ریز شده، روی قسمت سوم گوشت چرخ‌کرده سرخ شده (شبه ماهی ماکارونی) و روی قسمت چهارم چند برش گوجه‌فرنگی و پیاز بگذارید. روی همه مواد پنیر بپاشید و آن را توی فر بگذارید. تقریباً نیم ساعت دیگر پیتزا آماده است. نوش جان (این پیتزا، به پیتزای چهارفصل معروف است).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزا سبزیجات

- مواد لازم برای روی خمیر:
- روغن زیتون: ۴ فاشق سویخوری
- پنیر پیتزا: ۱۳۰ گرم
- گوجه فرنگی: ۷ عدد
- سوسیس کوکتل و مقداری زامبون مرغ خردشده: ۱۵۰ گرم
- فلفل: ۱۳۰ گرم
- زیتون خرد شده: ۳ فاشق سویخوری
- کدوی قلمی: ۲۰۰ گرم



- نمک: به میزان لازم
- جعفری خرد شده: ۱ فاشق سویخوری
- آویشن: یک دوم فاشق مریاخوری
- مواد لازم برای تهیه خمیر:
- روغن زیتون: یک دوم پیمانه
- آرد: ۴۰۰ گرم
- پنیر: ۱۷۰ گرم
- شیر: یک سوم پیمانه
- بکینگ پودر: ۱ فاشق مریاخوری
- نمک: به میزان لازم
- طرز تهیه:

در ابتدا پنیر و کمی روغن زیتون و نمک را در ظرفی ریخته و خوب به هم بریزید تا کاملا نرم شود، سپس آرد و بکینگ پودر را هم مخلوط کرده و روی پنیر الک کنید. سپس آنقدر مواد را به هم بریزید تا کاملا به یکدیگر بچسبند. پس از این کار خمیر را روی سطحی که از قبل بر روی آن کمی آرد پاشیده‌اید،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قرار دهید و آن را با دست به خوبی ورز دهید، به قدری که کاملاً نرم و بک‌دست شود. سپس خمیر را در داخل کاغذ آلومینیومی بپیچید و به مدت ۵۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. خمیر را در طرفی بریزید و سطح آن را صاف کنید، به خاطر داشته باشید که این خمیر باید قطر زیادی داشته باشد. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده و به صورت حلقه‌ای برش دهید، کدوها را نیز به شکل حلقه‌های نازک خرد کنید و سپس آنها را روی خمیر آماده شده، بچینید. سپس فارچها، سوسیس و زامبون را نیز به صورت حلقه‌های نازک برید و اگر دلنای خواست خرد کنید، سپس آنها را روی گوجه‌فرنگی و کدوها، بچینید. سپس روغن زیتون باقی مانده و آویشن و ریتونها و نمک را روی پیترابریزید. پس از آن پنیر پیتزا را که از قبل خرد کرده‌اید به صورت منظم روی موادتان قرار دهید و سپس کمی روغن زیتون روی آن بریزید. مواد آماده شده را به مدت ۳۰ دقیقه در فر، که آن را از قبل روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کرده‌اید، قرار دهید. پس از آماده شدن آن می‌توانید از جعفری خرد شده برای تزئین آن استفاده کنید.

پیتزا سبزیجات

شاید بارها پیش آمده باشد که در ایام عیدمهمانان زمانی فرا برسند که در زمان شام یا ناهار است و شما از قبل آمادگی تهیه غذایی را ندارید. از این رو در تلاشید تا غذایی سریع‌تر آماده کنید که البته مهمانان هم از خوردن آن لذت ببرند و به دست‌پخت عالی شما در مدت کمی آفرین‌بگویند...
شاید بهترین نوع غذا در آن لحظه پیتزا باشد. شاید بگویید پیتزا احتیاج به مواد زیادی دارد، اما پیتزایی که در ذیل دستور طبخ آن را خواهید خواند بسیار ساده است، تنها کافی است، خمیر پیتزا را قبلاً به صورت آماده تهیه کرده باشید و در فریزر منزل داشته باشید...



• مواد لازم:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کسئرو مخلوط نخود فرنگی، ذرت و هویج: یک قوطی
- گوچه فرنگی: یک عدد بزرگ
- سس گوچه فرنگی: به مقدار لازم
- فلفل سیر دلمه‌ای: یک عدد
- فارج: ۲۵۰ گرم
- پنیر پیتزای رنده شده: ۲۵۰ گرم
- طرز تهیه:

ابتدا ظرف نعلونی را چرب نمایید، سپس خمیر پیتزای آماده را روی آن بپهن کنید و روی آن کمی سس گوچه فرنگی بمالید. آن گاه فارج، نخود فرنگی، ذرت و هویج و فلفل سبز را روی خمیر بمالید. تنها توجه کنید که ابتدا، مخلوط ذرت، هویج و نخود فرنگی را پهن‌تر از استفاده در آکنش بریزید تا آب اضافی آن‌برود و آب نداشته باشد. به یاد داشته باشید که مواد را کمی فشار دهید تا در روی خمیر به خوبی بنشینند. در مرحله بعد روی آن به‌طور یکنواخت پنیر پیتزا بپاشید. در آخر، در طبقه وسط فر با شعله پایین به مدت ۱۵ دقیقه و با شعله بالا، ۱۰ دقیقه با درجه حرارت ۲۵۰ درجه بریزید.

پیتزا سبزیجات با گوشت

پیتزا از معدود غذاهایی است که خیلی از اعضای خانواده، دوست دارند از آن تغذیه کنند. از این رو خیلی از کدبانوهای ایرانی دوست دارند، این غذا را در خانه درست کنند. این شماره به دستور طبخ پیتزای سبزیجات اشاره خواهیم کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• مواد لازم:

خمیر پیتزا: دو عدد برای چهار نفر. اگر از بیرون تهیه کنید بهتر است

گوچه فرنگی: چهار عدد خرد شده

قارچ: صد گرم خرد شده

روغن زیتون: سه قاشق غذاخوری

زیتون کنسروی خرد شده: سه قاشق غذاخوری

آویشن و نمک: نصف قاشق چایخوری

بنیر پیتزا: به مقدار لازم

کالباس زامبون: هشتاد گرم خرد شده

گوشت: هشتاد گرم

جعفری تازه خرد شده و تفت داده شده: چهار قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را نازک نازک بریده و به همراه جعفری خرد شده کمی تفت دهید سپس به مانند طرز تهیه سایر پیتزاها عمل کنید. روی خمیر پیتزا، ابتدا یک لایه بنیر پیتزا بریزید و سپس روی آن روغن زیتون را طوری بریزید که همه جای خمیر پیتزا را در برگیرد.

آن گاه کالباس زامبون، قارچ، گوچه فرنگی خرد شده و زیتون را روی بنیر پیتزا بریزید، سپس دوباره بنیر پیتزا روی آن بپاشید، البته نمک، آویشن، فلفل و کمی روغن زیتون روی آن بریزید و بگذارید به مدت بیست دقیقه در فر با حرارت دویست درجه سانتیگراد بپزد. پس از پخته شدن، آن را به صورت گرم به همراه خانواده میل کنید.

پیتزا سیب زمینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم جهت تهیه پوره:
- سبب زمینی ۱ کیلو
- تخم مرغ ۱ عدد
- شیر ۱۰۰ سی سی
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- مواد لازم جهت تهیه خوراک:
- پیاز ۱ عدد بزرگ
- گوشت چرخ کرده نیم کیلو
- سوسیس ۲۰۰ گرم
- فارج ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای سبز ۳ عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ فاشق غذا خوری
- پنیر پیتزا رنده شده ۴۰۰ گرم
- روغن مایع به مقدار لازم
- نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن=به مقدار لازم
- طرز تهیه:

ابتدا سبب زمینی ها را پوست گرفته و با شیر و نمک و فلفل می گذاریم تا ببرد. (بهتر است با توان ۹۰۰ وات / ۱۲ دقیقه در مایکروویو این کار انجام شود). پس از اینکه سبب زمینی ها کاملاً پخته شد آن را له کرده و با یک عدد تخم مرغ مخلوط می نمایم. سپس پوره را در یک ظرف نسبتاً بزرگ تخت، کاملاً تخت می کنیم.

برای تهیه خوراک ابتدا پیاز را خرد کرده و با مقداری روغن تفت می دهیم تا طلایی شود سپس زردچوبه را اضافه نموده و بعد گوشت چرخ شده را اضافه کرده و تفت می دهیم. بعد از اینکه گوشت سرخ شد به ترتیب سوسیس خرد شده، فارج خرد شده و فلفل دلمه ای خرد شده را به مواد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا سرخ شود. سپس در ظرف جداگانه ای کمی رب را با روغن سرخ می کنیم و به مواد اضافه می کنیم. نهایتاً نمک، فلفل و آویشن را به خوراک اضافه می نمایم. خوراک آماده شده را روی پوره کاملاً پخش می کنیم و نهایتاً زنبق پیتزا رنده شده را روی تمام سطح خوراک پخش می کنیم. سپس روی آن پودر آویشن پاشیده و برای ۱۰ دقیقه با پخت ترکیبی گریل مایکروویو آن را می پریم. نوش جان

• انتخابی: در صورت تمایل می توانید روی این غذا از سس سفید استفاده نمایید.

• طرز تهیه سس سفید: ۱۰۰ گرم کره را آب نموده، ۲ فاشق آرد به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم طلایی رنگ شود سپس ۱ لیوان شیر به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم هم می زیم تا مایع غلیظی بدست آید.

© 2017 Caffeine Bookly

پیتزا کوچک خانگی

- مواد لازم
- نصف فنجان قارچ خرد شده
- دو فاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز خرد شده
- دو حبه سیر له شده
- دو فاشق مرباخوری پودر گوچه فرنگی
- یک عدد تخم مرغ
- نصف فنجان خامه
- ۲۵ گرم پنیر پیتزا
- نمک و فلفل
- برگ شاهی



- یک فنجان آرد
- چهار فاشق مرباخوری کره
- یک چهارم فنجان گردو
- طرز تهیه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کره را با آرد و گردو و تخم مرغ، خوب هم بزنید تا یکدست شود. پیاز را در روغن ریخته و برای پنج دقیقه به خوبی تفت دهید سپس سیر را به آن اضافه کرده و بعد از دو دقیقه نیز به آن بودر گوجه را اضافه کنید. سپس فالج ها را به آن اضافه کنید تا برای هفت دقیقه دیگر مواد با هم تفت داده شوند. قالب های کوچک که از قبل آماده کرده اید را چرب کنید. مواد را با مخلوط آرد و گردو و تخم مرغ کاملاً مخلوط کنید. از این مخلوط در قالب ها بریزید و روی آن پنیر پیتزا قرار دهید. سپس فر را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید و قالب ها را برای ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید. عصرانه را با شاهی و نان سرو کنید.

پیتزا مرغ و کلم

- مواد لازم
- یک چهارم فنجان روغن کانولا
- چهار فنجان آرد ذرت
- نصف فنجان لوبیا فرم
- یک چهارم فنجان ریجان
- یک فانشی غذاخوری سس تند
- یک چهار فنجان آب لیموترش تازه
- دو فنجان کلم قرمز خرد شده
- یک فانشی غذاخوری فلفل سیاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سه عدد فلفل فرمز
- نصف فنجان خامه ترش
- ۳۰۰ گرم سینه مرغ
- یک فنجان آب
- یک عدد تخم مرغ
- طرز تهیه

سینه مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید. در یک ماهیتابه، روغن کتانولا را ریخته و مرغ ها را در آن تفت دهید. در این فاصله در ظرفی دیگر آرد ذرت، تخم مرغ و آب را ریخته و هم بزنید تا به شکل خمیر در آید. لوبیاها را در ظرف پر از آب ریخته تا کمی نرم شود. لوبیاها را به همراه کلم فرمز و سس تند در مخلوط کن ریخته و پس از گذشت یک دقیقه، مواد درون مخلوط کن را به همراه سیر، فلفل فرمز و مرغ های تفت داده شده روی خمیر بریزید و در فر با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید. سپس آن را با ریحان و خامه ترش تزیین کنید.

پیتزای آناناس

هورا! می‌خواهیم با هم پیتزا درست کنیم. یک پیتزای بامره که روی آن آناناس هم داردا فکر می‌کنی از مره آن خوشتر نباید؟ خوب! آن را امتحان کن. بد نیست چند وقت یکبار مره‌های جدید را آزمایش کنی. در این پیتزا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدار زیادی میوه و سبزی وجود دارد که به بدن ما ویتامین زیادی می‌رساند.

و بر از فایده است.

• مواد لازم:

• نان پیتزا

• سس گوجه‌فرنگی ۲/۱ پیمانه

• آناناس خرد شده نصف پیمانه



• فلفل دلمه خرد شده یک عدد

• فلفل خرد شده نصف پیمانه

• پنیر پیتزا ۲۵۰ گرم

• گوشت خرد یا چرخ شده (بخته) یک پیمانه

• سبزی‌های خوش عطر (خرد شده) مانند جعفری یا آویشن یک فاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

روی نان‌های پیتزا را سس بمالید. روی نان‌ها، گوشت، آناناس، فلفل دلمه، فلفل، پنیر پیتزا و سبزی‌های خوش‌بو را بریزید. از یک بزرگ‌تر خواهش

کنید که پیتزاها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا آماده شود. پیتزای آناناسی، نوش جانان.

پیتزای پنیر

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

گوجه فرنگی : ۵۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنیر پیتزا : ۳۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۳ فاشق سویخوری

ترخون : ۲ فاشق سویخوری

دارچین : قدری

قلقل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را بروش فوق درست می‌کنیم:

آرد و بکنگ پودر و نمک را با هم الک می‌کنیم. روغن و شیر را در یک فنجان اندازه‌گیری می‌ریزیم. ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می‌ریزیم ولی به هم نمی‌ریزیم.

شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌ریزیم و چند مرتبه با فاشق به هم می‌ریزیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ریز می‌دهیم.

قابلی که مخصوص پیتزا می‌باشد و چرب نشده است حاضر می‌کنیم.

ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به شکل قشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم.

خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

سپس ظرف آلومینیوم گرد مناسبی را که باید کم عمق باشد چرب می‌کنیم و خمیر پیتزا را به قطر نیم سانتی‌متر و به شکل طرف به اندازه‌ای که ته و دیواره ظرف را بپوشاند باز می‌نمائیم و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم.

گوچه فرنگی را در آب جوش می‌گذاریم و پوست آن را می‌گیریم و گوشت گوچه فرنگی را خرد می‌کنیم و آن را داخل خمیر می‌ریزیم و کمی نمک و قلقل و دارچین روی آن می‌پاشیم و کمی هم جعفری می‌ریزیم و بنیر را روی آن رنده می‌کنیم

فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه قرار می‌دهیم. بعد ظرف را روی آخرین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلائی شود. پیتزا را با همان طرف سر می‌بریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای پنیر

- مواد لازم:
- سس پنیر (گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم)
- خمیر
- پنیر ۳۰۰ گرم
- جعفری یا ترخان خرد شده یک تا دو فاشق سویخوری
- نمک و فلفل و دارچین به مقدار کم
- طرز تهیه:



خمیر را که تهیه نموده ایم بر روی قالب یا ظرف مخصوص پیتزا بهن می کنیم . سپس سطح آنرا از سسی که حاضر کرده ایم می پوشانیم . می توانیم در سس از گوشت یا سویا هم استفاده کنیم یا فقط رب گوجه فرنگی به همراه سبزیجات باشد. سپس جعفری و ترخان را هم بر روی سس می ریزیم . فارچها را خوب شسته و خرد می کنیم و بر روی آنها می چینیم . می توانیم از زامبون یا سوسیس هم در صورت دلخواه استفاده

کنیم به طوری که آنها را ریز می کنیم و بر روی بقیه مواد می چینیم . هنگامیکه همه مواد را بر روی خمیر بهن کردیم پنیر پیتزا را که رنده شده است بر روی آنها می ریزیم . حرارت فر را ۲۵۰ درجه فارنهایت می کنیم . و ظرف پیتزا را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر قرار می دهیم . هنگامیکه روی آن کمی طلایی شد طرف را از فر بر میداریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای پنیر و تخم مرغ

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

سیس مخصوص پیتزا : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سویخوری

پنیر گرویر : ۲ فاشق سویخوری

گوچه فرنگی : ۲۵۰ گرم

جعفری ساطوری شده : قدری

قلقل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

آرد و بکینگ پودر و نمک را با هم الک می‌کنیم.

روغن و شیر را در یک فنجان اندازه گیری می‌ریزیم، ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می‌ریزیم ولی به هم نمی‌زنیم.

شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌ریزیم و چند مرتبه با فاشق به هم می‌زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون

می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز می‌دهیم.

قالبی که مخصوص پای می‌باشد و چرب نشده است حاضر می‌کنیم.

ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به

شکل فشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم.

خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

سیس طرف آلومینیوم گرد مناسبی را که باید کم عمق باشد چرب می‌کنیم و خمیر پیتزا را به قطر نیم سانتی‌متر و به شکل طرف به اندازه‌ای که

ته و دیواره طرف را بپوشاند باز می‌نمائیم و خمیر را داخل طرف می‌اندازیم.

توی خمیر را کمی سیس مخصوص پیتزا می‌دهیم، در طرفی دیگر روغن می‌ریزیم، داغ که شد پنیر را رنده می‌کنیم و داخل روغن می‌ریزیم و به هم

می‌زنیم تا پنیر کمی سرخ شود، بعد تخم مرغ‌ها را در طرفی می‌شکنیم و کمی نمک و قلقل به آن می‌افزاییم و داخل پنیر می‌ریزیم و به هم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌زنیم تا تخم مرغ بنسته شود، آنگاه مایه را از روی آتش بر می‌داریم و جعفری را به آن اضافه می‌کنیم و با آن داخل خمیر را بر می‌کنیم، کمی جعفری و کمی سس مخصوص پیتزا روی آن می‌دهیم.
فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه فرار می‌دهیم، بعد ظرف را روی آخرین بجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلایی شود. پیتزا را با همان ظرف سر میز می‌بریم.

پیتزای تند سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر:

۳۰ میلی لیتر یا دو فنجان روغن آفتابگردان

۲۵ میلی لیتر یا یک و نیم فنجان روغن زیتون

یک پادمجان که از طول به لایه های نازکی تقسیم شده است یک فلفل دلمه ای قرمز که از طول به لایه های نازک تقسیم شده است

پنج عدد گوجه فرنگی

دو عدد سیر که به خوبی خرد شده است

دو حبه سیر که به خوبی خرد شده است

۱۵۰ میلی لیتر آب مرغ یا گوشت

۲۲۵ گرم یا دو فنجان برنج که پخته شده است

۲۰ گرم زیتون که به خوبی خرد شده است

۲۵۰ گرم خمیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دستور تهیه:

ابتدا فر را ۱۹۰ درجه سانتیگراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم می کنید.
۱۵ میلی لیتر از روغن آفتابگردان را در ظرفی قرار می دهید و برش های بادمجان را در ظرف می گذاریم و برای ۴ تا ۵ دقیقه آن را تفت می دهیم و بعد از آن بادمجان ها را روی توری یا دستمال تمیز قرار می دهیم تا روغن اضافی اش گرفته شود قطعات بریده و باریک شده فلفل دلمه ای قرمز را به ظرف اضافه می کنیم در ظرف را می گذاریم و برای ۵ تا ۶ دقیقه آن را به خوبی حرارت می دهیم تا فلفل ها کاملاً نرم شده و کمی طلایی رنگ شوند. پوست گوجه فرنگی ها را جدا کرده و آنها را حلقه حلقه می کنیم برای این کار گوجه فرنگی ها را در آب جوش قرار می دهیم سپس پوست آنها را جدا می کنیم روغن زیتون را در ظرف (تابه) می ریزیم و موسیر و پیاز را به آن اضافه می کنیم و برای ۴ دقیقه آن را با شعله کم حرارت می دهیم تا کاملاً نرم شوند. سپس برشهای حلقه ای گوجه را به آن اضافه می کنیم و برای چند دقیقه دیگر آنها را با هم حرارت می دهیم تا کاملاً نرم شوند. در این مرحله ادویه را مثل نمک و فلفل اضافه کرده و اگر از طعم و بوی ریحان لذت می برید می توانید برگ های تمیز و شسته شده ریحان را نیز که به صورت متوسط خرد کرده اید به ماهیانه اضافه کنید. هسته های زیتون را گرفته و خرد می کنیم و به تابه اضافه می کنیم. در این مرحله حرارت زیر تابه را زیاد کرده و بلافاصله آبگوشت یا مرغ را می افزایید تا مواد کاملاً به جوش آیند. بعد از آن بادمجان و مخلوط مواد تابه را با هم مخلوط کرده در ظرف مناسبی ریخته و برنج پخته شده را روی آن می ریزید. حالا مخلوط شما آماده است. کافی است خمیر پیتزا را روی آن قرار دهید و اطراف خمیر را کاملاً صاف کنید و تا اطراف ظرف بکشید (خمیر باید کمی از ظرف مورد نظر شما بزرگتر باشد)
مواد را به همین صورت برای ۲۵ دقیقه داخل فر بگذارید تا کاملاً روی آن طلایی شود. بعد از آماده شدن پیتزا آن را به درون ظرف مناسب دیگری منتقل کنید و آن را سر میز یا سفره ببرید. می توانید این غذا را با سالاد میل کنید و از طعم دلنشین این غذای ساکنان مناطق مدیترانه لذت ببرید.

پیتزای تنوری با گوشت

• مواد لازم: ۲۴۰ گرم فیله گوسفند خرد شده به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

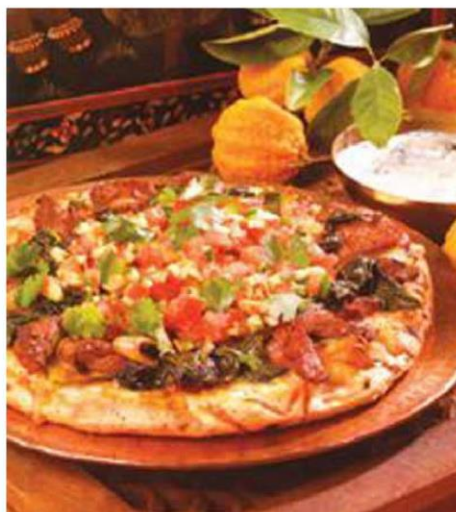


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

صورت نوارهای باریک، یک فاشق سویخوری بودر کاری، نصف پیمانه ماست، دو فاشق سویخوری روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خلال شده، یک حبه سیر کوبیده، ۲۵۰ گرم اسفناج خرد شده، یک فاشق سویخوری آبلیمو، ۲۲۵ گرم خمیر پیتزا، یک پیمانه پنیر پیتزای رنده شده، نصف فاشق جابخوری زیره آسیاب شده، دو فاشق جابخوری آب، دو فاشق سویخوری گشنیز تازه خرد شده، یک عدد خیار ریز خرد شده، یک عدد گوجه فرنگی ریز خرد شده، نیمه از ماست را با بودر کاری مخلوط کنید و گوشت را در آن بریزید و مخلوط کنید، بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. روغن را در تابه نجسمی داغ کنید و گوشت را در آن خوب سرخ کنید. بهتر است گوشت را به ۳ یا ۴ قسمت تقسیم کنید و هر بار یک بخش از آن سرخ شد از تابه خارج کرده قسمت بعدی را سرخ کنید تا گوشت در تابه آب نیندازد. گوشت را از تابه خارج کنید. پیاز را با سیر در همان تابه سرخ کنید تا پیاز نرم شود سپس اسفناج را اضافه کنید و نفت دهید تا اسفناج نرم شده کمی



بریزد. خمیر پیتزا را پس از باز کردن خمیر به صورت لایه ای نازک در سینی فر که قبلاً کمی چرب کرده اید قرار دهید. نیمه از پنیر پیتزا را روی آن بپاشید. مخلوط اسفناج و سبب گوشت را روی پیتزا بریزید و باقی مانده پنیر را روی همه مواد پاشید. پیتزا را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در فر داغ بریزد. پس از بختن خمیر و طلایی شدن پنیر، پیتزا را از فر خارج کنید. نیمه از گشنیز را با باقی مانده ماست، آبلیمو و زیره مخلوط کنید. خیار و گوجه فرنگی و باقی مانده گشنیز را مخلوط کنید و روی پیتزا بریزید. پیتزا را با مخلوط ماست و زیره سرو نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای جدید با میگو

- مواد لازم
- ۱۱۰ گرم میگوی متوسط
- دو فاشق مریاخوری آب لیمو ترش
- یک چهارم فاشق مریاخوری فلفل
- یک فاشق مریاخوری پیازچه تازه خرد شده
- یک فاشق مریاخوری گشنیز خرد شده
- نصف فنجان پنیر موزارلا
- نمک و فلفل
- دو فاشق مریاخوری آرد ذرت



• طرز تهیه

در صورتی که میگوها از قبل داخل فریزر قرار دارند آنها را درون کاسه ای قرار داده و کمی آب سرد روی آن ها بریزید. پس از چند دقیقه آنها را از آب سرد خارج کرده و برای یک دقیقه درون آب جوش بیندازید تا برای یک تا دو دقیقه در آب پخته و آب بر شود. سپس آنها را درون کاسه ای ریخته و در آن پیازچه و گشنیز خرد شده را با میزان دلخواه نمک و فلفل و آب لیمو مخلوط کرده و برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا مواد کاملاً با هم مخلوط مانده و مزه دار شوند. کمی روغن در تابه ای مناسب ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس آرد ذرت را به آن افزوده و برای چند دقیقه آن را حرارت دهید تا کاملاً طلایی رنگ شود. سپس پنیر موزارلا را به آن اضافه کنید و آن را نفت دهید. به گونه ای این کار باید در تابه انجام گیرد که آرد و پنیر مانند ورقه ای درون تابه قرار گیرد. این ورقه مانند نان پیتزا برای این غذا خواهد شد. سپس مواد تهیه شده را از درون کاسه روی خمیر تهیه شده بریزید. می توانید این غذا را در کنار سالاد میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای حبوبات و گوشت چرخ کرده

- مواد لازم:
- روغن گیاهی: ۱ فاشق غذاخوری
- بهار متوسط خردشده: ۱ عدد
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- سس تند گوجه‌فرنگی: ۱ فنجان
- بودر آویشن: ۱ فاشق جابخوری
- جیس ذرت: ۲۵ گرم
- کنسرت ذرت (بدون آب): ۳۰۰ گرم



- کنسرو لوبیا فرمز: ۲۰۰ گرم
- خمیر پیتزا: ۲ عدد
- پنیر چدار رنده شده: ۱ فنجان
- خامه سفت: نصف فنجان
- برای روی پیتزا:
- بهار فرمز بزرگ: نصف بهار
- کدو سبز بزرگ: ۲ عدد
- آب لیمو: ۱ فاشق غذاخوری
- خامه سفت: ۲ فاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ابتدا روغن را در ماهی تابه داغ کنید و پیاز و گوشت چرخ کرده را تفت دهید و آنقدر هم بریزید تا گوشت قهوه‌ای شود. در ادامه سس گوجه فرنگی تند و آویشن را اضافه کنید و بگذارید تا چند دقیقه بدون درب بپزد. پس از گذشت این مدت، اجاق را خاموش کنید و جیس ذرت و کنسرو ذرت و لوبیا را اضافه کنید و خوب هم بریزید. در مرحله بعد خمیرهای پیتزا را در کف سینی فر بگذارید و روی آنها را با مخلوط آماده شده کاملاً بپوشانید و پنیر چدار رنده شده را هم رویش بپاشید.

سینی را به مدت ۱۵ دقیقه در فر، با حرارت بالا بگذارید، تا زمانی که کاملاً قهوه‌ای و برشته شود. کدوها و نصف پیاز فرمز را کاملاً چرخ کرده و آب‌لیمو و خامه را به آن اضافه کنید. در مرحله آخر مخلوط آماده شده را روی پیتزای داغ بریزید و با بقیه خامه تزیین کنید.

پیتزای دریایی

• مواد لازم:

- سه چهارم لیوان آرد
- یک فانشق جای خوری بیکینگ پودر
- نصف فانشق جای خوری نمک
- یک سوم لیوان شیر
- دو فانشق سبب خوری روغن مایع
- ۱۲۰۰ گرم بوره گوجه فرنگی
- یک فانشق مرباخوری رب گوجه فرنگی
- یک حبه سیرله شده
- یک فانشق جای خوری پودر ارگانو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• یک فاشنق جای خوری بودر جعفری
• به میزان لازم نمک و فلفل
• سه چهارم لیوان میگو



• ۲-۳ عدد (بدون هسته) زیتون سیاه یا سبز

• ۱۵۰۰ گرم پنیر پیتزا

• یک عدد کنسرو کیلکا

• طرز تهیه:

آرد، بیکینگ بودر و نمک را داخل کاسه ای ریخته ، شیر و روغن را اضافه می کنیم و به طور مرتب هم می زنیم. خمیر را ورز داده و بصورت توپ در می آوریم (اگر خمیر چسبیده بود کمی آرد اضافه می کنیم و اگر خیلی سفت بود شیر می افزاییم). روی خمیر پوشش کشیده و می گذاریم خمیر نیم ساعت بماند. پوره گوجه فرنگی، رب گوجه، سبزی های معطر و سیر را در ماهی تابه کوچکی با هم مخلوط کرده، روی حرارت کم قرار می دهیم تا غلیظ شده و در ادامه بعد از سرد شدن ، خمیر را در ظرفی با قطر ۳۰ سانتی متر پهن می کنیم. سپس آماده شده را برش نازک داده و روی بقیه مواد چیده شده، کمی بودر ارگانو می پاشیم. فر را از ۲۰ دقیقه قبل در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کرده، پیتزا را درون فر گذاشته تا زمانی که روی پنیر طلایی شود.

• نکات تغذیه ای :

میگو یکی از لذیذترین غذاهای دریایی است. از نظر مقایسه ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند، نظیر گوشت ماهی و گروه ماکران ، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسید آمینه های لازم جهت رشد می باشد. پروتئین میگو همانند سایر جانوران دریایی به دلیل نداشتن بافت همبند به راحتی هضم می شود. برای گروههایی از مردم نظیر افراد مسن که در جویدن و هضم غذا مشکل دارند، غذای حاوی میگو گزینه مناسبی برای تأمین پروتئین روزانه آنها است. میگوها در کل دارای چربی کمی می باشند. اسیدهای چرب امگا-۳ که از دسته اسیدهای چرب غیر اشباع بوده و برای سلامتی مفید هستند، در میگوها به وفور یافت می شوند. این دسته از اسیدهای چرب می توانند در کاهش خطر بیماریهای قلبی مؤثر واقع شوند. اسیدهای چرب امگا-۳ همچنین اجزای ضروری برای عشاکی سلول مغز و بافت چشم است. میگو منبع غنی از ویتامین های E,D,C,B1۲,B۶,A و املاحی چون کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، بتاسیم، سدیم، روی، مس، منگنز و سلنیم است. علاوه بر این کلسیم، روی، آهن، منیزیم و فسفر میگو نسبت به سایر آبیان بیشتر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای ذرت

- مواد لازم برای خمیر پیتزا:
- تخم‌مرغ: ۳ عدد
- شیر: یک سوم پیمانه
- آرد: ۴۰۰ گرم
- بیکینگ پودر: یک فاشق چایخوری
- روغن مایع: ۴ فاشق غذاخوری
- نمک: یک فاشق چایخوری.
- طرز تهیه خمیر پیتزا

ابتدا تخم‌مرغ‌ها و روغن را به خوبی با هم مخلوط کنید، سپس بیکینگ پودر، ماست، نمک و شیر را نیز به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید. پس از آن، آرد را به تدریج

به مایه نان اضافه کنید و مرتب بهم بزنید. در پایان، خمیر به دست آمده را در یک کیسه نایلونی بریزید و بگذارید به مدت ۳ تا ۴ ساعت به همان حالت باقی بماند.



- مواد لازم برای تهیه پیتزا:

- سوسیس خرد شده: یک و نیم پیمانه
- گوشت جرخ شده: ۲۰۰ گرم
- کالباس خرد شده: یک پیمانه (زامبون یا گوشت)
- فلفل سبز دلمه‌ای: یک پیمانه
- زیتون: ۶ عدد
- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
- سس: نصف پیمانه
- ذرت کنسرو شده: ۲۰۰ گرم
- خمیر پیتزا: نیم‌کیلو

البته شما می‌توانید از خمیرهای پیتزای آماده هم‌استفاده کنید که کارتان را راحت‌تر کند...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در ابتدا ته‌طرفی که قرار است در آن پیتزا را بریزید، کمی چرب کرده و یک کاغذ روغنی نازک در آن قرار دهید. سپس یک لایه از خمیر پیتزا را در طرف قرار داده و پنیر پیتزا را که قبل رنده کرده مقداری از ذرت پخته شده را روی خمیر پیتزا بریزید. پس از آن سه فاشق از سس رانیز روی موادتان بریزید و به همین ترتیب بقیه مواد را روی خمیر پیتزا به صورت لایه لایه بریزید. سپس مواد آماده شده را به مدت بیست دقیقه در فر قرار دهید. توجه داشته باشید که فر باید از قبل روی حرارت ۲۵۰ درجه گرم شده باشد. پس از گذشت بیست دقیقه، پیتزا را در بجره بالایی فر قرار دهید تا روی پیتزا برشته شود.

پیتزای ژامبون یا ماهی

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

کالباس : ۲۵۰ گرم

ماهی : ۲۵۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سوپخوری

پنیر پیتزا : ۲۰۰ گرم

گوچه فریگی : ۵۰۰ گرم

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

آرد و بکینگ پودر و نمک را با هم الک می‌کنیم.

روغن و شیر را در یک فنجان اندازه گیری می‌ریزیم، ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می‌ریزیم ولی به هم نمی‌زنیم.

شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌ریزیم و چند مرتبه با فاشق به هم می‌زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ویز می‌دهیم. قالبی که مخصوص پیتزا می‌باشد و چرب نشده است حاضر می‌کنیم. ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به شکل فوشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم. خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

سپس طرف آلومینیوم گرد مناسبی را که باید کم عمق باشد چرب می‌کنیم و خمیر پیتزا را به قطر نیم سانتی‌متر و به شکل طرف به اندازه‌ای که ته و دیواره طرف را بپوشاند باز می‌نمائیم و خمیر را داخل طرف می‌اندازیم. روی گوجه فرنگی‌ها کمی آب جوش می‌ریزیم و پوست گوجه فرنگی را می‌کنیم و تخم آن را می‌گیریم، بعد گوشت گوجه فرنگی را خرد می‌کنیم. ماهی با زامبون اسلامی را با پیاز سرخ شده و کمی نمک مخلوط می‌نمائیم و آن را داخل خمیر می‌ریزیم، بعد گوجه فرنگی با سس مخصوص روی آن می‌ریزیم و پیتزا را روی گوجه فرنگی رنده می‌کنیم و کمی جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم. فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و طرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه قرار می‌دهیم، بعد طرف را روی آخرین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلایی شود. پیتزا را با همان طرف سر می‌ریزیم.

پیتزای ساردین

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

ماهی ساردین : ۱ فنجان

سس مخصوص پیتزا : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۲ قاشق سوپخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنیر گرویر : ۲ فاشق سوپخوری

گوچه فرنگی : ۲۵۰ گرم

قلقل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

آرد و بکنگ پودر و نمک را با هم الک می‌کنیم.

روغن و شیر را در یک فنجان اندازه گیری می‌ریزیم، ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می‌ریزیم ولی به هم نمی‌زنیم. شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌ریزیم و چند مرتبه با فاشق به هم می‌زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز می‌دهیم قالبی که مخصوص پای می‌باشد و چرب نشده است حاضر می‌کنیم.

ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به شکل قشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم. خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش فوق درست می‌کنیم:

سپس ظرف آلومینیوم گرد مناسبی را که باید کم عمق باشد چرب می‌کنیم و خمیر پیتزا را به قطر نیم سانتی‌متر و به شکل ظرف به اندازه‌ای که ته و دیواره ظرف را بپوشاند باز می‌نمائیم و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم.

روی خمیر را کمی سس مخصوص پیتزا و ۳ تا ۴ عدد گوچه فرنگی پوست گرفته خرد شده می‌ریزیم کمی نمک و قلقل می‌باشیم دو تا سه فاشق سوپ خوری بهاز سرخ شده روی آن می‌دهیم و یک قوطی ساردین را به شکل شعاع روی گوچه فرنگی‌ها می‌چسیم و دو سه فاشق سوپخوری پنیر رنده شده گرویر روی ساردین می‌باشیم.

فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه قرار می‌دهیم، بعد ظرف را روی آخرین پنجره فر به‌طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلائی شود. پیتزا را با همان ظرف سر می‌بریم.

پیتزای سبزی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

•مواد لازم:

•پیاز کوچک :: ۱ عدد

•فراچ :: ۴ عدد

•فلفل سبزکوچک :: ۱ عدد

•گوچه فرنگی :: ۱ عدد

•بیسر پیتزای رنده شده :: سه چهارم لیوان

•خمیرنان سفید :: به میزان لازم

•سس پیتزا :

•میزن جوش و یا اورگانو :: يك دوم فاشق غذاخوری

•بودر سیر :: يك سوم فاشق چایخوری

•روغن زیتون :: يك دوم فاشق غذاخوری

•بودر فلفل و نمك :: به مقدار كم

•سس گوچه فرنگی :: يك دوم فنجان

•طرز تهیه :



ابتدا کله مواد سس را مخلوط کنید و کنار بگذارید (توجه داشته باشید

چنانچه سس گوچه فرنگی شور بود، نمك را از مخلوط فوق حذف کنید). سس پیاز، فراچ، فلفل سبز و گوچه فرنگی را خرد کرده، کنار بگذارید.

خمیر پیتزا را روی نخه باز کنید. برای جلوگیری از چسبندگی خمیر ، قدری آرد روی نخه باشید. سس سس را روی خمیر بمالید و بیسر پیتزا را

روی آن بریزید. سبزی های خرد شده(پیاز ، فلفل سبز و...) را روی آن بپاشید. در فر به مدت ۲۵-۳۰ در دمای ۴۵۰ فرار دهید. مدت طبخ این غذا،

۳۰ دقیقه است.

•نكات تغذیه ای :

این غذا مملو از انواع ویتامین های A,B,C می باشد. و برای کسانی که رژیم گیاهخواری دارند مناسب است . بودر سیر هم غذا را خوش طعم

کرده و ضمناً دارای خواص ضد عفونی کننده و کاهش دهنده فشار خون است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای سبزیجات

- مواد لازم
- یک فانشق میراخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز قرمز کوچک
- کمی شکر
- یک فانشق میراخوری سرکه
- دو فانشق غذاخوری آرد ذرت
- یک فنجان پنیر پیتزا
- یک فنجان قارچ خرد شده
- کمی نمک و فلفل



• طرز تهیه

پیاز را در تابه ریخته و پس از اضافه کردن روغن زیتون آن را با حرارت ملایم برای ۱۵ دقیقه تفت دهید. سپس شکر و سرکه را اضافه کرده و چند دقیقه دیگر با هم حرارت دهید.

با آرد ذرت و کمی آب، خمیر پیتزا را درست کرده و پس از این که خمیر درآمد آن را کاملاً نازک کنید.

در این حالت قارچ را نیز در تابه برای پنج دقیقه تفت دهید. تمام مواد را روی خمیر ریخته و پنیر پیتزا را به آن اضافه کنید.

فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده و پیتزا را برای ۱۵ دقیقه درون فر قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای سوسیس (زمان پخت: ۱۵ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۲ نفر:
 - ۳۰۰ گ. روغن زیتون
 - ۳۰۰ دانه سیر له شده
 - ۱۰۰۰ فیجان گوجه فرنگی خرد شده ۱۲۰ گرم پنیر پیتزا
 - ۱۰ عدد فلفل سبز
 - ۱۰ عدد پیاز
 - ۱۲۰۰ گرم سوسیس خرد شده
 - ۱۰۰ ج. موززنگوش یا اویشن
 - نمک و فلفل به میزان لازم
 - طرز تهیه:



خمیر پیتزا را با وردنه بهن کنید و سیر را روی آن بپاشید و روغن زیتون را هم روی آن بمالید. سپس گوجه فرنگی را روی خمیر بهن کنید. پنیر پیتزا را اضافه کنید. لپه های خمیر را خالی نگذارید. ته یک ناه را چرب کرده و فلفل

و پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سبزیجات را روی پنیر پیتزا بچینید و بگذارید ۱۵ دقیقه در فر با درجه ۲۵۰ درجه فارتهاپت بماند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای سیب زمینی با پختی ترکیبی

• مواد لازم:

- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- ۲ عدد سیب زمینی درشت
- یک سوم فنجان پاپ خرد شده
- یک سوم فنجان فلفل دلمه ای خرد شده
- یک چهارم فنجان فلفل قرمز خرد شده
- دو فاشنگی جای خوری جعفری خرد شده
- یک دوم فاشنگی جای خوری پودر سیر
- یک دوم فنجان ماست کم چرب
- یک دوم فاشنگی جای خوری نمک



- یک دوم فاشنگی جای خوری فلفل سیاه
- یک دوم فنجان سس گوجه فرنگی
- یک فاشنگی سوپ خوری رب گوجه فرنگی
- ۲ فاشنگی غذاخوری پنیر پارمیسان (رنده شده)
- یک فنجان پنیر موزارلا (تکه تکه شده)
- ۱۲ عدد زیتون سیاه یا سبز
- ۳ فاشنگی روغن
- یک فاشنگی جای خوری مخلوط پودر سبزیجات معطر
- طرز تهیه

ابتدا سیب زمینی ها را با پوست کاملاً شسته و با چنگال نوک تری قسمت هایی از پوست و گوشت داخل آنها را سوراخ کنید سپس آنها را در کف ظرفی جیده و در داخل مایکروفر یا درجه حداکثر یا همان قدرت ۱۰۰ درصد به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بپزید. پس از طی این مدت، سیب زمینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ها را بیرون آورده و کمی صبر کنید تا سرد شوند. در این مدت گوشت چرخ کرده را در روغن تفت داده و بگذارید ببرد. سپس رب گوجه فرنگی، پیاز، فلفل دلمه ای و فلفل های خرد شده را هم به ترتیب به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و مدت ۳ دقیقه بر روی اجاق گاز حرارت دهید. بودر سبزیجات معطر، جعفری خرد شده و بودر سیر را به مواد فوق اضافه کرده و با آنها مخلوط کنید. ماست، نمک، فلفل سیاه و دو سوم فینجان از پنیر موزارلا را در ظرفی با هم مخلوط کرده و به مواد فوق بیفزایید. پس از آنکه سبب زمینی ها کاملاً سرد شدند، داخل آنها را با کمک چاقو و قاشق خالی کنید. این کار را با دقت انجام دهید تا پوست سبب زمینی سوراخ نشود. در ضمن لازم نیست تمام محتویات داخل سبب زمینی ها را خالی کنید. این کار را به اندازه ای انجام دهید که بتوان از آنها به عنوان ظرفی برای جای دادن مخلوط حاصل استفاده کرد. سبب زمینی های تو خالی را درون ظرف پیرکس تخت بچینید. سپس داخل هر یک از آنها را با مخلوط مواد پر کنید و در آخر روی سطح آنها را با پنیر پارمیسان، پنیر موزارلا، زیتون و سس گوجه فرنگی بپوشانید. پیرکس حاوی سبب زمینی های شکم پر را در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت برابر با ۲۲۴ درجه سانتیگراد و به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا سبب زمینی ها و مواد داخل آنها به طور کامل بپزند.

پیتزای فلفل رنگی

این روزها به هر سبزی فروشی که سری برزید، با انبوهی از فلفل های رنگارنگ شامل زرد، نارنجی و قرمز مواجه می شوید که در کنار نوع سبزی شان، تصویر باغی زیبا را در ذهن تداعی می کنند. بدیهی است حتی نگاه کردن به این مجموعه رنگی نیز احساس وجد و خوشحالی را در انسان به وجود می آورد؛ چه برسد به آنکه در بخت غذا از این فلفل ها استفاده شود. این فلفل های رنگی در کشور ایتالیا، ماده اصلی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخت یکی از انواع پیتزاها به نام پیتزا فلفلی هستند.
• مواد لازم برای ۳ عدد پیتزای بزرگ:
• ۳ عدد خمیر نان فانتزی



- یک عدد پیاز بزرگ
- ۳ فاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- ۳ عدد فلفل قرمز دلمه‌ای
- ۳ عدد فلفل زرد دلمه‌ای
- یک حبه سیر
- نیم کیلو گوجه فرنگی
- ۱۰ عدد زیتون سیاه یا سبز
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
- یک فاشق جای‌خوری سرخالی بودر آویشن
- طرز تهیه:

(۱) ابتدا فلفل‌های دلمه‌ای را بشوید و به صورت ختالی خرد کنید. پیاز و گوجه فرنگی‌ها را نیز پس از شست‌وشو، ریز خرد کنید. سپس هر کدام از زیتون‌ها را با کمک چاقو، دو نیم کرده و هسته داخل آنها را جدا کنید. سیر را نیز پوست کنده و رنده کنید. همه این مواد را در ظرف‌هایی جداگانه بریزید.

(۲) نابه‌ای آماده کنید و روغن زیتون را در آن ریخته و روی شعله اجاق گاز قرار دهید. پیاز خرد شده را در روغن به اندازه‌ای تفت دهید که نرم شود، سپس فلفل‌های دلمه‌ای، گوجه فرنگی و سیر را همزمان به پیاز داغ اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا به مدت ۳۰ دقیقه این سبزیجات نیز تفت داده شده و بپزند. برای آنکه مرحله تفت دادن به طور یکنواخت انجام گیرد، در این فاصله زمانی چند بار مواد را هم بریزید تا دیگر مایعی باقی نمانده و مخلوط غلیظ شود. حالا نمک و فلفل و بودر آویشن را به مخلوط اضافه کنید و هم بریزید.

(۳) سینی فر را چرب کرده و خمیر را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید. با وردنه روی سطح هر یک از خمیرها بکشید تا خمیر باز شود. سپس خمیرها را با فاصله روی سینی فر بپن کنید. اگر ضخامت خمیر در تمام سطح آن یکنواخت نبود، با فشار انگشتان دست روی خمیر، آن را باز کنید. نکته: برای آنکه از نجسیدن خمیر به سینی مطمئن شوید، می‌توانید ابتدا روی سینی را با لابه‌ای از کاغذ روغن مخصوص شیرینی‌پزی بپوشانده و سپس خمیر را روی آن بپن کنید. حالا فر اجاق گاز را روی ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد یا ۲۵۰ درجه فارنهایت یا شماره ۸ به مدت ۱۵ دقیقه گرم کنید. سپس مخلوط مواد را روی هر یک از خمیرها بریزید و سطح هر یک از آنها را با ۵ نیمه زیتون تزئین کنید. در پایان، سینی را داخل فر قرار دهید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا پیتزاها بپزند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای قارچ با تخم مرغ

- مواد لازم
- یک چهارم فنجان کره
- یک فنجان قارچ خرد شده
- دو حبه سیر خرد شده
- یک عدد خمیر پیتزا
- نصف فنجان پنیر پیتزا
- یک فانشق غذاخوری آویشن
- یک چهارم فنجان جعفری
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- دو عدد تخم مرغ



• زمان پخت: ۲۵ دقیقه

• طرز تهیه

کره را در ماهی نابه ریخته و روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید، سپس قارچ ها را به همراه نمک و فلفل به آن اضافه کرده و کمی تفت دهید. قارچ ها را به همراه سیر و پنیر پیتزا روی خمیر پیتزا ریخته و سپس تخم مرغ ها را روی آن بپاشید. جعفری و آویشن را به آن اضافه کرده و در فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت هشت تا ۱۰ دقیقه فرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای گوشت

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۳۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سویخوری

بنیر پیتزا : ۳۰۰ گرم

گوجه فرنگی : ۵۰۰ گرم

قلقل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

آرد و بکینگ پودر و نمک را با هم الک می‌کنیم.

روغن و شیر را در یک فنجان اندازه گیری می‌ریزیم، ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می‌ریزیم ولی به هم نمی‌زنیم.

شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌ریزیم و چند مرتبه با فاشق به هم می‌زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون

می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز می‌دهیم.

قالبی که مخصوص پای می‌باشند و جرب نشده است حاضر می‌کنیم.

ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به

شکل قشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

سپس ظرف آلومینیوم گرد مناسبی را که باید کم عمق باشد چرب می‌کنیم و خمیر پیتزا را به قطر نیم سانتی‌متر و به شکل ظرف به اندازه‌ای که ته و دیواره ظرف را بپوشاند باز می‌نمائیم و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم.

روی گوجه فرنگی‌ها کمی آب جوش می‌ریزیم و پوست گوجه فرنگی را می‌کنیم و تخم آن را می‌گیریم، بعد گوشت گوجه فرنگی را خرد می‌کنیم. گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ شده کمی سرخ می‌کنیم و یک لیوان آب و یک فاشق رب گوجه فرنگی در آن می‌ریزیم و کمی فلفل و نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم آهسته بجوشد و آب آن کاملاً تبخیر شود و آن را داخل خمیر می‌ریزیم، بعد گوجه فرنگی با سس مخصوص روی آن می‌ریزیم و پنیر را روی گوجه فرنگی رنده می‌کنیم و کمی جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم.

فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه فرار می‌دهیم، بعد ظرف را روی آخرین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلایی شود. پیتزا را با همان ظرف سر میز می‌بریم.

پیتزای گوشت و اسفناج

• مواد لازم:

۲۴۰ گرم گوشت فیله یا راسته کوسغندی، ۵/۱ فاشق جابخوری ادویه، کمی نمک، نصف پیمانه ماست کم چربی، یک عدد پیاز متوسط، خلال شده، یک حبه سیر، ۲۵۰ گرم اسفناج کمی خرد شده، یک فاشق سوبخوری آلیوم، خمیر پیتزا، نصف پیمانه پنیر پیتزای رنده شده، نصف فاشق جابخوری زیره آسیاب شده، دو فاشق جابخوری آب، دو فاشق سوبخوری برگ کششیر تازه، یک عدد خیار کوچک، ریز خرد شده، دو فاشق سوبخوری روغن مایع یک عدد گوجه فرنگی کوچک، ریز خرد شده، یک فاشق



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سویخوری بادام زمینی خرد شده.

گوشت را به صورت نوارهای باریک خرد کنید. ادویه را با نیمی از ماست در طرفی مخلوط کنید و کمی نمک اضافه کرد و گوشت را در آن بریزید. روی طرف را بپوشانید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال بگذارید. روغن را در تابه نجسی داغ کنید و گوشت را در آن سرخ کنید تا برشته شود. گوشت را از تابه خارج کنید و پیاز و سیر را در همان تابه تفت دهید تا پیاز نرم شود. اسفناج را اضافه کنید و نیمی از آبلیمو را افزوده تفت دهید تا اسفناج هم نرم شود.

خمیر پیتزا را باز کنید و به صورت لایه نازکی درآورید. خمیر را در سینی فر قرار دهید و سس کچاپ را روی آن بمالید. پنیر را روی آن بپاشید و گوشت و مخلوط اسفناج را روی پنیر بریزید. پیتزا را در فر با حرارت متوسط بپزید. پس از بخت خمیر آن را خارج کنید.

آب، زیره، باقی مانده آبلیمو و ماست را در ظرفی مخلوط کنید و نیمی از برگ گشنیز را در آن بریزد. بقیه مواد را مخلوط کرده روی پیتزا بریزید و آن را با سس ماست و زیره سرو کنید.

پیتزای لوییا با گوشت چرخ کرده

- مواد لازم:
- روغن گیاهی: ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط خردشده: ۱ عدد
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سس تند یا عادی گوجه‌فرنگی: ۱ فنجان
- بودر آویشن: ۱ فاشق جابخوری
- چیس: ۲۵ گرم
- کنسرو ذرت (بدون آب): ۲۰۰ گرم
- کنسرو لوبیا فرمز: ۲۰۰ گرم
- خمیر پیتزا: ۲ عدد



- پنیر رنده شده: ۱ فنجان
- خامه سفت: نصف فنجان
- برای روی پیتزا:
- پیاز: نصف پیاز
- کدو سبز بزرگ: ۲ عدد
- آب لیمو: ۱ فاشق غذاخوری
- خامه سفت: ۲ فاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا روغن را در ماهی تابه داغ کنید و پیاز و گوشت چرخ‌کرده را تفت دهید و آنقدر هم بزنید تا گوشت قهوه‌ای شود. در ادامه سس گوجه‌فرنگی و آویشن را اضافه کنید و بگذارید تا چند دقیقه بدون درب بپزد. پس از گذشت این مدت، اجاق را خاموش کنید و چیس ذرت و لوبیا را اضافه کنید و خوب هم بزنید. در مرحله بعد خمیرهای پیتزا را در کف سینی فر بگذارید و روغن‌ها را با مخلوط آماده شده کاملاً بپوشانید و پنیر رنده شده را هم رویش بپاشید.

سینی را به مدت ۱۵ دقیقه در فر، با حرارت بالا بگذارید، تا زمانی که کاملاً قهوه‌ای و برشته شود. فلفل سبز و پیاز را کاملاً چرخ کرده و آب لیمو و خامه را به آن اضافه کنید. در مرحله آخر مخلوط آماده شده را روی پیتزای داغ بریزید و با بقیه خامه تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیتزای مرغ

- مواد لازم برای تهیه خمیر پیتزا:
- آب ولرم : يك و يك دوم پیمانه
- بودر خمیر ترش : يك و يك دوم فاشق جایخوری
- روغن زیتون : ۲ فاشق سویخوری
- نمک : يك سوم فاشق جایخوری
- آرد: سه و يك سوم پیمانه
- پنیر گودا: ۱۰۰ گرم
- طرز تهیه :

آب ولرم را با بودر خمیر ترش و نمک مخلوط کرده و با فاشق جویبی به هم می زنیم تا کاملا در آب حل شود، بعد از ۱۰ دقیقه آرد را اضافه کرده ، ورز می دهیم و روغن زیتون را نیز به تدریج به خمیر اضافه کرده و حدود ۷ دقیقه آن را ورز می دهیم (اگر خمیر به دست چسبید، کمی آرد مازاد بر اندازه داده شده به آن اضافه می کنیم تا چسبندگی از بین برود). خمیر را به مدت ۳۰ دقیقه در کاسه ای قرار داده و روی آن را با دستمال تمیزی می پوشانیم ; سپس پنیر رنده شده را به خمیر اضافه کرده ، ورز می دهیم تا کاملا با هم مخلوط شوند. به این ترتیب خمیر آماده پخت می باشد.

- مواد لازم برای تهیه پیتزا:



- سینه مرغ خلال شده : ۲ عدد
- پیازچه خرد شده : يك سوم پیمانه
- روغن زیتون : ۲ فاشق سویخوری
- زعفران حل شده : ۲ فاشق سویخوری
- فارچ خرد شده : يك دوم پیمانه
- فلفل دلمه ای قرمز خرد شده : ۱ عدد
- جعفری خرد شده : يك چهارم پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- پنیر موزارلا و گودا: ۱۵۰ گرم (از هر کدام)
- بودر آویشن ، نمک و فلفل سیاه : به میزان کافی
- طرز تهیه :

روغن زیتون را در تابه ریخته و آن را روی حرارت قرار می دهیم . سپس سینه مرغ ، فلفل دلمه ای ، پیازچه ، فلفل ، جعفری خرد شده ، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده ، تفت می دهیم . آن گاه روغن اضافی مواد را از طرف خارج می کنیم . طرف گردی را به قطر ۲۸ سانتی متر انتخاب می کنیم و کف آن را با روغن مایع به وسیله برس چرب کرده و خمیر پیتزا را در آن پهن می کنیم . سپس مواد را بر روی خمیر ریخته و در آخر پنیر را رنده کرده و همراه با بودر آویشن بروی پیتزا می ریزیم . پیتزا را به مدت ۱۰ دقیقه کف فر و ۲۰ دقیقه در طبقه میانی فر قرار می دهیم تا پخته شود.

پیتزای مکزیکی

تهیه پیتزا در خانه علاوه بر مزایای هر غذای خانگی دیگر نسبت به همتای آن در رستوران ها این امکان را به شما می دهد که مواد روی پیتزا را با سلیقه اعضای خانواده انتخاب کنید. خمیر پیتزا را که در همه پیتزها مشترک است می توانید خودتان درست کنید و یا از خمیرهای آماده مخصوص پیتزا استفاده کنید که در سوپرمارکت ها به فروش می رسد. ممکن است به جای این خمیرها از خمیر نان باگت یا بربری هم استفاده کنید. در اینجا ابتدا روش تهیه خمیر پیتزا و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپس روش طبخ چند نوع پیتزا را ملاحظه می کنید.

• خمیر پیتزا

مواد لازم: یک فاشق سویخوری مایه خمیر خشک (۱۳ گرم)، نصف فاشق جاپخوری شکر، دو سوم پیمانه یا



۱۶۰ میلی لیتر آب گرم، ۵/۱ پیمانه آرد سفید ساده (۲۲۵ گرم)، دو فاشق جاپخوری روغن زیتون، مایه خمیر را با شکر در ظرف کوچکی مخلوط کنید و سپس آب گرم را به آن اضافه کنید، بگذارید این مخلوط ۱۰ دقیقه بماند. آرد را در ظرف بزرگتری الک کنید. مخلوط مایه خمیر را همراه با روغن زیتون اضافه کنید و مخلوط نمایید تا خمیر نسبتاً سفتی حاصل شود. خمیر را بر روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده اید بگذارید و حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید تا نرم و کشدار شود. آن را در ظرف گودی که کمی چرب کرده اید بگذارید و روی آن را پوشانده در محل گرمی قرار دهید. بگذارید خمیر نیم ساعت بماند تا ور آمده و دو برابر شود. مجدداً خمیر را روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده اید بگذارید و کمی دیگر ورز دهید. خمیر آماده استفاده است.

• پیتزای مکزیک

مواد لازم: یک فاشق سویخوری روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، نیم کیلو گوشت چرخ کرده، یک دوم پیمانه سس گوجه فرنگی، یک فاشق سویخوری آویشن تازه یا یک فاشق جاپخوری بودار ارگانو، ۲۰۰ گرم کنسرو ذرت، نصف پیمانه آب، ۳۰۰ گرم لوبیا فرمز بخته، ۲ عدد خمیر پیتزای آماده گرد به قطر ۲۲ سانتی متر، یک عدد پیاز فرمز متوسط خلال شده برای روی پیتزا، یک پیمانه پنیر پیتزای رنده شده (۱۲۵ گرم)، کمی جعفری، چند عدد گوجه فرنگی ریز گیلانی و کمی ماست چکیده برای روی پیتزا (در صورت تمایل). روغن را در تابه ای داغ کنید. پیاز را نقت دهید تا طلایی شود و گوشت را اضافه کنید و خوب سخ کنید. سس گوجه فرنگی و بودار ارگانو یا برگ آویشن و آب را اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا آب آن تخیر شود. ذرت و لوبیا را اضافه کرده مخلوط کنید. این مخلوط را روی خمیرهای پیتزا که در سینی فر چرب شده قرار داده اید بریزید. پنیر را همراه با خلال پیاز فرمز روی پیتزاها بریزید. این پیتزا با مقدار کمی پنیر تهیه شده است اما شما می توانید در صورت تمایل از مقدار بیشتری پنیر استفاده کنید. پیتزاها را به مدت حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر داغ بریزید و پس از بخت خمیر از فر خارج کرده در صورت تمایل با ماست چکیده، جعفری و گوجه فرنگی سرو نمایید.

سپیده سلیمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیراشکی

- مواد لازم:
- خمیر آماده نانوايي: مقداری
- سیب زمینی: ۲ عدد بزرگ
- پیاز: يك عدد
- گوجه فرنگی: دو عدد متوسط
- قارچ: به مقدار لازم
- پنیر گوداک رنده شده: يك قالب
- طرز تهیه:



ابتدا باید سیب زمینی را نیمز کنیم، سپس قارچها را تفت می‌دهیم تا به رنگ طلایی دربیاید. پس از آن سیب زمینی‌های نیم پز شده را برش داده و در داخل ماهی‌تابه به همراه قارچ‌تفت می‌دهیم. آنگاه خمیر را با وردنه صاف می‌کنیم و مخلوط را به همراه گوجه فرنگی‌های برش داده شده و پنیر گوداک رنده شده، روی یک طرف خمیر و طرف دیگر خمیر را روی آن می‌گذاریم؛ به عبارتی بهتر مخلوط را داخل خمیری بچیم. پس از این کار می‌توانید پیراشکی آماده شده را برای مدت ده دقیقه در فر قرار دهید و یا در روغن سرخ کنید، که البته اولی بسیار بهتر به عمل می‌آید.

پیراشکی خوشمزه شما اکنون آماده خوردن است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیراشکی

- مواد لازم برای خمیر پیراشکی:
 - آرد دولیوان
 - بودر خمیر مایه یک فاشق غذاخوری
 - روغن جامد دو فاشق غذاخوری
 - تخم مرغ دوعدد
 - نمک یک فاشق جایخوری
- طرز تهیه خمیر پیراشکی:

بودر خمیر مایه را در نصف استکان آب ولرم خوب حل می‌کنیم و می‌گذاریم خمیرمایه نیمساعت بماند. سپس در ظرفی آرد را ریخته و تخم مرغ‌ها و خمیر مایه و نمک را مخلوط کرده و هم می‌زنیم بعد روغن را هم به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا خمیر لطیفی بدست بیاید و بدست نجسید. اگر خمیر کمی شل بود و به دست می‌چسبید کمی آرد به آن اضافه می‌کنیم ولی آرد نباید آنقدر زیاد باشد که خمیر خشک و شکننده



شود. خمیر را مدت یکساعت در جای گرمی می‌گذاریم تا ور بیاید. (خمیر بعد از ور آمدن کاملن برف می‌کند و پوک است)

- مواد لازم برای مایه گوشتی پیراشکی:
 - گوشت چرخ کرده چهارصد گرم (در عکس زیر گوشت آماده شده را می‌بینید)
 - پیاز سرخ شده سه فاشق غذاخوری
 - جعفری خردشده یک فاشق غذاخوری
 - زرشک یک فاشق غذاخوری
 - رب یک فاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
- گوشت و پیاز داغ را با کمی روغن مخلوط کرده و در حرارت ملایم فرار می‌دهیم تا گوشت کمی نف بخورد و آیش کشیده شود. رب و نمک و فلفل و زردچوبه را با یک استکان آب به گوشت اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت کمی بخته شود (مایه گوشتی پیراشکی مثل مایه گوشتی ماکارونی است) در انتها زرشک و جعفری را به آن اضافه می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از خمیر گلوله کوچکی برمی‌داریم و خمیر را به ضخامت نیم سانتیمتر باز می‌کنیم و با دهانه لیوان دایره‌هایی از آن می‌بریم و از مابه گوشت وسط آن می‌گذاریم و لبه‌های خمیر را روی هم می‌آوریم و محکم کرده و چین می‌دهیم. همه پیراشکی‌ها را به همین ترتیب آماده می‌کنیم. پیراشکی را می‌توانیم هم در روغن فراوان سرخ کنیم و هم در فر بگذاریم. (من این پیراشکی‌ها را در فر درست کردم). روی پیراشکی‌هایی که در فر می‌گذاریم را زرده تخم مرغ می‌مالیم.

پیراشکی با سیب‌زمینی

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
- سیب‌زمینی: یک کیلو
- تخم مرغ: ۴ عدد
- پیاز رنده شده: ۲ عدد متوسط
- جعفری خرد شده: دو فاشق غذاخوری
- رب‌گوجه فرنگی: یک فاشق سویخوری
- نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان کافی
- روغن: یک فاشق غذاخوری



• طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را آب بزر کرده و بعد آنها را رنده کنید مقداری نمک و فلفل و زردچوبه را با تخم مرغ‌ها مخلوط کرده و آنها را خوب ورز دهید تا یکدست شوند. گوشت را با پیاز و یک فاشق غذاخوری روغن تفت داده و با یک لیوان آب گرم و مقداری نمک با فلفل روی شعله ملایم اجاق فرار دهید تا خوب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پخته شود و بعد رب گوجه فرنگی و جعفری را هم به مواد اضافه کنید و بگذارید ماه کمی خنک شود کف دستتان را کمی چرب کرده و از ماه سیب زمینی به اندازه یک دایره کوچک برداشته و روی دستتان صاف کنید و سپس یک فاشق غذاخوری از ماه گوهشتی در وسط ماه سیب زمینی به اندازه یک دایره کوچک برداشته و روی دستتان صاف کنید سپس یک فاشق غذا خوری از ماه گوهشتی در وسط ماه سیب زمینی بگذارید و اطراف آن را ببندید و آنرا در روغن داغ سرخ کرده و سپس میل نمایید.

پیراشکی بلوچیز

• مواد لازم :

- پنیر بلوچیز خرد شده :: یک پیمانه
- پنیر خامه ای :: یک دوم پیمانه
- کره :: ۱۰۰ گرم
- آب یا شیر :: یک پیمانه
- تخم مرغ :: ۲ عدد
- برده تخم مرغ :: ۱ عدد
- زرد لک شده :: یک پیمانه
- نمک :: یک هشتم فاشق چایخوری



• دارچین :: به میزان لازم

• خامه :: به میزان لازم

• طرز تهیه :



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنیر و زرده تخم مرغ را در کاسه کوچکی با همزن می زنیم تا یک کند . سببها را پوست می کنیم و آن را به صورت ورقه ورقه خرد می کنیم ، ۳ فاشق غذا خوری کره در ماهیتابه می ریزیم و رد حرارت متوسط سببها را اضافه می کنیم ، زمانی که سببها نرم شدند ، دارچین را می افزاییم و از روی حرارت بر می داریم .

•طرز تهیه کرب :

آرد را با نمک الک می کنیم ، در ظرفی جداگانه آب یا شیر را با تخم مرغ ها می زنیم و سپس آرد به آن اضافه می کنیم . ماهیتابه با جرب نموده و روی حرارت متوسط قرار می دهیم . مخلوط را داخل ماهیتابه می ریزیم به طوری که ته ماهیتابه را بپوشاند ، یک طرف کرب باید به مدت یک تا دو دقیقه بپزد . حدود دو الی دو و نیم فاشق چایخوری از مایه پیراشکی وسط کرب نیخته ریخته و به صورت بغچه تا می کنیم ، ۲ تا ۳ فاشق سویخوری کرده روی حرارت متوسط آب می کنیم و حدود ۲ تا ۴ دقیقه کربها را در آن سرخ می کنیم تا دوطرف آن طلایی شود . در انتها کربها را با سببها و خامه ترشین می کنیم .

پیراشکی پنیر

- مواد لازم :
- پنیر سفید (فنا) ۱۰۰ گرم
- جعفری خرد شده ۳ تا ۳ فاشق غذاخوری
- زیره یا رازیانه یک فاشق مرباخوری
- سفیده تخم مرغ یک عدد
- خمیر پیتزا به مقدار لازم
- روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم
- طرز تهیه:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنبر و جعفری و اگر دوست داشته باشیم زیره یا رازیانه را مخلوط می کنیم.
خمیر(طرز تهیه آن در پایین آورده شده است) را باز کرده و به اندازه دلخواه قالب می زنیم.
از مواد مخلوط شده یک فاشنی مریاخوری وسط خمیر می گذاریم.
دور خمیر را سفیده تخم مرغ می مالیم.
یک طرف خمیر را بر می گردانیم و لبه ها را خوب محکم می کنیم.
پیراشکی ها را در روغن داغ سرخ می کنیم تا طلایی شوند، سپس داخل صافی می گذاریم تا روغن اضافی آن خارج شود.
• نکته: روغن را ابتدا خوب داغ کرده و پس از آن حرارت را کم می کنیم تا پیراشکی ها خوب سرخ شوند.
• مواد لازم خمیر پیتزا :
• روغن آب کرده : ۲ فاشنی سویخوری
• آب ولرم : یک فنجان
• مایه خمیر یا بیکینگ پودر : یک فاشنی مریاخوری
• آرد : به اندازه ای که خمیر تپه شود
• نمک : کمی
• طرز تهیه خمیر پیتزا:
مایه خمیر را در آب ولرم حل می کنیم تا بفت کند. روغن و نمک را به مایه خمیر اضافه کرده و آرد را کم کم می ریزیم و آنها را به هم می زنیم تا خمیر تپه شود. آن را خوب ورز می دهیم تا خمیر به دست نچسبید. چند لحظه روی خمیر را می پوشانیم تا خمیر جا بیفتد. در صورتی که بخواهید خمیر را با بیکینگ پودر تهیه کنید برای ور آمدن خمیر حداقل یک ساعت وقت لازم است.

پیراشکی سیبزمینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم:
- سیب زمینی: يك كيلوگرم
- تخم‌مرغ: يك عدد
- نمك و فلفل: به مقدار لازم
- گوشت چرخ شده: ۲۵۰ گرم
- پیاز بزرگ: يك عدد
- جعفری ریز شده: دو فاشق سویخوری
- فارچ: ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای: يك عدد



• طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی‌ها را بپزید و پوست آنها را بگیرید و سپس آنها را چرخ کنید. آن‌گاه سیب‌زمینی‌ها را با يك عدد تخم‌مرغ و مقداری نمك و فلفل خوب مخلوط کنید. سپس پیاز خرد شده را نیز در روغن سرخ کنید و آن به گوشت و فلفل خرد شده اضافه کنید و آنها را کمی تفت دهید. پس از این مرحله گوشت را با يك لیوان آب بپزید. به‌طوری که گوشت به روغن آن بچسبد. پس از این مرحله، ماهی سیب‌زمینی را به اندازه يك گلوله کوچک و آن را با دست روی نان‌سوخاری (به شکل دایره) پهن کنید. سپس مقداری از مواد گوشت را وسط ماهی سیب‌زمینی می‌ریزیم. بعد نیمی از خمیر را روی نیم دیگر آن برمی‌گردانیم. در پایان پیراشکی آماده شده را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

پیراشکی گوشت

- مواد لازم:



- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ پخته ۳ عدد
- پیاز داغ عسلی ۰/۵ فنجان
- جعفری ساطوری شده ۰/۵ فنجان
- پاپریکا ۰/۲۵ فاشق مریا خوری
- فلفل ۰/۲۵ فاشق مریا خوری
- دارچین ۰/۲۵ فاشق مریا خوری
- آب لیموترش ۱ فاشق سویخوری



• سس گوجه فرنگی ۲ فاشق سویخوری

• طرز تهیه "

گوشت را نفت می‌دهیم پیاز داغ عسلی را اضافه می‌کنیم کمی آب ریخته می‌گذاریم بپزد ، پاپریکا ، فلفل ، نمک ، دارچین ، آبلیمو و سس گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم ، پس از پخته شدن بطوریکه آب گوشت کاملا بر چیده و تمام شد تخم مرغهای پخته را روی گوشت رنده می‌کنیم ، از روی آتش برمی‌داریم و جعفری ساطوری را مخلوط نموده هم می‌زنیم مایه برای پیراشکی حاضر خواهد بود ، خمیر پیراشکی را آماده می‌کنیم ،خمیر را به جانه های خیلی کوچک در میا وریم و آنرا با دست باز می‌کنیم ،مایه گوشت را وسط آن گذارده میپیچیم در قابلمه گودی که عمیق باشد، مقدار زیادی روغن می‌ریزیم و آنها را در روغن سرخ می‌کنیم ،حرارت چراغ را کم می‌کنیم تا پیراشکی کاملا مغز بخت شود ، از روغن بیرون آورده و سر میز می‌بریم.

پیراشکی گوشت با سیب زمینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم:
- سبب زمینی آب‌پز ۳ عدد
- نمک و فلفل سیاه کمی
- گوشت چرخ‌شده ۲۵۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- روغن و زرد چوبه به مقدار لازم
- تخم مرغ ۱ عدد
- کره ۵۰ گرم
- آرد سوخاری مقداری.
- طرز تهیه:

سبب زمینی‌های آب‌پز را پوست بکنید و با رنده ریز رنده کنید. بعد به آن نمک و فلفل اضافه کنید تا خمیر سبب زمینی آماده شود. گوشت چرخ کرده را با پیاز در کمی روغن تفت دهید تا آب گوشت بخار شود. بعد از بخار شدن آب گوشت نمک و فلفل سیاه و زرد چوبه را به آن بیفزایید و با حرارت ملایم گوشت را سرخ کنید. از خمیر سبب زمینی به اندازه یک توپ کوچک بردارید و در کف دست پهن کنید. در وسط آن به اندازه یک فاشی چایخوری از مایه گوشت بگذارید و خمیر را مجدداً به شکل توپ در آورید. توپ‌های خمیر سبب زمینی را به تخم مرغ زده و درون یک ظرف کم عمق که از قبل چرب کرده اید بچینید. بعد روی آنها را آرد سوخاری بپاشید. بعد ظرف را در فر ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید و بعد از آن ظرف را ۵ دقیقه از بالا حرارت دهید تا روی پیراشکی‌ها طلایی شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تارت تره فرنگی و پیاز

- مواد لازم
- دو فاشق مریاخوری کره
- یک عدد پیاز خرد شده
- نصف فاشق مریاخوری اوبیش
- یک عدد تره فرنگی خرد شده
- ۵۰ گرم پنیر پیتزا
- سه عدد تخم مرغ
- یک فنجان خامه
- کمی فلفل
- کمی نمک
- برگ سبزیجات
- یک و یک سوم فنجان آرد
- شش فاشق مریاخوری کره
- یک عدد زرده تخم مرغ
- سه فاشق مریاخوری آب



• نصف فاشق مریاخوری نمک

• طرز تهیه

آرد را با کره بخوبی مخلوط کنید. زرده تخم مرغ را بخوبی هم بزنید و با نمک و آب بخوبی مخلوط کرده و سپس این مخلوط را به کره و آرد اضافه کنید. بگذارید این مخلوط برای نیم ساعت در هوای اتاق بماند. سپس آن را با وردنه نازک کنید و در یخچال قرار دهید. روی خمیر کره مالیده و پیاز خرد شده را با تره فرنگی روی آن قرار دهید. سپس تخم مرغ را با خامه بخوبی بزنید و روی تره فرنگی و پیاز بریزید و پنیر پیتزای رنده شده را روی آن بپاشید. فر را با درجه ۲۷۵ روشن کنید و تارت را برای نیم ساعت درون فر قرار دهید تا بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تالیاتلی پنیردار با کلم بروکلی و ژامبون

- مواد لازم:

- کلم بروکلی=۱۱۵ گرم
- ژامبون مرغ=۵۰ گرم
- پنیر چدار=۵۰ گرم
- شیر خشک آماده شده=۱ و ۲/۱ لیوان (۳۰۰ میلی لیتر)
- تالیاتلی(نوعی باستانی بهن و نواری شکل)=۵۰ گرم
- نمک=بمیزان لازم
- طرز تهیه:



کلم بروکلی را بشویید و آن را بصورت گلچه های کوچک درآورید. ساقه های آنها را هم خرد کنید. سپس ژامبون را خرد کرده و پنیر چدار را نیز رنده کنید. شیر را در شیرجوش ریخته و آن را جوش بیاورید. سپس تالیاتلی ها را به آن اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه با در باز و به آرامی بجوشند. کلم بروکلی ها را به شیر اضافه کرده و آنها را بعدت ۱۰ دقیقه بپزید تا کاملا نرم شوند.

ژامبون، پنیر چدار و نمک را به کلم بروکلی و تالیاتلی اضافه کنید و خوب هم بپزید تا پنیر کاملا آب شود. مخلوط را با درشتی و اندازه دلخواه کودکان خرد کنید و با در غذا ساز بپزید و بعد کمی از آن را در کاسه سرو کنید. درجه حرارت غذا را امتحان کنید و در صورت نیاز و بیش از دادن آن به کودک، غذا را خنک کنید. بقیه غذا را در ظرف در بسته بپزید و هرچه سریعتر در پنچال بگذارید. سعی کنید این غذا را در کمتر از ۲۴ ساعت مصرف کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نکته: برای آنکه بتوان شیر خشک را بصورت مایع درآورد باید هر ۳ قاشق غذاخوری شیرخشک را با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرد.

تخم مرغ با طعم سبزیجات

- مواد لازم برای ۵ نفر:
- شش عدد تخم مرغ
- دو عدد آواکادو
- یک بونه سیر
- یک قاشق میراخوری سس مایونز
- یک قاشق میراخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- ۱۰ عدد برگ کاهوی کوچک
- چند برگ ریحان برای تزیین
- طرز تهیه



تخم مرغ ها را شسته و در ظرف آبی قرار دهید تا کاملاً سفت شود سپس آنها را پوست گرفته و از وسط نصف کنید، زرده ها را در مخلوط کن بریزید و سپس سیر خرد شده، سس مایونز، روغن زیتون، نمک و فلفل، کاهوی خرد شده و آواکادوهای ریزشده را به آن اضافه کرده، مواد را تا حد امکان مخلوط کنید تا یک دست شود.

از این مواد باید درون تخم مرغ ها را پر کنید و روی آن را با برگ ریحان تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ چیبی با سس

تخم مرغ : ۸ عدد

سس ایتالیایی : ۱ فنجان

نان سفید : ۸ عدد

قارچ : ۳۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : قدری

در ظرفی آب کمی نمک و کمی سرکه می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید بعد تخم مرغها را دانه دانه با دقت داخل آب جوش می‌شکنیم و بدون دست زدن می‌گذاریم تخم مرغ بسته شود بعد با کفگیر تخم مرغ را از داخل آب خارج می‌کنیم و می‌گذاریم آب زیادی آن گرفته شود، آنگاه قسمت‌های نامنظم و زاید آن را می‌بریم.

روی نان را کمی کره می‌مالیم و در ظرف می‌چینیم چند دقیقه در فر می‌گذاریم تا کمی برشته شود بعد نانها را در ظرف گرد می‌چینیم و تخم مرغها را روی نان قرار می‌دهیم و روی آنها را با سس سوپرم می‌پوشانیم و قارچ را خرد می‌کنیم و در کره کمی سرخ می‌کنیم و روی تخم مرغها می‌ریزیم و وسط آن را با جعفری و یک عدد گوجه فرنگی که میان آن را خالی کرده‌ایم و داخل آن را چند عدد زیتون قرار داده‌ایم تزئین می‌کنیم. ممکن است روی هر ورقه نان را یک قطعه کوچک زامبون یا کالباس قرار دهیم بعد تخم مرغها را با سس به طریق فوق روی نانها بگذاریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ جیبی یا مایونز و گوجه فرنگی

تخم مرغ : ۶ عدد

گوجه فرنگی : ۳ عدد

سس مایونز : ۱ فنجان

سبزی : ۱ فنجان

خیار شور : ۱۰۰ گرم

کاهو : ۱۰۰ گرم

در طرفی آب کمی نمک و کمی سرکه می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید بعد تخم مرغها را دانه دانه با دقت داخل آب جوش می‌شکنیم و بدون دست زدن می‌گذاریم تخم مرغ بسته شود بعد با کمک تخم مرغ را از داخل آب خارج می‌کنیم و می‌گذاریم آب زیادی آن گرفته شود، آنگاه قسمت‌های نامنظم و زاید آن را می‌بریم.

نصف از سس مایونز را با سبزی‌های خرد شده مخلوط می‌کنیم و گوجه فرنگی‌ها را از وسط دو نیم و داخل آنها را خالی می‌کنیم و مقداری از سبزی‌های خرد شده مخلوط شده با سس مایونز را در گوجه فرنگی‌ها می‌ریزیم بعد برگ‌های کاهو را ته ظرف می‌چینیم و گوجه فرنگی‌های آماده شده را روی برگ‌های کاهو قرار می‌دهیم و روی هر گوجه فرنگی یک عدد تخم مرغ آماده شده می‌گذاریم و روی تخم مرغها را با بقیه سس مایونز می‌پوشانیم و کمی جعفری خرد کرده روی آنها می‌پاشیم.

تخم مرغ خامه ای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زمان طبخ: ۳۰ دقیقه
- مواد لازم
- شش عدد تخم مرغ
- دو فاشق غذاخوری کره
- دو فاشق غذاخوری آرد
- دو فنجان شیر
- یک هشتم فاشق مریاخوری فلفل سفید
- نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه
- طرز تهیه

در یک قابله آب ریخته و تخم مرغ ها را در آن فرار دهید و به مدت ۱۵ دقیقه روی شعله متوسط اجاق گاز فرار دهید. تخم مرغ ها را پوست کنده و آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید. در یک ماهیتابه کوچک، کره را ریخته و آن را روی شعله ملایم اجاق گاز فرار دهید تا ذوب شود. آرد را به آن افزوده و کمی هم بزنید، سپس شیر را به آرامی به آن افزوده و تا زمانی که ترکیبی



یکتواخت به دست آید، هم بزنید.

نمک و فلفل ها را به همراه قطعات تخم مرغ به آن افزوده و چند دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز فرار دهید.

- ارزش غذایی
- انرژی ۳۱۷ کالری
- چربی ۲۰/۹ گرم
- کلسترول ۲۹۵ میلی گرم
- سدیم ۲۸۶ میلی گرم
- کربوهیدرات ۱۲/۱ گرم
- فیبر ۰/۲ گرم
- پروتئین ۱۸/۵ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ داخل نان

تخم مرغ : ۴ عدد

گوچه فرنگی : ۴ عدد

کالیاس : ۱۵۰ گرم

نان سفید : ۴ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

در ظرفی آب کمی نمک و کمی سرکه می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید بعد تخم مرغها را دانه دانه با دقت داخل آب جوش می‌شکنیم و بدون دست زدن می‌گذاریم تخم مرغ بسته شود بعد با کفگیر تخم مرغ را از داخل آب خارج می‌کنیم و می‌گذاریم آب زیادی آن گرفته شود، آنگاه قسمت‌های نامنظم و زاید آن را می‌بریم.

ممکن است به‌جای گوچه فرنگی داخل نان‌های گرد کوچک را خالی کرده کمی کره بمالیم و در فر تست کنیم و تخم مرغ را به طریق فوق بنمرو کرده و داخل نانها قرار بدهیم در ظرف بچینیم و بین هر کدام را یک قطعه کالیاس یا زامبون لوله شده قرار دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ در لانه

تخم مرغ : ۴ عدد

گوچه فرنگی : ۴ عدد

کالباس : ۱۵۰ گرم

نان سفید : ۴ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

در ظرفی آب کمی نمک و کمی سرکه می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید بعد تخم مرغها را دانه دانه بادقت داخل آب جوش می‌شکنیم و بدون دست زدن می‌گذاریم تخم مرغ بسته شود بعد با کفگیر تخم مرغ را از داخل آب خارج می‌کنیم و می‌گذاریم آب زیادی آن گرفته شود، آنگاه قسمت‌های نامنظم و زاید آن را می‌بریم.

روی نانها را کمی کره می‌مالیم در سینی می‌چینیم بعد سر گوچه فرنگی‌ها را برمی‌داریم داخل آن را کمی خالی کرده و کمی نمک و فلفل می‌پاشیم، کمی کره در ظرف ریخته و داغ می‌کنیم گوچه فرنگی‌ها را در کره کمی سرخ می‌نماییم.

قطعات زامبون یا کالباس را روی نانها قرار می‌دهیم و در سینی می‌چینیم و سینی را از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر با حرارت ۲۵۰ درجه فرار می‌دهیم بعد تخم مرغها را باقیه کره نمره می‌نماییم، بهتر است در طرفهای مخصوص آنها را نمره کنیم تا گرد و منظم در آید، کمی نمک و فلفل روی نمرهها می‌پاشیم و هر عدد نمره را داخل یک عدد گوچه فرنگی قرار می‌دهیم و هر یک گوچه فرنگی را روی یک قطعه نان تست شده گذاشته در ظرف می‌چینیم.

تخم مرغ شکم پر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم
- شش عدد تخم مرغ
- دو فاشق مریاخوری سس خردل
- یک سوم فنجان سس مایونز
- یک فاشق مریاخوری پیاز یا موسیر
- یک چهارم فاشق مریاخوری سس فلفلی
- طرز تهیه



در یک ظرف مناسب آب ریخته و تخم مرغ ها را پس از شستن درون آن قرار دهید، در ظرف را بگذارید تا تخم مرغ ها پخته و کاملاً سفت شود.

برای این که تخم مرغ ها ترک برندارد، کمی نمک به آن اضافه کنید. پس از ۱۲ تا ۱۵ دقیقه تخم مرغ ها پخته خواهد شد. سپس تخم مرغ ها را درون آب سرد قرار داده و روی آن آب سرد بریزید. پس از چند دقیقه به آرامی تخم مرغ ها را پوست گرفته و از وسط به دو نیم کنید.

زرده های تخم مرغ را در ظرفی ریخته و با نوک چنگال به هم بریزید و سس خردل را با سس مایونز به آن اضافه کرده و هم بریزید سپس موسیر و پیاز خرد شده را به آن اضافه کرده و کمی سس فلفلی به آن افزوده و هم بریزید. داخل سفیده تخم مرغ را با مخلوط تهیه شده پر کرده و در کنار نان و سالاد سرو کنید.

تخم مرغ قالبی با کالباس (زمان پخت: ۲۵ دقیقه)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• مواد لازم برای برای ۲ نفر:

- ۴ عدد تخم مرغ ،
- ۴ ورقه کالباس،
- یک سوم یک فلفل دلمه ای سبز،
- یک سوم یک فلفل دلمه ای قرمز،
- یک سوم یک موسیر،
- ۱ ق.س روغن گیاهی،
- یک و یک سوم ق.س سبزیجات معطر ،
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه:



فر را گرم کنید . سپس تمام رواند فلفل دلمه ای را خارج کنید و باریک ببرید و خرد کنید. موسیر را در روغن زیتون نفت دهید و نمک و فلفل به آن بریزید. ۳ طرف ساده کیک بری کوچک را چرب کرده و از ورقه های کالباس درون آنها

گذشته رویش فلفل دلمه ریخته سپس روی هر طرف با احتیاط یک تخم مرغ شکسته و مدت ۲۰ دقیقه درون فر آنها بریزید. سپس با دقت آنها را از قالب درآورده و با سبزیجات خرد شده روی آنها را تزئین کنید.

تخم مرغ نیمروی ساده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ : ۳ عدد

روغن : ۴ قاشق سوپخوری

قلقل : قدری

نمک : قدری

شاید درست کردن نیمروی تخم مرغ کار ساده‌ای باشد ولی چه بسا که در همین کار ساده به اشکال بر می‌خوریم، نیمروی خوب باید اولاً یک طرفه آن کمی برشته شود.

قسمت سفیده و قسمت زرده عسلی باشد در ضمن باید به طرف هم نجسید و سفیده آن هم خیلی نازک نشود. روغن یا کره را در طرفی که نباید زیاد بزرگ باشد آب می‌کنیم به حدی که زیاد داغ نشود بعد تخم مرغ را در آن می‌شکنیم حرارت را کمی ملایم می‌کنیم و کمی نمک و قلقل روی آن می‌باشیم وقتی سفیده کاملاً بسته شد از روی آتش بر می‌داریم، اگر روغن زیاد داغ شود هم تخم مرغ می‌جسید و هم سفیده نازک و خیلی برشته می‌شود.

تهیه اردور با تخم مرغ

تعداد ۴ عدد تخم مرغ را با آب سرد شسته و بعد آنها را در کیسه فریزر (نایلون) قرار دهید و سرکیسه را گره زده و روی آن آب سرد بریزید و بگذارید روی شعله ملایم به مدت ۲۰ دقیقه ببرد. این روش باعث می‌شود که تخم مرغ ها نترکند.

تخم مرغ های پخته شده را پوست کنده و هر کدام را از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید و زرده آنها را بیرون بیاورید و درون آنها را با مخلوطی از مواد زیر بر کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره سبب زمینی، پوره اسفناج، لوی رنده شده، پوره هویج، پوره کدو
حلواپی، پوره نخود فرنگی و زرده تخم مرغ (نرم شده با کره) را مخلوط کرده و با فیف آنها را فرم داده و داخل تخم مرغ ها را پر کنید. اطراف آنها را با
نخود فرنگی ، هویج آب پر شده و مفر کاهو تزیین کنید.

چند نوع ماکارونی

ماکارونی یکی از منابع غنی از کربوهیدرات ها است و به همین لحاظ می
تواند نقش عمده ای را در برنامه غذایی خانواده ایفا کند. خوشبختانه این
ماده غذایی که امروز در انواع و اشکال گوناگون و با کیفیت خوب در کشور ما
تولید می شود به واسطه بافت و طعم خاص خود مورد علاقه اغلب اعضای
خانواده اعم از کودکان، جوانان، میانسالان و حتی سالمندان است. برای
تنوع بخشیدن به شیوه های پخت و کاربرد ماکارونی در اینجا روش تهیه
سه نوع سالاد ماکارونی که هر يك را می توان نه تنها به عنوان سالاد بلکه
در نقش يك غذای اصلی کامل نیز مصرف کرد پیشنهاد می کنیم.

• سالاد ماکارونی با لوبیا سبز



مواد لازم:

۲۷۵ گرم ماکارونی صدفی

۲ پیمانه لوبیا سبز خرد شده

۲۵۰ گرم تن ماهی

۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز رنگ، خرد شده به صورت خلالی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک چهارم پیمانه روغن زیتون

یک چهارم پیمانه سرکه سفید

ماکارونی را در ظرفی محتوی آب جوش و کمی نمک بجوشانید تا پخته و مغز آن نرم شود. توجه داشته باشید که ماکارونی بیش از اندازه نرم و خرد نشود. آن را مطابق معمول آبکش کرده و با آب سرد بشویید.

لوبیا سبز را با کمی آب بپزید تا حدی که پخته ولی هنوز ترد باشد. آن را در یک آبکش خالی کنید تا آب اضافی لوبیا گرفته شود.

ماکارونی، لوبیا، فلفل دلمه ای و تن ماهی را در ظرفی مخلوط کنید. سرکه و روغن زیتون در ظرف جداگانه ای مخلوط کرده کمی نمک و فلفل به آن بیفزایند. این سس را روی سالاد بریزید و هم بزنید تا سالاد کاملاً به آن آغشته شود. سالاد آماده سرو است.

• سالاد ماکارونی با بادمجان و ریحان

مواد لازم:

۵۰۰ گرم ماکارونی بیچی

۱۵۰ گرم بادمجان

۱۵۰ گرم فلفل دلمه ای خرد شده

۱۵۰ گرم گوجه فرنگی، خرد شده

۱۵۰ گرم کالیاس سلامی، خرد شده به صورت نوارهایی به عرض ۱ سانتی متر

یک چهارم ریحان تازه

یک چهارم پیمانه روغن زیتون

یک چهارم پیمانه سرکه سفید

ماکارونی را به روش معمولی پخته و آبکش کنید. بادمجان را شسته و در فر با روی آتش زغال کبابی کنید. بهتر است بادمجان را با پوست بپزید. پس از سرد شدن بادمجان آن را به صورت حلقه های باریک ببرید.

ماکارونی، بادمجان، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، کالیاس سلامی و ریحان را در ظرفی ریخته مخلوط کنید. اگر برگ های ریحان درشت باشند کمی آنها را خرد کنید.

روغن زیتون و سرکه را با هم مخلوط کرده کمی نمک و فلفل به آن افزوده به سالاد اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با سس مخلوط شود. سالاد را در ظرف مورد نظر ریخته و سرو نمایید.

• سالاد ماکارونی با تن ماهی و زیتون

مواد لازم:

۲۷۵ گرم ماکارونی باریک یا اسپاگتی

۲۷۰ گرم تن ماهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲ عدد گوجه فرنگی متوسط خرد شده

۱ك دوم پیمانه زیتون سیاه بدون هسته

۱ك چهارم پیمانه روغن زیتون

۱ك چهارم پیمانه سرکه سفید

۱ك فاشق غذاخوری خردل

اسپاگتی را به روش معمول بخته و آبکش کنید. تن ماهی را بدون گرفتن روغن آن در ماکارونی بریزید و يك دقیقه تفت دهید. زیتون و گوجه فرنگی را به آن افزوده و چندثانیه حرارت دهید تا همه مواد گرم شوند. سرکه، روغن زیتون و خردل را مخلوط کرده با کمی نمک و فلفل هم بریزید تا سس یکتواخت شود. آن را به سالاد افزوده و سالاد را در ظرف مورد نظر بریزید. این سالاد را می توانید گرم یا سرد سرو کنید.

چیپس کدو

- مواد لازم:
 - کاغذ روغن: ۱ ورق
 - کدوی بزرگ: ۳ عدد
 - آرد سفید: به میزان لازم
 - ماست موسیر: ۳ فاشق غذاخوری
 - نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم
 - طرز تهیه:
- کدوها را به صورت حلقه های بسیار باریک و نازک مثل جیس می بریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپس آنها را در آب یخ ریخته یکی یکی در آرد سفید زده در یک صافی می چینیم. روغن را در یک طرف نسبتاً گود داغ می کنیم برای اینکه چیس ما بف کند باید روغن خیلی داغ باشد و چیسها کاملاً در روغن شناور باشند . قبل از اینکه کدوها را در روغن داغ سرخ کنیم یک بار دیگر یکی یکی آنها را در آب یخ فرو کرده سپس در روغن می اندازیم بعد از سرخ شدن آنها را روی کاغذ روغنی که در طرف مورد نظر برای سرو قرار دادیم می چینیم و روی آن را نمک و فلفل و بودر آویشن می زنیم این چیس را می توانید با ماست موسیر سرو کنید .



چپس و ژامبون

• مواد لازم :

• چیس سبب زمینی :: ۲۵۰ گرم

• ژامبون تنوری :: ۲۵۰ گرم

• پنیر پیتزای رنده شده :: ۱۵۰ گرم

• بودر اورگانو (آویشن) :: کمی

• طرز تهیه :

در یک ظرف پیرکس (نسوز) یک لایه چیس سبب زمینی بریزید روی آن را با ژامبون خرد شده بر کنید و روی همه مواد را کاملاً با پنیر پیتزا بپوشانید. مجدداً چیس سبب زمینی، ژامبون و باز هم پنیر پیتزا، سعی کنید از یک طرف بزرگ استفاده کنید تا مواد شما بیشتر از دو لایه نشود. روی آخرین لایه پنیر بیشتری ریخته و در آخر آویشن را اضافه می کنیم. استفاده از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چیپس ها طعم دار مثل چیپس فلفلی یا تنوری یا با طعم سیر ... این پیش غذا را خوش طعم تر می کند.
حالا طرف را در فر که قبلا گرم شده با حرارت ۱۲۰ درجه قرار دهید. دقت داشته باشید که برای این پیش غذا حرارت زیاد در مدت زمان زیادی لازم نیست بلافاصله که پنیرها کاملا آب شد شعله فر را خاموش کرده و گریل را روشن می کنیم تا پنیرهای روی طرف کمی طلائی شود. پیش غذای ما آماده است فقط زود شروع به خوردن بکنید تا پنیرها سرد نشده این پیش غذا را باید داغ داغ سرو کنید .

چیپس و ژامبون

• مواد لازم:

- چیپس سیب زمینی : ۲۵۰ گرم .
- ژامبون تنوری : ۲۵۰ گرم.
- پنیر پیتزای رنده شده : ۱۵۰ گرم.
- پودر اورگانو (آویشن) : کمی

• طرز تهیه:

در یک طرف پیرکس (نسوز) یک لایه چیپس سیب زمینی بریزید روی آن را با ژامبون خرد شده بر کنید و روی همه مواد را کاملا با پنیر پیتزا بپوشانید. مجددا چیپس سیب زمینی، ژامبون و باز هم پنیر پیتزا. سعی کنید از یک طرف بزرگ استفاده کنید تا مواد شما بیشتر از دو لایه نشود. روی آخرین لایه پنیر بیشتری ریخته و در آخر آویشن را اضافه می کنیم. استفاده از چیپس ها طعم دار مثل چیپس فلفلی یا تنوری یا با طعم سیر ... این پیش غذا را خوش طعم تر می کند .حالا طرف را در فر که قبلا گرم شده با حرارت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۲۰ درجه قرار دهید. دقت داشته باشید که برای این پیش غذا حرارت زیاد در مدت زمان زیادی لازم نیست بلافاصله که پنیرها کاملاً آب شد شعله فر را خاموش کرده و گریل را روشن می کنیم تا پنیرهای روی ظرف کمی طلاایی شود. پیش غذا را آماده است فقط رود شروع به خوردن نکنید تا پنیرها سرد نشده این پیش غذا را باید داغ سرو کنید.

چیزبرگر

۷۵۰ گرم گوشت چرخ کرده، یک پیمانه بودر سوخاری، دو فاشی سوخوری جعفری خرد شده، دو فاشی سوخوری رب گوجه فرنگی ، یک چهارم پیمانه سس مایونز، روغن به مقدار کافی برای سرخ کردن برگرها ۲، ورقه پنیر موزارلا ۲، عدد نان همبرگر، یک عدد پیاز قرمز، نازک حلقه شده، گوجه فرنگی و کاهو برای سرو همبرگر، نمک و فلفل به اندازه کافی گوشت، نمک و فلفل، بودر سوخاری، جعفری و ۱/۵ فاشی سوخوری از رب گوجه فرنگی را در ظرف گودی مخلوط کنید و چند دقیقه ورز دهید. سپس به صورت ۲ گلوله هم اندازه درآوید و در دست به آن شکل همبرگری گرد و تخت بدهید. روغن را در تابه نجیبی داغ کنید و برگرها را در آن سرخ کنید تا هر دو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرف آنها خوب برشته شود. نان ها را از وسط بریده خمیر اضافی داخل نان را خالی کنید. مایونز را با باقی مانده رب گوجه فرنگی مخلوط کنید. کاهو و پیاز را روی نیمه زیرین نان ها قرار دهید. مقداری مایونز روی آن بریزید. یک برگ در آن قرار دهید و یک لایه پنیر بر روی



هر یک از برگها بگذارید. در آخر گوجه فرنگی را افزوده و برگها را چند دقیقه در فر یا گریل یا مایکروفر بگذارید تا پنیر ذوب شود و سرو کنید.

خاگینه

• مواد لازم:

- تخم مرغ ۲ عدد
- پنیر پیتزا رنده شده ۲ قاشق غذاخوری
- مغز گردو خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- هویج رنده شده ۱ قاشق غذاخوری
- فارج ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای خرد شده ۱ قاشق غذاخوری



- نمک و زردچوبه و آویشن کمی
- روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغها را خوب هم می‌زنیم و همه مواد را به آن اضافه کرده و نمک و زردچوبه و آویشن می‌زنیم و در تابه که روغن را داغ کردیم ، می‌زنیم در تابه را می‌گذاریم تا تخم مرغها با حرارت ملایم بپخته شود و سپس آنرا بر می‌گیریم تا روی دیگر تخم مرغها هم بپخته شود. این خاکینه خیلی سریع آماده می‌شود و صبحانه کاملی برای یک روز تعطیل است.

خمیر پیتزا

آرد سفید : ۲ فنجان
سس گوجه فرنگی : ۳ فاشق مریا خوری
نمک : ۱ فاشق مریا خوری
روغن : ۰,۲۵ فنجان
شیر هموزنیه : ۰,۶۵ فنجان



آرد و بکینگ پودر و نمک را با هم الک می‌کنیم.
روغن و شیر را در یک فنجان اندازه‌گیری می‌زنیم، ابتدا روغن را ریخته و

سپس شیر را رویش می‌زنیم ولی به هم نمی‌زنیم

شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌زنیم و چند مرتبه با فاشق به هم می‌زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز می‌دهیم.
قابلی که مخصوص پاک می‌باشند و چرب نشده است حاضر می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به شکل قشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم.
خمیر آماده است به رویش پخت پیتزا برود.

خمیر پیتزا

مواد لازم:

آب ولرم : یک و یک دوم پیمانه

پودر خمیر ترش : یک و یک دوم فاشق جابخوری

روغن زیتون : ۴ فاشق سویخوری

نمک : یک دوم فاشق جابخوری

آرد : سه و یک سوم پیمانه

پنیر گودا: ۱۰۰ گرم

دستور تهیه:

آب ولرم را با پودر خمیر ترش و نمک مخلوط کرده و با فاشق چوبی به هم می‌زنیم تا کاملا در آب حل شود، بعد از ۱۰ دقیقه آرد را اضافه کرده ، ورز می‌دهیم و روغن زیتون را نیز به تدریج به خمیر اضافه کرده و حدود ۷ دقیقه آن را ورز می‌دهیم (اگر خمیر به دست چسبید، کمی آرد مازاد بر اندازه داده شده به آن اضافه می‌کنیم تا چسبندگی از بین برود). خمیر را به مدت ۳۰ دقیقه در کاسه‌ای قرار داده و روی آن را با دستمال تمیزی می‌پوشانیم ؛ سپس پنیر رنده شده را به خمیر اضافه کرده ، ورز می‌دهیم تا کاملا با هم مخلوط شوند. به این ترتیب خمیر آماده پخت می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خمیر راویولی

نخم مرغ : ۳ عدد

شیر هموزنیزه : ۳,۵ فاشق سویخوری

روغن زیتون : ۳ فاشق سویخوری

آرد سفید : ۳ فنجان

سس مایونز : ۳ فنجان

نمک : ۱ فاشق سویخوری

نخم مرغ و شیر و نمک و روغن را مخلوط می‌کنیم و کم‌کم آرد می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا مایه خمیر شود به طوری که به دست نجسید و زیاد هم سفت نشود روی خمیر را می‌پوشانیم تا یکی دو ساعت بماند و خمیر کمی ورزید خمیر آماده است.

یک - خمیر را به شکل مستطیل باز کرده (به قطر ۲ میلی‌متر) نصف خمیر را به چهار گوش‌های کوچک تقسیم کرده و روی هر چهار گوش را یک عدد کوفته ریزه با کمی از گوشت سرخ کرده آماده شده می‌گذاریم.

دو - نصفه خمیر را روی گوشت‌ها بر گردانیده و گوشت‌ها را مطابق شکل بین دو خمیر می‌پوشانیم اطرافش را کمی فشار داده چهار گوش می‌بریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خودتان را به خاگینه دعوت کنید

خاگینه هم می تواند صبحانه شما باشد و هم عصرانه و چنانچه رژیم لاغری هم داشته باشید وعده خوبی برای شام و ناهار است، چنانچه نام ویلاگ نان را هم خاگینه گذاشته اید حالی اساسی به تخم مرغ داده اید!

• مواد لازم فقط برای فقط خودتان:

- دو تا تخم مرغ
- ۱/۵ فانشق آرد،
- یک فانشق شکر،
- کمی کره و روغن زیتون
- شبنمه پخت:



تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید و حین هم زدن آرد را هم آرام آرام

افزافه کنید تا گوله نشود حال یک فانشق شکر را هم بیفزایید و دوباره هم بزنید و کره و روغن زیتون را در تابه بزنید (کره به تنهایی می سوزد اما ریختن روغن زیتون مانع سوختن آن می شود) و مایه را در تابه ریخته و شعله گاز را کم کنید و در تابه را ببندید. خاگینه خیلی زود پف می کند و به محض فووه ای شدن لیه ها آن را برگردانید و زمان سرو کردن آن در یک بشقاب چینی، به یاد دوران بچگی نان خواهید افتاد که حین آماده شدن خاگینه بی تاب می شدید و مادر شما را به صبر دعوت می کرد. چاشنی این غذای ساده ایرانی گوجه فرنگی و سبزی خوردن است.

• سفارش های همیشگی سر آشیز

(۱) به هیچ وجه بادمجان کشک بادمجان را سرخ نکنید!

(۲) زرشک را به همراه برنج دم نکنید راهش این است: زعفران و کره و شکر و زرشک و یک فانشق آب داغ و بعدش هم خلاص.

(۳) مرغ پلو آسمش مانند سلاله شاهزاده هاست، برطمطراق است اما در واقع چنین هم نیست با خلال بادام و پسته و پوست پرتقال و زرشک هم می توان سروته قضیه را هم آورد .

(۴) به هیچ وجه آلو به فسنجان اضافه نکنید در عوض به فکر رب انارش باشید .

(۵) چاشنی خورش کرفس یا انجوره است یا انلیمو بنا براین دور لیمو عمانی را خط بکشید .

(۶) ته دیک سبزی پلو و شونیدپلو برگ های سبز و بزرگ کاهو است. برای ته دیک کلم پلو و زیره پلو برش های بزرگ بازار را امتحان کنید، نان لواش و سبب زمینی را هم که عالم و آدم همه بلدند.

(۷) سیر تازه لابه لای سبزی پلو، طعم دیگری به این غذا می بخشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۸) اخیراً روغن زیتون با طعم های مختلفی همچون ریحان و مرزنگوش و رزماری و ... به بازار آمده است بد نیست دانته نان را کمی دستکاری کنید. راحت ترین استفاده از این نوع روغن ها ریختن آن روی سالاد است.

خوراک با ریحان و پاستا

- مواد لازم
 - یک بسته ماکارونی
 - دو تا سه عدد پیاز خرد شده
 - سه عدد کدو
 - یک عدد بادمجان
 - یک عدد فلفل فرمر و زرد دلمه ای خرد شده
 - روغن زیتون
 - کمی نمک و فلفل
 - یک قاشق سرکه
 - پنیر پارمسان یا مارزولا
 - برگ ریحان
 - زمان پخت: ۱۰ دقیقه
 - طرز تهیه
- روغن را در ناه ای ریخته و کدوی خرد شده را در آن سرخ کنید. سپس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بادمجان را از وسط نصف کرده و سرخ کنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بپاشید.



فلفل دلمه ها را پس از کبابی کردن، خرد کنید. ماکارونی را در ظرف آب

جوش ریخته و صبر کنید تا کاملاً پخته و نرم شود. سپس آن را در کاسه ای بریزید. روغن زیتون و پنیر پارمسان، برگ ریحان و سرکه را اضافه کرده و کدو و بادمجان له شده را به آن اضافه کنید و پس از مخلوط کردن سرو کنید.

خوراک تند ماکارونی

- مواد لازم برای چهار نفر
- یک بسته ماکارونی
- دو حلقه آناناس
- دو فاشق غذاخوری شکر
- چهار فاشق غذاخوری آب لیموترش
- چهار فاشق غذاخوری شیر نارگیل
- یک فاشق میراخوری زنجبیل
- دو حبه سیر خرد شده
- یک عدد انبه رسیده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- فلفل سیاه
- دو عدد پیازچه خرد شده
- دو عدد فلفل تند فرمز
- چند عدد برگ نعنا
- طرز تهیه



ماکارونی ها را در آب جوش ریخته تا نرم و پخته شوند سپس با آب سرد آبکشی کنید. آناناس ها را در یک ظرف بپرکس قرار دهید و سپس روی آنها دو فاشیق غذاخوری شکر بپاشید و به مدت پنج دقیقه در فر قرار دهید تا

زمانی که طلایی بشوند. سپس از فر خارج کنید و بعد از سرد شدن آنها را به قطعات کوچک ببرید.

در یک ظرف آب لیموترش و شیر نارنگل را با یکدیگر مخلوط کنید. باقیمانده زنجبیل را با سیر و فلفل سیاه مخلوط کنید و سپس به ماکارونی ها و آناناس ها اضافه کنید.

اینه ها را به مواد اضافه کنید و در نهایت با پیازچه ها و فلفل تند فرمز خرد شده و نعنا، سالاد را تزئین کنید.

خوراک کلم بروکلی و بادام

- مواد لازم
- نیم کیلو کلم بروکلی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چهار تا شش قاشق مرباخوری کره
- نصف یک بهار خرد شده
- نمک و فلفل
- یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش
- یک چهارم فنجان بادام پوست گرفته
- طرز تهیه



یک قابلمه را پر از آب کرده و کلم ها را پس از شستن در آب جوش آمده ریخته و صبر کنید تا برای سه تا چهار دقیقه بپزد. سپس آنها را آبکش کرده و در یک ظرف آب سرد قرار دهید تا رنگ سبز آن حفظ شود. آنها را از وسط به دو نیم کنید. پیازهای خرد شده را در تابه ای با کره ریخته و تا جایی حرارت دهید که نرم شود سپس کلم های نصف شده را اضافه کنید و برای چند دقیقه دیگر تفت دهید. سپس به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سپس نیمی از بادام ها را با لیموترش مخلوط کرده و نیم دیگر بادام ها را به مواد درون تابه اضافه کنید. مواد درون تابه را در ظرف مناسبی ریخته و سپس مخلوط بادام و لیموترش را به آن اضافه کنید.

خوراک کنجد و ماکارونی

از این سالاد می توان به عنوان یک وعده غذایی کامل استفاده کرد، مخصوصاً در ماه های گرم سال می توانید هنگام ناهار از آن استفاده کنید.

- مواد لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



(برای ۲ نفر سرو می‌شود)

- سینه مرغابی بدون استخوان: ۲ عدد (اگر طعم مرغابی را دوست ندارید، می‌توانید از سینه مرغ استفاده کنید)
- روغن: یک فاشق غذاخوری
- لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم
- هویج: ۲ عدد
- رشته ماکارونی تخم‌مرغی متوسط: ۲۲۵ گرم
- پیازچه: ۶ عدد
- مواد لازم برای آماده‌کردن سینه مرغابی قبل از پخت
- روغن کنجد: یک فاشق غذاخوری
- ادویه مخلوط: یک فاشق چایخوری
- کشنیر خورده‌شده: یک فاشق غذاخوری

• سس مخصوص

• سرکه سفید: یک فاشق غذاخوری

• شکر قهوه‌ای (این نوع شکر در فروشگاه‌های لوازم قنادی موجود می‌باشد اما اگر در دسترس نبود، می‌توان از شکر معمولی استفاده کرد): یک

فاشق چایخوری

• سس سویا: یک فاشق چایخوری

• سیر رنده‌شده: یک حبه

• کنجد (نفت داده‌شده): یک فاشق غذاخوری

• روغن مایع: ۲ فاشق غذاخوری

• روغن کنجد: ۲ فاشق غذاخوری

• پودر فلفل سیاه

(۱) سینه‌های مرغابی و با مرغ را خیلی ظریف برش دهید و در یک ظرف ته‌گود قرار داده، سپس موادی را که ذکر شد، برای آماده‌کردن سینه مرغابی با یکدیگر خوب مخلوط کنید و آن را درون ظرف حاوی سینه‌های مرغابی بریزید. هنگامی که یک لایه از مواد، کاملاً به سینه‌های مرغابی چسبید و کاملاً به مواد آغشته شدند، آنها را درون پلاستیک‌های فریزی کوچک‌شده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.

(۲) روغن را در ماهیتابه ریخته و بعد از اینکه روغن کاملاً داغ شد، سینه‌های مرغ را درون ظرف قرار دهید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه آنها را نفت دهید تا کاملاً پخته شوند و سپس آنها را کنار بگذارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳) رشته‌های ماکارونی را در یک طرف آب و نمک در حال جوش بریزید و صبر کنید تا آنها کاملاً نرم و پخته شوند. سپس آنها را آبکشی کنید. سپس هویج و لوبیاسبز را به حالت بخارپز آماده کنید. دقت کنید که آنها کاملاً نرم و پخته باشند. سپس سبزیجات و رشته‌های ماکارونی را در یک کاسه بریزید.

۴) در یک ظرف سرکه، شکر، سس سویا، سیر و روغن کنگد را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس پودر فلفل را به آب اضافه کنید و روغن را روی آن بریزید.

۵) سس آماده شده را روی رشته‌ها بریزید و خوب به هم بریزید. سپس لوبیا، هویج و پیازچه‌های خردشده و سینه‌های خردشده مرغابی را با رشته‌ها مخلوط کنید. سپس برگ‌های سبز و ریز گشنیز را روی سالاد بیاشنید.

خوراک لازانیا

• مواد لازم:

- خمیر لازانیای آماده= ۱ بسته
 - گوشت چرخ کرده= نیم کیلو
 - پیاز سرخ شده= ۲ فاشق سویخوری
 - رب گوجه فرنگی= ۱ فاشق سویخوری
 - سس سفید= ۳ فنجان
 - بنیر پیتزا= ۲۰۰ گرم
 - روغن= ۱۰۰ گرم
- طرز تهیه:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ شده و ۲ قاشق سویچوری روغن تفت می دهیم و می گذاریم با یک لیوان آب بپزد تا به روغن بفتد . رب گوجه فرنگی

را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را میزان می کنیم. از این ماهه گوشتی برای انواع غذاهای ماکارونی و لازانیا استفاده می کنیم. برای پخت خمیر لازانیا (مثل ماکارونی) ، در یک قابلمه بزرگ آب ریخته، می گذاریم تا آب به جوش آید. نمک و مقداری روغن برای جلوگیری از چسبیدن خمیرها به آب می افزاییم. بعد از آن خمیرها را در آب در حال جوش ریخته و بعد از چند جوش و نرم شدن خمیر آن را در یک آبکش ریخته و بلافاصله روی آن آب سرد می ریزیم تا خمیرها به هم نچسبند. سپس به آرامی خمیرها را بر داشته و روی یک پارچه تمیز می گذاریم تا آب آن مقداری گرفته شود . توجه کنید که موقع برداشتن از آبکش، خمیرها پاره نشوند. حالا خمیر لازانیا آماده است تا مواد گوشتی را روی آن قرار دهیم. در ظرف نعلون یا پیرکس مناسب، ۲ قاشق سویچوری روغن آنکرده و یک ردیف خمیر لازانیا قرار می دهیم و یک ردیف پنیر رنده شده و مقداری از ماهه گوشتی و سس سفید را روی آن می ریزیم. سپس روی آن یک ردیف دیگر خمیر لازانیا و سس سفید و ماهه گوشتی و پنیر رنده شده ریخته و به همین صورت ادامه می دهیم. ظرف را روی پنجره بالای فر قرار می دهیم تا با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت بماند و پنیر روی آن کمی برشته شود. خمیر لازانیای آماده را می توانید از سوپرها نیز تهیه کنید.

• طرز تهیه سس سفید برای لازانیا:

مواد لازم:

کره=۵۰ گرم

آرد سفید=۳ قاشق سویچوری

شیر=۲ فیجان

نمک و فلفل=بمقدار دلخواه

• طرز تهیه:

کره را آب کرده و آرد را با آن کمی تفت می دهیم. شیر را به تدریج اضافه می کنیم تا سس صاف و یکنواخت و غلیظ شود. سپس نمک و فلفل را اضافه می کنیم. حالا سس آماده مصرف است.

طرز تهیه: کره را آب کرده و آرد را با آن کمی تفت می دهیم. شیر را به تدریج اضافه می کنیم تا سس صاف و یکنواخت و غلیظ شود. سپس نمک و فلفل را اضافه می کنیم. حالا سس آماده مصرف است

شهاب اندرسون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک ماکارونی

- مواد لازم:
- آب: ۸ پیمانه
- روغن زیتون: ۱ فاشق جابخوری
- شیر: ۳ فاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۳ عدد
- گوشت: ۳۰۰ گرم
- نمک: ۱ فاشق جابخوری
- خامه: دو سوم پیمانه



- فلفل: نصف فاشق جابخوری
- جعفری: به مقدار کم
- پنیر پیتزا: ۵۰ گرم
- ماکارونی: ۴۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد

• طرز تهیه:

در ابتدا آب را در قابلمه ریخته و می‌گذارید تا بجوشد. بعد از جوشیدن نمک و روغن را به آن اضافه کنید سپس ماکارونی را داخل قابلمه ریخته به هم بزنید تا به یکدیگر نچسبند. ماکارونی‌ها را بگذارید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در قابلمه بجوشد (این کار را تا زمانی ادامه دهید که ماکارونی زیردندان نرم شود) سپس ماکارونی‌ها را آبکش کنید.

در این فاصله شیر را جداگانه جوشانده و نخودفرنگی‌ها را به آن اضافه کنید در ظرف را گذاشته تا به مدت ۳ دقیقه بپزد.

گوشت‌ها را تکه‌تکه کرده و پیاز را داخل آن خرد می‌کنیم سپس پنیر پیتزا را رنده کرده و جعفری را پس از خرد کردن به آن اضافه می‌کنیم. روغن ذرت را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در قابلمه‌ای ریخته تا داغ شود، گوشت و پیاز را به آن اضافه کرده و آن قدر تفت می‌دهیم تا سرخ شود، ماکارونی را آبکش کرده و مواد سرخ شده را همراه جعفری خرد شده مخلوط نموده و در یک طرف می‌ریزیم.
حامه و تخم مرغ را هم با هم مخلوط کرده، شیر و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و روی ماکارونی بریزیم.
پنیر پیتزا را هم روی آن بپاشید و کره را هم در چند قسمت ماکارونی قرار دهید، سپس ظرف را مدت ۲۵ دقیقه در فر قرار دهید تا مواد شما بپاکند
برای تزیین از جعفری خرد شده استفاده کنید.

خوراک ماکارونی با ماهی

- مواد لازم برای ۲ نفر
- ۲۲۵ گرم ماکارونی شکل دار
- یک عدد ماهی قرل آلا یا ماهی سالمون
- دو عدد تخم مرغ
- دو فاشق غذاخوری پیازچه تازه خرد شده
- مواد لازم جهت تهیه سس
- چهار فاشق غذاخوری روغن زیتون
- شش عدد گوجه فرنگی رسیده
- دو عدد موسیر خرد شده
- دو فاشق غذاخوری نخود فرنگی
- دو فاشق غذاخوری ترخان تازه خرد شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• رنده پوست برتقال و آب برتقال (نصف برتقال)
• فلفل سیاه و نمک



• طرز تهیه

برای تهیه سس ابتدا گوجه فرنگی را به دو قسمت تقسیم کنید و قسمت وسط گوجه فرنگی یعنی کل دانه ها را از آن خارج کرده و سپس گوشت گوجه فرنگی ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید.
در یک کاسه گوجه فرنگی ها را به همراه موسیر خرد شده بریزید و سپس ترخان، نخودفرنگی پخته شده و یا کنسرو شده و رنده پوست برتقال را به همراه آب برتقال و روغن زیتون به مواد اضافه کنید.
در نهایت نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و مواد را کاملاً به هم بریزید و به مدت یک یا دو ساعت در دمای هوای اتاق قرار دهید.
ماکارونی ها را در یک ظرف آب جوش ریخته تا نرم شوند سپس با آب سرد آبکشی کنید.
سس ماکارونی ها را با سس مخلوط کنید و اجازه دهید تا طعم سس به خورد ماکارونی رود و ماکارونی ها طعم سس را کاملاً جذب کند.
در یک ظرف ماکارونی به همراه سس را ریخته سپس ماهی دودی را روی آن بریز کنید، سپس تخم مرغ آب پز رنده شده را روی تمام مواد بریزید و اگر دوست داشتید می توانید نصف یک لیموترش را در کنار ظرف سالاد قرار دهید.

منبع: [www.lovefood.com](#)

خوراک ماکارونی پیچ یا سوسیس و قارچ

۶۰ میلی لیتر یا ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون- یک
ساقه کرفس- یک حبه سیر- ۲۲۵ گرم سوسیس-



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



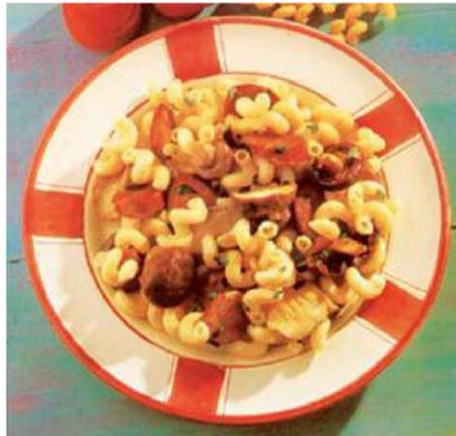
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۲۵ گرم قارچ - يك فاشق غذاخوری آب لیموترش- يك فاشق غذاخوری پودر آویشن خشك شده و با پودر ارگانو- نمك، فلفل، جعفری

• طرز تهیه: ۱- ابتدا ماکارونی را به روش معمول پس از به جوش آوردن آب و اضافه کردن نمك و كمی روغن در آب ریخته و طبق دستور نوشته شده بر روی بسته بندی، آن را بپزید. سپس آب كشی کرده و مدتی صبر کنید تا سرد شود در این فاصله زمانی كرفس، سیر و قارچ را ریز خرد کرده و سوسیس ها را نیز حلقه کنید. ۲- روغن را در ماهیابه ریخته و پس از داغ شدن آن، كرفس و سیر خرد شده را داخل روغن ریخته و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. البته این مدت بستگی به پخت كرفس ها دارد. لازم به ذكر است مراقب باشید كه كرفس ها قهوه ای رنگ نشوند در ضمن شما می توانید ابتدا كرفس ها را تفت داده و سپس در مرحله ای نزدیک به پخت، سیرهای خرد شده را اضافه کنید



تا سیرها نسوزند. ۳- سوسیس های حلقه حلقه شده را به روغن جاقی كرفس و سیر اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه مرتب به هم بزنید تا سوسیس ها سرخ شده و رنگ آنها مایل به قهوه ای شود. ۴- سپس قارچ ها را به همراه آب لیمو به مواد قبلی افزوده و مدت ۳ دقیقه همزمان همه مواد را دوباره تفت دهید. در طول این مدت مرتب مواد را به هم بزنید تا قارچ ها نرم شوند. ۵- نمك، فلفل و آویشن را به مواد اضافه کرده به هم بزنید. ۶- در پایان در ظرفی بزرگ این مواد را به ماکارونی بیچ اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. برای تزئین و مزه دار کردن این خوراك كمی جعفری خرد شده بر روی آن ریخته و سرو کنید. يك پیشنهاد: این خوراك با پنیر پارمسان نیز بسیار خوشمزه می شود. بنابراین شما می توانید در پایان همزمان با جعفری خرد شده، مقداری نیز پنیر پارمسان رنده شده بر روی آن بپزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک ماکارونی و بروکلی

- مواد لازم
- یک بسته ماکارونی شکل دار
- نصف فنجان رب گوجه
- ۲۵۰ گرم کلم بروکلی
- شش حبه سیر
- نصف فاشق مریاخوری فلفل
- یک فنجان و نیم آب مرغ
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- طرز تهیه



در قابلمه ای آب ریخته و صبر کنید تا به جوش آید. درون آن کمی نمک و روغن بریزید سپس ماکارونی را به آن اضافه کنید. باید ماکارونی ها آنقدر بخته شوند که کاملاً نرم شوند. سپس آنها را در آبکش ریخته و آب سرد روی آن بگیرید تا به هم نچسبند. سپس ماکارونی را در قابلمه دیگری ریخته و آب مرغ را به آن اضافه کنید. اجازه دهید ماکارونی مقداری در آب مرغ بخته و طعم دار شود. برای این که آب مرغ تمام نشود و ماکارونی نیز طعم خوبی پیدا کند، هشت دقیقه زمان کافی است. یک تابه را روی حرارت بگذارید. کمی روغن زیتون به آن اضافه کنید و سیرهای خرد شده را به آن بیفزایید. سپس نمک، کلم بروکلی خرد شده و فلفل را با پنیر پارمسان و رب درون تابه بریزید و اجازه دهید تا مواد آمیخته شده و کمی تفت داده شود. ماکارونی را به مواد درون تابه اضافه کرده و خوب هم بزنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک مرغ با پاستای ادویه دار

برای خوش طعم شدن سالاد مرغ بهتر است مرغ را از قبل در مواد مخصوص بخوابانید تا طعم مرغ بهتر و خوش مزه تر شود.

- مواد لازم برای ۶ نفر
- یک فاشق چای خوری زیره سبز
- یک فاشق چای خوری بودر فلفل دلمه ای
- یک فاشق چای خوری زرد چوبه
- دو حبه سیر خرد شده
- چهار فاشق غذاخوری آب لیمو ترش
- چهار عدد سینه مرغ بدون استخوان
- یک عدد فلفل دلمه ای قرمز
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- یک عدد موسیر یا پیاز کوچک خرد شده
- یک چهارم فنجان زیتون شکم بر یا هویج یا فلفل نصف شده
- دو فاشق غذاخوری عسل
- یک فاشق غذاخوری سس خردل
- دو فاشق غذاخوری آب لیموترش
- نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه
- طرز تهیه



زیره، بودر فلفل یا زردچوبه، سیر و دو فاشق آب لیموترش را در یک طرف با یکدیگر مخلوط کنید و مقداری نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. سپس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این مواد را به اطراف سینه مرغ بمالید و همچنان که در ظرف قرار گرفته است با یک پلاستیک روی آن را بپوشانید و در حدود سه ساعت با بیشتر در یخچال قرار دهید.

فر را در ۲۵۵ درجه سانتی گراد قرار دهید، سپس سینه های مرغ را در فر گذاشته و صبر کنید تا حدود ۳۰ دقیقه در فر بماند و پخته شود. باسنای لوله ای شکل را در ظرف آبجوش و نمک قرار دهید و اجازه دهید کاملاً بجوشد تا باسنا پخته شود سپس با آب سرد انکشی کنید و صبر کنید تا آب آن کاملاً گرفته شود. فلفل قرمز خرد شده، کرفس خرد شده، موسیر یا پیاز خرد شده را در ظرف با باسنا مخلوط کنید و کاملاً هم بزنید. عسل را با خردل و آب لیمو ترش مخلوط کنید و به بقیه مواد اضافه کنید. سینه مرغ را به قطعات چهار گوش کوچک برش دهید و در نهایت قطعات کوچک شده مرغ را در قسمت وسط ظرف روی باسنا قرار دهید.

خوراک ویژه

- مواد لازم
- ۲۵۰ گرم بودار یا ماکارونی رشته ای
- پنچ فنجان قارچ خرد شده
- نصف فنجان کره
- یک چهارم فنجان آرد
- یک فنجان و نیم شیر
- یک چهارم فنجان خامه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• دو فنجان آب مرغ

• سه فنجان سینه مرغ یا بوقلمون پخته خرد نشده



• یک فنجان نخودفرنگی

• دوسوم فنجان پنیر پارمسان

• یک سوم فنجان پنیر چدار

• نصف فنجان نان خرد شده

• نمک و فلفل

• طرز تهیه

ماکارونی را در آب جوش ریخته و صبر کنید تا کاملاً بپزد. سپس آن را در آبکش ریخته و آب سرد روی آن بریزید. سه فاشق از کره را در تابه ای ریخته و فارج ها را در آن تفت دهید، پس از ۱۰ دقیقه فارج ها آماده شده اند. در ظرف مناسبی بقیه کره را با آرد بخوبی مخلوط کنید و سپس با حرارت ملایم برای سه دقیقه تفت دهید. شیر و خامه و آب مرغ را بخوبی مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا در مدت پنج دقیقه با هم آمیخته و غلیظ شوند. ظرف بزرگ و مناسبی را برداشته و سپس در آن ماکارونی را با فارج، سس آرد و کره و مخلوط شیر، خامه و آب مرغ و نخودفرنگی و سینه مرغ ریخته و هم بزنید و به میزان کافی به آن نمک و فلفل بپاشید. سپس یک سوم از پنیر پارمسان را به آن بیفزایید. در ظرف دیگری نان خرد شده را با یک فاشق مریاخوری کره و یک سوم از پنیر آمیخته کنید و روی مواد بریزید. این ظرف را درون فر با ۳۷۵ درجه فارنهایت برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قرار دهید تا پخته و طلایی شود.

خوراک ویژه با قارچ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم
- خمیر پیتزا یا خمیر نان فانتزی
- دو فاشق مریاخوری کره
- یک بسته فارج لایه شده
- یک حبه سیر بزرگ
- نمک و فلفل
- نصف فنجان خامه
- یک سوم فنجان شیر
- یک سوم فنجان خامه ترش



- دو عدد تخم مرغ
- کمی پودر جور هندی
- یک فاشق مریاخوری جعفری
- یک فنجان پنیر پیتزا
- طرز تهیه

ته طرف مناسبی را چرب کرده و خمیر پیتزا را در آن قرار دهید.

در نابه ای کره ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس فارج ها را به آن اضافه کرده و برای چند دقیقه هم بزنید تا تفت داده شود و سپس سیر را به آن اضافه کنید.

تخم مرغ ها را در طرف دیگری با خامه ترش، خامه و شیر بخوبی هم بزنید و به آن فلفل و نمک بیفزایید و سپس جوزهندی را به آن اضافه کرده و هم بزنید. سپس جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید.

مخلوط فارج و سیر را روی نان بریزید و سپس از مواد تهیه شده درون کاسه روی فارج بریزید، پنیر پیتزا را روی آن قرار دهید و برای ۳۰ دقیقه درون فر بگذارید تا برشته و پخته شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راویولی

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

پیاز : ۱ عدد

جعفری ساطوری شده : ۳ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

قلقل : قدری

تمام این مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و کمی مالش می‌دهیم و با این مایه کوفته ریزه درست می‌کنیم. ممکن است کوفته‌ها را کمی در روغن سرخ کرد یا همانطور خام به‌کار برد. روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و مقداری از خمیر را بر می‌داریم و روی میز به شکل مستطیل باز می‌کنیم و روی نصف خمیر را خانه‌های چهار گوش می‌کشیم و روی هر خانه را یک عدد کوفته ریزه قرار می‌دهیم و نصف دیگر لواش را روی آن می‌آوریم و با دست اطراف کوفته‌ها را کمی فشار می‌دهیم به‌طوری که هر دو خمیر به‌هم بچسبند و کوفته‌ها بین دو خمیر قرار بگیرند.

بعد خمیر را چهار گوش چهار گوش می‌بریم، در این صورت لواش‌های کوچکی که در وسط آن گوشت (کوفته ریزه) وجود دارد به‌دست می‌آید، باید دقت کرد اطراف خمیر کاملاً به هم چسبیده باشد. بعد طرفی را آب می‌کنیم و کمی نمک در آب می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید.

بعد نان‌ها را در آب جوش می‌اندازیم تا چند جوش بزنند و خمیر بخته شود بعد آنها را در صافی می‌ریزیم تا آب آنها برود، یک طرف نسوز را آماده می‌کنیم ته ظرف را کمی سس سفید می‌ریزیم و روی سس سفید را مقداری راویولی آماده شده می‌ریزیم، باز روی راویولی را کمی سس سفید می‌ریزیم و کمی پنیر رنده شده می‌پاشیم، باز کمی راویولی و سس سفید و پنیر به همین طریق تا تمام مواد تمام شود.

روی ظرف را مقداری پنیر می‌پاشیم و ظرف را در فر با حرارت ملایم بکریج تا بیست دقیقه می‌گذاریم و این غذا را با همین ظرف نسوز سر میز می‌بریم. ممکن است به‌جای سس سفید سس قرمز به‌کار برد و به‌جای کوفته ریزه گوشت قیمه‌ای بخته شده مصرف کرد.

ممکن است بعد از اینکه راویولی را آماده کردیم بدون جوشانیدن درآب در روغن سرخ کنیم در این صورت سس سفید لازم ندارد و بلافاصله بعد از سرخ شدن گرم گرم سر میز می‌بریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رایولی

- مواد لازم جهت تهیه خمیر رایولی:
- زرده ی تخم مرغ ۳ عدد
- سفیده ی تخم مرغ ۱ عدد
- روغن مایع ۲ فاشق غذاخوری
- شیر باستوریره ۴ فاشق غذاخوری
- نمک یک سوم فاشق غذاخوری
- آرد سفید مقداری که خمیر به دست آید
- طرز تهیه ی خمیر رایولی:



زرده و سفیده را همراه با شیر ، روغن و نمک با فاشق مخلوط کنید. سپس آرد را کم کم اضافه کرده و مخلوط کنید تا خمیر به دست آید. (خمیر باید لطیف باشد، ولی به دست نجسید) حدود ۱۵ دقیقه در زیر پلاستیک استراحت دهید؛ سپس روی میز آرد بپاشید و خمیر را به ضخامت ۲ میلی متر باز کنید.

- مواد لازم جهت تهیه رایولی :
- گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم
- پیاز رنده شده ۱ عدد کوچک
- جعفری ریز شده ۱ فاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- پودر زیره یک دوم فاشق غذاخوری
- روغن برای سرخ کردن ۳ فاشق غذاخوری
- آب گوشت ساده یک دوم لیتر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• گوجه فرنگی ۳ عدد متوسط

• پنیر پیتزا ۵۰ گرم

• طرز تهیه راویولی :

گوشت چرخ کرده را همراه با پیاز رنده شده، نمک ، فلفل، زیره و جعفری خوب مخلوط کنید و از آن گلوله های کوچکی به اندازه ی فندق بردارید و در روغن آنها را سرخ کنید. پس از سرخ شدن آنها را درمیان خمیر راویولی قرار دهید. به این صورت که نصف خمیر را با وردنه روی میزباز کنید و گوشت های سرخ شده را به فاصله ی ۵ سانتی از یکدیگر قرار دهید. اکنون بقیه ی خمیر را مجدداً باز کرده و روی خمیر اول قرار دهید؛ به گونه ای که برجستگی ها مشخص شود؛ سپس با قالب راویولی یا وسیله ی مخصوص برش چهارگوش چهارگوش برش دهید و در سینی چرب شده قرار دهید. پس از آن آب گوشت را جوش آورید. حال راویولی ها را حدود ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید. تا بخته شوند. در این هنگام به آرامی از آب گوشت بیرون آورده و در ظرف بچینید. آن گاه گوجه فرنگی فیله شده (بدون تخم و پوست) را خرد کرده و بر روی آن قرار دهید و کمی پنیر پیتزا رنده کنید. می توانید راویولی ها را در روغن فراوان سرخ کنید. که در این صورت کالری غذا بیشتر خواهد شد.

رست پیف با تخم گشنیز

• مواد لازم:

۳۰ عدد استیک ۱۸۰ گرمی گوشت گوساله

۵۰ گرم گشنیز کوبیده

۵۰ گرم دانه فلفل (کوبیده)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- حدود ۲ فاشق چایخوری نمک
- نصف فاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده
- ۲۰ میلی لیتر روغن زیتون
- ۱۰۰ گرم موسیر
- ۲۰ گرم آویشن تازه
- ۸۰ میلی لیتر سرکه
- ۱۲۰ میلی لیتر آب گوشت



- ۱۰۰۰ گرم پیاز
- ۱۰۰۰ گرم زامبون گوساله
- ۱۰۰۰ میلی لیتر آب مرغ
- ۳ عدد گوجه فرنگی

گوشت را که کمی نمک، فلفل و تخم گشنیز روی آن پاشیده اید در گریل فرار دهید و با حرارت متوسط بپزید تا زمانی که تا حد مطابق با ذائقه شما مغریخت شده و روی آن کمی فیهو ای رنگ و برشته شود. در این مدت پیاز را خلال کنید و با روغن زیتون در تابه ای تفت دهید تا نرم شود. زامبون را اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید. آب مرغ را اضافه کنید و بگذارید آهسته بجوشد. گوجه فرنگی ها را ۱۰ ثانیه زیر آب داغ بگیرید و سپس پوست آنها را جدا کنید. هر یک را به چهار قاچ برش بزنید و در سینی فر جده، کمی نمک و فلفل و تخم گشنیز یا سبزی خشک معطر روی آنها بپاشید. اندکی روغن زیتون روی گوجه فرنگی ها ریخته و آنها را ۵ دقیقه در فر بپزید. موسیر را با کمی روغن زیتون در تابه ای تفت دهید تا عطر آن بلند شود. سرکه را به آن بیفزایید و بگذارید ۵ دقیقه بجوشد. سپس آب مرغ و آویشن را اضافه کنید و بگذارید کمی دیگر بجوشد تا اندکی غلیظ شود. نمک و فلفل آن را اندازه کنید.

پس از آماده شدن آن را در ظرف مناسب کشیده و به صورت قطعات باریک بپزید. گوجه فرنگی ها را در یک طرف آن و مخلوط زامبون را در سوی دیگر بپزید. سس سرکه و موسیر را روی غذا بپزید و با چند برگ آویشن تزیین کرده سرو نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روست بیف مکزیکی

- مواد لازم:
- گوشت گوساله (بدون چربی) ۷۰۰ گرم
- بهار متوسط ۲ عدد
- ماست سفید ترش ۱ پیمانه
- سیر ۲ حبه
- روغن به مقدار لازم
- کاهو متوسط ۱ عدد
- خیار شور مکعبی خرد شده : ۲ عدد بزرگ
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم



• طرز تهیه:

ابتدا بهار را خلال و تفت میدهم. گوشتها را کمی بپن تر از بهار ها به صورت خلالی خرد میکنم و در بهار داغ میریزیم. سپس به آن نمک و فلفل اضافه و میگذاریم با حرارت ملایم بدون آب به مدت ۳۰ دقیقه کاملاً بپزد و سرخ شود. در طرفی دیگر سبزیها را له کرده و ماست سفید را همراه با کمی نمک به آن اضافه میکنیم و در طرف دیگری کاهو ها را به صورت باریک برش میدهم و گوجه فرنگی ها و خیار شور را مکعبی ریز کرده همه را با هم مخلوط میکنم. وقتی گوشت پخت نانها را میبریم و از ماست آماده شده روی آن میمالیم و از مواد گوشت سرخ شده روی آن میگذاریم و بعد از مخلوط کاهو گوجه فرنگی و خیار شور روی آن میریزیم و کمی جعفری روی مواد می پاشیم و نان را میندیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رولت اسفناج همراه با سس لیمو

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- اسفناج ریز خرد شده ۱ کیلو
- تخم مرغ ۸ عدد
- آرد ۳ فاشق غذاخوری
- شیر ۳ فاشق غذاخوری
- روغن مایع ۴۰۰ گرم
- بودر سیر ۱ فاشق جاکخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- مواد لازم داخل رولت:
- پنیر خامه ای ۱۵۰ گرم
- فارج نفت داده شده ۲۵۰ گرم
- گوشت گوساله ورقه شده یا زامبون گوشت ۳ ورق
- مواد لازم برای سس لیمو:
- آرد سفید گندم ۳ فاشق غذاخوری
- کره ۲۰ گرم



- پوست لیموی رنده شده ۱ فاشق جای خوری
- زعفران به میزان لازم
- خامه یک دوم پیمانه
- آب لیمو ۲ فاشق غذاخوری
- شیر یک دوم پیمانه
- نمک و فلفل به میزان لازم
- روش تهیه:

- اسفناج را ریز خرد کنید و روی حرارت بگذارید تا کمی بپزد. سپس بگذارید کمی سرد شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زرده و سفیده ی تخم مرغ را جدا کرده و زرده، آرد، شیر، پودر شیر، نمک و فلفل را به اسفناج اضافه نموده و خوب هم بزنید.
- در ظرف تمیزی سفیده را بزنید تا کاملاً کف کند و پفکی شود. سپس به مخلوط قبلی بفرزاید و آرام هم بزنید تا یکدست شود.
- حال مخلوط را داخل نابه‌ای مستطیل شکل که از فیل چرب شده و داخل آن کاغذ روغنی انداخته اید بریزید و داخل فر با حرارت ۲۰۰ درجه ی فارنهایت (۱۵۰ درجه ی سانتیگراد) به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید.
- سپس رولت را بر روی شبکه ی توری که با حوله یا دستمال پارچه ای پوشیده شده برگردانید و با دقت کاغذ روغنی را از روی رولت بردارید و پنیر خامه‌ای را روی آن بکش کنید.
- سپس زامبون یا ورقه ی گوشت را بگذارید و در آخر قارچ تفت داده شده را روی رولت بریزید و سپس رولت را ببجانبید (مطابق تصویر).
- روش تهیه سس لیمو :
- کره را روی حرارت قرار دهید.
- آرد را به آن اضافه کرده و کمی تفت دهید تا خامی آرد گرفته شود.
- شیر را بفرزاید و مرتب هم بزنید تا یکدست شود.
- سپس رنده ی پوست لیمو ترش، زعفران، نمک، فلفل و خامه را اضافه نمایید.
- سپس را از روی حرارت بردارید و آب لیمو ترش را اضافه کنید.
- سپس را همراه رولت سرو نمایید.

رولت گوشت

- مواد لازم:
- فیله گوساله یا مرغ چرخ‌کرده: ۸۰۰ گرم،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کره: ۲۰۰ گرم،
- جعفری خرد شده: ۲۰۰ گرم،
- سیر تازه خردشده: ۴ فاشق چاپخوری،
- پیاز: ۲ عدد،
- رب گوجه فرنگی: ۲ فاشق غذاخوری،
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ابتدا گوشت چرخ‌کرده را روی یک سلفون نمیر بون کرده و کاملاً سطح آن را بکدست می‌کنیم. مقدار نمک و فلفل مورد نیاز را روی گوشت پاشیده، در ظرف دیگری جعفری خردشده را به همراه کره مخلوط کرده و سیر را به آن اضافه نموده و کمی تفت می‌دهیم. سپس مخلوط آماده شده را به سطح گوشت اضافه کرده و از یک سمت گوشت را به آرامی رول کرده، در ظرف دیگری پیاز خردشده را همراه با رب گوجه‌فرنگی و الباقی ادویه‌جات و نمک مخلوط کرده، کمی تفت می‌دهیم. سپس رول آماده شده را در آن قرار داده، در ظرف را گذاشته، اجازه دهید تا گوشت کاملاً بپزد. سپس رول آماده شده را از مایه خارج کرده، همراه با سس مخصوص استفاده کنید.

رولت مرغ

- مواد لازم
- سینه کامل مرغ: ۱ عدد
- کالیاس: ۴ ورق
- تخم‌مرغ: ۱ عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هویج پخته: ۳ عدد
- مغز نان باگت: ۱ پیمانه
- شیر: ۱ پیمانه
- جعفری خرد شده: به میزان کافی
- پیاز: ۳ عدد
- کره: ۱ قاشق سوپخوری
- زعفران: به میزان کافی



• آب مرغ: ۱ پیمانه

• طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به دقت، از استخوان آن جدا کنید و از وسط به دو قسمت ببرید. روی هر قطعه را با گوشت کوب آهسته بکوبید تا صاف و نسبتاً نازک شود. سپس به آنها نمک و فلفل بزنید و نان را در شیر حل کنید. مقداری کره روی سطح هر قطعه سینه مرغ بمالید و بعد نان باگت خمیر شده در شیر را روی آن قرار دهید و صاف کنید. روی هر قطعه، دو ورق کالباس بگذارید و کمی جعفری خرد شده بزنید. هویج را به صورت لایه‌های نازک ببرید و روی بقیه مواد قرار دهید. هر قطعه سینه را به صورت رولت ببندید و دور آن را با نخ ببندید و گره بزنید. تخم مرغ را با زعفران بزنید. هر رولت را در این مخلوط بغلتانید و در روغن داغ با شعله کم سرخ کنید. سپس رولت‌های سرخ شده را با هویج و جند قطعه کرفس و یک پیمانه آب مرغ در قابلمه‌ای قرار دهید و بگذارید با حرارت کم بپختن شوند. بعد از پخت، نخ دور رولت‌ها را باز و آنها را سرو کنید.

زرافه ساتدویچی

• مواد لازم (برای دو نفر، زمان تهیه ۵ دقیقه)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ سفید ۱ عدد / مایونز ۲ فاشق غذاخوری / نان سفید ۲ تکه / نان قهوه ای - جو ۲ تکه / جوانه شاهی کمی / هویج کوچک یک دوم / کاهو خرد شده کمی.
• طرز تهیه



تخم مرغ را بعد از پوست کندن خرد کنید و در یک کاسه با مایونز مخلوط کنید. با قالب روی نان های سفید و قهوه ای شکل زرافه یا شکل هر حیوان دیگری که دوست دارید قالب بزنید. با لوله فلزی دایره های کوچک روی زرافه ها بزنید و سپس دایره های قهوه ای را روی زرافه سفید و دایره های سفید را روی زرافه قهوه ای بگذارید تخم مرغ و مایونز را روی شکل ها بمالید و قالب دوم را روی آن بگذارید کمی فشار دهید تا سفت بشود و نان ها به هم وصل شوند. سپس آنها را روی بشقاب بگذارید. از شاهی به جای چمن و از هویج قالب زده برای گل ها استفاده کنید.

ساده و سریع با ماکارونی

این غذای آسان و سریع به شما امکان می دهند در کمترین زمان غذایی سالم و مفید برای خود و اعضای خانواده فراهم کنید.

• ماکارونی لوله ای با گوجه فرنگی و ریحان

۵۰۰ گرم ماکارونی لوله ای ۱، عدد پیاز درشت، ریز

خرد شده ۲، حبه سیر کوبیده ۱، کیلوگرم گوجه فرنگی

یک سوم پیمانه روغن زیتون ۱، فاشق جابخوری سرکه بالسامیک ۱، پیمانه ریحان خرد شده ۱، پیمانه پنیر پارمسان رنده شده (در صورت تمایل). در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

يك قابلمه بزرگ مقداری آب و يك فاشق سوپخوری نمك بریزید و بگذارید به جوش نیاید. ماکارونی را در آن بریزید و بجوشانید تا كاملاً مغزپخت شود سپس در آبکش خالی کنید.باز، گوجه فرنگی و سیر را در طرفی بریزید و روی حرارت احاف گاز قرار دهید تا چند دقیقه بجوشند و آب گوجه فرنگی کشیده شود سپس این مخلوط را با روغن زیتون، سرکه، ربناح و کمی نمك و فلفل در طرف گود بزرگی با ماکارونی داغ آبکش شده مخلوط کنید و با پنیر پارمسان سرو نمایید.

• ماکارونی پاپیونی با تن ماهی

۵۰۰ گرم ماکارونی پاپیونی، يك قوطی تن ماهی

يك سوم پیمانه آبلیمو، يك سوم پیمانه روغن زیتون

۱ فاشق سوپخوری خردل، ۱ فاشق سوپخوری شوید خرد شده، ماکارونی را در يك طرف آبجوش با نمك بجوشانید تا كاملاً مغزپخت شود اما فرمیش را از دست ندهد. آن را در يك آبکش خالی کنید. روغن اضافی تن ماهی را خالی کنید. آن را در طرف گود بزرگی بریزید و با يك فاشق قطعات تن ماهی را از هم باز کنید. آبلیمو، روغن زیتون، خردل و شوید را همراه با ماکارونی به تن ماهی اضافه کنید و خوب مخلوط کرده سرو نمایید.

• ماکارونی صدقی با فارج و کالباس

۵۰۰ گرم ماکارونی صدقی، ۲۰۰ گرم کالباس خرد شده، ۲۰۰ گرم فارج ورقه شده، ۲ فاشق سوپخوری روغن زیتون، يك سوم پیمانه سرکه سفید، ۲، حبه سیر کوبیده، ۳۰۰ میلی لیتر خامه، ۵۰۰ گرم اسفناج خرد شده، ۱ فاشق سوپخوری ترخون خرد شده، ۱ فاشق سوپخوری سس فلفل تند (در صورت تمایل). ماکارونی را در قابلمه ای از آبجوش و نمك بجوشانید تا خوب مغزپخت شود. سپس در يك آبکش خالی کنید. روغن زیتون را در تابه ای داغ کنید. فارج را در آن نفت دهید تا آب فارج کشیده شود. سرکه و سیر را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا سرکه تخیر شود. کالباس و اسفناج را اضافه کنید و نفت دهید تا اسفناج نرم شود. خامه را اضافه کنید و هم بریزید تا داغ شود. ترخون و سس تند را بیفزایید و این مخلوط را به ماکارونی اضافه کنید و خوب هم بریزید تا كاملاً مخلوط شوند. سپس سرو نمایید.

• ماکارونی نواری با کدو حلواپی

۵۰۰ گرم ماکارونی نواری، ۵۰۰ گرم کدو حلواپی، سه چهارم پیمانه شیر، ۳ عدد پیازچه خرد شده، يك چهارم پیمانه بادام زمینی (در صورت تمایل) ماکارونی را در يك قابلمه آب جوش و کمی نمك بجوشانید تا مغزپخت شود و آن را در يك آبکش خالی کنید. کدو را به قطعات کوچک خرد کنید و در يك قابلمه ریخته، کمی (حدود ۲ تا ۴ فاشق سوپخوری) آب به آن اضافه کنید و بگذارید با شعله بسیار ملایم بپزد و آب آن كاملاً کشیده شود. کدو حلواپی را می توانید در يك ظرف پیرکس دردار حدود ۲ دقیقه در مایکروفر با قدرت ۱۰۰ درصد بریزید تا نرم و پخته شود. کدو حلواپی پخته را با شیر در مخلوط کن بریزید و چند دقیقه آن را روشن کنید تا مخلوطی يك دست حاصل شود. در يك طرف گود بزرگ مخلوط شیر و کدو، پیازچه، ماکارونی و در صورت تمایل بادام زمینی را با کمی نمك و فلفل مخلوط نمایید و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت

پنیر : ۱۰۰ گرم

تخم مرغ پخته : ۳ عدد

سس مایونز : ۲ قاشق سوپخوری

نان سفید : ۳ عدد

پنیر را می‌شوئیم و خشک می‌نمائیم از رنده ریز با چرخ رد می‌کنیم، بعد تخم مرغ‌ها را نیز رنده و با پنیر مخلوط می‌کنیم، آنگاه در سس مایونز کمی نمک در صورتی‌که پنیر شور نباشد می‌ریزیم و مایه تخم مرغ و پنیر را با این سس مخلوط می‌کنیم سپس روی نان قالب زده کمی کره یا سس مایونز می‌مالیم و بعد از مایه آماده روی آن می‌مالیم و با پشت کارد آن را صاف می‌کنیم و با یک نصفه بادام و یا نصف گردوی پوست گرفته تزئین می‌کنیم.

• نوک دیگر:

تخم مرغ‌های سفت را حلقه حلقه می‌بریم زرده‌ها را خارج می‌کنیم و با چنگال خوب نرم می‌نمائیم و پنیر را نیز نرم می‌کنیم زرده تخم مرغ را با پنیر و سس مایونز با روغن زیتون مخلوط می‌کنیم مایه را در قیف می‌ریزیم حلقه‌های سفید تخم مرغ را روی حلقه نان کره مالیده قرار می‌دهیم و داخل آن را با مایه تخم مرغ که در قیف است پر می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ پنیر و سبزی

پنیر : ۲۵۰ گرم

نعناع : ۷۰ گرم

ترخون : ۷۰ گرم

بیاز سبز : ۷۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۷۰ گرم

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

گردو : ۰,۵ فنجان

نان سفید : ۳ عدد

ابتدا مایه آن را درست می‌کنیم که همان مایه اردور پنیر است. پنیر را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم رنده می‌کنیم، بعد سبزی را به‌دقت و تمیز می‌شوئیم و داخل صافی می‌ریزیم تا آب به کلی گرفته شود. آن را ریز ریز خرد می‌کنیم بعد روغن زیتون را به تدریج داخل پنیر رنده شده می‌ریزیم و به هم می‌ریزیم تا روغن زیتون کاملاً در پنیر جذب شود. گردو و سبزی خرد شده را داخل پنیر می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم، در صورت تمایل یکی دو بره سیر کوبیده و نرم را هم با پنیر و سبزی مخلوط کنید. حال مایه حاضر است.

مایه فوق را روی نان که بهتر است به شکل گرد قالب زده شده باشد می‌مالیم و روی آن را با یکی دو حلقه تریچه تریچ می‌کنیم و این مایه را ممکن است با قیف روی نان بریزیم.

ساندویچ جگر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نان سفید : ۳ عدد
جگر مرغ : ۱۰۰ گرم
نخم مرغ پخته : ۳ عدد
جعفری ساطوری شده : ۳ فاشق سویخوری
آب لیموترش : ۳ فاشق سویخوری
روغن زیتون : ۰,۵ فنجان
فلفل : قدری
نمک : قدری

جگر را خرد می‌کنیم و می‌شوئیم، در صورتی‌که جگر بره مصرف کنیم رگ و ریشه آن را می‌گیریم، کمی روغن زیتون در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، بعد جگر را در روغن می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم به حدی که آب جگر کشیده شود آنگاه کمی نمک و فلفل می‌ریزیم بعد جگر را یک بار چرخ می‌کنیم، بعد تخم مرغ سفت را رنده می‌کنیم جگر چرخ شده و تخم مرغ و جعفری خرد شده و آب لیمو و نمک و فلفل و بقیه روغن زیتون را مخلوط می‌کنیم تا نرم و لطیف شود، سپس روی نان‌های کوچک و آماده شده را از مایه جگر می‌مالیم و روی آن را با یک برگ جعفری تزئین می‌کنیم

می‌توانیم از پاته‌های جگر کنسرو استفاده کنیم و کمی جعفری خرد شده و آب‌لیمو با آن مخلوط نمایم، این مایه را نیز می‌توان در قیف ریخت و روی نان را با آن تزئین نمود.

ساندویچ جگر

اگر کودک یا اعضای خانواده نان امکان روزه داری ندارند با این ایده، ناهاری مفوی و سریع برای آنان تهیه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم برای ۲ نفر
- ۵۰ گرم جگر مرغ یا گوسفند
- یک عدد گوجه فرنگی
- چهار عدد نان تست
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- یک قاشق غذاخوری سس مایونز



- دو برگ کاهو
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- طرز تهیه

ابتدا نابه مناسبی را روی شعله ملایم گاز قرار دهید. سپس روغن زیتون را به آن بیفزایید. جگر مرغ یا گوسفند را پس از شستن به لایه های نازک برش دهید و در روغن به آرامی سرخ کنید. برگ کاهو را کاملاً شسته و روی نان تست قرار دهید. جگرهای سرخ شده را با سس مایونز، نمک و فلفل کاملاً آغشته کرده و روی برگ کاهو قرار دهید. گوجه فرنگی را به برش های نازک تقسیم کنید و روی مخلوط جگر و سس گذاشته و نان دیگر تست را روی آن قرار داده و به سرعت میل کنید.

ساندویچ جگر

- مواد لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۲۵۰ گرم جگر مرغ
- سه عدد پیاز خرد شده
- چهار قاشق مرباخوری روغن
- چهار عدد پیازچه
- سه عدد تخم مرغ
- دو قاشق مرباخوری سس مایونز
- دو قاشق مرباخوری شوید تازه
- نمک و فلفل
- کمی جعفری خرد شده
- چند برگ کاهو
- نان نازک
- طرز تهیه



جگر مرغ را شسته و سپس کباب کنید. در یک طرف بزرگ پیاز را خرد کرده و روی حرارت ملایم با روغن نفت دهید و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سپس جگر مرغ را با دست خرد کرده و به پیاز بیفزایید.

سپس تخم مرغ ها را پخته و خرد کنید. پیازچه ها را خرد کرده و در کاسه مناسبی همراه با مخلوط جگر و پیاز و شوید خرد شده و بقیه مواد بریزید و آن را با نوک چنگال به آرامی هم بزنید و با نان و کاهو سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ چیکن سالاد

• مواد لازم:

- نصف فاشق سوب خوری : سس مایونز,
- کمی نمک و فلفل سیاه ,
- نان سفید : ۱۲ برش,
- نصف فنجان : کرفس خرد شده,
- آلیموی تازه : ۱ فاشق سوب خوری,
- کاهو : ۱۲ برگ ,
- پیاز فرمز : ۲ فاشق خرد شده,
- گوچه فرنگی : ۱۲ حلقه ,
- مرغ : ۳ فنجان پخته خرد شده

• طرز تهیه:

مرغ را پخته سپس استخوانهای آنرا گرفته به همراه سس مایونز، کرفس، پیاز، آلیمو، نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و مخلوط کنید بر روی یک تکه

نان، ۱ برش کاهو و ۱ برش گوچه فرنگی را قرار دهید و بر روی آنها سالاد مرغ را بریزید روی تکه بالایی هم برش کاهو و گوچه فرنگی باقی مانده را قرار دهید حالا دو تکه را روی هم گذاشته و به اندازه دلخواه برش دهید و میل کنید .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ حلزونی

• مواد لازم:

فلغل قرمز دلمه ای یک نوار

ذرت ۲۵ گرم

مایونز ۱ قاشق غذاخوری

نان یک تکه

سسویس بخته ۲ عدد

• طرز تهیه:

نخم های فلغل را بگریزد و آن را به شکل مربع های کوچک خرد کنید. از خیار ۲ مربع خیلی کوچک برای چشم های حلزون و ۲ نوار باریک برای شاخک های حلزون ببرید.

باقیمانده فلغل و خیار را خرد کرده و با ذرت، پنیر و مایونز مخلوط کنید، رویه نان را بردارید و آن را نصف کنید، لیه ها را روی هم بگذارید تا نواری بهن آماده شود. با وردنه آن را بهن کنید به طوری که دو تکه نان به هم وصل شوند. مخلوط را روی نان بهن شده بریزید و رول کنید و کمی فشار دهید. سپس از وسط ببرید و دو دایره درست کنید.

قسمت پایین را ببرید و روی سوسویس بگذارید و از سوسویس به جای بدن حلزون استفاده کنید و برش های خیار را برای شاخک ها و مربع های فلغل قرمز را برای چشم به کار ببرید و سرو کنید.



ساندویچ خاویار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نان سفید : ۳ عدد

خاویار : ۰,۵ فنجان

جعفری ساطوری شده : قدری

بیار ریز سفید : ۱ عدد

آب لیموترش : قدری

کره : قدری

برای تهیه ساندویچ خاویار بهتر است از نانهای کوچک و لوان که با خمیر میل فوی تهیه می‌شود و دایره آن به اندازه یک پنچ تومانی است استفاده کنیم یک قوطی کوچک خاویار را با کمی جعفری خرد کرده و آب لیمو و بیاز خرد شده مخلوط می‌کنیم و داخل نان را از این مایه پر می‌کنیم بعد کره نرم شده را در قیف می‌ریزیم و کمی با قیف روی خاویار می‌دهیم و نصف حلقه کوچک لیمو ترش روی آن قرار می‌دهیم و با روی سطح نان کمی کره می‌مالیم و خاویار را با کمی آب لیمو و رنده پوست لیموترش مخلوط می‌نمائیم و روی نان می‌مالیم و یک پر مفر لیموترش روی آن می‌گذاریم.

ساندویچ خوش طعم با گوشت

- مواد لازم
- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک عدد بیاز خرد شده
- شش فاشق غذاخوری کره
- یک سوم فنجان آب پرتقال



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- دو فاشق غذاخوری فلفل
- دو فاشق غذاخوری آب گوشت
- یک هشتم فاشق غذاخوری ادویه میخک



- یک فاشق چایخوری نمک
- نان باگت یا نان تست
- طرز تهیه

پياز را در تابه اى براى پنج تا هفت دقيقه تا جابى با كره حرارت دهيد كه طلايى شود. سپس گوشت را به آن اضافه كنيد و به آرامى تفت دهيد. در طرف مناسبى آب پرتقال را با نمك و فلفل و آب گوشت و ميخك بخوبى مخلوط كرده و پس از سرخ شدن گوشت را به آن اضافه كرده و به آرامى هم بزنيد. حرارت گاز را كم كنيد و اجازه دهيد گوشت در مخلوط كمى پخته و جا بيفتد. از اين مخلوط ساندويچ هاى كوچكى تهيه كرده و با سبزیجات سرو كنيد.

© 2017 CaffeineBookly. All rights reserved.

ساندويچ خوشمزه براى مدرسه

- مواد لازم (براى هشت ساندويچ كوچك):
- ۳۰۰ گرم گوشت مرغ چرخ شده
- سه چهارم پيمانه موز نان سفيد
- يك چهارم پيمانه ترشى ميوه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سه حبه سير كوبيده
- سه تا چهار عدد لواش نرم و تازه
- روغن مايع براى سرخ كردن
- يك دوم پيمانه پنير خامه اى
- يك دوم پيمانه پيازچه خرد شده
- يك عدد گوجه فرنگى، ريز خرد شده
- دو قاشق سوپخورى آب ليمو
- نمك و فلفل بيا به دانفه



• طرز تهیه:

گوشت مرغ جرخ شده، مغز نان سفید، ترشى موه، سير و كمى نمك و فلفل را در دستگاه غذاساز بررزيد و چند دقيقه روشن كنيد تا خوب مخلوط شوند. اين مخلوط را به هشت قسمت مساوى تقسيم كنيد و هريك را با دست به صورت يك سوسيس به بلندى ۱۲ سانتى متر درآوريد. در يك تابه نجسب كمى روغن مايع بررزيد و سوسيس هاى را كه آماده كرده ايد در روغن مايع با حرارت متوسط سرخ كنيد به طوركه سوسيس ها از همه طرف طلايى شوند. از زيادكردن شعله گاز خوددارى كنيد چون سطح روى سوسيس ها زود برشته مى شوند اما مغريخت نمى شوند. آنها را چند دقيقه در يك صافى قرار دهيد تا روغن اضافى مربوط به سرخ كردن سوسيس ها گرفته شود. در اين فاصله هشت دايره به قطر حدود ۲۰ سانتى متر از نان لواش برديد. پنير خامه اى را با پيازچه خرد شده مخلوط كنيد و از اين مخلوط مقدار كمى روى هر يك از نان ها بماليد. گوجه فرنگى و پياز خرد شده را با هم مخلوط كنيد و آب ليمو را اضافه كنيد. مقدارى از اين مخلوط را روى هريك از نان ها بررزيد و يك عدد سوسيس را روى هر كدام گذاشته نان را به صورت يك ساندويچ لوله كنيد.

ساندويچ زيان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نان سفید : ۳ عدد
زبان گوساله : ۱ عدد
کره : ۵۰ گرم
گوچه فرنگی : ۳ عدد
خیار شور : ۲ عدد
لیمو ترش : ۳ عدد

زبان را به دقت تمیز می‌کنیم و در ظرفی می‌گذاریم و مقداری زیادی آب می‌ریزیم، یک یا دو عدد پیاز و چند شاخه جعفری داخل زبان می‌ریزیم و آن را می‌گذاریم روی آتش تا کاملاً بخته شود (زبان معمولاً از گوشت‌های دیرپزست و بهتر است آن را در دیگ‌های زودپز گذاشت و با ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن در نظر گرفت) باید زبان بعد از بخته شدن آب نداشته باشد، پس از بخته شدن پوست زبان را داغ داغ می‌کنیم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود، بعد زبان را به ورقه‌های نازک می‌بریم و روی حلقه نان کمی کره می‌مالیم و یک حلقه گوچه فرنگی قرار می‌دهیم و روی گوچه فرنگی کمی نمک و فلفل می‌زنیم بعد یک ورقه زبان و یک یا دو ورقه خیار شور یا لیموترش روی زبان قرار می‌دهیم.

ساندویچ ژامبون با سس هندی

- مواد لازم:
- کره ۲/۱ پیمانه
- سرکه سیب یا آب نارنج ۱ فاشق غذاخوری
- ادویجات (فلفل، زردچوبه و ...) به مقدار لازم
- خردل تند ۱ فاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زامبون تازه و خرد شده ۲۵۰ گرم
- نان باگت (ساندویچی) به اندازه ۴ ساندویچ (با ۸ برش)
- کره ۴ فاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



یک چهارم پیمانه کره ای که داریم یا سرکه در ظرف متوسط مخلوط کرده آنگذر هم می زنیم تا رنگ آن روشن شود و بپف کند. بعد ادویجات و خردل را نیز اضافه می کنیم دوباره هم می زنیم و زامبون را نیز به آن اضافه می کنیم و کاملاً مواد را با هم مخلوط می کنیم.

یک برش نان ساندویچی را بر می داریم، سطح آن را با ۲/۱ فاشق غذاخوری کره چرب می کنیم و ۴/۱ از مواد ساندویچ را روی آن می ریزیم باز ۲/۱ فاشق غذاخوری کره روی یک برش دیگر نان ساندویچی می مالیم و روی مواد می گذاریم.

به همین ترتیب چهار ساندویچ را آماده می کنیم.

این ساندویچ را می توان در دمای صفر درجه به مدت یک ماه نگهداری کرد. هر ساندویچ حاوی ۴۰۵ گرم کالری، ۲۱ گرم چربی، ۱۸ گرم پروتئین، ۲۵ گرم کربن هیدرات، ۱۲۸۲ میلی گرم سدیم، ۶۱ میلی گرم کلسترول می باشد.

ساندویچ ساده و مقوی

- مواد لازم
- نصف فنجان ریتون سیاه
- نصف فنجان ریتون سبز یا فلفل
- دو حبه سیر له شده
- نصف فنجان پنیر پارمسان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چهار فاشق مرباخوری کره
- دو فاشق مرباخوری روغن زیتون
- نصف فنجان پنیر فنا
- یک چهارم فنجان جعفری خرد شده



• نان باکت

• طرز تهیه

در مخلوط کن زیتون سیاه و سبز را ریخته و تا جایی مخلوط کنید که یکدست شوند. سپس سیر را اضافه کرده، پنیر پارمسان و روغن زیتون را بفرزاید تا یکنواخت شود. سپس پنیر فنا را با جعفری اضافه کنید.

مخلوط را به روش بخار برای دو دقیقه بپزید و در این مدت آن را هم بزنید تا آمیخته شود.

سپس آن را روی نان باکت یا تست قرار دهید و برای سه دقیقه در فر با مایکروفر بگذارید تا کمی برشته شود.

ساندویچ سوخاری پنیر

- مواد لازم:
- ورقه‌های نان تست : ۸ عدد،
- پنیر آشپزی : ۲۵۰ گرم،
- کالباس زامبون گوشت : ۱۰۰ گرم،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تخم مرغ : ۱ عدد،
- آرد سوخاری : مقداری،
- روغن مایع : مقداری،
- خامه : یک چهارم پیمانه
- طرز تهیه:



دور تا دور لبه‌های سفت نان را می‌گیریم پنیر را طوری ورقه ورقه می‌بریم که ابعاد آن حدود یک سانتی‌متر از ابعاد نان کمتر باشد تعداد ورقه‌های پنیر باید ۳ عدد باشد سپس کالیاس‌ها را به صورت ورقه ورقه به ابعاد پنیر برش داده و روی هر نان تست یک ورقه پنیر همچنین یک ورقه کالیاس و مجدداً یک ورقه پنیر و یک عدد نان تست قرار می‌دهیم پس از آماده کردن چهار عدد ساندویچ پنیر به این نحو، تخم‌مرغ و خامه را با چنگال هم می‌زنیم، بعد ساندویچ‌ها را از تخم مرغ و خامه عبور داده و سپس در آرد سوخاری می‌غلطانیم مقداری روغن مایع در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار داده و ساندویچ‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم.

ساندویچ سه طبقه

- مواد لازم برای دو نفر
- ۱۶ برگ اسفناج
- چهار عدد گوچه فرنگی
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- یک قاشق چای خوری آویشن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هشت عدد نان تست
- ۲۵۰ گرم پنیر سفید
- طرز تهیه



ابتدا یک نان تست را در طرف فرار داده و روی آن دو برگ اسفناج بگذارید، سپس دو حلقه گوچه فرنگی روی برگ اسفناج فرار داده و به میزان دلخواه نمک و فلفل روی آن بپاشید. یک ورقه از پنیر را به ارتفاع یک سانتیمتر برش داده و روی گوچه فرنگی ها فرار دهید. کمی آویزش روی پنیر پاشیده و سپس نان تست دیگری روی پنیر فرار دهید. همین مراحل را دو بار دیگر تکرار کنید تا یک ساندویچ سه طبقه درست کنید. هر کدام از این ساندویچ های سه طبقه عصرانه کاملی برای شما خواهد بود.

ساندویچ کالباس با پنیر مخصوص

- مواد لازم
- دو فاشق غذاخوری کره
- دو فاشق غذاخوری آرد
- یک ونیم فنجان پنیر
- کمی نمک، فلفل و جو هندی
- ۱۵۰ گرم پنیر پیتزا
- یک چهارم فنجان پنیر پارمزان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• هشت ورقه نان تست

• ۱۲ ورقه کالباس

• سس خردل مقداری

• طرز تهیه

کره را در ظرف مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید و آرد را اضافه کنید تا خامی آرد گرفته شود سپس شیر را به آرامی اضافه کرده، نمک و فلفل و جوز هندی را به آن بیفزایید پس از جوش آمدن مواد، پنیر پارمزان را داخل مخلوط بریزید و صبر کنید تا غلیظ شود. داخل نان ها کالباس قرار داده و از مخلوط تهیه شده روی آن بریزید و سپس پنیر پیتزا را روی آن بریزید. گریل فر را روشن کرده و ساندویچ ها را برای سه الی پنج دقیقه در آن قرار دهید.

ساندویچ کالباس با سس مخصوص

- مواد لازم
- دو فانشق مریخوری کره
- هشت لایه نان گندم سیوس دار
- هشت ورقه پنیر پیتزا
- هشت ورقه کالباس
- مقداری ترشی ریز شده کلم سفید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک سوم فنجان سس مایونز
- یک و نیم فاشق مریاخوری سس کچاب



• یک و نیم فاشق مریاخوری آویشن

• کمی نمک و فلفل

• طرز تهیه

کره را به یک طرف هر کدام از نان ها بمالید.

سس یک ورقه از بنبرهاک ورقه ای بترا را روی آن قرار دهید.

سس سس مایونز، سس کچاب و آویشن خشک شده را با هم به خوبی مخلوط کنید.

سس یک ورقه از کالباس را روی بنبر گذاشته و از ترشی کلم کمی روی آن قرار دهید.

ورقه دیگری از کالباس را روی آن گذاشته و از مخلوط سس تهیه شده روی آن ورقه نازکی ریخته و نان تست دیگری روی آن بگذارید.

ساندویچ کباب ماهی

- مواد لازم برای برای ۲ نفر:
- یک سوم فنجان سس ماست: (۲ عدد سیر له شده، ۱ ق.س آویشن،
- یک چهارم ق.ج گشنیز،
- یک چهارم فنجان سرکه،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک چهارم فنجان آب،
- یک دوم فنجان ماست ،
- ۱ عدد پیازچه و فلفل)
- ۳ تکه فیله ماهی،
- ۱ عدد لیمو ،
- نمک،
- ۴ برگ کاهو،
- ۱ عدد گوجه فرنگی،



• ۴ عدد نان باگت.

• طرز تهیه:

فر را از قبل گرم کنید و فیله ها را نمک و فلفل زده و هر تکه فیله را ۳ دقیقه کباب کنید. سپس با آب لیمو به آن مزه دهید. ۱،۵ ق.س از سپس ماست را به روی نان باگت بمالید و ۲ برگ کاهو و گوجه فرنگی را گذاشته و روی آنها فیله های ماهی را گذاشته سپس نمک و فلفل به میزان دلخواه اضافه کنید.

ساندویچ کتلت

- مواد لازم:
- گوشت جرخ شده: نیم کیلو
- سیب زمینی متوسط: سه عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بهار رنده شده: مقداری
- تخم مرغ: دو عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- روغن: حدود يك فنجان
- پنیر پیتزا: ۲۵۰ گرم
- طرز تهیه:



ابتدا سیبزمینی را آب بزنید و چرخ کنید یا اگر دوست دارید می‌توانید رنده کنید و به گوشت اضافه کنید. البته یادتان باشد سیبزمینی را گرم‌شده باید به گوشت اضافه کنید زیرا در غیر این‌صورت کثلت شما خوب از آب در نمی‌آید. پس از این مرحله بهار رنده شده و تخم‌مرغ‌ها، نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه کنید و خوب ورزیده‌اید تا مایه کثلت شما نرم و یکدست شود.

پس از این مرحله روغن را در ماهیتابه ریخته و بگذارید داغ شود سپس در لحظه آخر پنیرپیتزای رنده شده را به مایه کثلت اضافه کنید و به‌صورت گرد درآوردید و داخل ماهیتابه بگذارید تاسخ شود. همچنین می‌توانید در صورت تمایل مایه کثلت را در آردسوخاری قرار دهید و سرخ کنید. سپس آن را داخل نان باگت به همراه با پدنگه کاهو و کوجه‌فرنگی و یک ورقه بهار فرار دهید و میل کنید.

ساندویچ گوشت

- مواد لازم
- ۳۰۰ گرم گوشت فیله ای
- سه فاشنگ مریاخوری روغن زیتون
- یک عدد بهار کوچک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- یک عدد هویج
- دو فاشق مرباخوری رب گوجه
- چهار عدد نان ساندویچی



- پنج عدد خیارشور
- طرز تهیه

ابتدا قابلمه مناسبی روی گاز قرار دهید.
 روغن زیتون را در آن ریخته و سپس گوشت ها را که کاملاً ریز خرد شده اضافه کنید و به آرامی تفت دهید.
 سپس پیاز، فلفل دلمه و هویج را به سرعت خرد و ریز و به گوشت ها اضافه کنید تا کاملاً برای دو دقیقه پخته و نرم شوند.
 در این مرحله رب گوجه را بیفزایید.
 در قابلمه را گذاشته و صبر کنید تا با حرارت ملایم مواد برای دو دقیقه دیگر با هم بپزند.
 مخلوط را درون نان های ساندویچی ریخته و کنار آن خیار شور قرار دهید.

ساندویچ گوشت و جگر

- مواد لازم
- ۳۰۰ گرم جگر مرغ



- ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک فاشق میراخوری بهارچه خرد شده
- یک فاشق میراخوری جعفری خرد شده
- نصف فاشق میراخوری بودر زنجبیل
- نصف فاشق میراخوری زردچوبه
- یک فاشق میراخوری نمک
- ۱۰ عدد کالباس گوشت



• نان تست

• طرز تهیه

گوشت را باید دو بار چرخ کنید تا کاملاً ریز و یکدست و نرم شود. سپس حکر مرغ را هم چرخ کرده و آن را به خوبی چنگ بزنید. بهارچه خرد شده را با جعفری، زنجبیل و زردچوبه و نمک به خوبی مخلوط کنید. ته یک ظرف مستطیل شکل یا سینی فر را چرب کنید و سپس فر را با ۲۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید. روی ظرف را با فویل بپوشانید و آن را در طبقه وسط فر قرار دهید و برای دو ساعت و نیم صبر کنید تا کاملاً غذا پخته شود. سپس ظرف را خارج کرده به اندازه ابعاد نان تست از غذا برش داده و یک لایه کالباس روی آن قرار دهید و در کنار کاهو و گوجه فرنگی آن را میل کنید.

ساندویچ گوشت و کرفس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم برای چهار نفر
- یک فاشنق میراخوری روغن زیتون
- نصف فنجان هویج خرد شده
- یک فنجان پیاز خرد شده
- نصف فنجان ساقه کرفس خرد شده
- دو حبه سیر خرد شده
- نمک
- نیم کیلو گوشت چرخ کرده
- یک فنجان رب گوجه



- یک فاشنق میراخوری سرکه
- یک فاشنق میراخوری شکر
- کمی بودر میخک
- نصف فاشنق میراخوری بودر آویشن
- چهار عدد نان همبرگری
- طرز تهیه

روغن زیتون را در نابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس هویج خرد شده را به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه در آن حرارت دهید. سپس پیاز خرد شده را با ساقه کرفس به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه دیگر حرارت دهید. سپس سیر له شده را اضافه کرده و برای ۳۰ ثانیه تفت دهید.

در نابه دیگری گوشت را ریخته و با کمی روغن زیتون به خوبی تفت دهید. سپس گوشت سرخ شده را داخل نابه سبزیجات تفت داده شده بریزید و به آن رب گوجه، سرکه، شکر و ادویه (میخک و آویشن) را اضافه کنید و برای ۱۰ دقیقه آن را هم بریزید تا کاملاً جا بیفتند. از این مخلوط داخل نان همبرگر بریزید و آن را سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ ماست و لیو

نان سفید : ۳ عدد

لیو : ۲۵۰ گرم

کره : قدری

نعناع : قدری

ماست ساده کم چرب : قدری

خیار : قدری

جعفری ساطوری شده : قدری

نمک : قدری

روی نان‌های کوچک قالب زده کمی کره می‌مالیم، بعد لیو فرمز را به شکل نان قالب می‌زنیم (لیو را ورقه ورقه می‌کنیم بعد قالب می‌زنیم) لیو قالب زده را روی نان کره مالیده قرار می‌دهیم و کمی نعناع خشک نرم را با ماست کیسه‌ای سفت مخلوط می‌کنیم، کمی نمک می‌زنیم بعد ماست را در قیف می‌ریزیم و روی لیو را بدان وسیله تزئین می‌کنیم.
می‌توانیم ماست آماده شده را روی حلقه‌های خیار با قیف بریزیم و با یک برگ جعفری تزئین کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ ماهی

- مواد لازم
- سه عدد لیمونرش
- نصف فاشق غذاخوری نمک
- هشت عدد نان تست
- ۳۰۰ گرم ماهی سالمون
- یک بسته پنیر پیتزا
- یک فاشق غذاخوری موسیر
- یک عدد پیازچه خرد شده
- کره



• یک فنجان آب

• طرز تهیه

آب را در یک تابه بجوشانید، سپس نمک را به آن افزوده و هم بزنید. پس از حل شدن نمک در آب، لیموها را به صورت ورقه ورقه بریده و در کف تابه قرار دهید و تا زمان به دست آمدن شربت ریق صبر کنید. کف تابه بزرگ دیگری را با کره چرب کرده و سالمون ها را در آن قرار داده و کمی نفت دهید. تا زمانی که ماهی سرخ می شود، یک طرف نان های تست را با کمی کره آغشته کرده، پنیر و لیمونرش را به همراه موسیر و پیازچه روی آن قرار داده و ماهی را متناسب با اندازه نان به مواد اضافه کنید. هر دو عدد نان تست را به وسیله کاغذ آلومینیوم پوشانده و در ماکروفر با درجه حرارت کریل به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ مخلوط گوشت

- مواد لازم برای چهار نفر
- یک عدد پیاز خرد شده
- شش حبه سیر
- دو فاشق مریاخوری پودر فلفل
- یک فاشق مریاخوری رب گوجه
- دو فاشق مریاخوری سس خردل
- سه چهارم فنجان سرکه
- یک سوم فنجان سس کچاب
- یک چهارم فنجان شکر



• نمک

• ۳۰۰ گرم گوشت فرمر

• نان همبرگر

• طرز تهیه

پیاز خرد شده را با حبه سیر، پودر فلفل، رب گوجه، سس خردل، سرکه و سس کچاب و شکر و نمک با هم در مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست شود.

یک چهارم قابلمه مناسب را از آب پر کرده و گوشت را در آن برای دو ساعت بپزید تا حدی که نرم شود. وقتی گوشت سرد شد آن را خرد کرده و در سبسی که تهیه کرده اید، بریزید. سپس نان همبرگر را با جافیونی نیز از وسط نصف کرده و از مخلوط درون آن بریزید و آن را گرم سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ مرغ کبابی با آووکادو

- مواد لازم برای چهار نفر
- سه فاشق مریاخوری روغن زیتون
- یک فاشق مریاخوری آب لیمو ترش
- نصف فاشق مریاخوری پودر فلفل
- ۲۵۰ گرم گوشت سینه مرغ
- چهار عدد پنیر ورقه ای
- چهار عدد نان همبرگر
- یک عدد آووکادو خرد شده با گوجه فرنگی
- چهار عدد برگ کاهو
- سس مایونز
- طرز تهیه



در یک کاسه کوچک پودر فلفل را با آب لیمو و روغن زیتون به خوبی مخلوط کنید و سینه های مرغ را در آن فرار دهید و روی طرف را بپوشانید تا برای نیم ساعت در آن باقی بماند. سپس تابه ای را روی حرارت ملایم فرار دهید و سینه مرغ را در آن بگذارید. می توانید سینه مرغ را با کتاب پر نیز کبابی کنید. پس از پخته شدن مرغ ها، آنها را داخل نان همبرگر گذاشته و روی آن کاهو، آووکادو، سس مایونز و پنیر ورقه ای فرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ مرغ و بادام

نان سفید : ۳ عدد

کره : قدری

گوشت مرغ : ۱ فنجان

بادام : ۰,۵ فنجان

سس مایونز : ۲ فاشق سویخوری

آب لیمونرش : ۲ فاشق سویخوری

کرفس خرد شده : ۱,۵ فاشق سویخوری

جعفری ساطوری شده : ۱,۵ فاشق سویخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

نان ظرف کوچک را به هر شکل که میل داریم قالب می‌زنیم یا می‌بریم و روی نان کمی کره می‌مالیم و مقداری از ماهی اردور مرغ و بادام (در زیر نحوه درست کردن آن آمده) می‌مالیم و با خلال یا حلقه‌های خیار شور روی آن را تزئین می‌کنیم، البته این ماهی را نیز ممکن است با فیف رو نان ریخت.

• طرز درست کردن اردور مرغ و بادام:

سس مایونز و آب لیمو، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و روی مرغ و بادام می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد کرفس یا جعفری خرد شده را اضافه و مخلوط می‌کنیم، آنگاه ماهی را در اردور خوری یا ظرف کوچک می‌ریزیم و اطراف آن را با چند ساقه کرفس و حلقه‌های لیمونرش تزئین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ مغز

نان سفید : ۳ عدد

مغز : ۳ عدد

جعفری ساطوری شده : قدری

آب لیموترش : ۲ فاشق سویخوری

قلقل : قدری

نمک : قدری

بوست و رگ وریشه مغز را در آب سرد می‌گیریم و می‌شوئیم، بعد مغز پاک شده را با یک لیوان آب و چند شاخه جعفری و یک عدد پیاز و کمی نمک و قلقل در ظرفی می‌ریزیم و طرف را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید، پس از جوش آمدن بکریج تا ۳۰ دقیقه برای پختن مغز کافی خواهد بود، مغز را در صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملاً سرد شود و کاملاً سرد بشود، مغز را با چنگال له می‌کنیم و آب لیمو و نمک و قلقل و جعفری خرد شده را با مغز له شده مخلوط می‌کنیم و روی نان بریده شده و قالب زده کمی کره می‌مالیم و کمی از مایه مغز روی نان قرار می‌دهیم و روی مغز را با یک حلقه لیمو ترش و برگ جعفری تزئین می‌کنیم.

ممکن است بعد از اینکه مغز کاملاً سرد شد آن را با کارد ورقه ورقه کرد و روی نان قرار داد و چند قطره آب لیمو هم به آن اضافه کرد و با برگ جعفری تزئین نمود و یا مایه مغز را در فیف ریخت و روی نان کره مالیده را به صورت حلقه و یا گل قرار داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ میگو

همانا ما نمره مورد نظر را در امتحان کسبیدیم و بسیار خرسندیم ... پس از هفته ها دوری از بلاگیدن بالاخره امروز بر آن شدیم که برای شام امشب غذایی تدارک ببینیم...مواد لازم برای ساندویچ میگو.البته این اسم کاملا من در آوردی میباشد به روی مبارک بیاورید.

- فارج خرد شده
- چند عدد
- میگو
- چند عدد
- نان ذرت
- عدد



• مخلوط پیاز و فلفل

• نصف استکان

• بیکن

• مقداری (هر جقد دوست دارید)

• ادویه دلخواه

اول همه بیکن رو تفت بدین و بگذارین کنار .بعدش میگوها رو که تمیز کردین رو هم تفت بدین و وقتی رنگش قرمز خوشترنگ تو دل برو شد پیاز رو که قبلا آماده و خرد کردین رو بهش اضافه کنین.

بعدش که تفت دادین بیکن رو بهش اضافه کنین و به تفت کوچولو بدین.

خب مواد شما آمادهس.اگه فکر میکنین نمک لازم داره اضافه کنین .میتونین فلفل دلمه هم خرد کنین بهش اضافه کنین .حالا میرم سر نونش.والا این نونی که تو عکس میبینین به چیزی تو مایه های نون لوانش خودمونه حالا برای اینکه دیگه همه کارش رو خودمون انجام داده باشیم به این بست به نگاهی بندازین.

• بنیر راستی بنیر پیتزا رو بادم رفت بگم در آخر بنیر بهش اضافه کنین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ ویژه تخم مرغ

- مواد لازم برای یک نفر
- یک عدد تخم مرغ سفت شده
- یک تا دو قاشق مرباخوری سس مایونز
- یک قاشق مرباخوری پیازچه
- دو قاشق مرباخوری کرفس خرد شده
- کمی پودر کاری
- نمک و فلفل
- یک برگ کاهو
- دو عدد نان تست



• طرز تهیه

ابتدا تخم مرغ سفت شده را با چنگال بخوبی در بهاله له کنید. سپس سس مایونز را اضافه کرده و کاملاً هم بزنید. پیازچه را کاملاً ریز کرده و با کرفس که بخوبی ریز شده با کمی پودر کاری، نمک و فلفل به مخلوط تخم مرغ و سس اضافه کنید. سپس یک برگ کاهو را روی نان تست قرار دهید و مخلوط تهیه شده را روی برگ کاهو بریزید و صاف کنید. نان تست دیگر را روی آن بگذارید و این عصاره ساده و مفوی را میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساندویچ های آسان با مرغ

• ساندویچ مرغ و کلم:

دو پیمانه گوشت مرغ پخته (۳۳۰ گرم)، یک چهارم پیمانه کلم خرد شده به صورت رشته‌های باریک، دو عدد هویج متوسط رنده شده، یک چهارم پیمانه پیازچه خرد شده، یک پیمانه برگه زردآلوی خرد شده (در صورت تمایل)، یک پیمانه مایونز، یک فاشیق سویخوری سرکه سفید، ۸ قطعه نان لواش
گوشت مرغ، کلم، هویج، پیازچه و برگه زردآلوی را در ظرف گودی ریخته مخلوط کنید. سپس مایونز و سرکه را اضافه کنید. بر روی هر یک از قطعات لواش مقداری از این مخلوط را ریخته و آن را محکم لوله کنید. برای نگه داشتن ساندویچ به این شکل می‌توانید قطعات کاغذ روغنی هم اندازه با نان لواش برید و دور ساندویچ ببندید و با یک قطعه نخ ببندید.

• ساندویچ سالاد مرغ:

یک دسته کرفس (حدود ۵/۱ کیلوگرم) ۱/۵ کیلوگرم مرغ،
۵/۲ لیتر آب سرد، یک عدد هویج بزرگ و درشت خرد شده، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، یک فاشیق جای خوری فلفل سیاه، نمک به اندازه کافی، برای سس: ۲ عدد زرده تخم مرغ، ۲ فاشیق سوپ خوری سرکه سفید، یک فاشیق جای خوری بودار خردل، یک و یک چهارم پیمانه روغن زیتون.

کرفس را پاک کرده، قسمت روشن ساقه‌ها را جدا کنید. آن را به قطعات درشت خرد کنید و خوب بشوید. نیمی از کرفس، مرغ، آب، هویج، پیاز، فلفل سیاه و نمک را در ظرفی ریخته بر روی اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. آن را با در بسته به مدت ۵۰ دقیقه تا زمانی که مرغ کاملاً بپزد، بجوشانید. ظرف را کنار بگذارید تا کمی سرد شود. سپس مرغ را از آن خارج کرده، پوست و استخوان مرغ را جدا کنید. آب اضافی مرغ را می‌توانید صاف کرده و در تهیه انواع سوپ به کار ببرید. گوشت مرغ و باقیمانده کرفس را ریز خرد کنید. برای تهیه مایونز زرده تخم مرغ‌ها را با سرکه و خردل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در دستگاه غذا ساز یا مخلوط کن بریزید و آن را روشن کنید تا مخلوط بکدستی به دست آید. در حالی که دستگاه روشن است، روغن زیتون را از درجه بالای آن به صورت جریان باریک و مداومی به مخلوط اضافه کنید و دستگاه را روشن نگاه دارید تا سس به اندازه کافی غلیظ شود. مایونز را به مخلوط مرغ و کرفس بیفزایید و این مخلوط را در میان لایه‌های نان تست ساندویچ کنید. می‌توانید این مخلوط را بر روی حلقه‌های گوچه فرنگی یا تخم مرغ آب پز نیز به صورت لقمه‌های کوچک سرو کنید و یا بر روی یک ردیف برگه کاهو در طرفی ریخته با نان ساندویچی جدا سرو نمایید.

• ساندویچ مرغ و کالیاس:

۶ قطعه نان تست شده، یک سوم پیمانه سس مایونز، یک عدد گوچه فرنگی درشت و حلقه شده، ۴، برش کالیاس، چند برگ کاهو، ۲۵۰ گرم فیله سینه مرغ.

گوشت مرغ و کالیاس را جداگانه در گریل کباب کنید و یا با مقدار کمی روغن مایع در تابه نجسسی سرخ کرده و برشته کنید. بر روی هر یک از قطعات نان تازه تست شده کمی مایونز بزنید و بر روی یک قطعه نان یک برگه کاهو، یک حلقه گوچه فرنگی و مقداری گوشت مرغ قرار داده، یک نان دیگر روی آنها بگذارید. دوباره یک برگه کاهو و یک برش گوچه فرنگی روی نان دوم بچینید و یک برش دیگر نان تست که کمی مایونز به آن زده‌اید، روی آنها بگذارید. این ساندویچ‌ها را به صورت مورب از قطر نان برش بزنید تا به دو ساندویچ مثلثی شکل تبدیل شوند. با باقیمانده مواد نیز به همین ترتیب ساندویچ درست کنید. ساندویچ‌ها را با چیس سبب زمینی سرو کنید.

ساندویچ همبرگر مکزیکی

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده ۱ کیلو
- پیاز رنده شده ۱ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- خردل ۱ فاشق مرباخوری
- فلفل سبز نرم شده ۱ عدد
- کاهو به مقدار لازم
- سس گوجه فرنگی به مقدار لازم
- سس مایونز به مقدار لازم
- طرز تهیه :



گوشت را با پیاز، نمک، فلفل، خردل و فلفل سبز له شده مخلوط می کنیم. از مواد مخلوط شده کمی بر می داریم و به شکل همبرگر گرد می کنیم. سپس به مدت ۲ ساعت در یخچال می گذاریم. سپس همبرگرها را در کمی روغن که در ماهیتابه ریخته ایم سرخ می کنیم تا طلایی رنگ شود. همبرگرهای سرخ شده را لای نان ساندویچی گرد می گذاریم و روی آن را با سس مایونز ، کاهو و سس گوجه فرنگی می پوشانیم.

سمبوسه

- مواد لازم برای تهیه خمیر:
- تخم مرغ : ۲ عدد
- نمک : ۱/۳ فاشق جابخوری
- روغن مایع : ۵۰ گرم (۲ فاشق)
- مایه خمیر: ۱ فاشق غذاخوری
- شکر برای سرعت مایه خمیر: ۱ فاشق جابخوری
- آرد: به حدی که خمیر مناسب بدست آید. حدوداً ۳ لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد داخل خمیر:
- بهار سرخ شده: ۲ عدد
- سیب زمینی پخته و ریز خورده شده : ۵/۰ کیلو
- سبزی شامل تره،جعفری،گشنیز و کمی شنبلیله تمیز کرده ریز خورده شده جمعاً ۵/۰ کیلو
- ادویه معطر، نمک ، فلفل به مقدار لازم
- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- روغن برای سرخ کردن
- طرز تهیه:
- طرز تهیه خمیر:

مایه خمیر را در نیم استکان آب گرم همراه با شکر مخلوط کرده به مدت چند

دقیقه (حدوداً ۵ دقیقه) در جای گرم نگه دارید تا کف کند. آرد را در ظرفی ریخته نمک ، روغن مایع، تخم مرغ و مایه خمیر را بر روی آن ریخته و خوب ورز دهید . خمیر باید به دست نچسبد . خمیر را نیم ساعت در جای گرم نگه دارید.

• طرز تهیه مواد داخل خمیر

۲۵۰ گرم گوشت را با ادویه ، نمک ، فلفل و ۲ قاشق روغن و بهار داغ خوب سرخ می کنیم ، سبزیجات را اضافه می کنیم کمی نفت می دهیم، سیب زمینی را اضافه می کنیم و شعله را خاموش می کنیم .

• طرز استفاده از خمیر:

خمیر را به کلفتی ۵/۰ سانتی متر بهن کنید و به صورت مربع برید. مواد را در داخل آن قرار دهید. بصورت مثلث خمیر را ببندید . لبه های خمیر را با چنگال کاملاً فشار دهید تا خمیر در روغن باز نشود.

سمپوسه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این روزها هوا خیلی سرد شده و وقتی ساعت‌ها برای انجام کاری به بیرون می‌رویم، خوردن غذاهای گرم در هوای سرد به قول معروف < خیلی می‌چسبد > غذاهایی نظیر پیراشکی، مینی پیتزا و حتی سیمپوسه داغ هر کسی را به اشتها می‌آورد و معمولاً اغذیه فروشی‌هایی که این نوع غذاها را طبخ می‌کنند، مملو از مشتری هستند. این بار می‌خواهیم درباره سیمپوسه البته اگر بخواهید آن را در خانه تهیه کنید، با شما صحبت کنیم. این غذا در دسته غذاهایی جای می‌گیرد که اغلب در میان وعده‌ها و شام سرو می‌شوند. اغلب جوان‌ترها و بچه‌ها از خوردن آن لذت می‌برند و با کمک آن می‌توان هر بچه بدغذایی را به غذا خوردن تشویق کرد. داخل سیمپوسه را می‌توان از هر ماده غذایی پر کرد و به این ترتیب تنوع زیادی را در تهیه آن به خرج داد اما نکاتی که می‌توان با رعایت آنها، سیمپوسه‌های مغذی‌تری را تهیه کرد، عبارتند از:



• همان طور که گفتیم، برای داخل سیمپوسه می‌توان از هر ماده غذایی

استفاده کرد. به طور مثال، مرغ، سیب زمینی، قارچ و انواع سبزی‌ها. اما توصیه ما به شما این است که به جای گوشت قرمز، از مرغ استفاده کنید و با انواع سبزی‌ها نظیر قارچ، فلفل دلمه‌ای، هویج و جعفری ابریش غذایی آن را چند برابر کنید.

• همان‌طور که می‌دانید، مایه این غذا را در داخل نان گذاشته و نانها را در روغن سرخ می‌کنند. نکته مهم در تهیه این غذا آن است که در صورت تمایل به سرخ کردن، از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید زیرا در غیر این صورت به دلیل طولانی بودن سرخ کردن، روغن در حین حرارت دیدن تخریب می‌شود و در آن ترکیبات سرطانزا تجمع پیدا می‌کند. از این رو، توصیه ما به شما این است از روغن‌هایی استفاده کنید که روی بسته‌بندی‌شان نقطه دود بالایی ثبت شده باشد، مثل روغن کلزا، گلرنگ و یا هر روغن مایعی که عنوان مخصوص سرخ کردن روی بسته‌بندی آن درج شده باشد.

• برای آنکه مصرف روغن را در تهیه این غذا کاهش دهید، توصیه ما این است که تمامی سیمپوسه‌ها را بپیچیده و در یک طرف نشکن بچیند البته طرفی که از قبل با کمی روغن (بار هم از نوع سرخ کردنی) چرب شده باشد، سپس طرفان را در فر بگذارد تا محتویات آن کاملاً سرخ شود. این کار میزان مصرف روغن را به حداقل خود می‌رساند.

• همان طور که گفته شد، در تهیه این غذا می‌توانید از انواع و اقسام مواد غذایی استفاده کنید. به طور مثال، می‌توانید مخلوط سبب‌زمینی، تخم‌مرغ و انواع سبزی‌های تازه را به کار ببرید. این غذا برای بچه‌هایی که در سن رشد هستند و با کسانی که به دلیل شرایط خاصی که دارند (نظیر بارداری، شیردهی و یا بیماری) به انرژی روزانه فراوانی نیاز دارند، بسیار مناسب است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سمبوسه پنیر بچه ها

- مواد لازم:

- پنیر سفت= ۱ لیوان

- مفر گردوی خرد شده= نصف لیوان

- نعناع خرد شده= به مقدار لازم

- نان لواش= به مقدار لازم

- طرز تهیه:

ابتدا در ظرفی پنیر را با نعناع خرد شده و مفرگردو مخلوط می کنیم، سپس

نان ها را مستطیل شکل از طول می بریم.

سپس نان را به صورت سمبوسه در می آوریم و کمی از مواد را داخل

سمبوسه می ریزیم.



کمی آرد خمیر می کنیم و سمبوسه را می بندیم، و در روغن سرخ می کنیم.

سمبوسه ها را در صافی می ریزیم تا روغن آن برود سپس سمبوسه ها را در عسل می زنیم تا تمام سطح سمبوسه به آن آغشته شود و در

ظرف می چینیم.

از این سمبوسه می توانیم برای صبحانه نیز استفاده کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سمبوسه عربی

غذاهای عربی همیشه از طعم خوبی برخوردار هستند و به خاطر مصرف ادویه زیاد در آنها خوشبو هم هستند. امروز در این ستون به شما طرز تهیه سمبوسه را آموزش می‌دهیم. سمبوسه در اصل یک غذای عربی است شاید به این خاطر است که در بین جنوبی‌ها طرفدار زیادی دارد.

شما هم این غذا را بپزید شاید طرفدار آن شوید.

• مواد لازم:

• آرد ۳ پیمانه

• خمیر مایه ۳ فاشق غذاخوری



• شکر یک فاشق غذاخوری

• نمک یک فاشق مریاخوری

• روغن نباتی ۲/۱ لیوان

• شیرخشک ۶ فاشق غذاخوری

• آب داغ ۵/۱ لیوان

• اسفناج ۵/۱ کیلو بخته و ریز شده

• بهار ۵ عدد رنده شده

• سماق یک فاشق مریاخوری

• رب انار ۲/۱ فاشق مریاخوری

• بودار دارچین کمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• روغن زیتون ۵/۱ لیوان

• آبلیمو ۵/۱ لیوان

• طرز تهیه:

اسفناج، پیاز، سماق، نمک، رب انار و دارچین را با هم مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه در یک صافی بریزید. مواد را بین دو دست فشار دهید تا آب آن کاملاً برود. در آخر روغن زیتون را به مخلوط اضافه کرده، به طوری که کاملاً جذب مواد شود. برای تهیه سمبوسه روی یک سینی را آرد بپاشید و با وردنه خمیر را بهن کنید. روی خمیر را به صورت مثلث برگردانید به طوری که روی مواد را بپوشاند. سینی فر را چرب کرده، آرد بپاشید و سمبوسه‌ها را با فاصله در سینی بچینید. سینی را در طبقه وسط فر که از قبل گرم کرده‌اید گذاشته و سمبوسه‌ها را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد بپزید تا طلایی‌رنگ شود.

سمبوسه هندی یا ماهی

- مواد لازم برای چهار نفر:
- ماهی چرخ شده = ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی متوسط آب پز شده = ۳ عدد
- گشنیز تازه خرد شده = ۳ فاشق غذا خوری
- پیاز خرد شده = ۱ عدد
- بودر زیره = ۱ فاشق مریا خوری
- بودر سیر = ۱ فاشق جابخوری
- فلفل فرمز = به میزان لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- شنبلیله خشک= ۳ قاشق مربا خوری
- نمک و زردچوبه= میزان لازم
- روغن برای سرخ کردن= به میزان لازم
- طرز تهیه :



درون تابه کمی روغن ریخته سپس پیاز را در آن تفت میدهم و ماهی را به آن اضافه کرده همراه نمک و زردچوبه آن را تفت میدهم. سپس فلفل و سیر را همراه بودر زیره ، بودر تخم گشنیز، بودر سیر، شنبلیله خشک و گشنیز تازه به مواد درون تابه اضافه کرده خوب تفت می دهیم. حالا سیب زمینی خرد شده را به مواد اضافه کرده و مواد را از روی حرارت برداشته و مقداری از مواد را روی هر تکه نان قرار داده و به صورت مثلثی آن را پیچیده و در روغن سرخ کرده میل میکنید.

سوسیس پا روکش خمیر

- مواد لازم: (برای ۳ نفر)
- سوسیس کوکتل: ۱۲ عدد
- پنیر ورقه ای گودا: ۴ ورق (۱۶۰ گرم)
- آرد سفید گندم: ۲۰ گرم
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- زعفران حل شده: به مقدار لازم
- مواد لازم برای تهیه خمیر:
- آرد سفید گندم: ۱۵۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• بیکینگ پودر: ۱ فاشق مریاخوری

• روغن مایع: ۵ فاشق سویخوری

• شیر پاستوریزه: ۸۰ گرم

• نمک: ۱/۲ فاشق چایخوری

• طرز تهیه:

• طرز تهیه خمیر:

بیکینگ پودر و نمک را در شیر حل کرده ، روغن مایع را به آن اضافه نمایید. سپس آرد را به تدریج اضافه کنید تا به صورت خمیر صاف و یکدستی در آید. اگر خمیر به دست می چسبید، کمی آرد اضافه کنید تا چسبندگی آن از بین برود. خمیر را در کیسه نایلونی به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه قرار دهید.

• طرز تهیه سوسیس:

ابتدا سوسیس را از بهلو برش داده، پتیر را داخل برش قرار دهید و در آرد بلفطانید. سپس روی سطح صافی که کمی آرد پاشیده اید، خمیر را با وردنه باز کنید . به وسیله رولت خمیر بر خمیر را به صورت چهارگوش ببرید. لیه های آن را آب بزیندو با دقت دور سوسیس ها را طوری ببجید که کاملا پوشانده شوند. با فلم مو از مخلوط رده تخم مرغ و زعفران روی خمیر بمالید. روی هر رول ۲ برش ایجاد کنید. سوسیس ها را در سینی فر جرب شده بچینید و در فری که از قبل با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم شده در طبقه وسط به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا روی خمیرها کاملا طلایی شود.

• نکته: به جای سوسیس معمولی و پتیر گودا می توان از سوسیس پتیردار استفاده کرد.

سوسیس پتیردار با پوره سیبزمینی

بیشتر ما وقتی زمان برای پخت غذا کم می‌آوریم، دست به دامان سوسیس، کالباس و تخم‌مرغ می‌شویم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و سعی می‌کنیم با استفاده از این مواد، غذایی به اصطلاح حاضری درست کنیم. این موضوع دیگر ارتباطی به آقایان و خانمها ندارد. با وجود این، اگر شما آقای خانه امشب تنها هستید یا اگر در زندگی مجردیتان از خوردن انواع و اقسام نمرورها و املت‌ها یا سوسیس تخم‌مرغ و سیب‌زمینی سرخ کرده خسته شده‌اید و هوس خوردن غذایی جدید و سریع - از این نوع- را کرده‌اید ولی باز هم طبق معمول در یخچال شما - به ویژه شما افراد مجرد - چیز خاصی به جز سوسیس پیدا نمی‌شود، امشب با سوسیس و چند



ماده دیگر از جمله همان سیب‌زمینی، خوراک متفاوتی را امتحان کنید! البته اگر سوسیس از نوع بنبردار باشد که بسیار خوشمزه‌تر خواهد شد.

• مواد لازم برای ۳ نفر:

- ۲۵۰ گرم سیب‌زمینی

- ۵۰ گرم یا ۲ فاشق سوپ‌خوری کره

- ۳ حبه سیر

- ۲۵۰ گرم سوسیس بنبردار

- ۳ فاشق سوپ‌خوری روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی

- یک عدد پیاز حلقه‌حلقه شده

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

- نوک فاشق جای‌خوری جورهندی رنده شده (در صورت دلخواه)

• طرز تهیه:

(۱) قابلمه‌ای متوسط آماده کنید و مقداری آب و کمی نمک در آن بریزید و سیب‌زمینی‌ها را در آن بریزید. برای پخت سیب‌زمینی معمولاً ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت زمان کافی است. در این فاصله زمانی سیرها را پوست کنده و ریز خرد کنید. پیاز را نیز پوست بکنید و به صورت حلقه‌حلقه بریزید.

(۲) از طرفی دیگر تابه کوچکی نیز آماده کنید و یک فاشق سوپ‌خوری کره را در آن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود. سپس سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و کمی حرارت دهید.

(۳) سیب‌زمینی‌ها را پوست بکنید و به صورت ۴ قاچ بریزید. باقیمانده کره را به همراه سیر سرخ شده، جورهندی و نمک و فلفل به سیب‌زمینی اضافه کنید. سپس مخلوط سیب‌زمینی را با گوشتکوب بکوبید تا به صورت پوره درآید.

(۴) از طرفی دیگر روغن مایع را در تابه‌ای بریزید و سوسیس‌ها را - که به صورت حلقه‌حلقه خرد کرده بودید - در روغن تفت دهید. بعد از گذشت ۳ تا ۴ دقیقه، پیازهای حلقه‌حلقه شده را به سوسیس‌های در حال سرخ شدن اضافه و همراه آنها سرخ کنید. برای این کار ۱۳ تا ۱۵ دقیقه زمان لازم است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۵) حالا سوسیس‌ها را به همراه بیار داغ حلقه‌ای در ظرف مورد نظر بریزید و بوره را در کنار آن بریزید و نوش جان کنید.

سوسیس در لانه

• مواد لازم برای ۱۲ نفر:

نیم‌کیلو سوسیس چرخ کرده

۱ عدد بیار متوسط چرخ کرده

۱ فانشق غذاخوری سبزی‌های معطر خشک‌شده

۷۵ گرم آرد سوخاری

۱ عدد تخم‌مرغ

خمیر نان فانتزی

• طرز تهیه:

سوسیس چرخ کرده، بیار، سبزی‌های معطر، آرد سوخاری و تخم‌مرغ را با هم در یک تابه خوب مخلوط کرده و کمی نفت می‌دهیم، پس از سرد شدن آن را به شکل سوسیس درآورده و در داخل خمیر نان فانتزی که از قبل به شکل ورقه در آورده‌ایم می‌گذاریم و دو سر خمیر را بهم می‌چسبانیم و در سینی فر چرب کرده چیده و آنها را در فر به مدت ۲۵ دقیقه می‌پزیم. در صورت تمایل می‌توانید قبل از پخت، روی خمیر را زرده تخم‌مرغ بمالید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوفله اسفناج با ژامبون

اسفناج : ۳۰۰۰ گرم

شکر : ۱ فاشق سویخوری

سس بشامل : ۱ فجان

آرد سفید : ۱ فاشق سویخوری

کالباس : ۲۵۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

بنبر گرویر : ۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۴ عدد

سفیده تخم مرغ : ۶ عدد

قلقل : قدری

نمک : قدری

سافه‌های اسفناج را می‌گیریم و برگ‌های آن را به‌دقت می‌شوئیم و اسفناج را به دو تا سه لیوان آب و یک فاشق مرا خوری جوش شیرین و کمی نمک مخلوط می‌کنیم و روی حرارت در طرف در باز فرار می‌دهیم و می‌گذاریم اسفناج جوش بیاید، گاهی اسفناج را به‌هم می‌زنیم تا پخته شود (برای پختن اسفناج بعد از جوش آمدن یک‌ساعت کافی است) بعد اسفناج را در صافی می‌ریزیم و فشار می‌دهیم تا آب اضافی آن گرفته شود، آنگاه کره را در ظرفی که بهتر است لعابی باشد می‌ریزیم و روی آتش ملایم می‌گذاریم و یک فاشق غذاخوری آرد داخل کره می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم تا آرد کمی سرخ شود سپس اسفناج را با آرد سرخ شده مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب اسفناج کاملاً کشیده شود، بعد اسفناج را از روی آتش بر می‌داریم و ژامبون را به قطعات کوچک می‌بریم با اسفناج مخلوط می‌کنیم و سس بشامل را نیز می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا می‌کنیم، زرده را جداگانه می‌زنیم تا کف کند و سفیده را آنقدر می‌زنیم تا کاملاً سفت بشود به‌طوری که از تخم مرغ زنی نریزد. در این موقع ته یک ظرف نسوز را که متناسب با مقدار مایه است جرب می‌کنیم و نصف از بنبر را ته طرف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌باشیم و مایه اسفناج و زامبون و بشامل را با زرده تخم مرغ مخلوط می‌کنیم و سفیده را می‌زیم و مایه را در ظرف آماده شده که بنیر پاشیده‌ایم می‌ریزیم و بقیه بنیر را روی سوفله می‌پاشیم.

سوفله را می‌توانیم در حرارت مستقیم یا به طریق - بن ماری - بپزیم در صورت طبخ به طریق بن ماری ظرف سوفله را در ظرف آب فرار می‌دهیم به طوری که نصف ظرف در آب فرار بگیرد بعد ظرف آب را می‌گذاریم داخل فر و حرارت را به ۲۵۰ درجه بالا می‌بریم. نیم ساعت تا سه ربع سوفله در فر باید بماند بدون اینکه در فر را باز کنیم. سوفله باید پف کند و بالا بیاید ولی خشک نشود و بلافاصله بعد از آماده شدن باید مصرف شود.

در صورت طبخ با حرارت مستقیم ظرف سوفله را روی اولین پنجره فر از طرف پائین قرار می‌دهیم.

سوفله بادتجان

بنیر گویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۲ فنجان

بادمجان : ۵ عدد

روغن : ۵ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

فر را قبلاً با حرارت ۲۰۰ درجه گرم می‌کنیم بادتجان سرخ و خرد شده به مقدار ۲,۵ فنجان و قارچ و هویج را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زیم و ته ظرف نسوز متناسب با مایه را چرب می‌کنیم و کمی بنیر رنده شده داخل ظرف می‌پاشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و بادتجان سرخ و خرد شده و آماده شده را باین مایه اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زیم که از تخم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرغ زنی نریزد و مایه را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم، باید سر ظرف یک تا دو سه سانتی‌متر خالی بماند آنگاه بقیه پنیر رنده شده را روی سופله می‌پاشیم.
در ظرف با سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سופله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۲۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سופله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سופله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلائی شود و بلافاصله بعد از بختن نیز باید خورده شود.
ممکن است ظرف سופله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سופله اگر در ظرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر می‌شود. سופله را می‌توان با یکی از سبزی‌های فوق تهیه کرد.

سوفله پنیر

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

سس مایونز : ۲ فنجان

زرده تخم مرغ : ۴ عدد

سفیده تخم مرغ : ۶ عدد

فلفل : قدری

نمک : قدری

جاشنی هندی : قدری

سس سفید را آماده کرده می‌گذاریم گرم بماند زرده تخم مرغ را خوب می‌زنیم کم‌کم داخل سس سفید می‌ریزیم هم می‌زنیم دو تا سه فاشق از پنیر را کنار می‌گذاریم بقیه را داخل مخلوط سس سفید و زرده تخم مرغ می‌ریزیم نمک و فلفل و جور هندی را اضافه می‌کنیم سفیده را جداگانه خوب هم می‌زنیم به‌طوری که کاملاً سفت شده از تخم مرغ زنی نریزد - کمی نمک به سفیده می‌زنیم و مایه زرده و سفیده و پنیر را داخل سفیده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌ریزیم به‌سرعت هم می‌زنیم بعد مایه را داخل ظرف نسوز مناسبی می‌ریزیم (طرف باید کاملاً از مایه پر شود) بقیه بنیر را روی آن می‌باشیم. در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سופله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۲۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سופله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به‌هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سופله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلایی شود و بلافاصله بعد از بختن نیز باید خورده شود. ممکن است ظرف سופله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سופله اگر در ظرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر می‌شود. سופله را می‌توان با یکی از سبزی‌های فوق تهیه کرد.

سوفله ژامبون

بنیر گوهر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۲ فنجان

کالباس : ۳۰۰ گرم

قلقل : قدری

نمک : قدری

فر را قبلاً با حرارت ۲۰۰ درجه گرم می‌کنیم دو فنجان ژامبون را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زنیم و ته ظرف نسوز متناسب با مایه را چرب می‌کنیم و کمی بنیر رنده شده داخل ظرف می‌باشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و ژامبون‌های آماده شده را با مایه اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم مرغ رنی تریزد و مایه را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم. باید سر ظرف یک تا دو سه سانتی‌متر خالی بماند آنگاه بقیه بنیر رنده شده را روی سופله می‌باشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۳۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و بکشد و روی آن کاملاً طلایی شود و بلافاصله بعد از بختن نیز باید خورده شود. ممکن است ظرف سوفله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سوفله اگر در ظرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر می‌شود. سوفله را می‌توان با یکی از سبزی‌های فوق تهیه کرد.

سوفله سبزی و گل کلم

بنبر گویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۲ فنجان

گل کلم : ۷۰ گرم

قارچ : ۷۰ گرم

نخود فرنگی : ۷۰ گرم

هویج : ۷۰ گرم

بیار ریز سفید : ۷۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فر را قبلاً با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم سبزی‌های پخته از قبیل گل کلم و قارچ و هویج را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زنیم و نه طرف نسوز مناسب با مایه را جرب می‌کنیم و کمی پنیر رنده شده داخل ظرف می‌پاشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و سبزی‌های آماده شده را باین مایه اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم مرغ زنی نربرد و مایه را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم، باید سر ظرف یک تا دو سه سانتی‌متر حالی بماند آنگاه بقیه پنیر رنده شده را روی سوفله می‌پاشیم.

در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و طرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۲۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلایی شود و بلافاصله بعد از بختن نبر باید خورده شود.

ممکن است طرف سوفله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سوفله اگر در ظرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر می‌شود. سوفله را می‌توان با یکی از سبزی‌های مذکور تهیه کرد.

سوفله سیب زمینی

پنیر گرویر : ۱۰۰ گرم

سیب زمینی : ۷۵۰ گرم

تخم مرغ : ۶ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

نمک : قدری

ابتدا سیب زمینی را می‌پزیم و پوست می‌گیریم و از چرخ رد می‌کنیم، بعد فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم و نه طرف مناسبی را جرب می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انگاه کره را در سبب زمینی چرخ کرده که باید گرم باشد حل می‌کنیم و کمی نمک به آن اضافه می‌نمائیم بعد زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا می‌سازیم و زرده را خوب می‌زنیم و سفیده را هم جداگانه آنقدر می‌زنیم که کاملاً سفت شود و از تخم مرغ زنی نریزد بعد زرده و سفیده را مخلوط و کمی نمک به آن اضافه می‌کنیم. بعد مایه سبب زمینی را که کمی سرد شده است داخل تخم مرغ می‌نمائیم و مایه را در ظرف می‌ریزیم. باید سر ظرف به قدر یکی دو سانتی‌متر خالی بماند. روی آن را بنیر رنده شده می‌باشیم و ظرف را می‌گذاریم کف فر تا با حرارت ۲۵۰ درجه سه ربع ساعت بماند. در این مدت در فر را باز نمی‌کنیم تا سופله پف کند و روی آن کمی طلایی شود و بلافاصله هم سر میر باید برده شود.

سوفله قارچ

قارچ : ۱۰۰۰ گرم

کره : ۵۰ گرم

تخم مرغ : ۶ عدد

خامه : ۱۰۰ گرم

سس بشامل : ۲ فنجان

قلقل : قدری

نمک : قدری

قارچ را تمیز و خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و با دست فشار می‌دهیم که آب اضافی آن گرفته شود. کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش ملایم می‌گذاریم آب که شد قارچ را می‌ریزیم و کمی نمک به آن می‌زنیم و گاهی به هم می‌زنیم تا آب قارچ تبخیر شود. ته یک ظرف نسوز را کمی کره می‌مالیم و کمی آرد ته ظرف می‌باشیم و زرده تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا پف کند و سفید شود. بعد زرده را با سس بشامل و خامه مخلوط می‌کنیم و قارچ آماده شده را با مایه مخلوط می‌نمائیم و سس سفیده را جداگانه خوب می‌زنیم تا کاملاً سفت شود. بعد با مایه مخلوط می‌کنیم و در ظرف می‌ریزیم و به طریق بن ماری با حرارت ۲۵۰ درجه به مدت سه ربع ساعت می‌گذاریم طرف سوفله در فر بماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در این مدت در فر را بار نمی‌کنیم. سوفله باید پف کند و طلائی شود.
برای امتحان آماده بودن سوفله چنگال را به آهستگی میان سوفله فرو می‌کنیم اگر از مابه چیزی به چنگال نجسید سوفله آماده شده است و الا
خام است و در این حال یک ربع دیگر می‌گذاریم سوفله در فر بماند.
ممکن است از کنسرو قارچ استفاده کنیم در این صورت یک قوطی بزرگ لازم است و کافی است آن را خرد کرده مصرف نماییم.

سوفله کلم و پنیر

- مواد لازم
- کمی روغن انگور
- ۱۲ تکه نان لواش در ابعاد دلخواه
- یک عدد پیاز متوسط
- یک فنجان پنیر پیتزای رنده شده
- یک حبه سیر
- یک فنجان رب گوجه
- یک فنجان آب
- کمی روغن زیتون
- یک مشت گشنیز



- نصف فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- یک فنجان خامه
- کمی کلم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه

در ظرف مناسبی روغن انگور را ریخته و نان ها را در آن قرار داده و کمی گرم کنید.
سپس پیاز و سیر را با روغن زیتون نفت داده و سپس سه فاشی از رب گوجه را به آن اضافه کنید.
پس از سرخ شدن رب گوجه، آب را اضافه کرده و صبر کنید تا مواد به خوبی جا بیفتند.
سپس کلم را با خامه و تکه های گوجه فرنگی به مواد درون تابه اضافه کرده و صبر کنید تا کاملاً آمیخته شوند.
از این مواد درون نان ها ریخته و آنها را بیجانید.
در ظرف مناسبی نان ها را بچینید و روی آن کمی از باقی مانده مخلوط را به همراه پنیر پیتزای رنده شده و گشنیز بریزید و برای ۱۰ دقیقه درون فر قرار دهید.

سوفله مرغ و قارچ

- مواد لازم:
- گوشت مرغ بخته بدون استخوان : ۵۰۰ گرم،
- تخم مرغ کامل : ۳ عدد،
- سفیده تخم مرغ : ۳ عدد ،
- کره : ۵۰ گرم،
- قارچ ورقه شده سرخ شده : ۵۰۰ گرم،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

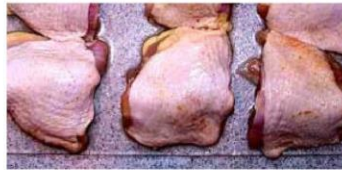


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- پنیر : ۳۰۰ گرم،
- شیر : ۲ لیوان،
- آرد سفید : ۲ فاشق سوپخوری،
- نمک و فلفل : به مقدار کافی،
- خردل : یک فاشق مرباخوری
- طرز تهیه:



کره را روی حرارت آب کرده ، آرد را در آن تفت دهید ، سپس شیر را به تدریج اضافه کنید تا سس صاف و یک دست شود ، اگر گلوله شد از صافی رد کنید و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید ، زرده تخم مرغ را خوب هم زده و به آن اضافه کنید ، خردل را هم اضافه کرده و پس از چند جوش ، شعله را خاموش کنید ، شش عدد سفیده را خوب زده تا مثل بنبه شود ، آن گاه مرغ خرد شده و قارچ ورقه شده سرخ شده را با مایه شیر و زرده مخلوط کرده و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و در آخر با سفیده مخلوط کرده و مایه را در ظرف نسوز مناسبی که قبلاً چرب کرده اید بریزید ، مایه باید ظرف را پر کند ، پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و ظرف را در اولین طبقه فر با حرارت چهارصد درجه قرار دهید سوپله بهتر است چهل و پنج دقیقه در فر باشد و شما می‌توانید برای این که سوپله لطیف تر طبخ شود آن را به طریقه بن ماری آماده کنید، « بن ماری یعنی بختن روی آب ، در طرف بزرگتر آب ریخته و ظرف حاوی مواد را داخل آب قرار داده و در فر بپزید »

سوپله مرغ یا ماهی

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس مایونز : ۲ فنجان

گوشت مرغ : ۲۵۰ گرم

ماهی : ۲۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

فر را قبلاً با حرارت ۲۰۰ درجه گرم می‌کنیم مرغ پخته خرد شده یا ماهی پخته تیغ گرفته به مقدار ۲,۵ فنجان و فارچ و هویج را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زنیم و ته ظرف نسوز متناسب با ماهی را جرب می‌کنیم و کمی بنیر رنده شده داخل ظرف می‌باشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و مرغ پخته خرد شده یا ماهی پخته تیغ گرفته آماده شده را باین ماهی اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم مرغ زنی نریزد و ماهی را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم، باید سر طرف یک تا دو سه سانتی‌متر خالی بماند آنگاه بقیه بنیر رنده شده را روی سوفله می‌باشیم.

در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۲۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلایی شود و بلافاصله بعد از بختن نیز باید خورده شود.

ممکن است طرف سوفله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سوفله اگر در طرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر می‌شود. سوفله را می‌توان با یکی از سبزیهای فوق تهیه کرد.

شیر سویا

سویا چند مدل تو بازار یافت میشه ، به صورت لوسیا، بصورت چرخ کرده (مثل گوشت چرخ کرده) و بصورت پرشته شده .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سویای مورد نظر لوبیا شکل (به صورت original) میباشد.
قدم اول ابتدا سویا را در ظرفی محتوی آب ریخته حداقل ۲ ساعت میگذاریم
تا کاملا خیس بخورد. سپس بعد از خیس خوردن آب اضافی را جدا و سویا را
درون میکسر با آسیاب کن ریخته و آن را آسیاب میکنیم. بسته به مقدار
مخلوط مقداری آب به آن اضافه کرده درون ظرفی میریزیم و روی شعله
میگذاریم حداقل ۱ ساعت که با شعله بسیار کم جوشید آن را با صافی
صاف میکنیم. ناگفته نماند که ممکن است سویا هنگام جوشیدن سر برود
برای جلوگیری از این کار یک فاشی فلزی درون ظرف بگذارید پس از صاف کردن سویا آن را در یخچال گذاشته و میتوانید بسته به میل خود به آن
اسانس اضافه کنید. مثل انواع مریا، رعسل، کاکائو، شکر و غیره.
نکته دیگر اینکه حتی میتوانید اضافه سویا را که ته صافی باقی مانده را فریز کرده در غذاهایی چون کوکو سیب زمینی، کتلت بکاربرید بدون اینکه
مره عذا عوض شود.

غذایی متفاوت با موادی عادی

حتما برای شما هم پیش آمده است که دیگر حوصله مرغ بختن و خوردن
نداشته باشید اما هم وقت و هم امکانات شما اجازه پخت غذای دیگر به
شما ندهد.
می‌توانید همان سینه مرغ همیشگی را بردارید و با سایر چیزهای ساده‌ای
که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود، این بار یک غذایی متفاوت تهیه کنید.
خوراک «کیوسکی» هم نام متفاوتی دارد هم طعم متفاوت اما مواد تشکیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دهنده آن متفاوت نیست.

خوراک کوسکی

- مواد لازم:
- سینه مرغ ۱ عدد
- تخم مرغ ۱ عدد



- سیر کوبیده ۱ حبه
- جعفری ۱ فاشق غذاخوری
- کره ۵۰ گرم
- آرد سفید ۳ فاشق غذاخوری
- روغن، نمک و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه

ابتدا گوشت مرغ را داخل فویل پیچیده و کاملا با گوشت کوب کوبیده تا ورقه نازکی از گوشت به دست آید. سپس در ظرف دیگری سیر کوبیده شده را به همراه جعفری، کره و نمک و فلفل، کاملا مخلوط کرده و به آرامی مخلوط حاصله را به سطح گوشت اضافه کنید. سپس گوشت را با احتیاط رول کرده و در اندازه‌های کوچک رولت‌ها را برش دهید. در طرف دیگری سفید و زرده تخم مرغ را کاملا مخلوط کرده و رولت‌های کوچک گوشت را درون تخم مرغ غلظانده، سپس وارد آرد کرده، مجددا وارد تخم مرغ و بعد از آن وارد آرد کرده تا لایه ضخیمی از تخم مرغ و آرد در اطراف رولت‌ها به وجود آید. سپس روغن را کاملا داغ کرده و رولت‌ها را درون روغن سرخ کنید.

فریتاتا با پنیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

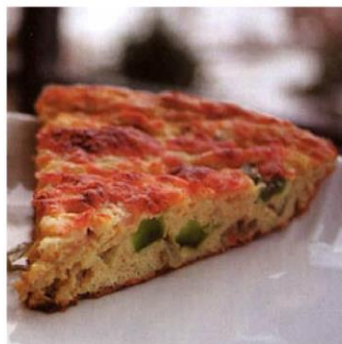


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم برای دو نفر:
- روغن زیتون: یک و نیم فاشق مریاخوری؛
- سیر خرد شده: ۱ حبه؛
- پیاز قرمز متوسط: ۱ عدد؛
- فلفل دلمه ای خرد شده: یک و یک دوم فاشق عداخوری؛
- تخم مرغ: ۳ عدد؛
- پنیر کم چرب: ۵۰ گرم؛
- فلفل: به مقدار کافی.
- طرز تهیه:



روغن را در یک ماهیناره نجسب روی حرارت متوسط گرم کنید. سپس خلال پیاز و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و ۱۰ دقیقه نفت دهید تا طلائی رنگ شود.

تخم مرغ، فلفل دلمه ای، نیمی از پنیر و فلفل را در ظرف جداگانه ای مخلوط

کنید و به آرامی به پیاز و سیر اضافه کنید و به صورت یکنواخت بختش نمایید. در آن را ببندید تا با حرارت شعله سفت شود.

فر را با بیشترین درجه گریل گرم کنید. بقه پنیر را روی غذا بریزید و داخل فر قرار دهید تا پنیر آب شود.

• نکته:

هر فرد می تواند این غذا را با ۲ تا ۳ برش نان سنگک یا انبعاذ ۱۰ در ۱۰ سانتیمتر میل کند. در صورت استفاده از ۳ برش نان سنگک مقدار مناسبی انرژی برای وعده شام است.

افرادی که چربی خون بالا دارند به جای ۲ تخم مرغ از ۳ تخم مرغ استفاده کنند. یعنی یک تخم مرغ برای هر نفر.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فلافل بندری

تخم مرغ : ۱ عدد

سیب زمینی : ۱ عدد

نخود : ۱ فنجان

فلفل : ۰,۲۵ فاشق سویخوری

فلفل قرمز : قدری

ترشی : ۰,۵ فنجان

موسیر : قدری

نمک : قدری

چهل و هشت ساعت نخود را در آب خیس کنید البته مرتب آب آن را عوض کنید تا لیز نشود بعد بگ نوع سبزی معطر سیب زمینی، نمک و فلفل قرمز را با آن مخلوط کنید و آنها را دو بار چرخ کنید. دو عدد تخم مرغ در آن بشکنید تا خمیر گردد آن را به شکل دایره‌های کوچک به قطر ۳ سانت در آورده و در روغن سرخش کنید. البته می‌توانید از تابه کوچک ولی بلند استفاده کنید تا در روغن شناور باشد، توجه داشته باشید که اگر روغن در حال جوش باشد زمان مورد نیاز برای سرخ شدن آن کوتاه است، بعد از سرخ شدن گرم گرم آن را سرو کنید، به همراه سس تند مصرف کنید.

فنجان سبزیجات و مرغ

• مواد لازم

• ۲۵۰ گرم سیب زمینی ریز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چهار تا شش حبه سبز
- یک فنجان لوبیا سبز
- یک فنجان کلم بروکلی
- یک فنجان هویج خرد شده
- یک فنجان گوجه گیلاسی
- یک فنجان برگ ریحان خرد شده
- نمک و فلفل
- چهار فاشی مریخوری کره
- دو فنجان سینه مرغ



• طرز تهیه

سینه مرغ را بخته و به قطعات ریزتر خرد کنید. سپس تمام مواد را درون یک قابلمه مناسب ریخته و سبب زمینی ها را که به چهار قسمت تقسیم کرده اید اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و صبر کنید تا برای ۱۵ دقیقه به خوبی پخته شده و جا بیفتد. برای هرکدام از افراد درون فنجان های ریبا از مواد پر کرده و آن را میل کنید.

فیله ماهی با ژامبون گوشت

- مواد لازم:



- فیله ماهی شیر: ۱۵ عدد (به صورت بریده شده)
- خامه: چهار قاشق غذاخوری
- زامبون گوشت: ۱۵ ورق
- جعفری خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزای رنده شده: ۱۵۰ گرم
- آبلیمو: ۱ قاشق خوری
- شوید تازه: چند برگ
- نمک و فلفل به میزان لازم



• طرز تهیه:

فیله های ماهی را به صورت انگشتی بریده و به آن نمک و فلفل و آبلیمو میزنیم و به همراه شوید تازه داخل کاغذ آلومینیوم میچیم و درب آن را می بندیم. این بسته را به مدت ۵ دقیقه داخل قابلمه آب جوش قرار میدهم و درب آن را به صورت بسته میگذاریم بپزد. سپس ماهی را از کاغذ خارج کرده آب ماهی را در ظرف دیگری جمع میکنیم. خامه را به آن می افزایم. سپس مورد نظر را به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم جوشانده سپس به آن نمک و فلفل و آبلیمو میزنیم. بعد از آن وسط هر زامبون را یک تکه فیله ماهی گذاشته و آن را بچانده در ظرف بپزیم که جرب شده میگذاریم. روی زامبون ها را سپس میزنیم و پنیر پیتزای رنده شده و جعفری خرد شده را روی آن میپاشیم و به مدت ده دقیقه با درجه حرارت ۲۰۰ درجه فارنهایت میپزیم.

قارچ با خامه و مرغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم
- لیمو ترش يك عدد
- سیبیه مرغ ۲ عدد
- قارچ ۵۰۰ گرم
- خامه ۱۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
- کره ۲۵ گرم
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- چکونگی تهیه



پیاز را پوست بکنید و همراه سیبیه مرغ خلال کنید . قارچ ها را خیلی سریع زیر آب سرد بشوید و با حوله خشک کنید و برای اینکه سیاه نشود ابلیمو به آن بریزید و خرد کنید . کره را در قابلمه بریزید و روی آتش بگذارید و پیاز را در آن بریزید و هم بریزید .

کمی که سرخ شد مرغ را بریزید و دوباره هم بریزید. در آن را بگذارید و شعله را کم کنید تا آرام به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد بعد قارچ را بریزید و هم بریزید . دوباره به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید با شعله کم بجوشد . سپس در قابلمه را بردارید . اگر آب داشت بگذارید با حرارت زیاد بجوشد تا آب آن تمام شود . نمک و فلفل بریزید خامه را بریزید و پس از چند جوش جعفری را بریزید و از روی حرارت بردارید سپس در ظرف کشیده و سر میز بریزد . مدت کل پخت ۲۵ دقیقه می باشد . (برای ۲ نفر)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قارچ با کرم

- مواد لازم:
- قارچ = ۵۰۰ گرم
- لیمو ترش = ۳ عدد
- روغن زیتون یا کره = به میزان لازم
- خامه = ۱۰۰ گرم
- زرده تخم مرغ = ۳ عدد
- نمک و فلفل = به میزان لازم
- پنیر پیتزا = ۲۰۰ گرم
- طرز تهیه:



قارچ ها را شسته و بعد از خرد کردن خشک کنید و آبلیمو به آنها اضافه کنید

(تا سیاه نشوند) سپس قارچ ها را در کره یا روغن زیتون سرخ کنید.

خامه ، زرده تخم مرغ ، نمک و فلفل را در کاسه ای باهم مخلوط کرده خوب هم بزنید.

کف ظرف پیرکس را کمی چرب کرده و با قارچ های سرخ شده بپوشانید ، سپس با مخلوط خامه و زرده های تخم مرغ روی قارچ ها را نیز بپوشانید

و در آخر پنیر پیتزای رنده شده را نیز روی مواد بپاشید و ظرف را در فر با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتیگراد قرار دهید تا پنیرهای روی ظرف طلایی شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قارچ پفکی

• مواد لازم:

- قارچ تمیز و حلقه حلقه شده..... نیم کیلو
- پیاز کوچک ریز شده..... یک عدد
- آرد سوخاری و یا آرد نان..... به مقدار لازم
- پنیر پیتزا..... پنجاه گرم
- زرده تخم مرغ..... دو عدد
- جعفری ریز شده..... سه فاشق غذاخوری
- کره آب شده..... سه فاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه..... به مقدار لازم



• طرز تهیه:

ابتدا در ماهی تابه، کره را آب می‌کنیم و قارچ و پیاز را داخل آن می‌ریزیم تا طلایی شود، یعنی تنها چند دقیقه تفت دادن کافی است. سپس در ظرفی جداگانه پنیر پیتزا، زرده‌های تخم‌مرغ، نمک، فلفل و جعفری ریز شده را خوب هم می‌زنیم تا کاملاً نرم شود. سپس با قارچ‌ها مخلوط می‌کنیم، آن‌گاه این مخلوط را تکه تکه کرده و روی آن آرد نان یا پودر سوخاری می‌پاشیم. البته فلفل سیاه هم آن را خوشمزه می‌کند. سپس برای دو تا سه دقیقه قارچ‌ها را در فر قرار داده تا طلایی رنگ شوند. حال غذای شما که قارچ پفکی نام دارد آماده سرو است. این قارچ را می‌توانید با سس قرمز و یا با انواع سس‌هایی که خودتان درست می‌کنید، میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کاراسون

- مواد لازم:
- آرد=۳ لیوان
- نمک=۲/۱ فاشق مرباخوری
- آب=۱ لیوان
- روغن=۳/۱ لیوان
- شکر=۲ فاشق غذاخوری
- شیر خشک=۳ فاشق غذاخوری
- مایه خمیر=۲ فاشق غذاخوری
- بکینگ پودر=۲ فاشق غذاخوری
- مواد لازم برای داخل کاراسون:
- شکلات مایع لیوانی=بمقدار لازم



• پنیر کبری(kiri)=بمقدار لازم

• طرز تهیه:

(۱) ابتدا روغن را با شکر خوب مخلوط می کنیم. سپس نمک و شیر و مایه خمیر و سپس آب و آرد را هم به آن اضافه کرد و با دست خوب ورز می دهیم تا خمیر نرم و یکدستی بدست آید. در صورتی که خمیر بدست چسبید کمی آرد به آن اضافه می کنیم. پس از آن خمیر را در جای گرمی به مدت ۳ الی ۴ ساعت می گذاریم تا خمیر به اصطلاح ور بیاید.

(۲) سپس از خمیر به اندازه لازم برمی داریم و با وردنه آن را صاف می کنیم بحدی که قطر آن نیز زیاد نباشد(نارک باشد).

(۳) سپس از خمیر به شکل یک مثلث کوچک می بریم. روی خمیر از قسمت بالای مثلث که بزرگتر است کمی پنیر یا شکلات مایع که در یخچال کمی سفت شده می گذاریم. خمیر را می بچیم.

(۴) یک عدد تخم مرغ را در ظرفی خوب می زنییم سپس با یک برس روی شیرینی ها را تخم مرغ می کشیم و روی آن کمی کنجد می باسیم.

(۵) شیرینی ها را به فاصله در طرف فر که از قبل جرب کرده ایم و آرد پاشیده ایم می چینیم.

طرف را در فر به مدت ۲۰ الی ۳۰ با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا کاراسون ها پف کند و طلایی رنگ شود. سپس آنها را در طرف بچینید و میل نمایید.

• نکته: در حین پخت به هیچ وجه در فر را باز نکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کانلونی

خمیر کانلونی : ۵۰۰ گرم
گوشت مفران کوساله : ۷۵۰ گرم
بیاز داغ عسلی : ۳,۵ فاشق سویخوری
فلغل سبز : ۱۰۰۰ گرم
آرد سفید : ۱ فاشق سویخوری
کره : ۱۰۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی : ۳ فاشق سویخوری
پنیر پیتزا : ۱۰۰۰ گرم
نمک : قدری
فلغل : قدری

گوشت را ورقه ورقه کرده چهار گوش چهار گوش تقریباً دو سانتی‌متر در دو سانتی‌متر می‌بریم. بیاز سرخ کرده را در ظرفی می‌ریزیم گوشت را با آن مخلوط کرده روی آتش می‌گذاریم حرارت را ملایم کرده تا آب گوشت کاملاً کشیده شود. بعد ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن می‌ریزیم در ظرف گوشت را می‌گذاریم تا گوشت بپزد ولی زیاد له نشود.
آرد را با کره کمی سرخ می‌کنیم فلغل را خرد می‌نمائیم با آرد سرخ شده داخل گوشت می‌ریزیم رب گوجه فرنگی را اضافه می‌نمائیم کمی هم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمک می‌ریزیم. به هم می‌نریزم می‌گذاریم تمام مواد آهسته بجوشد و سپس گوشت کمی غلیظ شود. بعد در ظرفی مقداری آب می‌ریزیم دو فاشق سویخوری نمک در آن ریخته روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید بعد ورقه‌های خمیر کاتلونی را از هم جدا می‌نمائیم داخل آب جوشان می‌ریزیم می‌گذاریم خمیر پخته شود به حدی که زیاد له نگردد. بعد خمیر را در صافی می‌ریزیم و کمی آب سرد روی آن می‌دهیم و سپس لای هر ورقه خمیر را مقداری از ماهی گوستی آماده شده می‌ریزیم و لوله می‌کنیم و در دیس می‌چینیم سپس گوشت را روی آن می‌دهیم بنیر رنده شده را روی آن می‌باشیم.

کرپ

- مواد لازم: (برای ۳ نفر)
- تخم مرغ: ۵ عدد
- آرد: ۸ فاشق سویخوری
- شیر: ۱ لیوان
- زعفران: کمی
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



آرد را در شیر حل کرده، تخم مرغ ها را در آن شکسته، نمک و زعفران را اضافه کرده، خوب مخلوط می‌کنیم، اگر ماهی ناصاف بود از صافی رد کرده تا

ماهی کاملاً صاف و یک دست شود. کف ماهی تابه کوچکی را با کمی روغن چرب کرده و چربی اضافی را با دستمال می‌گیریم، روی حرارت قرار می‌دهیم تا داغ شود بعد یک ملاقه کوچک از ماهی کرپ را برداشته داخل ماهی تابه ریخته، ماهی تابه را حرکت داده تا سطح آن را بپوشاند و روی حرارت پخته شود. کرپ آماده را در سینی برگردانید، آماده بپجیدن هر نوع غذایی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلاپ ساندویچ دست پیچ

- مواد لازم
- ۱ و ۳/۱ پیمانه زامبون گوشت یا سینه بوفلمون که به قطعات ضخیم خرد شده باشد
- ۱ پیمانه گل‌های کوچک کلم بروکلی
- ۳/۱ پیمانه پنیر چدار رنده شده
- حدود ۳۰۰ گرم خمیر پیتزا یا خمیر نان فانتزی
- ۱ ف.س. شیر
- روغن تهیه :



(۱) برای داخل دست پیچ، زامبون، کلم بروکلی و پنیر را در یک کاسه متوسط ریخته و مخلوط کنید. سینی فر را با یک ورق کاغذ آلومینیومی بپوشانید و

روی آنرا با کمی روغن چرب کنید و کنار بگذارید.

(۲) خمیر را بر روی سطحی که کمی آردپاشی کرده اید قرار داده و آنرا به شکل یک مربع به عرض ۳۰ سانتیمتر باز کنید. سپس با یک چاقوی تیز خمیر را به ۹ مربع به عرض ۱۰ سانتیمتر برش میزنیم. ۳/۱ پیمانه از مخلوط زامبون را در میان هر مربع کوچک قرار داده، لپه های خمیر را با کمی آب مرطوب کنید، خمیر را بر روی مواد داخل آن تا رده و لپه ها را با استفاده از نوک چنگال محکم کنید. روی دست پیچ را هم با نوک چنگال چند بار سوراخ کنید تا بخار مواد داخلی خارج شود.

(۳) دست پیچها را بر روی سینی فر چیده، روی آنها کمی شیر مالیده و داخل فر ۲۰۰ درجه فارنهایت یا ۳۰۲ درجه سانتیگراد قرار دهید. دست پیچها پس از ۱۲ تا ۱۵ دقیقه آماده هستند. آنها را داغ و همراه سس مورد علاقه خود سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلوچه اسفناج

برای ۲ تا ۳ نفر - زمان پخت ۱۵ دقیقه

- مواد لازم:
- آرد معمولی: ۵۰ گرم
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- شیر: یک چهارم فنجان
- مارگارین: ۱ فاشق غذاخوری
- آرد برای پاشنیدن: ۱ فاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا رنده شده: ۲۵ گرم
- زامبون خرد شده: ۳۰ گرم
- فارچ دکمه ای خرد شده: ۴۰ گرم
- روغن: ۱ فاشق غذاخوری
- اسفناج: ۵۰ گرم
- طرز تهیه:

اسفناج را ۳ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا نرم شده و آب آن کاملاً کشیده شود. زرده تخم مرغ، آرد، کمی نمک و در صورت تمایل کمی فلفل را در کاسه ای بریزید و نصف شیر را به خمیر اضافه کنید تا خمیر نرمی آماده شود. اسفناج پخته شده را به آن اضافه کنید. مارگارین را داخل ماهیتابه داغ

کنید. ۱ فاشق غذاخوری آرد را روی آن بریزید و باقیمانده شیر را به تدریج به آن بیفزایید و صبر کنید تا به جوش آید. گاهی آن را هم بریزید. پنیر،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زامون و قارچ را داخل سس بریزید و حرارت را خیلی کم کنید و در قابلمه را ببندید. کمی روغن در ماهیتابه داغ کنید، ۲ فاشق از مایه را در آن بریزید. ماهیتابه را تکان بدهید تا مایه کاملاً بهن شود چند دقیقه بعد آن را پشت و رو کنید تا طرف دوم هم طلائی شود. کلوچه را داخل بشقاب سر بدهید. به همین ترتیب همه مایه خمیر را آماده کنید. توجه داشته باشید کلوچه ها را روی هم نگذارید و بین آنها کاعذ روغنی قرار دهید تا به هم نجسیند. کلوچه ها را در بشقاب بگذارید از مخلوط دوم وسط آن بریزید و خمیر را روی مخلوط نا کنید. در هر بشقاب ۳ کلوچه بگذارید و با برش های گوجه فرنگی و سیب زمینی آن را سرو کنید.

اشرف پورمند

کلوچه پنیر و گوجه فرنگی

برای تهیه این کلوچه باید گوجه فرنگی ها را خرد کرده و در آفتاب قرار دهید تا کاملاً خشک شوند. همچنین می توانید به جای گوجه فرنگی خشک از زیتون سیاه استفاده کنید.

- مواد لازم برای تهیه ۱۰ تا ۲۰ کلوچه
- ۲۵۰۰ گرم آرد
- یک فاشق چای خوری بودر خرد
- نصف فاشق چای خوری فلفل
- یک فاشق چای خوری نمک
- چهار فاشق چای خوری بیکینگ بودر
- ربع فاشق چای خوری فلفل سیاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• یک و نیم فاشنق جای خوری سبزیجات خشک معطر

• ۱۲۵۰ گرم کره

• ۲۲۵۰ گرم پنیر چدار (رنده شده)

• ۲۰۰۰ گرم گوجه فرنگی خشک یا زیتون سیاه

• دو عدد تخم مرغ

• ۱۷۵۰ میلی لیتر شیر

• زمان لازم: یک ساعت و ۴۵ دقیقه

• طرز تهیه

فر را از قبل با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و سپس سبزی فر را کمی چرب کنید. آرد را الک کرده، فلفل، خردل، نمک و بیکینگ پودر را در کاسه ای با هم مخلوط کنید. سپس سبزیجات معطر را به آن بفرزاید.

تخم مرغ ها را در یک ظرف زده و آنقدر شیر به آن اضافه کنید که حجم آن ۲۷۵ میلی لیتر شود.

دو فاشنق غذاخوری از این مخلوط را کنار گذاشته و بقیه را با آرد مخلوط کنید تا خمیر یک دستی حاصل شود.

اگر خمیر به دست می چسبید، مقداری آرد به آن بفرزاید.

روی سطح مسطحی کمی آرد بپاشید و خمیر را با وردنه باز کنید تا قطر آن دو سانت و نیم شود. سپس آن را به شکل دایره هایی به قطر شش

سانتی متر قالب زده و در سینی فر قرار دهید. بعد روی این کلوچه ها را از مخلوط کنار گذاشته شده تخم مرغ و شیر بمالید.

سبزی را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا طلایی شود.

روی کلوچه ها را کره، پنیر و گوجه فرنگی گذاشته و میل کنید.

این کلوچه ها را می توان به راحتی فریزری و نگهداری کرد.

این کلوچه ها برای پیک نیک نیز بسیار خوب است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلوچه لانه پرنده‌ای

• مواد لازم:

• سیب زمینی پوست گرفته و خرد شده: ۳ عدد شیر: ۱ فاشق غذاخوری

• کره: ۲۰ گرم

• زرده تخم مرغ: ۱ عدد

• روغن مایع: ۱ فاشق غذاخوری

• سیر له شده: ۲ حبه

• گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

• سس گوجه فرنگی: یک شیشه

• طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را با بخار زیاد در آب یا درمایکروفر بپزید تا زمانی که نرم شوند. زمانی که از آب بیرون آوردند، آنها را در ظرفی با شیر و کره بکوبید تا نرم و یکدست شوند. هنگامی که خنک‌شند، زرده تخم مرغ را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. آنگاه مخلوط را در یک فیف خامه‌ریخته و ماسوره سناره‌ای یک سانتی متری را در دهانه فیف بگذارید. سپس در یک طرف فر که فیلان را جرب کرده‌اید از مخلوط، دایره‌ای به قطر یک سانتی متر ایجاد کنید و چند بار روی هم بچرخانید تا تبدیل به یک لانه پرنده شود. سپس رویش را به آرامی با کره نرم شده برس بکشید و آن را در فری که فیلا گرم کرده‌اید به مدت ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که سیب‌زمینی طلایی رنگ‌شود، حرارت دهید. در این مرحله روغن را در ماهی تابه‌ای داغ کنید، سیر و گوشت چرخ کرده را در آن بپزید و هم بزنید تا زمانی که گوشت فپه‌های شود. سس گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و ۱۰ دقیقه بدون اینکه درش را ببندید، حرارت دهید یا نارمانی که مخلوط یکدست شود. با مخلوط گوشت چرخ کرده، فاشق، فاشق داخل لانه پرنده‌ها را پر کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کنناکی به روش KFC

- مواد لازم:

- سینه و ران مرغ (از هر کدام ۳ قطعه)،
- یک لیوان آرد سفید،
- نصف لیوان شیرخشک نیدو،
- ۳ عدد تخم مرغ زده شده،
- آرد سوخاری به مقدار لازم،
- روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم.

- طرز تهیه:

(۱) ابتدا سینه و ران مرغ را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه بپزید و در حین پختن به آن کمی نمک، فلفل و سیر خرد شده اضافه کنید.

(۲) آرد سفید را با بودر شیرخشک مخلوط کرده قطعات مرغ را در آن بغلانید تا تمام سطح مرغ به آرد آغشته شود. (باید مرغ شما کمی مرطوب باشد تا آرد به آن بچسبد)



(۳) قطعات مرغ را ابتدا در تخم مرغ زده شده و سپس در آرد سوخاری بغلانید تا تمام سطح آن به آرد آغشته شود.

(۴) قطعات مرغ را در روغنی که از قبل داغ شده ریخته و با حرارت متوسط سرخ کنید.

(۵) مرغ کنناکی را در ظرف کنشیده و اطراف آن را با سبب زمینی سرخ شده و سبزیجات تازنین کنید.

نکته: برای اینکه مرغ شما طعم بهتری داشته باشد پیشنهاد می کنیم از آرد سوخاری آمریکن استفاده کنید که طعم بی نظیری به مرغ شما می دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک مرغ و گردو

• مواد لازم:

- نان تست شده: ۱۲ ورقه
- سینه مرغ پخته و خرد شده: یک عدد کامل
- پیازچه پاک کرده و خرد شده: ۲ پیمانه
- گردوی تازه: ۱۵ تا ۳۰ عدد کامل
- سس مایونز: ۲ پیمانه
- ماست چکیده خامه‌ای: ۲ پیمانه
- خامه: یک پیمانه
- نمک و فلفل: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:



سس مایونز، ماست چکیده و خامه را با هم مخلوط کنید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید. در ظرفی مرغ خرد شده و پیازچه و گردوی خرد شده را با نیمی از سس مخلوط کنید و آن را با نمک و فلفل مره‌دار کنید و کنار بگذارید. کناره‌های نانهای تست را با چاقو جدا کنید و ۴ ورقه از نان را کنار هم به صورت یک مربع قرار دهید و روی آن را با نیمی از مخلوط مرغ که آماده کرده اید بپوشانید و سپس دوباره نان تست روی مواد بگذارید و نیمه دیگر مخلوط مرغ مره‌دار را روی آن پهن کنید و با لایه دیگری از نان تست بپوشانید. سپس تمام سطح و کناره‌های کیک را با نیم دیگری از سس که کنار گذاشته بودید کاملاً بپوشانید و دو ساعت در یخچال قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گراتن ماکارونی

ماکارونی : ۶۰۰ گرم
بنبر گویر : ۱۵۰ گرم
کره : ۵۰ گرم
سس فرانسسه : ۳ فنجان
نمک : قدری
فلفل : قدری



ظرف نسبتاً بزرگی را بر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۳ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و

یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مفر ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بروی آن می‌دهیم تا لیز و شورکی آن گرفته شود.

در صورتی که بخواهیم استیگنی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

سس نه ظرف نسوز مناسبی را کمی بنبر رنده شده می‌باشیم، بعد یک ردیف ماکارونی می‌ریزیم و کمی سس و کمی بنبر رنده شده و باز کمی ماکارونی و به همین ترتیب مواد را می‌ریزیم تا تمام بنبر شود کمی بنبر روی آن می‌باشیم، سپس کره را داغ می‌کنیم و روی آن می‌دهیم بعد طرف را روی پنجره آخر فر به طرف بالا قرار می‌دهیم تا با حرارت ۲۵۰ درجه نیم‌ساعت بماند و کمی روی آن برشته شود.

اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوشت چرخ کرده با نیمرو

تخم مرغ : ۲ عدد

گوشت چرخ کرده : ۲۵۰ گرم

پیاز : ۲ عدد

روغن : ۱۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ عدد

فلفل : قدری

نمک : قدری

پیاز را خلال می‌کنیم با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی بشود، گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم هم می‌ریزیم تا آب گوشت کشیده شود، یک لیوان آب، کمی نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی را را داخل گوشت می‌ریزیم حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم تا آب گوشت کشیده شود با پشت قاشق روی گوشت را صاف می‌کنیم تخم مرغها را روی سطح گوشت می‌شکنیم کمی نمک و فلفل روی تخم مرغها می‌باشیم دو سه دقیقه در طرف را می‌گذاریم تا سفیده تخم مرغ بسته شود و بعد خوراک را در طرف به‌طوری که تخم مرغ له نشود می‌کشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوشت قلقلی با اسپاگتی

• مواد لازم:

- ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
- ۱ پیمانه معز نان سفید
- ۱ عدد تخم مرغ کمی زده شده
- ۱ عدد پیاز متوسط رنده شده
- ۲ فاشق سویخوری سس گوجه فرنگی
- ۲ پیمانه گوجه فرنگی رنده شده



۲ فاشق سویخوری برگ ریحان خرد شده

۵۰۰ گرم اسپاگتی

گوشت چرخ کرده را با تخم مرغ، پیاز و سس گوجه فرنگی مخلوط کنید و کمی نمک و فلفل به آن افزوده با دست ورز دهید. سپس از یک فاشق به عنوان پیمانه استفاده کنید و هر فاشق از مخلوط گوشت را در دست به یک گوی کوچک تبدیل کنید. آنها را در یک ظرف نسوز که کمی چرب کرده اید بچینید و در فر با حرارت متوسط و بدون دیرپوش حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که معز پخت شوند بپزید. گوجه فرنگی رنده شده را در طرفی ریخته روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید تا جوشیده و کمی غلیظ شود سپس گوشت قلقلی ها را به آن اضافه کرده و بگذارید دو دقیقه در آن بجوشند.

حین آماده کردن گوشت قلقلی یک ظرف بزرگ آب و یک فاشق نمک را روی اجاق گاز به جوش آورید و ماکارونی را در آن ریخته بجوشانید تا نرم شود. اسپاگتی را آبکش کرده با آب سرد آبکش نمایید. در صورت تمایل اسپاگتی را به صورت آبکش شده و چنانچه مایلید به روش دم کردن آماده نمایید سپس با خورش گوشت قلقلی سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لازانيا با سبزیجات

طرز تهیه:

بادمجان را خوب بشوید و با پوست، مکعبی خرد کنید. در تابه‌ای بهار و سیر خرد شده را با کمی روغن، تفت دهید و سپس بادمجان و فلفل و قارچ رفته شده را اضافه کنید. کمی که تفت خورد، گوجه‌فرنگی را به صورت له درآورد و همراه با رب‌گوجه، زنجبیل، نمک، فلفل و سبزی‌های معطر اضافه کنید. کمی که سبک شدند و آب آن تخیر شد کنار بگذارید. لازانیا را در آب جوش پخته، قالبی را انتخاب کنید و کف آن را چرب کنید.

سس سفید، شامل کره و آرد را کمی تفت داده و بعد شیر و نمک اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. در ظرف مورد نظر، ابتدا از سبزیجات

ریخته و بعد یک ورق لازانیا روی آن گذاشته مقداری سس سفید روی آن می‌ریزیم و مجدد یک ورق لازانیا می‌گذاریم. این کار را چند مرتبه تکرار می‌کنیم. در آخرین لایه، سس سفید و پنیر رنده شده می‌باشیم و درون فر از قبل گرم شده، حدود یک ساعت می‌گذاریم تا روی آن طلاهی شود.

•حرارت فر: دویست درجه سانتی‌گراد



لازانيا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• مواد لازم:

خمیر مخصوص لازانیا=یک کیلو(در حدود ۱۶ تکه)
سوسیس با کالیاس=نیم کیلو
بنیر پیتزا رنده شده=۱۵۰ گرم
کنسرو قارچ=یک قوطی متوسط
پیاز سرخ کرده=۲ تا ۳ قاشق سوخوری
رب گوجه فرنگی=۲ قاشق سوخوری
سس بشامل یا سفید=۳ پیمانه



کره=۱۰۰ گرم

خامه=۱۰۰ گرم

نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

قارچ و سوسیس با کالیاس را ریز خرد می کنیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می کنیم آب گوشت و رب گوجه فرنگی را در آن می ریزیم می گذاریم بجوشد تا آب آن نخیر شود کمی نمک و فلفل می ریزیم نصف لیوان از سس را به آن مخلوط می نمایم می گذاریم آهسته جند جوش بزنند. در طرفی آب می ریزیم یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به آب اضافه کرده می گذاریم بجوشد.خمیر لازانیا را از هم جدا نموده داخل آب قرار می دهیم تا جوش آید کاملا نرم شود(زیاد له نگردد)بعد آنرا در صافی می ریزیم و روی آنرا آب سرد می ریزیم تا بهم نچسبند. ته ظرف نسوز و مستطیل شکل را کمی چرب می کنیم یک ورقه لازانیا روی آن می چینیم مقداری از ماه گوشتی که قبلا آماده کرده ایم روی آن می ریزیم کمی بنیر رویش می پاشیم یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار می دهیم و بقیه گوشت را روی آن می ریزیم و بار کمی بنیر رویش می پاشیم با چند ورقه خمیر لازانیا روی آنرا می پوشانیم بقیه سس را روی آن می ریزیم و بقیه بنیر را هم رویش می پاشیم و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می دهیم و با حرارت ۲۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع ساعت طبخ می نمایم تا روی آن طلائی شود.باید توجه داشت خامه را با سس مخلوط می نمایم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لازانیا

• مواد لازم:

- لازانیا یک بسته
- سوسیس یا کالباس نیم کیلو
- گوشت چرخ کرده ربع کیلو
- پنیر پیتزا رنده شده سه بسته!
- (می شه از پنیر ورقه ای هم استفاده کرد که خیلی بهتر و برتر درماد) سه بسته!
- قارچ دو پیمانه
- فلفل دلمه ای یک عدد بزرگ
- بهار سرخ کرده ۲ تا ۳ فاشق سویخوری



• سس گوجه فرنگی به مقدار کافی

• کره ۱۰۰ گرم

• نمک و فلفل و آویشن بقدر کافی

• طرز تهیه:

سوسیس یا کالباس را ریز خرد می کنیم با بهار سرخ کرده کمی تفت می دهیم . کمی نمک و فلفل هم به آن ها می زنیم. گوشت چرخ کرده را هم با دارچین و نمک فلفل کمی تفت می دهیم. در ظرفی آب می ریزیم یک فاشق روغن و یک فاشق نمک به آب اضافه کرده می گذاریم بجوشد. لازانیا را داخل آب می ریزیم تا جوش آید و کاملاً نرم شود (زیاد له نشه) بعد آنرا در صافی می ریزیم و روی آن را آب سرد می ریزیم تا بهم نجسیند. نه طرف نسوز و مستطیل شکلی را چرب می کنیم . یک ورقه لازانیا ته آن می چینیم یک لایه سس گوجه می ریزیم. مقداری از مایه ی گوشتی که قبلاً آماده کرده ایم روی آن می ریزیم و بعد قارچ و فلفل دلمه ای را می پاشیم و حالا کمی پنیر یا اگر پنیرمان ورقه ای است یک ردیف روی مایه می چینیم . یک ردیف دیگر خمیر لازانیا ، سس گوجه ، قارچ و فلفل دلمه ای و بقیه گوشت را روی آن می ریزیم و باز کمی پنیر رویش می پاشیم با چند ورقه خمیر لازانیا روی آن را می پوشانیم . توجه کنید که بعد از چیدن لازانیا حتماً اول یک لایه سس گوجه روی آن بریزید تا مواد حساسی به هم بچسبند. بعد بقیه ی مایه را روی خمیر لازانیا قرار دهید. دست آخر هم بقیه ی پنیر را رویش می پاشیم و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می دهیم و بعد هم آویشن را و با حرارت ۲۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع ساعت داخل فر طبخ می نمایم تا روی آن طلایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شود.

لارانيا با قارچ

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- فلفل درشت دلمه‌ای ۱ عدد
- رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپ‌خوری
- سس گوجه‌فرنگی به مقدار لازم
- سس سفید ۲ پیمانه
- پنیر پیتزا ۳۰۰ گرم
- بودار اورگانو ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم



• بهار سرخ‌کرده ۲ قاشق سوپ‌خوری

• ورقه لارانيا ۸ عدد

• طرز تهیه

گوشت چرخ‌کرده را با نمک و فلفل و کمی روغن تفت دهید. سپس رب گوجه‌فرنگی و بهار داغ را به آن اضافه کنید و باز کمی تفت دهید. فلفل را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اضافه کنید و باز کمی تفت دهید. بعد فلفل سبز را خلال کنید و به آن اضافه کنید. حالا فارج‌ها را تمیز کنید و سپس ورقه‌ورقه بریزید و با کمی نمک، ۲ فاشق آب لیمو و کمی روغن، تفتش دهید و به مواد اضافه کنید. بعد از مخلوط کردن همه‌ی مواد، فلفل و بودر اورگانو را هم مخلوط کنید و کنار بگذارید. ورقه‌های لارائیا را در آب جوش و نمک، نرم کنید و کف ظرف را چرب کنید. یک ردیف لارائیا نه طرف بگذارید و روی آن فارج و گوشت بریزید و با فاشق صاف کنید. سپس نیمی از سس سفید، مقداری پنیر و گوجه‌فرنگی... این کار را تا پر شدن ظرف ادامه دهید. فر را روشن کنید و لارائیا را با حرارت ۳۵ درجه، به مدت ۲۵ دقیقه بپزید.

لارائیا نوع اول

لارائیا : ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سویخوری

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

سس مایونز : ۱ فنجان

رب گوجه فرنگی : ۱ فاشق سویخوری

نمک : قدری

فلفل : قدری

توضیح آنکه خمیر لارائیا به‌طور آماده در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد خمیری است تقریباً پهن به عرض ده سانتی‌متر که ممکن است به رنگ‌های سبز و صورتی و سفید آماده باشد.

ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته لارائیا ۲ فاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب لارائیا را در آن می‌ریزیم و یک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دو فاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز لارابیا کاملاً نرم شود و زیاد له نشود لارابیا را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نم گرم بر روی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.
در صورتی‌که بخواهیم لارابیا را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.
پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت جخ شده را با پیاز مخلوط می‌کنیم و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوچه فرنگی یا رب گوچه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب کمی تبخیر شود.
سپس در در ظرف نسوز مناسبی یک ردیف لارابیا و یک ردیف گوشت و روی گوشت باز یک ردیف لارابیا می‌ریزیم، سپس گوچه فرنگی را روی آن می‌دهیم و پنیر را رویش می‌پاشیم و ظرف را روی پنجره آخر فری که قبلاً گرم کرده‌ایم به‌طرف بالا با حرارت ۲۵۰ درجه به مدت نیم‌ساعت قرار می‌دهیم تا روی آن کمی برشته شود.

لارابیا نوع دوم

لارابیا : ۱۰۰۰ گرم

کالیاس : ۵۰۰ گرم

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

فارج کنسرو شده : ۲ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سوپخوری

رب گوچه فرنگی : ۲ فاشق سوپخوری

سس مایونز : ۲ فنجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کره : ۱۰۰ گرم

حامه : ۱۰۰ گرم

آب گوشت : ۱ فنجان

نمک : قدری

قلقل : قدری

قلنج و سوسیس یا کالباس را ریز ریز می‌کنیم با پیاز سرخ کرده، کمی سرخشان می‌کنیم، آب گوشت و رب گوجه فرنگی را در آن می‌ریزیم می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تخیر شود، کمی نمک و قلقل می‌زنیم نصف لیوان از سس را به آن مخلوط می‌نمائیم می‌گذاریم آهسته چند جوش بزند.

در ظرفی آب می‌ریزیم یک فاشی روغن و یک فاشی نمک به اضافه کرده می‌گذاریم بجوشد، خمیر لازانیا را از هم جدا نموده داخل آب قرار می‌دهیم تا جوش آید و کاملاً نرم شود (زیاد له نگردد) بعد آن را در صافی می‌ریزیم پارچه را روی میز بهن می‌کنیم خمیرها را یکی یکی روی پارچه قرار می‌دهیم که آب آن برود و به هم نجسید نه طرف نسوز مستطیل شکل را کمی چرب می‌کنیم یک ورقه لازانیا روی آن می‌چینیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً حاضر کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم کمی پنیر رویش می‌پاشیم یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار می‌دهیم و بقیه گوشت را روی آن می‌ریزیم و باز کمی پنیر رویش می‌پاشیم.

با چند ورقه خمیر لازانیا روی آن را می‌پوشانیم بقیه سس را روی آن می‌ریزیم و بقیه پنیر را هم رویش می‌پاشیم و گره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم‌ساعت تا سه ربع ساعت طبخ می‌نمائیم تا روی آن طلائی شود و در صورت نداشتن فرصت طرف را زیر فر قسمتی که شعله مشعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم، کافی است که روی آن طلائی شود.

لازانیا و کدو

حاوی ۲۵۷ کالری، ۵/۲۴ گرم چربی، ۴/۲۶ گرم پروتئین، ۹/۲۲ گرم کربوهیدرات، گرم فیبر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• مواد لازم: روغن زیتون به میزان لازم، ۲۵۰ گرم پنیر خامه ای، یک بسته پنیر پیتزا، دو عدد کدوی سبز متوسط، یک حبه سیر خرد شده، دو فاشق چابخوری مرزنجوش خشک شده، یک بسته لازانیا، نصف پیمانه موزارلا (در صورت دلخواه)، نمک و فلفل به میزان دلخواه.

• طرز تهیه: فر را از قبل با درجه حرارت ۲۲۵ درجه سانتیگراد روشن کنید. در یک ظرف متوسط پنیر خامه ای، پنیر، پیتزا نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. در ظرف دیگری کدوی سرخ شده، سیر، مرزنجوش، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. ظرف و یا سینی فر را چرب کنید. لازانیا را نیز مانند ماکارونی آکنش کنید. مقداری از مواد را در ظرف ریخته روی آن را با لازانیا بپوشانید. حال مقداری از مخلوط پنیر را به آن اضافه کنید. این کار را تکرار کنید حال روی آخرین لایه، پنیر موزارلا رنده شده بپاشید. روی ظرف را با فویل بپوشانید و در فر از قبل گرم شده قرار دهید. بعد از ۳۰ تا ۳۵ دقیقه فویل را بردارید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر حرارت دهید تا روی آن طلایی شود. قبل از سروکردن، ظرف غذا را به مدت ده دقیقه از فر درآورید.



لازانیای پادمجان

مواد لازم برای چهار نفر:

- یک بسته لازانیا
- ۲ عدد پادمجان
- ۲۵۰ گرم گوچه فرنگی خرد شده
- ۲۵۰ گرم پنیر موزارلا
- ۱۰۰ گرم جعفری و ریحان خرد شده
- یک عدد پیاز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمک و روغن زیتون به میزان کافی



بادمجان را پوست کنده و حلقه حلقه کنید. پیاز را ریز ریز خرد کرده و با گوجه فرنگی و ریحان و جعفری در روغن زیتون تفت دهید. فلفل و نمک را به مخلوط اضافه کرده و به همراه بادمجان به مدت پنج دقیقه سرخ کنید. لایه‌های را در آب جوش ریخته و پس از ۱۰-۱۵ دقیقه آبکش کنید. سینی فر را کمی چرب کرده و یک لایه لایه‌های روی آن قرار دهید و به روش معمول مواد و پنیر موتزارلا را بر روی آن بریزید. سپس به مدت سی دقیقه در طبقه میانی فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید.

بازار را ریز ریز خرد کرده و با گوجه فرنگی و ریحان و جعفری در روغن زیتون تفت دهید. فلفل و نمک را به مخلوط اضافه کرده و به همراه بادمجان به مدت پنج دقیقه سرخ کنید. لایه‌های را در آب جوش ریخته و پس از ۱۰-۱۵ دقیقه آبکش کنید. سینی فر را کمی چرب کرده و یک لایه لایه‌های روی آن قرار دهید و به روش معمول مواد و پنیر موتزارلا را بر روی آن بریزید. سپس به مدت سی دقیقه در طبقه میانی فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید.

لایه‌های سبزیجات

• مواد لازم:

- خمیر لایه‌ها: یک بسته
- رب گوجه فرنگی: ۳ فاشق سوپخوری
- کرفس و هویج پخته خرد شده: یک دوم پیمانه (از هر کدام)
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- پنیر گودا و موتزارلا: ۲۵۰ گرم
- فلفل: ۲۵۰ گرم
- سویا: ۱۵۰ گرم
- پیاز: اعداد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



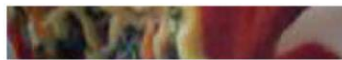
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• کره : ۵۰ گرم

• طرز تهیه :



پیاز، کرفس و هویج را پس از شستن نگینی کرده و قارچ را ورقه ای ورقه ای خرد می کنیم . سویا را در کمی آب به مدت ۲۰ دقیقه فرار می دهیم تا کاملا نرم شود. سپس از انکشن عبور می دهیم . کره را در نایه حرارت داده ، سبزیجات خردشده را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم . سویا را نیز به آن اضافه می کنیم . رب را در کره کمی تفت می دهیم.

سپس به همراه مقداری آب ، نمک و فلفل به مواد اضافه می کنیم . مواد آماده را روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا آب آن کاملا تبخیر شود. در این فاصله مقداری آب در ظرف مناسبی ریخته ، کمی نمک و روغن مایع به آن اضافه کرده ، روی حرارت قرار می دهیم تا آب بجوشد. سپس خمیر لازانیا را به آب جوش اضافه می کنیم و زمانی که نرم شد در صافی می ریزیم . ته ظرف پیرکس را چرب کرده ، ورقه های لازانیا را در طرف چیده و روی آن مقداری از مایه ریخته و کمی پنیر رنده شده روی آن می پاشیم ؛ این کار را در ۱۲ تا ۱۴ ردیف تکرار می کنیم . دردیف آخر مواد را با یک ورقه خمیر لازانیا پوشانده و بقیه پنیر رنده شده را روی آن می ریزیم . فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده ، ظرف را در وسط فر قرار می دهیم و می گذاریم به مدت ۲۵ تا ۵۰ دقیقه بماند تا پنیر روی آن طلایی شود.

لازانهای سبزیجات

• مواد لازم :

- بادمجان یک عدد متوسط
- پیاز(درشت خرد شده) یک عدد
- سیرخرد شده ۲ حبه
- آب سبزیجات ۱۵۰ میلی لیتر یا دو سوم لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- قارچ ورقه شده ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی بدون پوست (خردشود) ۴۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۲ فاشق غذاخوری
- بودر زنجبیل یک چهارم فاشق مرباخوری



- سبزیجات خشک معطر (اورگانو و رزماری) یک فاشق مرباخوری
- لازانیا حدود ۱۲ برگ
- کره ۲۵ گرم
- آرد ۲۵ گرم یا ۲ فاشق غذاخوری سر بر
- شیر ۵/۱ لیوان
- رنده جورهندی کمی
- پنیر گودا و پنیر مونزارلا ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه لازم

• طرز تهیه:

بادمجان ها را شسته و با پوست به صورت مکعب های ۵/۳ سانتی متری می بریم. در قابلمه پیاز و سیر را با کمی روغن تفت داده، سپس بادمجان ها و قارچ را اضافه کرده، باز کمی تفت می دهیم، پس از آن رب گوجه، پوره گوجه فرنگی، آب سبزیجات، زنجبیل، نمک، فلفل و سبزی معطر را به آن اضافه می کنیم می گذاریم آهسته بپزد و آتش تخیر شود.

برای درست کردن سس، کره را در قابلمه ریخته، سپس آرد را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم، پس از آن شیر و جوز را اضافه کرده و مرتب هم می زنیم تا غلیظ شود. در آخر نمک را به آن می افزاییم.

لازانیاها را در آب جوش پخته و روی دستمال تمیز آشپزخانه می گذاریم. آن گاه فر را در حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و ته قالب مخصوص (اندازه حدود ۲۰×۳۰ سانتی متر) را چرب کرده، یک مقداری از سبزیجات می ریزیم، سپس یک ورق لازانیا را روی آن گذاشته و مقداری از سس سفید می ریزیم و این کار را تکرار می کنیم. در آخرین لایه، ابتدا سس سفید و بعد مخلوط پنیرها را می پاشیم و در فر می گذاریم تا سه ربع بماند و روی آن طلایی شود.

• طرز تهیه سس سفید برای لازانیا:

• مواد لازم:

- کره ۵۰ گرم
- آرد سفید ۲ فاشق سوپخوری
- شیر ۲ فنجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نمک و فلفل به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

کره را آب کرده و ارد را با آن کمی نفت می دهیم. شیر ار به تدریج اضافه می کنیم تا سس صاف و یکنواخت و غلیظ شود. سپس نمک و فلفل را اضافه می کنیم. حالا سس آماده مصرف است.

• نکات تغذیه ای :

در تهیه این لازانیا از گوشت استفاده نشده است و غذای مناسبی برای افرادی است که رژیم گیاهخواری دارند.

لقمه خوشمزه برای مدرسه

• مواد لازم (برای هشت ساندویچ کوچک):

- گرم گوشت مرغ چرخ شده
- سه چهارم پیمانه مفر نان سفید
- یک چهارم پیمانه ترشی میوه
- سه حبه سیر کوبیده
- سه تا چهار عدد لوانش نرم و تازه
- روغن مایع برای سرخ کردن
- یک دوم پیمانه پنیر خامه ای
- یک دوم پیمانه پیازچه خرد شده



• یک عدد گوجه فرنگی ریز خرد شده

• دو فاشق سویخوری آب لیمو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نمک و فلغل بنا به ذائقه

• روش تهیه:

گوشت مرغ جرخ شده، مفر نان سفید، ترشی میوه، سیر و کمی نمک و فلغل را در دستگاه غذاساز بریزید و چند دقیقه روشن کنید تا خوب مخلوط شوند. این مخلوط را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و هر یک را با دست به صورت یک سوسیس به بلندی سانتی متر درآورید.

در یک تابه نجیب کمی روغن مایع بریزید و سوسیس هایی را که آماده کرده اید، در روغن مایع با حرارت متوسط سرخ کنید به طوری که سوسیس ها از همه طرف طلایی شوند. از زیادکردن شعله گاز خودداری کنید چون سطح روی سوسیس ها رود برشته می شوند اما مفریخت نمی شوند.

آنها را چند دقیقه در یک صافی فرار دهید تا روغن اضافی مربوط به سرخ کردن سوسیس ها گرفته شود. در این فاصله هشت دایره به قطر حدود سانتی متر از نان لواش ببرید.

بنیر خامه ای را با پیازچه خرد شده مخلوط کنید و از این مخلوط مقدار کمی روی هر یک از نان ها بمالید.

گوجه فرنگی و پیاز خرد شده را با هم مخلوط کنید و آب لیمو را اضافه کنید. مقداری از این مخلوط را روی هر یک از نان ها بریزید و یک عدد سوسیس را روی هر کدام گذاشته نان را به صورت یک ساندویچ لوله کنید.

سمموسه بنیر بچه ها

• مواد لازم:

• بنیر سفت؛ ۱ لیوان

• مفر گردوی خرد شده؛ نصف لیوان

• نعناع خرد شده؛ به مقدار لازم

• نان لواش؛ به مقدار لازم

• روش تهیه:

ابتدا در ظرفی بنیر را با نعناع خرد شده و مفرگردو مخلوط می کنیم بعد نان ها را مستطیل شکل از طول می بریم. سپس نان را به صورت سمموسه در می آوریم و کمی از مواد را داخل سمموسه می ریزیم.

کمی آرد خمیر می کنیم و سمموسه را می بندیم و در روغن سرخ می کنیم. سمموسه ها را در صافی می ریزیم تا روغن آن برود سپس سمموسه ها را در غسل می زنیم تا تمام سطح سمموسه به آن آغشته شود و در ظرف می چینیم. این سمموسه می توانیم برای صبحانه نیز استفاده کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لقمه کوچک تخم مرغ و زیتون

- مواد لازم برای ۸ نفر
- هشت عدد تخم مرغ
- نان باکت ۱ عدد
- کمی برگ کاهو
- سه عدد گوجه فرنگی
- زیتون سیاه
- چهار عدد فیله کالباس
- کمی برگ جعفری
- سه فاشق مرباخوری روغن زیتون
- طرز تهیه

تخم مرغ ها را شسته و در آب قرار دهید و روی حرارت بگذارید تا کاملاً پخته و سفت شود. آنها را پس از سرد شدن ورقه - ورقه کنید.
نان باکت را در حالی که درون آن را خالی نکرده اید حلقه - حلقه کنید.
روغن زیتون را روی نان مالیده، گوجه فرنگی را روی نان قرار داده و روی آن کمی برگ کاهو گذاشته و سپس تخم مرغ حلقه شده را روی کاهو بگذارید. زیتون سیاه را خرد کرده و روی تخم مرغ ها گذاشته و کالباس ها را



به تکه های بزرگ تقسیم کنید و روی زیتون ها قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لقمه نان و پنیر و سبزی

این روزها می‌تونید برای تغذیه‌ی دانش آموزان ، کمی نوع به همون لقمه‌ی نان و پنیر بدید . به این شکل که کمی سبزی خوردن رو ریز خرد کنید و کمی هم گردوی خرد شده و پنیر .

خوب مواد رو با هم مخلوط کنید و لای نان بریزید و ببجید . چند ساعتی لقمه رو داخل یخچال بگذارید تا مواد منسجم بشه و یا به قولی استراحت کنه .

از این جور لقمه‌ها ، البته با بُرش ، در سفره‌های عصرانه هم می‌تونید استفاده کنید . به این صورت که یک لایه لواش رو از زیر بگذارید و مقداری از

مخلوط رو روش بریزید و دوباره یک برگ لواش . به همین ترتیب سه یا چهار طیفه نان و مخلوط بریزید و در آخر هم کمی فشار بدید و برش بریزید .
یادتون باشه لقمه رو با کیسه فریزر داخل یخچال بگذارید که خشک نشه .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لقمه های ساده و کوچک

- مواد لازم
- چهار تکه بزرگ نان نافتون
- یک فاشق مریاخوری روغن زیتون
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- یک چهارم فاشق مریاخوری بونه و ریحان خشک
- نصف فنجان برگ ریحان تازه خرد شده
- یک چهارم فنجان گردو خرد شده
- یک حبه سیر خرد شده
- دو فاشق مریاخوری سرکه



• دو فنجان برگ کاهو ریز شده

• ۲۵۰ گرم پنیر موزارلا

• دو عدد گوجه فرنگی رسیده

• طرز تهیه

پنیر پارمسان را با برگ ریحان، گردو، بونه و ریحان خشک شده کاملاً مخلوط کنید.

سپس روغن زیتون را با پنیر موزارلا، سرکه و سیر در تابه ای به آرامی تفت دهید.

سپس تکه هایی از نان نافتون را انتخاب کرده و یک لایه از مخلوط تهیه شده را به همراه کمی ریحان تازه، کاهو، گوجه فرنگی و مخلوط پنیر و گردو

و سبزیجات روی نان قرار دهید.

در انتها ۱۲ عدد ساندویچ کوچک خواهید داشت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لقمه های فوری با پنیر و زیتون

- مواد لازم
- نصف فنجان زیتون سیاه خرد شده
- نصف فنجان بهارچه خرد شده
- دو حبه سیر
- نصف فنجان پنیر پارمسان
- چهار فاشق غذاخوری کره
- دو فاشق غذاخوری روغن زیتون
- نصف فنجان پنیر پیتزا
- یک چهارم فنجان جعفری تازه خرد شده



• نان باگت

• طرز تهیه

زیتون را در غذاساز یا مخلوط کن ریخته و به خوبی خرد کنید و سیر را به آن اضافه کنید. سپس پنیر پارمسان، کره و روغن زیتون را اضافه کرده و مواد را به خوبی با جعفری خرد شده مخلوط کنید. نان باگت را در اندازه دلخواه برش داده و سپس از مواد تهیه شده یک لایه روی آن قرار دهید. این مواد را برای دو دقیقه درون فر یا ماکروفر قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لقمه های مثنوی

- مواد لازم برای شش ناهشت نفر
- شانزده عدد نان تست
- نصف فنجان کره
- هشت ورق کالیاس
- چهار فاشق مریاخوری سس خردل
- پنج ورقه پنیر پیتزا
- سه تا چهار فاشق مریاخوری سس مایونز
- هشت ورقه نازک سینه مرغ پخته شده
- چهار تا پنج عدد تخم مرغ
- یک چهارم فنجان شیر
- کمی روغن
- نمک و فلفل
- طرز تهیه



هشت ورقه از نان ها را درون یک سینی بزرگ بچینید و روی آنها را کمی کره بمالید سپس ورقه های کالیاس را روی آن قرار داده کمی سس خردل روی آن بمالید. ورقه های پنیر پیتزا را روی کالیاس گذاشته و سینه پخته شده و

ورقه ای مرغ را روی آن قرار دهید. کمی سس مایونز روی ورقه های مرغ مالیده و ورقه نان تست دیگری را روی آن قرار دهید.

در ظرف مناسبی تخم مرغ ها را با شیر بخوبی مخلوط کنید. ساندویچ ها را درون مخلوط قرار داده و سپس برای سه تا چهار دقیقه به آرامی آن را سرخ کنید. با یک چاقوی تیز ساندویچ ها را از وسط به گونه ای برش دهید که دو لقمه مثلث شکل داشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ

بارها شده که با انواع پیتزاها برخورد کرده باشیم؛ برای مثال پیتزای مخلوط یا مخصوص، ژامبون، قارچ، گوشت و... این مسئله در رابطه با ماکارانی‌ها هم صدق می‌کند. به طور معمول ماکارانی را با گوشت چرخ کرده درست می‌کنند، اما این غذا می‌تواند انواع دیگری هم داشته باشد، که ما برای شما طرز تهیه ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ را می‌نویسیم.

• مواد لازم:

- ماکارانی: ۵۰۰ گرم
- ژامبون مرغ: ۲۰۰ گرم
- قارچ: ۱۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد
- نخود فرنگی: ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: ۲ فاشق سوپخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• روغن مایع: یک سوم پیمانه



• نمک و فلفل: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

ابتدا ماکارونی‌ها را در ظرفی به همراه آب، روغن مایع و نمک می‌ریزیم تا کمی ببرد. در این حین پیازها را خرد کرده و روی روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. پس از این کار فلفل دلمه‌ای خرد شده را نیز به همراه قارچ به آن اضافه می‌کنیم تا تفت بخورد. هنگامی که احساس کردید مواد شما به خوبی تفت خورده، به آن رب گوجه و زامون مرغ را، که باید به صورت ریز شده باشد، اضافه کرده و هم می‌زنیم. تنها یک دقیقه مانده به برداشتن مخلوط آماده شده از روی حرارت، به آن پنیر پیتزا و نخود فرنگی پخته شده را اضافه می‌کنیم. بهتر است مخلوط آماده شده، با به عبارتی مایع ماکارونی، را به صورت جداگانه با ماکارونی پخته شده، میل کنیم، البته می‌توان مایع آن را با ماکارونی دم کشیده هم میل کرد.

ماکارونی با آناناس

• مواد لازم

- یک بسته ماکارونی شکل دار
- دو سوم فنجان ماست
- یک قاشق مرباخوری سرکه
- یک قاشق مرباخوری سس خردل
- کمی شکر
- ۱۰۰ گرم کالیاس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۳۰۰ گرم آناناس
- دو عدد ساقه کرفس
- یک عدد فلفل دلمه سبز
- یک فاشنق مراخوری بادام خرد شده
- نمک و فلفل
- طرز تهیه



• ماکارونی را در یک ظرف آب جوش که در آن نمک ریخته اید، بریزید و صبر کنید کاملاً بپخته و نرم شود. سپس آن را در آنکش ریخته و آب سرد روی آن

بگیرید.

در کاسه ای ماست را با سرکه، خردل و شکر به خوبی هم بزنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

این مخلوط را در ظرف مناسبی روی ماکارونی بریزید و هم بزنید. کالیاس ها را خرد کرده، ساقه کرفس و فلفل دلمه را کاملاً ریز کنید. سپس آنها را به ماکارونی اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید. آناناس های خرد شده را روی غذا بپاشید و با بادام ریز شده آن را تزئین کنید.

ماکارونی با پنیر

- مواد لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک لیتر آب
- یک قاشق مرباخوری نمک
- دو فنجان ماکارونی شکل دار
- دو قاشق مرباخوری کره
- دو فنجان پنیر چدار
- یک قاشق مرباخوری ذرت
- یک چهارم فنجان شیر
- یک سوم قاشق مرباخوری آب لیموترش



• یک چهارم فنجان کالیاس خرد شده

• کمی نمک و فلفل

• طرز تهیه

در یک ظرف مناسب آب ریخته و سپس به آن نمک اضافه کنید. سپس روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش آید. سپس ماکارونی ها را در آن ریخته و صبر کنید تا بپزد. کاسه مناسبی را انتخاب کرده و در آن ذرت را با پنیر چدار خردشده اضافه کرده و هم بزنید. ماکارونی را پس از پخته شدن در آنکش ریخته و سپس در ظرف مناسبی قرار داده و با کره مخلوط کنید. سپس شیر و آب لیمو را به مواد درون کاسه اضافه کرده و در مخلوط کن بریزید تا بکنواخت شود. سپس به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کرده و آن را با ماکارونی ها بخوبی مخلوط کرده و به هم بزنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی با پنیر پارمسان

- مواد لازم برای چهار نفر
- دو فاشق مریاخوری روغن زیتون
- سه عدد موسیر خرد شده
- یک حبه سیر بزرگ خرد شده
- یک فنجان سرخالی رب گوجه با آب گوجه
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- یک فاشق مریاخوری آویشن
- یک بسته ماکارونی
- نصف فنجان پنیر پارمسان



• ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

• طرز تهیه

تابه ای را روی حرارت ملایم گاز قرار دهید. سپس روغن زیتون را در آن بریزید و موسیر و سیر را در آن ریخته و برای سه دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و پنج دقیقه دیگر حرارت دهید. رب گوجه را به مواد افزوده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بریزید. پس از سرخ شدن رب گوجه، گوجه فرنگی خرد شده را همراه آویشن به مواد اضافه کنید.

قابلمه آبی را روی آب قرار دهید و صبر کنید تا جوش آید. ماکارونی ها را در آن بریزید و پس از این که پخته شد در آنکش بریزید.

ماکارونی را با مخلوط درون تابه بخوبی هم زده و پنیر پارمسان را زیر کرده و به آن اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی با سبزیجات

- «مواد لازم»
- ماکارونی: ۴۰۰ گرم
- فارچ: ۳۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد بزرگ
- فلفل دلمه ای: ۱ عدد
- سبزی: ۲-۱ تخمه
- گوچه فرنگی: ۲ عدد
- رب گوچه: ۱ قاشق غذاخوری
- سبب زمینی: ۱-۲ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار دلخواه
- روغن: یک سوم پیمانه
- «طرز تهیه»



پیاز و فلفل دلمه ای را خلال کنید. گوچه ها را نصف کرده پس از درآوردن هسته آنها را خلال کنید. فارچها را به ورقه های ۲-۳ میلیمتری خرد کنید. سبب در ماهیتابه مناسبی نصف روغن را ریخته ابتدا پیاز و سبب به ترتیب فلفل دلمه ای، سبب خرد شده، فارچ و رب گوچه را در آن تفت داده و گوچه فرنگی و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کرده، کمی آب بریزید تا سبب غلیظی مواد را دربرگیرد.

ماکارونی را ۱۰ دقیقه در آب جوش و نمک جوشانده آبکش کنید. کف قابلمه مناسبی را روغن ریخته و با سبب زمینی حلقه شده بپوشانید. سبب ماکارونی و مواد تهیه شده را لایه لایه ریخته و آن را ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم دم کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی با سس باقلا

همه ما باقلاپلو را خورده ایم ولی آیا شما تا به حال خوردن ماکارونی با باقلا را امتحان کرده اید؟ این غذای ابتکاری اگرچه به خوشمزگی باقلاپلو نیست ولی در نوع خود متفاوت و لذیذ است. پیشنهاد می کنیم تا فصل باقلا تمام نشده، به عنوان شام یک شب بهاری امتحان کنید.

- مواد لازم برای ۳ تا ۶ نفر
- ۵۰۰ گرم ماکارونی بیچ
- ۴۰ ورق کالباس مرغ یا گوشت
- ۲۰ عدد تره فرنگی متوسط
- ۲۰ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۳۰۰ میلی لیتر یا یک و یک چهارم فنجان خامه
- ۲ قاشق چای خوری خلال پوست لیموترش
- نمک و فلفل به میزان لازم



• طرز تهیه

(۱) ابتدا باقلاها را با پوست دوم در داخل قابلمه کوچک حاوی آب ریخته و بپزید. بعد از این که باقلاها پخته شدند، آنها را با آب آبکش کنید و گوشه ای بگذارید تا سرد شوند. بعد از سرد شدن، شروع به جدا کردن پوست آنها کنید. هنگام انجام این کار دقت کنید تا فرم ظاهری آنها تغییر نکند.

(۲) در این فاصله زمانی، قابلمه بزرگی را تا نیمه از آب پر کنید و در آن یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون بریزید و بگذارید آب به جوش آید سپس ماکارونی بیچ را داخل آب در حال جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که ماکارونی ها به طور کامل پخته و نرم شوند، حرارت را ادامه دهید سپس آن را آبکش کنید. ماکارونی آبکش شده را دوباره داخل همان قابلمه برگردانید و در کناری بگذارید تا سس ماکارونی نیز آماده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳) طی مدت پختن ماکارونی، ورقه های کالباس را به قطعات ریز خرد کنید. تره فرنگی ها را نیز ابتدا خوب شسته و سپس به صورت حلقه حلقه خرد کنید.

۴) سه فاشق سوپ خوری روغن را در داخل نابه ای بریزید و ابتدا فرنگی و سپس کالباس خرد شده را روی شعله ملایم اجاق گاز نعت دهید. مواد را مرتب هم بزنید تا نسوزند. این مدت زمان، مجموعاً حدود ۸ دقیقه یا تا زمانی که تره فرنگی طلایی رنگ شود، به طول خواهد انجامید سپس خامه و خلال پوست لیموترش را نیز اضافه کنید و به مدت دو دقیقه با بقیه مواد حرارت دهید.

۵) باقلای پخته و از پوست دوم جدا شده را نیز به همراه کمی نمک و فلفل به مواد افزوده و همزمان با مخلوط شدن با آنها، کمی نعت هم بدهید. به این ترتیب سس این ماکارونی نیز آماده می شود.

۶) در پایان، سس را داخل ماکارونی موجود در قابلمه بریزید و ماکارونی را به طور کامل به آن آغشته کنید. با توجه به این که در طول این مدت ماکارونی سرد شده و تنها گرمای سس مخلوط شده با ماکارونی سبب گرم شدن غذا می شود، اگر دوست دارید که این غذا را به صورت داغ میل کنید، این مخلوط را بیش از سرو کردن به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز حرارت دهید.

ماکارونی یا سس پشامل

- مواد لازم:
- ماکارونی نرزه ای یا صدفی = ۵۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده = ۳۰۰ گرم
- قارچ = ۲۵۰ گرم
- بودر سیر = به میزان دلخواه
- ذرت و نخود فرنگی = در صورت دلخواه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بهار= یک عدد متوسط
- روشن مایع= نصف لیوان
- سس بشامل= ۳ لیوان
- طرز تهیه:



ابتدا پیاز را را باروقن تفت می دهیم تا طلایی شود سپس قارچ را اضافه میکنیم تا نرم شود هنگامه اضافه کردن قارچ بهتر است شعله گار کمی زیاد

باشد تا قارچ آب نیاندازد بعد از آن گوشت را اضافه کرده و به آن بودر سیر اضافه میکنیم و تفت می دهیم و حدود نصف لیوان آب می ریزیم تا ببرد بعد از ۱۵ دقیقه می توانیم در صورت تمایل کنسرو نخود فرنگی و ذرت را اضافه کرد بعد از آن سس بشامل را اضافه کرده و زیر آن را کم میکنیم تا با هم حدود ۵ دقیقه روی گار باشد.

ماکارونی را بخته و آبکش می کنیم و داخل قابلمه مورد نظر ریخته و مواد را با آن کاملا مخلوط کرده و روی گار میگذاریم تا ۱۵ الی ۲۰ دقیق بعد از اینکه بخار آن درآمد و سس کاملا به خورد ماکارونی رفته باشد در صورت تمایل میتوانید زودتر و به صورت شل تر ماکارونی را سرو کنید .

ماکارونی با سوسیس و زیتون

- مواد لازم:
- ماکارونی: ۵۰۰ گرم
- سوسیس: ۵۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
- قارچ ورقه شده: ۱۵۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سیر خرد شده: ۲ حبه
- زیتون سبز ورقه شده: ۱۰۰ گرم
- پوست لیمو رنده شده: ۱ فاشق سویخوری
- آب لیمو: ۱ فاشق غذاخوری



• جعفری تازه خرد شده: ۲ فاشق غذاخوری

• خامه: ۳۰۰ میلی‌لیتر

• طرز تهیه :

ماکارونی را در یک قابلمه بزرگ آب در حال جوش بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد تا نرم شود.

سس سبزیجات را روی حرارت ملایم در یک ماهی تابه خشک بگذارید و مرتباً این رو و آن رو کنید تا برشته شود. سپس به قطعه‌های یک سانتی‌متری روغن را در ماهی‌تابه بریزید. قارچ‌ها و سیر را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه تا زمانی که قارچ‌ها نرم نشوند تفت دهید و سوسیس، زیتون، آب‌لیمو، پوست لیمو، جعفری و خامه را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تا زمانی که یک‌سوم از حجم مخلوط کم شود آن را بجوشانید سپس ماکارونی را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه حرارت دهید آن گاه غذا آماده سرو می‌باشد غذا را داخل ظرف ریخته و با جعفری تزیین کنید.

ماکارونی با سیر و سبزیجات

- مواد لازم:
- برگ ریحان: شش تا هشت عدد
- نمک: یک و نیم فاشق چایخوری
- جعفری تازه: سی گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آب جوش: هشت پیمانه
- سبز: چهار حبه
- ماکارونی: چهارصد گرم
- ادویه و فلفل سیاه: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ابتدا سبزیها را خرد کنید و در قابلمه به همراه شش فاشق روغن زیتون و با روغن مایع سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. سپس جعفری و ریحان خرد شده را به همراه نمک و فلفل و ادویه، به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت کم، آرام آرام سرخ شود. سپس در قابلمه، آب جوش، نمک و یک فاشق چاقوری روغن مایع و با روغن زیتون بریزید و ماکارونی را داخل آن بریزید تا بجوشد. پس از اینکه ماکارونی، نرم شد، آن را آبکش کنید و مواد آماده شده قبلی، سیر و سبزیجات را روی آن بریزید و با دو فاشق آن را زیر و رو کنید تا مواد کاملا با هم مخلوط شوند. آن گاه آن را در دیس بریزید و به همراه گوجه فرنگی و خیارشور تزیین کنید.

www.caffeinebookly.com

ماکارونی با قیلله مرغ

- مواد لازم
- یک بسته ماکارونی
- دو فاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۴۰۰ گرم قیلله مرغ خرد شده
- نصف فاشق غذاخوری فلفل و نمک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک فنجان خامه
- دو فاشیق غذاخوری نعنا خرد شده
- سه فاشیق غذاخوری ریحان خرد شده



- یک فاشیق غذاخوری آب لیمو ترش
- دو فاشیق غذاخوری عسل
- یک فاشیق غذاخوری سرکه سیب
- طرز تهیه

در یک قابلمه بزرگ آب و نمک ریخته و آن را بجوشانید. تا زمان جوش آمدن، درون یک ماهیتابه روغن زیتون ریخته و فیله ها را در آن تفت دهید. پس از به جوش آمدن آب، ماکارونی ها را در قابلمه بریزید و تا نرم شدن آن منتظر بمانید. پس از سرخ شدن فیله ها کمی به آن نمک و فلفل بپزایید. برای تهیه سس، خامه، نعنا، آب لیمو ترش، عسل، سرکه سیب و فلفل را در مخلوط کن ریخته و تا به دست آمدن ترکیبی یکدخت منتظر بمانید. ماکارونی ها را پس از آنکشی در ظرف بزرگی ریخته و فیله ها را در میان آنها قرار داده و سس را به آن بپزایید.

ماکارونی با قارچ و میگو

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- ماکارونی=یک بسته
- گوچه فرنگی=یک کیلو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- رب گوجه فرنگی=یک فاشق سویخوری
- میگوی خشک(با میگوی بخ زده نیم کیلو)=۲۵۰ گرم
- کره=۱۰۰ گرم
- شکر=یک فاشق سویخوری سرحالی
- بهار سرخ شده=یک تا دو فاشق سویخوری



- سیر=یک تا دو بوته
- جعفری خرد شده=یک یا دو فاشق سویخوری
- قارچ=۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل=بمقدار کم
- طرز تهیه:

طرفی را آب می کنیم و می گذاریم جوش بیاید.میگوها را در آب جوش می اندازیم.کمی که نرم شد از روی آتش برمی داریم و در صافی می ریزیم.بوست میگو را حتی المقدور می گیریم.در صورتیکه میگو یخزده باشد می گذاریم یخ میگو باز شود بعد بوست می کنیم و در آبجوش یکی دو جوش می دهیم و ماکارونی را قبلاً(طبق دستور)طبخ و آماده می کنیم.قارچ را خرد می کنیم و می شوینم و با ۵۰ گرم کره سرخ می کنیم.رب گوجه فرنگی را در کمی آب حل می کنیم و بهار سرخ شده را در طرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم و رب گوجه فرنگی را با شکر داخل بهار سرخ شده می ریزیم و میگو و قارچ را داخل این سس می ریزیم و کمی بهم می زنیم.بوست گوجه فرنگی را می گیریم(برای گرفتن بوست گوجه فرنگی آنها را در آبجوش می اندازیم و بلافاصله بوست آنها را می گیریم)گوشت گوجه فرنگی را قطعه قطعه کوچک می کنیم و تخم آنها را می گیریم و داخل مایه قارچ و میگو می ریزیم و می گذاریم چند جوش بزند و کمی نمک و فلفل می زنیم.ماکارونی را در طرفی می ریزیم و ۵۰ گرم باقیمانده کره را روی ماکارونی قرار می دهیم و می گذاریم روی آتش تا کره آب شود.ماکارونی را با سایر مواد مخلوط می کنیم و جعفری خرد شده را به آن اضافه می کنیم و در دیس می کشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

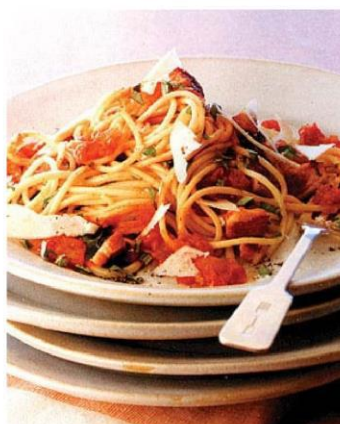
ماکارونی با کالباس و گوجه‌فرنگی تازه

این ماکارونی خوشمزه علاوه بر بخت سریع، آویزگی مهم دیگر نیز دارد؛ یکی اینکه به جای گوشت در آن از کالباس استفاده شده و دوم آنکه گوجه‌فرنگی تازه و خوش‌طعم و رنگ تابستانی، جانگیرین رب گوجه فرنگی شده است.

مدت زمان لازم برای آماده کردن مواد ۱۰ دقیقه و مدت زمان لازم برای پخت مواد ۲۰ دقیقه است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- گوجه‌فرنگی: ۲۵۰ گرم
- کالباس گوشت یا مرغ: ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون: ۲ فاشق سوپ‌خوری
- پیاز: یک عدد
- ماکارونی رشته‌ای: ۲۵۰ گرم
- جعفری خرد شده: یک فاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- ریحان تازه: چند برگ برای تزیین (ریز خرد شود)



- پنیر پیتزا: کمی برای سرو (ورقه‌ای شود)

• روش پخت:

۱) مقداری آب در قابلمه‌ای بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا جوش بیاید. در این فاصله، گوجه‌فرنگی‌ها را خوب شستنه، پس از جوش آمدن آب، آنها را داخل قابلمه بریزید و ۳۰ ثانیه حرارت دهید. سپس آنها را در سبزی بریزید. با این کار، گوشت و پوست گوجه‌فرنگی‌ها به راحتی از هم جدا می‌شود و شما می‌توانید پوست گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت کامل بکنید. پس از اینکه همه گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کندید، آنها را به صورت یکپارچه خرد کنید. ورقه‌های کالباس را نیز ریز خرد کنید.

۲) تابه‌ای آماده کنید و روغن زیتون را در آن بریزید و روی شعله ملایم اجاق‌گاز قرار دهید؛ سپس کالباس خرد شده را به آن اضافه کنید و کمی نفت دهید.

۳) پیاز را پوست کنده، پس از شستن، ریز خرد کنید. حالا پیاز خردشده را به کالباس اضافه کنید و ۱۰ دقیقه حرارت دهید. پس از گذشت این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مدت، گوجه‌فرنگی خرد شده را همراه نمک و فلفل به مواد بفرمایید و ۱۰ دقیقه دیگر بدون درج حرارت دهید.
(۴) در این فاصله، قابلمه‌ای را تا نیمه از آب پر کنید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا به جوش آید؛ سپس ماکارونی را همراه کمی نمک و روغن به آن اضافه کنید و حدود یک ربع دیگر حرارت دهید تا کاملاً بپزد و پس از آن در سبزی آب‌کنشی کنید.
(۵) سپس را پس از گذشت مدت معین، از روی حرارت بردارید و جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. در پایان ماکارونی را در ظرف مورد نظر کشیده، سپس را روی آن بریزید. سپس غذای خود را با ریحان خرد شده و چند تکه پنیر تزیین کنید.

ماکارونی با کدو سبز

• مواد لازم:

کدو سبز = ۲ عدد متوسط

جعفری تازه = ۱ فاشق غذاخوری

خامه پاستوریزه = ۱۵۰ گرم

ماکارونی = ۲۰۰ گرم

پیاز = ۲ عدد

نمک = ۲ فاشق جابخوری

فلفل سیاه = یک دوم فاشق جابخوری

بودر سیر = یک دوم فاشق جابخوری

مواد لازم برای تزیین:

گوجه فرنگی = ۱ عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زیتون بدون هسته=۱ عدد

ذرت پخته = ۱ فاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای = یک چهارم فلفل

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده و کمی نفت می دهیم که سبک شود و آب نداشته باشد. بعد کمی از خامه را اضافه کرده و مخلوط می کنیم تا خامه بریده بریده نشود. سپس بودر سیر را که مهم ترین ادویه در این سالاد است ، اضافه می کنیم. بعد از آن کدوی خرد شده، نمک ، فلفل سیاه و باقی مانده ی خامه را اضافه کرده، کمی حرارت می دهیم . سپس جعفری تازه خرد شده را به این مواد اضافه کرده، حرارت را خاموش می کنیم. از قبل ماکارونی را در آب و نمک و کمی روغن خوب می جوشانیم و آنگش می کنیم . پس از این که خنک شد ماکارونی را در ظرفی ریخته و با مخلوط مواد بالا که خنک شده است، روی تمام ماکارونی را می پوشانیم و با هم ترکیب می کنیم. سپس گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای خلال شده ، ذرت و زیتون را برای تزئین روی آن می چینیم و بعد سرو می کنیم.

ماکارونی با کشمش و حیویات

• مواد لازم:

• روغن زیتون: ۲ فاشق غذاخوری

• سیر خرد شده: ۲ حبه

• پیاز متوسط: خرد شده ۲ عدد

• جوب دارچین: ۱ تکه یا نصف فاشق جابجوری بودر آن

• بودر زیره: ۲ فاشق جابجوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بودر گشنیز: ۲ فاشی جابه‌خوری
- نخود پخته شده: ۲۰۰ گرم



- گوجه فرنگی (دو نیم شده) ۲۵۰ گرم
- کنشمش بلویی: ۵۰ گرم یا یک دوم لیوان
- روغن زیتون (علاوه بر میزان قبلی) یک سوم لیوان
- ماکارونی طرح‌دار: ۵۰۰ گرم
- بادام زمینی تفت داده: یک سوم لیوان
- برگ ریحان تازه، خرده شده، یک چهارم لیوان
- طرز تهیه

روغن را در ماهی تابه بریزید سپس سیر و پیاز را در آن بریزید و هم بزنید و بپزید تا زمانی که نرم‌شود آن گاه به آن ادویه اضافه کنید تا زمانی که بوی آن بلند شود حرارت دهید. در این مرحله نخودها، گوجه‌ها، کنشمش‌ها و بقیه روغن را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند ماکارونی را در یک قابلمه بزرگ آب در حال جوش بریزید و بدون اینکه درب آن را بگذارید تا زمانی که نرم‌شود بجوشانید در مرحله بعد ماکارونی را صاف کنید و با مخلوط نخود و کنشمش در کاسه‌ای بریزید و روغن را با برگ ریحان خرد شده و بادام تزیین کنید.

ماکارونی با گوشت

- ماکارونی : ۶۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم
- آب گوجه فرنگی : ۲ لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جعفری ساطوری شده : قدری

بنبر گوهر : ۱۰۰ گرم

بباز داغ عسلی : ۲ فاشق سویخوری

کره : ۵۰ گرم

نمک : قدری

فلعل : قدری

طرف نسبتاً بزرگی را بر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ فاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو فاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بروی آن می‌دهیم تا لیزی و شورکی آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در طرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

بباز سرخ شده را در طرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت جرخ شده را با بباز مخلوط می‌کنیم و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوچه فرنگی یا رب گوچه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلعل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب کمی تبخیر شود.

ماکارونی را در طرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کره را روی ماکارونی می‌گذاریم تا کره آب شود و بلافاصله از روی آتش بر می‌داریم، ممکن است یک طرف دبس را ماکارونی بریزیم و طرف دیگر گوشت و کمی جعفری خرد شده روی گوشت بهاشیم و با گوشت را جداگانه و ماکارونی را جدا در طرف دیگری قرار دهیم.

بطور کلی با انواع ماکارونی یا اسپاگتی می‌توان بنبر مصرف کرد، در این‌صورت بهتر است مقدار بنبر رنده شده سر میز بریزیم - به‌جای گوشت جرخ کرده ممکن است از قیمة پخته شده آماده شده استفاده کرد.

اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی یا لوبیا

- مواد لازم برای تهیه سس
- یک بسته پاستای فیری شکل
- ۳۰۰ گرم لوبیا سبز
- ۸۰ تا ۱۰۰ ورق کالیاس
- ۱۰ عدد پیازچه
- ۳۰۰ گرم گوچه فرنگی ریز (گیلاسی)
- ۳۰۰ گرم نخود
- شش فاشق غذاخوری آب گوچه فرنگی
- دو فاشق غذاخوری سرکه
- یک فاشق جای خوری بودر زیره
- یک فاشق جای خوری بودر کشنیز
- دو فاشق غذاخوری کشنیز تازه خرد شده
- نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه



در یک ظرف آب جوش و نمک پاستا را ریخته تا کاملاً بپزد سپس آبکشی کرده و بگذارید تا آب آن کاملاً برود. لوبیا سبزه را در ظرف آب ریخته و بگذارید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بپزند تا نرم شوند سپس آنها را آبکشی کنید و در جایی گرم نگه دارید.

کالیاس های بیکن دودی را به مدت دو تا سه دقیقه نفت دهید سپس به قطعات کوچک برش دهید و به لوبیا ها اضافه کنید. پیازچه ها را خرد کنید و در یک ظرف ریخته سپس گوچه های گیلاسی را از وسط نصف کنید و به همراه نخود به پیازچه ها اضافه کنید. در یک ظرف جداگانه آب گوچه فرنگی با سرکه و ادویه و کشنیز تازه را مخلوط کرده و به مخلوط پیازچه ها، گوچه و نخود اضافه کنید. سپس همه مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و به پاستا اضافه کرده و لوبیاسبز پخته شده و کالیاس بیکن دودی را نیز به آنها اضافه کنید و با یکدیگر مخلوط کنید. دقت کنید این سالاد می تواند به هر دو صورت سرد و گرم سرو شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی با ماست و سیر

- مواد لازم:
- ماکارونی: ۳۰۰ گرم؛
- ماست و سیر: مقداری (با ماست موسیر)؛
- گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم؛
- صنوبر یا بادام خلال شده: مقداری (برای تزیین)؛
- گرد لیمو، سماق و نمک: به میزان لازم.
- طرز تهیه:



ماکارونی را آنکشی می کنیم و در کف قابلمه روغن می ریزیم و ماکارونی را به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (به اندازه ای که کمی بخار ببند) دم می کنیم. گوشت چرخ کرده را کمی سرخ می کنیم و سپس گرد لیمو، سماق و کمی

نمک به آن می ریزیم و صبر می کنیم تا آب آن کاملاً کشیده شود. ماکارونی را در دیس می کشیم.

سپس ماست و سیر (با ماست موسیر) را روی آن می ریزیم و گوشت سرخ شده را روی آن می دهیم. در آخر برای تزیین از صنوبر یا بادام خلال شده استفاده می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی پیچی (پاستا) با قارچ و ریحان

همیشه ماکارونی تدارک دیده اید اما در این شماره قرار است ماکارونی خاصی بپزیم آن هم از نوع پاستا با همان پیچی همراه با قارچ و ریحان. افزودن قارچ و ریحان به واقع بر طعم و خوشمزگی این غذای فراگیر و جهانی تاثیر دو جندان می گذارد و میل و اشتهاى کودکان بدعنا را نیز برمی انگیزد.

• مواد لازم (برای ۴ نفر):

• سیر خرد شده: ۳ حبه

• گوشت چرخ کرده: نیم کیلو

• پیاز خلال شده: یک عدد

• قارچ ورقه شده (ترجیحا از نوع دکمه ای) ۳۰۰ گرم

• سرکه سفید: یک چهارم لیوان

• گوجه فرنگی رنده شده: نیم کیلو

• ریحان تازه خرد شده: یک چهارم

• ماکارونی پیچ (پاستا): ۲۵۰ گرم

• طرز تهیه: نخست پیاز و سیر را در روغن گرم ریخته و کمی نفت بدهید سپس گوشت را به آن بیفزایید و هم بزنید تا هنگامی که کاملا قهوه ای شود. حال قارچ را اضافه کنید و بگذارید تا نرم شود. آنگاه سرکه و گوجه فرنگی را بیفزایید و بدون این که در ظرف را ببندید به مدت ۱۰ دقیقه آن را روی حرارت بگذارید. سپس سبزی را اضافه کنید. اکنون نوبت آماده کردن پاستا است. ماکارونی پیچی را در یک قابلمه آب در حال جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کاملا نرم شود سپس آن را آبکشی کرده و در ظرف مناسبی سرو کنید و مایع از قبل آماده شده را به عنوان سس روی آن بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی در سس پنیر و گوجه فرنگی

- مواد لازم:
- ماکارونی: ۳۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۶ عدد
- روغن زیتون: یک قاشق سوپخوری
- پیاز: یک عدد
- سیر: یک حبه
- پنیر: ۱۰۰ گرم
- جعفری: مقداری
- نمک و فلفل: به میزان لازم



• طرز تهیه:

برای تهیه سس ماکارونی ابتدا پیاز و سیر را خرد کرده و در روغن تفت دهید. سپس گوجه فرنگی را هم که از قبل خرد کرده‌اید به همراه فلفل و کمی نمک به آن اضافه کنید. پس از آن پنیر خرد شده را هم به موادتان اضافه کنید حرارت را کم کنید و بگذارید تا به آرامی بپزد. پس از این مرحله، ماکارونی را آبکش کنید و بگذارید تا دم بکشد. در هنگام سرو کردن ماکارونی، سس را روی آن بریزید. از جعفری خرد شده هم می‌توانید برای تزئین غذایان استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی سبز با گوشت

- مواد لازم:
- ماکارونی سبز: ۶۰۰ گرم
- گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم
- آب گوجه‌فرنگی: ۲ فنجان
- جعفری ساطوری شده: قدری
- پنیر گرویر: ۱۰۰ گرم
- پیاز داغ عسلی: ۲ فاشق سویخوری
- کره: ۵۰ گرم
- نمک: قدری
- فلفل: قدری
- طرز تهیه:



برای هر بسته ماکارونی ۲ فاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن

آب ماکارونی سبز را به همراه یکی دو فاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آتش می‌ریزیم و مقداری آب نیم‌گرم به آن اضافه می‌کنیم تا لبرک و شورک آن گرفته شود. پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت چرخ شده را با پیاز مخلوط و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب کمی تبخیر شود. ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کره را روی ماکارونی می‌گذاریم تا کره آب شود و بلافاصله از روی آتش بر می‌داریم، ممکن است یک طرف دیس را ماکارونی بریزیم و طرف دیگر گوشت و کمی جعفری خرد شده روی گوشت بپاشیم و با گوشت را جداگانه و ماکارونی را جدا در ظرف دیگری قرار دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی سبزیجات

- مواد لازم برای ۲ نفر
- ۲۰۰ گرم ماکارونی رشته ای
- چهار عدد کدو
- چهار فاشی مریاخوری روغن زیتون
- دو حبه سیر له شده
- یک عدد فلفل قرمز
- پنیر پارمسان یا پیتزا
- طرز تهیه

قابلمه مناسبی را از آب پر کرده و روی شعله قرار دهید. سپس اسباجتی ها را درون آن بریزید و صبر کنید تا بپزد.



کدوها را به صورت طولی به لایه ای نازک برش دهید و در تابه ای با روغن زیتون تفت دهید. سیر را به آن اضافه کنید. سپس فلفل را به صورت رشته های نازک برش داده و اضافه کنید تا برای چند دقیقه در کنار مواد کاملاً بپزد. اسباجتی را در آبکش ریخته و پس از آنکه آب آن رفت با مخلوط درون تابه کاملاً هم زده و ظرف مناسبی منتقل کنید. پنیر پارمسان را رنده کرده و روی آن بپاشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماکارونی سبزیجات با پنیر

- مواد لازم برای ۶ نفر
- یک عدد هویج خرد شده
- یک عدد کدو خرد شده
- نصف بادمجان خرد شده
- نصف پیاز قرمز خرد شده
- نصف فلفل دلمه ای رنگی
- سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
- کمی پودرسیر
- یک چهارم فنجان رب گوجه



- شش عدد گوجه کیلاسی
- نصف بسته ماکارونی شکلی
- پنیر پارمسان
- طرز تهیه

هویج، کدو، بادمجان، پیاز و فلفل دلمه ای رنگی را خرد کنید بطوری که همه مواد روی هم چهار فنجان شود. سپس تابه ای را روی گاز قرار داده و روغن زیتون را در آن بریزید و مخلوط خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم شود. سپس رب گوجه را با بودر سیر به آن اضافه کنید. قابلمه ای را آب کرده و در آن کمی نمک بریزید و صبر کنید تا به جوش آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس ماکارونی را در آن بریزید و صبر کنید تا پخته شود. ماکارونی پخته شده را در سس ریخته و زیر آب سرد قرار دهید. مواد را با هم مخلوط کرده و سپس گوجه گیلاسی نصف شده را به آن اضافه کنید. پنیر پارمسان را خرد کرده و روی آن بپاشید. می توانید برای تزئین غذا از برگ خرد شده ریحان استفاده کنید.

ماکارونی سبزیجات با سس نعنای و کاری

- مواد لازم:
- ماکارونی فرمی ۱ بسته
- پیاز متوسط خرد شده ۳ عدد
- کدوی متوسط حلقه شده ۳ عدد
- هویج حلقه شده ۱ عدد
- فلفل دلمه ای سبز خلال شده ۱ عدد
- فلفل دلمه ای قرمز خلال شده ۱ عدد
- ذرت کنسروی ۳۰۰ گرم
- فاریج تازه ۳۰۰ گرم
- ادویه کاری ۱ فاشق جاجوری
- روغن مایع ۲ فاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زردچوبه ۱ فاشق چاخوری
- آبلیمو چند قطره
- نمک و فلفل به میزان لازم
- فیله مرغ خرد شده در صورت تمایل
- مواد لازم برای تهیه سس ماکارونی:
- شیر ۱ و نیم لیوان
- آرد ۱ و نیم فاشق غذاخوری
- کره ۲۵ گرم
- سیر خرد شده ۵ حبه
- نعناع تازه خرد شده نیم کیلو
- روغن زیتون ۵ فاشق
- نمک، فلفل و زعفران به میزان لازم

• طرز تهیه مواد ماکارونی:

ابتدا پیاز را با دو فاشق غذاخوری روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. یک فاشق جابخوری زردچوبه و فلفل دلمه ای را به پیاز اضافه نموده و به مدت ۵ دقیقه تفت می دهیم. آنگاه هویج حلقه شده را اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه تفت می دهیم. قارچ را خرد کرده و برای جلوگیری از تغییر رنگ آنها در حین پخت، چند قطره آبلیمو به آن اضافه می کنیم. قارچ را همراه با کدو به مواد مذکور اضافه کرده و ۵ دقیقه حرارت می دهیم. در پایان ذرت، ادویه کاری، نمک و فلفل را اضافه نموده و پس از ۱۰ دقیقه مواد را از روی شعله اجاق برمی داریم.

طرز تهیه سس ماکارونی:

ابتدا شیر سرد را در یک قابلمه کوچک ریخته و آرد را داخل آن حل می نمایم. نمک، فلفل و کره را به آن اضافه نموده و روی حرارت شعله مرتباً به هم می زنیم تا کمی سفت شود. آنگاه شعله اجاق را خاموش می نمایم. مقداری زعفران را در آب حل نموده و سس اضافه می کنیم تا سس خوش رنگی تهیه شود.

طرز تهیه سس نعناع:

روغن زیتون و سیر خرد شده را در یک قابلمه کوچک ریخته و روی حرارت اجاق تفت می دهیم. سپس نعناع خرد شده را به آن اضافه نموده و تفت می دهیم. پس از تغییر رنگ نعناع آنرا از روی شعله اجاق برمی داریم.

طرز تهیه ماکارونی سبزیجات با سس نعناع و کاری:

یک بسته ماکارونی را پخته و آبکش می نموده و در یک قابلمه مناسب می ریزیم. سپس مواد و سس نعناع را به آن اضافه کرده کاملاً با هم مخلوط می نمایم و کمی روی شعله اجاق تفت می دهیم. پس از ۱۰ دقیقه سس ماکارونی را نیز به آن افزوده و پس از مخلوط نمودن، غذا را سرو می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمانیم، برای تزئین غذا می توان از زیتون سیاه استفاده نمود.

• نکته:

با توجه به اینکه این غذا نیاز به دم کردن ندارد، ماکارونی بایستی به اندازه کافی پخته شود تا کاملا خوش خوراک گردد. چنانچه تمایل داشته باشید می توانید فیله مرغ خرد شده را نیز به مواد ماکارونی اضافه نمایید.

ماکارونی سوسیس

- مواد لازم
- پیاز: یک عدد متوسط
- سوسیس: ۲۵۰ گرم
- لوبیا چشم بلبلی: ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: به مقدار دلخواه
- فلفل: به مقدار دلخواه
- جعفری خشک: یک فاشق مریخوری
- بودر سیر: یک فاشق چابخوری
- روش پخت

پیاز را سرخ می کنیم و سوسیس را رنده کرده با پیاز حرارت می دهیم. در قابلمه ای دیگر لوبیا چشم بلبلی را می بزیم و لوبیای پخته شده را با رب گوجه فرنگی همراه با مقداری نمک، فلفل و جعفری و مقدار کمی بودر سیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به سوسیس اضافه می‌کنیم و کمی حرارت می‌دهیم.

از طرف دیگر ماکارونی را در آبی که مقداری زردچوبه و نمک به آن اضافه کرده‌ایم، می‌جوشانیم و پس از ۸ دقیقه آبکش کرده با مواد بالا مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت کم دم بکشد.

پس از آن ماکارونی سوسیس را روی دیس ریخته و کمی کره روی آن می‌ریزیم. غذا آماده سرو است.

ماکارونی قالبی

ماکارونی : ۶۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۷۵۰ گرم

نخم مرغ : ۵ عدد

جعفری ساطوری شده : ۳ فاشق سویخوری

کره : ۲ فاشق سویخوری

سس گوجه فرنگی : ۱ فجان

پیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سویخوری

رب گوجه فرنگی : ۳ فاشق سویخوری

نمک : قدری

فلفل : قدری

طرف نسبتاً بزرگی را بر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ فاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو فاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آب نیم گرم بر روی آن می‌دهیم تا لیزی و شوروی آن گرفته شود.
در صورتی که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آنرا در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.
بعد گوشت را با پیاز کمی سس می‌کنیم، رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌ریزیم و می‌گذاریم آبگوشت کمی تبخیر شود. تخم مرغ را در ظرفی می‌کشیم و با کمی نمک و فلفل به هم می‌ریزیم. ماکارونی آماده شده را با تخم مرغ مخلوط می‌کنیم، سپس ته ظرف نسوری را که بهتر است وسط آن سوراخ باشد، دو سه فاشق روغن یا کره آب کرده می‌ریزیم و یک سوم از ماکارونی را در این ظرف می‌ریزیم و نصف از گوشت و کمی جعفری را روی آن می‌ریزیم و باز نصف از بقیه ماکارونی را روی گوشت می‌ریزیم و بقیه گوشت را در آن می‌ریزیم و روی گوشت را با بقیه ماکارونی می‌پوشانیم و در ظرف را می‌گذاریم.
سپس ظرف را می‌گذاریم کف فر با حرارت ۲۵۰ درجه نیم‌ساعت تا سه ربع بماند، بعد ظرف را بیرون می‌آوریم و ماکارونی را در ظرف برمی‌گردانیم و کمی سس گوجه فرنگی روی ماکارونی می‌دهیم و اطراف ماکارونی را با جعفری تزیین می‌کنیم، جعفری خرد شده را با بقیه سس مخلوط می‌کنیم و در سس خورک می‌ریزیم.
اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوی برای ۶ نفر می‌باشد.

ماکارونی کالباس و خامه

ماکارونی : ۶۰۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

کالباس : ۲۰۰ گرم

تخم مرغ : ۳ عدد

خامه : ۱۵۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمک : قدری

فلفل : قدری

طرف نسبتاً بزرگی را بر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ فاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو فاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بروی آن می‌دهیم تا لیزی و شورگی آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

کالیاس را به شکل خلال خرد می‌نمائیم و کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم کالیاس را در کره یک نفث می‌دهیم زرده‌های تخم مرغ را کمی می‌زنیم و کم کم داخل کالیاس می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم، تخم مرغ که یکی دو جوش زد کالیاس را روی آتش برمی‌داریم و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم کالیاس را با ماکارونی آماده شده مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم، اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.

ماکارونی کالیاس و سبزیجات

- مواد لازم برای شش نفر
- یک بسته ماکارونی درشت
- یک بسته فاج
- یک عدد پیاز بزرگ
- شش برش کالیاس گوشت
- دو عدد گوجه فرنگی بزرگ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• یک ساقه کرفس



• کمی نمک و فلفل

• یک چهارم فاشق جابخوری آویشن

• یک فاشق مرباخوری روغن زیتون

• طرز تهیه

یک قابلمه مناسب را آب کرده و پس از به جوش آمدن ماکارونی ها را درون آن بریزید. سپس صبر کنید تا کاملاً پخته و نرم شود. پیاز را برش های نازک طولی داده و در تابه ای تفت دهید تا نرم شود. سپس قارچ های شسته شده را در آن قرار دهید تا با پیاز تفت داده شود. ساقه کرفس را خرد کنید. گوجه فرنگی ها را لایه لایه کنید. ماکارونی را پس از آبکش کردن با تمام این مواد به خوبی مخلوط کرده و میل کنید.

ماکارونی گرم با پنیر و گردو

• مواد لازم

• ۳۰۰ گرم ماکارونی شکل دار

• چند برگ اسفناج

• چند برگ کاهو

• دو فاشق مرباخوری روغن گردو

• چهار فاشق مرباخوری روغن آفتابگردان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• دو فاشق مریاخوری سرکه
• ۲۰۰ گرم پنیر



- یک فنجان گردو
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

در آب کمی نمک بریزید و ماکارونی را در آن بپزید. ماکارونی را پس از پخته شدن در آبکش ریخته و زیر آب سرد قرار دهید. روغن گردو و روغن آفتابگردان را در کاسه ای با سرکه و نمک و فلفل بخوبی مخلوط کنید و هم بزنید. برگ سبزیجات را پس از شستن در طرفی قرار داده و روی آن ماکارونی پخته شده با پنیر و گردو ریخته و سپس از مخلوط تهیه شده روی آن بریزید.

ماکارونی و سس سفید

• مواد لازم؛ ماکارونی به میزان لازم، چهار فاشق غذاخوری کره، یک عدد پیاز کوچک خرد شده، یک چهارم پیمانه آرد، چهار پیمانه شیر، یک هشتم فاشق چایخوری فلفل، یک و یک چهارم پیمانه پنیر چدار (در صورت دلخواه می توانید از پنیر پیتزا یا موزارلا هم استفاده کنید) مقداری گوشت چرخ کرده، دو قطعه نان تست، نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه؛ ابتدا فر را با درجه ۳۷۵ درجه سانتیگراد روشن کنید. ماکارونی را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخته، آبکش کنید. حال پیاز را با کره تفت دهید بعد از پنج دقیقه آرد را به پیاز نرم شده اضافه کنید. وقتی بوی خامی آرد گرفته شد (رنگ آن تغییر نکند)، حرارت را کم کرده، شیر را به تدریج اضافه کنید تا گلوله گلوله نشود. وقتی



سس، غلیظ شد، یک پیمانه پنیر چدار را به آن اضافه کنید و با نمک و فلفل مره دار کنید. حال ماکارونی را با سس آماده شده مخلوط کنید. گوشت چرخ کرده را هم با کمی پیاز سرخ شده تفت دهید و به ماکارونی اضافه کنید. نان تست را هم خرد کرده با پنیر چدار و کمی نمک مره دار کنید و روی مخلوط ماکارونی بریزید. به مدت ۲۰ دقیقه، در فر از قبل آماده شده قرار دهید. وقتی پنیرها آب شد و روی غذا طلایی رنگ شد، غذا آماده است.

متیلف با سس گوجه فرنگی

• مواد لازم:

- گوشت بدون چربی دو بار چرخ شده ۷۵۰ گرم
- کرفس خرد شده ریز ۲ پیمانه
- آرد سوخاری سه چهارم پیمانه
- شیر پاستوریزه ۱/۵ پیمانه
- تخم مرغ ۱ عدد، پیاز سرخ شده ریز ۲ فاشق غذاخوری
- سبزی های معطر (نعناع، ترخون، مرزه) ۱ پیمانه
- رب گوجه فرنگی ۲ فاشق غذاخوری
- زعفران ۱ فاشق جابجوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• دارچین ۱ فاشق میراخوری

• نمک و فلفل به میزان دلخواه و روغن مایع ۴ فاشق غذاخوری.

• طرز تهیه:

ابتدا آرد سوخاری را در شیر سرد حل کرده و کنار می گذاریم. سپس گوشت چرخ شده را همراه با نمک، فلفل، دارچین، زعفران، پیاز داغ، سبزی های معطر و تخم مرغ خام خوب مخلوط می کنیم. کرفس خرد شده ریز را با ۲ فاشق غذاخوری روغن مایع کمی نفت می دهیم و به مواد گوشتی اضافه می کنیم. مخلوط شیر و آرد سوخاری را نیز اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. سپس در ته قالب مکیب مستطیل به ابعاد ۳۰×۱۰ سانتیمتر، کاغذ روغنی می اندازیم و مایه متیلف را به صورت یک جا در قالب ریخته و با دست مرطوب فشار می دهیم تا به طور کامل فشرده و بدون منفذ شود. بعد سطح آن را صاف کرده و رب گوجه فرنگی را با ۲ فاشق غذاخوری روغن مایع باقی مانده مخلوط نموده و روی سطح گوشت می مالیم. سپس درب ظرف را با کاغذ آلومینیوم می بندیم و به مدت ۱/۵ ساعت در طبقه دوم فر با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد، که از یک ربع قبل روشن کرده ایم، می پزیم. پس از پخته شدن، سس گوجه فرنگی را در ظرف مناسبی ریخته و متیلف را در دیس برمی گردانیم. آنگاه با کارد تیز آن را برش داده و از سس باقی مانده، بروی متیلف می ریزیم و اطراف آن را با هویج پخته شده، سیب زمینی سرخ شده و یا هر نوع سبزیجات فصل پخته شده تزئین می کنیم.

مخلوط سیب و زیتون

- مواد لازم
- سه عدد سیب یا پرتقال
- یک فنجان زیتون سیاه یا سبز
- یک فاشق غذاخوری کشنیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک فاشق غذاخوری جعفری
- دو فاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک فاشق غذاخوری آبلیمو
- بودر فلغل فرمز و نمک
- طرز تهیه

سیب ها با برتقال ها را به تکه های کوچک تقسیم کنید و در ظرف مناسبی بریزید.
 سپس زیتون ها را خرد کرده و به آن اضافه کنید. در پیاله کوچک روغن زیتون، آبلیمو و فلغل و نمک را اضافه کرده هم بریزید.
 روی مخلوط سیب، زیتون، گشنیز و جعفری خرد شده را اضافه کرده و سس



درون پیاله را به آن بیفزایید.

این عصرانه را باید خنک و سرد میل کنید. برای این منظور آن را برای نیم ساعت در یخچال فرار دهید.

مرغ با لیمو و خامه

اگر به آشپزی با آرام بز علاقه دارید، این خوراک خوشمزه دو نفره میتواند انتخاب خوبی باشد. طعم جدید سس آن نیز تنوعی در خوراکیهای معمول و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تکراری مرغ ایجاد خواهد کرد.
- مواد لازم (برای ۲ نفر):
 - ۳۰ تکه نیمه سینه مرغ (حدود نیم کیلو با پوست و استخوان)
 - ۲۵۰ گرم لوبیا سبز خرد شده
 - ۲/۱ از یک پیاز کوچک، خرد شده به نیم حلقه های بسیار نازک
 - ۱ حبه سیر ریز خرد شده
 - ۸/۱ ف.ج. فلفل
 - ۲/۱ پیمانه آب مرغ (میتوانید از قرضهای مرغ هم استفاده کنید و یک قرض را در یک پیمانه آب جوش حل کرده، ۲/۱ آنرا مورد مصرف قرار دهید)
 - ۶۰ گرم پنیر خامه ای مکعبی خرد شده



- ۲/۱ ف.ج. پوست لیموی ریز رنده شده
- خلال پوست لیمو (در صورت تمایل)

• روش تهیه

- (۱) پوست مرغ را بگیرید. لوبیا سبز و پیاز را در آرام بز قرار داده، مرغ را روی سبزیجات بگذارید و فلفل و سیر را روی آن پاشیده، آب مرغ را بر روی همه مواد بریزید.
- (۲) درب آرام بز را گذاشته و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در حرارت کم یا به مدت ۲ تا ۳ و نیم ساعت در حرارت بالا بپزید. اگر آرام بز شما درجه تنظیم ندارد، آنرا به مدت ۳ و نیم تا ۴ ساعت بپزید.
- (۳) مرغ و سبزیجات را در دو بشقاب بکشید و برای گرم ماندن آن، روی ظروف را بپوشانید.
- (۴) برای تهیه سس، پنیر خامه ای و رنده پوست لیمو را با همزن برقی-روی درجه آهسته یا متوسط- در یک کاسه کوچک بهم بریزید تا نرم شوند. مایع باقی مانده در آرام بز را آرام داخل این مخلوط ریخته و با درجه آهسته مخلوط کنید. سس را روی مرغ و سبزیجات بدهید و در صورت تمایل با خلال پوست لیمو تزئین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرغ سوخاری

- مواد لازم برای چهار نفر
- مرغ ۵-۶ تکه (سینه و ران مرغ به تعداد نفرات + ۱-۲ تکه بیشتر)
- تخم مرغ ۲ عدد کامل
- آرد سفید ۲ پیمانه
- آرد سوخاری ۲ پیمانه
- ادویه به مقدار لازم
- روغن سرخ کردنی بسته به سایز ظرف مخصوص سرخ کردن
- بودر سیر و اورگانو به دلخواه



• طرز تهیه:

- (۱) تکه‌های مرغ را قبل از سرخ کردن با یک عدد پیاز و آب و نمک آب‌پز کنید، نه در حدی که مرغ‌ها کاملاً نرم شوند، فقط اندازه‌ای که کمی از حالت خام بودن در بیایند. (حدود ۲۰ دقیقه کافیست)
- (۲) تخم‌مرغ‌ها را در ظرف گودی شکسته و با چنگال هم بزنید تا خوب با هم مخلوط و یکدست شوند. آرد سفید را بهتر است الک کنید و در یک دیس تخت لبه‌دار بریزید. آرد سوخاری و ادویه را هم خوب با هم مخلوط کنید و مثل آرد سفید در یک دیس تخت لبه‌دار بریزید. ادویه این غذا بستگی به ذائقه شما دارد. معمولاً این غذا به دو صورت اسپایسی (تند) و معمولی تهیه می‌شود.
- (۳) روش اسپایسی به این صورت است که مقدار زیادی فلفل قرمز (برای این مقدار مرغ ۲ فاشق غذا خوری سر بر فلفل قرمز لازم است) و نمک را به آرد سوخاری اضافه می‌کنند. مژه این غذا به محتویات درون آرد سوخاری آن بستگی دارد. در روش معمولی هم فقط نمک و کمی فلفل سیاه به آرد سوخاری اضافه می‌شود.
- (۴) تکه‌های مرغ را بعد از نیم پز شدن و بعد از اینکه کاملاً سرد شدند، ابتدا در آرد سفید بزنند، بعد به تخم مرغ آغشته کنید و بعد در آرد سوخاری خوب بزنند تا تمام سطح مرغ با آرد سوخاری پوشانده شود.
- (۵) در ظرف نسوزی - که کمی کود باشد بهتر است - تا دو سوم روغن مخصوص سرخ کردن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا کاملاً داغ شود. توجه کنید هرچه روغن بیشتر و داغ‌تر باشد مقدار جذب روغن کمتر می‌شود. می‌توانید مرغ‌ها را در دستگاه سرخ‌کن (روی درجه مناسب سرخ کردن مرغ) نیز سرخ کنید.
- (۶) تکه‌های مرغ را درون روغن داغ شده با حرارت زیاد سرخ کنید. اگر حرارت کم باشد رنگ مرغ‌ها تیره می‌شود. در ظرف را هم باز بگذارید تا تخم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرغ به‌کار رفته در مواد، اصطلاحاً کف نکند. حدوداً ۱۰-۶ دقیقه زمان لازم است تا مرغ‌ها با شرایط فوق کاملاً سرخ (سوخاری) شوند. (۷) بعد از سرخ شدن مرغ‌ها یک حوله کاغذی تمیز را در بشقابی قرار دهید و نکته‌های مرغ را روی آن بچینید تا روغن اضافه آن گرفته شود. هنگام سرو کمی بودر سیر و اورگانو (در صورت تمایل) روی آنها بپاشید.

مرغ و لوبیا روی سیب زمینی تنوری

مواد لازم: ۴ عدد سیب زمینی بزرگ، مقدار کمی روغن مایع، یک چهارم پیمانه پنیر پارمسان رنده شده ۳۰۰ گرم، گوچه فرنگی خرد شده ۳۰۰ گرم، لوبیا فرمز پخته، دو عدد کدوی سبز کوچک، ورقه شده، نصف فاشق چایخوری ادویه، یک چهارم پیمانه آب، یک پنجم پیمانه گوشت مرغ پخته و خرد شده (حدود ۲۵۰ گرم).

سیب زمینی‌ها را خوب بشوید و از چند طرف با چنگال سوراخ کنید. آنها را در حدود یک ساعت و با درجه حرارت متوسط در فر بپزید تا تنوری و مغزپخت شوند. آنها را از فر خارج کنید و هر یک را از طول به دو نیمه تقسیم کنید. با یک فاشق کوچک داخل نیمه‌های سیب زمینی را تا حدی که حدود یک سانتی‌متر از گوشت آن چسبیده به پوست باقی بماند خالی کنید و آن را کنار بگذارید.

گوچه فرنگی، لوبیا فرمز، کدو، نمک و ادویه و آب را مخلوط کرده در ظرف مناسبی روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید تا به جوش آید و حدود ۵ دقیقه بجوشد تا وقتی که کدو نرم شود. مواد داخل سیب زمینی را کمی خرد کنید و همراه با گوشت مرغ به مخلوط بالا اضافه کنید چند دقیقه دیگر به آن حرارت دهید.

داخل سیب زمینی‌ها را با کمی روغن یا یک قطعه کوچک کره اندکی چرب کنید و در حرارت متوسط فر ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. سپس آنها را خارج کرده و در هر یک مقداری از خوراک گوشت مرغ و لوبیا را بپزید. کمی پنیر پارمسان بر روی آنها بپاشید و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناگت مرغ تند

- مواد لازم
- روغن زیتون
- نصف فنجان آرد
- کمی ریحیل
- ۳۰۰ گرم سینه مرغ
- یک قاشق غذاخوری شکر
- یک چهارم فنجان شیره انگور
- یک چهارم فنجان آب لیموترش
- یک چهارم فنجان سس سویا



- نصف قاشق غذاخوری نمک
- یک قاشق غذاخوری سس تند
- نصف قاشق غذاخوری فلفل فرمز
- طرز تهیه

سینه مرغ را به قطعات کوچک در اندازه های دلخواه تقسیم کنید. در یک ظرف سس تند، شیره انگور، سس سویا، آب لیمو و شکر را ریخته و هم بزنید تا جایی که مخلوطی یکدست به دست آید. مرغ ها را به مدت ۳۰ دقیقه در سس تهیه شده گذاشته تا بخوبی مواد به آن آغشته شود. روغن زیتون را در ماهی تابه ای در اندازه متوسط ریخته و روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید تا گرم شود. در این فاصله در طرفی دیگر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زنجبیل، آرد، نمک، فلفل قرمز و سس تند را ریخته و مرغ ها را در آن بزنند. تکه های مرغ را در روغن داغ ریخته و به مدت سه دقیقه هر دو طرف آن را تفت دهید تا کاملاً پخته شود.

نان اسپاگتی

• مواد لازم:

- روغن زیتون= ۱ فاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده= ۵ عدد
- سیر خرد شده= ۸ پر
- ادویه مخلوط= ۱ فاشق جابخوری
- بورد فلفل قرمز= ۱ فاشق جابخوری
- زیره نرم شده= ۲/۱ فاشق جابخوری
- ماهی مرغ (کالینا بلانکا)= ۱ مکعب
- گوشت چرخ کرده= ۲۵۲ گرم
- گوجه فرنگی خرد شده= ۳ عدد
- رب گوجه فرنگی= ۱۲۵ گرم



• سس کچاب= ۱ فاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آب= ۲/۳ لیوان (۱۵۰ میلی لیتر)
- پنیر چدار رنده شده= ۲/۱ لیوان
- اسپاگتی جوشیده شده و آبکش شده= ۲/۱ پکت (۱۵۰ گرم)
- تخم مرغ زده شده= ۳ عدد
- طرز تهیه:
- پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید سپس تمام ادویه ها ،ماجی و سپس گوشت را افزوده و بهم بزنید.
- رب گوجه،کباب و آب را افزوده بگذارید با حرارت پایین به مدت ۱۵ دقیقه بپزد. سپس شعله را خاموش کرده و کنار بگذارید.
- نصف پنیر را در کف ظرف مورد نظر ریخته سپس نصف اسپاگتی را روی آن بریزید،بعد نصف تخم مرغ را روی • ریخته و در آخر نصف گوشت جرج شده را بریزید.اینکار را تکرار کنید تا مواد تمام شود.
- ظرف را به مدت ۲۵ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد در فر بپزید.

نان پیری

- مواد لازم برای ۱۶ نفر
- سه و نیم فنجان آرد
- یک و یک چهارم فانشی جابخوری نمک
- چهار فانشی جابخوری روغن گیاهی
- یک فنجان آب گرم
- زمان لازم: ۱۰ دقیقه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه

آرد و نمک را در همزن برقی ریخته و با هم مخلوط کنید.
سپس روغن و آب گرم را به آن افزوده و آنقدر بریزید تا به دیواره ها نچسبد.
سپس خمیر را از ظرف خارج کرده و به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید.
روی سطح صافی کمی آرد پاشیده و خمیرها را با وردنه نازک کنید.



اجاره دهید خمیر یک دقیقه باقی بماند تا کمی سفت شود.
یک ماهیتابه بزرگ را روی حرارت متوسط قرار داده و کمی روغن درون آن بریزید.
سپس خمیر را در آن سرخ کنید تا روی خمیر برف کرده و طلایی رنگ شود.
برای سرو هر نان را به چهار قسمت تقسیم کنید.

نان تست یا پنیر

- مواد لازم
- دو فاشق مرباخوری کره
- دو فاشق مرباخوری آرد
- یک فنجان و نیم شیر
- کمی نمک و فلفل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- سس خردل
- همبرگر



- نان تست
- طرز تهیه

کره را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس آرد را به آن اضافه کنید تا برای مدت دو دقیقه طلایی شود. سپس به آرامی شیر را به مواد اضافه کنید و سپس به آن نمک و فلفل بپزایید. پنیر پارمسان را نیز در این مرحله اضافه کرده و برای یک دقیقه صبر کنید. روی تابه ای دیگر همبرگر را که کاملاً نازک شده است، سرخ کنید. همبرگر را وسط نان تست قرار داده و از مخلوط آرد، شیر و پنیر روی نان بریزید. ساندویچ ها را درون فر بگذارید، پس از سه تا پنج دقیقه ساندویچ آماده است.

نان تست با میگو

- مواد لازم برای ۲ نفر
- ۶۰۰ گرم میگوی درشت
- ۳۰۰ گرم گوچه گیلاسی
- شش فاشق مریاخوری روغن زیتون
- دو فاشق مریاخوری آبلیمو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک حبه سیر له شده
- ۱۰ عدد برگ ریخان
- چهار عدد نان تست
- طرز تهیه



میگوها را تمیز کرده و سپس آن را در تابه ای ریخته و با روغن زیتون به آرامی سرخ کنید تا صورتی رنگ شود.

سپس گوجه های گیلاسی را با جاقو به چهار قسمت تقسیم کرده و تمام مواد را در ظرفی ریخته و با نوک چنگال به هم برزید. نان های تست را کنار هم قرار داده و از مخلوط ساندویچی روی آن قرار دهید.

این عصرانه مفوی علاوه بر خوشمزه و مفوی بودن، از رنگ و جلوه زیادی نیز برخوردار است.

نان سیب

- مواد لازم
- یک و نیم فنجان کره
- یک فنجان شیر
- دو عدد تخم مرغ
- یک قاشق مرباخوری وانیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- دو فنجان آرد
- یک قاشق مرباخوری بیکینگ پودر
- یک قاشق مرباخوری نمک
- یک فنجان سیب خرد شده



• یک چهارم فنجان گردو خرد شده

• دو قاشق غذاخوری خامه ترش

• طرز تهیه

در یک ظرف، کره و شکر را ریخته و هم بزنید تا به صورت ترکیبی بکنواخت در آید. سپس به آن تخم مرغ، وانیل و خامه ترش را اضافه کرده و هم بزنید. در یک کاسه دیگر آرد، نمک و بیکینگ پودر را ریخته و مخلوط کنید. مخلوط آرد و بیکینگ پودر را به طرف حاوی مخلوط تخم مرغ و وانیل و ... افزوده و هم بزنید. سیب و گردو را به مواد درون ظرف بیفزایید و آن را به مدت ۲۵ تا ۵۵ دقیقه در فر با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار دهید.

نان سیب زمینی با گردو و دارچین

مواد لازم:

- سیب زمینی ۱ عدد (۱۸۰ گرم)
- پودر دارچین یک دوم قاشق چای خوری
- آرد سفید حدود ۲۵۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پودر خمیر ترش يك فاشق مریاخوری
گردوی خرد شده ۵۰ گرم
شیر گرم ۳۰۰ میلی لیتر یا يك و يك چهارم لیوان
نمک و فلفل به اندازه لازم



طرز تهیه:

سیب زمینی را با پوست بپزید. سپس پوست آن را گرفته و رنده کنید. در ظرفی، آرد، دارچین، پودرخمیرترش، نمک و فلفل را مخلوط کنید. سپس سیب زمینی رنده شده را با بقیه مواد خشک و موز گردو مخلوط کنید. وسط آرد را باز کرده، شیر را افزوده و خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه ورز دهید. خمیر آماده شده را در ظرفی گذاشته، روی آن را با پارچه مرطوب بپوشانید و به مدت يك ساعت در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. خمیر را دوباره ورز دهید، اگر چسبندگی داشت کمی آرد بپاشید. سپس آن را در قالبی یا ظرفیت ۹۰۰ گرم که از قبل چرب شده، قرار دهید. روی آن را با حوله بپوشانده، دوباره در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود.

فر را در حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. نان را در طبقه وسط فر به مدت حدود ۲۵ دقیقه بپزید.

نکات تغذیه ای:

این نان حاوی مواد آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان، پیش گیری می کند .

نکات برای تهیه املت و نیمرو

• برای تهیه املت به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

املت یکی از غذاهای فوری است که تهیه آن ساده است ولی باید در طبخ آن دقت نمود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در یک تابه و یکجا نباید بیش از دو یا سه عدد تخم مرغ املت تهیه کرد و در صورت احتیاج به مقدار بیشتر، ممکن است املت را به دفعات تهیه نمود و بلافاصله داغ داغ سر میز برد.
تخم مرغها باید خوب زده شود تا کاملاً کف کند.
روغن باید کاملاً داغ شود، آنگاه می‌توان تخم مرغهای زده شده را در آن ریخت.
در تهیه املت برای هر عدد تخم مرغ به‌طور متوسط یک فاشق سویخوری شیر باید داخل مایه کرد.
بعد از اینکه املت در دیس رخته شد برای تزئین اطراف آن می‌توان از حلقه‌های گوجه فرنگی یا از جعفری استفاده نمود.
املت را ممکن است با انواع گوشت‌ها یا سبزی‌های بخته و یا با انواع مریا و میگو بخته شده و قلوه خرد کرده سرخ شده و گوشت چرخ کرده سرخ شده مخلوط با کمی رب گوجه فرنگی تهیه نمود.
تخم مرغ جیبی در آب جوش تهیه می‌شود و با انواع سس و گوشت و نان تزئین به مصرف می‌رسد.

نکاتی برای اسپاگتی یا ماکارونی

علاقه : قدری

اسپاگتی : قدری

ماکارونی : قدری

ماکارونی یا اسپاگتی از غذاهای ملی ایتالیایی‌ها و مانند برنج در ایران غذای روزانه اغلب خانواده‌های آن کشور است همانطور که در طبخ برنج دقت کافی لازم است تا نتیجه مطلوب به‌دست آید برای طبخ ماکارونی نیز باید دقت نمود که بعد از طبخ خرد نشود و نرم و لطیف و بدون چسبندگی تهیه گردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرف نسبتاً بزرگی را بر آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مفر ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بر روی آن می‌دهیم تا لیزی و شورگی آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

اسپاگتی یا ماکارونی را ممکن است با انواع سس و پنیر رنده شده بدون گوشت مصرف نمود.

با انواع ماکارونی می‌توان پنیر مصرف کنیم و معمولاً پنیری که به مصرف ماکارونی می‌رسد، هلندی یا گرویر رنده شده است.

نکاتی برای انواع ساندویچ، پیتزا و سوفله

• در مورد ساندویچ، پیتزا و سوفله به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

• نکات لازم برای تهیه ساندویچ:

بطور کلی ساندویچ در پذیرایی‌های عصرانه و جای قبل از شام مصرف می‌شود و در پذیرایی‌های کوکتل نیز از ساندویچ‌های ظریف استفاده میشوند اصولاً ساندویچ را باید در نهایت دقت و ظرافت تهیه کرد به طوری که برای صرف آن احتیاج به کارد و چنگال نباشد نانی که برای ساندویچ مصرف می‌شود باید خیلی ظریف بریده و قالب زده شود و قسمت برشته اطراف آن گرفته شود (از نانهای شور کوچک برشته شده یا ولوان کوچک آماده برای فروش نیز می‌توان استفاده کرد). کراهی که برای ساندویچ مصرف می‌شود باید با چنگال زده شود و نرم و بکناخت باشد. باید دقت کرد هنگامی‌که مواد روی نانها مالیده می‌شود اطراف نانها را آغشته ننمایند. تزئینات ساندویچ که از سبزیها است باید مقارن صرف ساندویچ روی آن قرار گیرد. در صورتی‌که ساندویچها بسیار باشند ناگزیر مدتی قبل از مصرف تهیه می‌شوند برای آن که خشک نشوند بهتر است روی دیس‌های ساندویچ را پوشانید و کمی پیش از صرف روی آنها را برداشت. مواد چرخ شده را موقعی که به مصرف ساندویچ می‌رسانیم ممکن است در قیف بریزیم، بعد روی نان ساندویچ کره مالیده را به شکل گل تزئین کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نکات لازم برای تهیه پنیر:

۱- خمیر پنیر را می‌توانیم از نانوائی تهیه کنیم و یا از خمیر مخصوص (که دستور آن در همین قسمت وجود دارد) استفاده کنیم.
۲- به‌جای گوجه فرنگی که در اغلب پنیرها پرخ داده شده می‌توانیم از سس مخصوص پنیر (که دستور آن در قسمت سس‌ها وجود دارد) استفاده کنیم.

۳- خمیر و موادی که در انواع پنیر دستور داده شده برای تهیه دو پنیر بزرگ یا سه پنیر کوچک کافی است.

۴- پنیر بهتر است در ظرف فلزی نازک از قبیل آلومینوم تهیه شود و با همان ظرف سرو گردد طبع آن در ظرف نسوز هم ممکن است.

۵- پنیری که به مصرف انواع پنیر می‌رسد بهتر است از پنیر گرویر یا گودا Gouda باشد (پنیر گرویر باد گودا در حرارت آب میشود و روی پنیر را طلائی می‌کند)

۶- نان پنیر در موقع طبخ باید به حدی پخته شود که نه زیاد خشک و برشته و نه خمیر و خام باشد.

۷- اگر بخواهیم روی پنیر رودتر طلائی شود و ناشی خشک نگردد طرف پنیر را بعد از بختن زیر فر در قسمتی که شعله دیده می‌شود به مدت پنج دقیقه قرار می‌دهیم.

۸- فوندو نوعی غذا شبیه به پنیراست که مربوط به ناحیه بورگونی در فرانسه است.

نکات لازم برای تهیه سوپله:

۱- باید زمان طبخ کاملاً مراعات بشود یعنی بعد از آماده شدن سوپله که طبخ آن حداکثر سه ربع تا یک ساعت طول می‌کشد سوپله باید مصرف شود.

۲- حرارتی که به زیر سوپله میرسد باید بیشتر از روی آن باشد.

۳- زرده و سفیده تخم مرغ در آخر کار تهیه شود و سفیده را باید بعد از اینکه تمام مواد مخلوط شد داخل مایه کرد و بلافاصله در فر قرار داد.

۴- در فر را تا سوپله آماده نشده است نباید باز کرد.

۵- فر را قبل از قرار دادن طرف سوپله باید گرم و آماده نمود.

۶- پنیر سوپله بهتر است که گرویر باشد چون آب می‌شود و روی سوپله طلائی می‌گردد.

۷- سوپله هم یک غذای فرانسوی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوعی فوندو

سسش بشامل : ۱ فنجان

زرده تخم مرغ : ۳ عدد

بنیر گرویر : ۱۲۵ گرم

بنیر پارمیسان : ۱۲۵ گرم

خردل : قدری

زرده تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم و با سسش بشامل مخلوط می‌نماییم. ماهه را در ظرف لهابی می‌بریزیم و چند دقیقه روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب به هم می‌زنیم تا بنیر کاملاً حل شود بعد از ماهه کمی روی نانهای بریده کوچک و نازک می‌ریزیم و نانها را در سینی فر می‌گذاریم و سینی را روی آخرین پنجره به طرف بالای فر با حرارت ۲۵۰ درجه در حدود یک ربع تا ۲۰ دقیقه می‌گذاریم بماند تا روی آن کمی برشته شود.

ممکن است ماهه بشامل و زرده تخم مرغ و بنیر را در ظرف جداگانه بریزیم و نانهای کوچک تست شده را در طرف دیگر سرو کنیم.

نون و پنیر و طالبی و کالباس

- مواد لازم برای کرب
- تخم مرغ ۳ عدد
- شیر سه چهارم پیمانه
- آرد ۱ پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کره آب شده ۳ فاشق غذاخوری
- نمک یک چهارم غذاخوری
- موادی که کرب رو با اون میشه خورد
- کالباس + طالبی (گرمک) + پنیر صبحانه



• طرز تهیه :

مواد مربوط به کرب رو باهم میکس کنین .این خمیر حدود ۳۰ تا کرب ۷ اینچی یا یکم کوچکتر به شما میده.حدود ۱۰-۱۵ ثانیه میکس کنسن بعد بگذارید تو یخچال دود یک ساعت استراحت کنه.ته ماهیتابه مقداری کره بریزید شعله اجاق رو کم کنین که کره نسوزه...
خب حالا خمیر رو توی ظرف بون کنین معمولا ۱ دقیقه با کمتر کرب شما آماده میشنه...وقتی یک سمت اون پخت با کمک کفگیر اونو برگردونین تا سمت دیگه هم آماده بشه...
حالا طالبی و پنیر و کالباس رو بگذارید یک سمت کرب اونو تا کنین و نوش جان کنین

نیمرو بپزیم

تخم مرغ خود به خود پک غذای کامل است به ویژه وقتی با سبزیجات و نان و کره، سرو می شود. برپایه تازه ترین یافته ها، تخم مرغ هایی که اکنون تولید می شوند ۲۳ درصد چربی و ۲۱ درصد کلسترول کمتری نسبت به تخم مرغ های تولید شده در اوایل دهه ۱۹۸۰ دارند. می گویند این امر به اصلاح نژاد و تغذیه صحیح مرغ ها مربوط است.
• برای آب پز کردن تخم مرغ: شاید ندانید که مدت لازم برای آب پز شدن تخم مرغ در آب جوشان،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بسته به اندازه آن متغیر است بنابراین بهتر است این زمان ها را به خاطر بسپارید: ۳ تا ۴ دقیقه برای تخم مرغ عسلی، ۵ تا ۶ دقیقه برای تخم مرغ نرم و ۸ تا ۱۰ دقیقه برای تخم مرغ سفت.

- برای آب پز کردن تخم مرغ بدون پوست: پس از آن که آب جوش آمد کمی نمک و مقداری سرکه (یک فاشق چایخوری برای یک لیتر آب) به آن بیفزایید. سپس تخم مرغ را شکسته و محتوای آن را به یک باره درون آب جوش بیندازید. فاصله دستتان را تا سطح آب کم کنید تا آب جوش به اطراف نباشد. ضمناً مراقب دست خودتان باشید.



نیمروی تخم مرغ با خمیر سیب زمینی

- مواد لازم
- روغن زیتون
- نصف پیاز خرد شده
- ۲۰۰ گرم گوچه فرنگی کباب شده
- نصف فاشق مریاخوری قلقل
- ذرت ۳ فاشق غذا خوری
- کمی کره
- چهار عدد تخم مرغ
- دو فاشق مریاخوری کششیز تازه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۴۰ فاشنق غذا خوری آرد سیب زمینی
- کمی آویشن
- یک فاشنق مربا خوری برگ ریحان خرد شده
- طرز تهیه



ابتدا کمی از روغن زیتون را در یک تابه ریخته ذرت و پیازها را به آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید سپس گوجه فرنگی های کبابی را خرد کرده و به آن بیفزایید. می توانید در صورت تمایل از سس گوجه یا آب گوجه فرنگی استفاده کنید. سپس فلفل را اضافه کرده و کمی نمک به آن بیفزایید. صبر کنید تا مواد برای ۱۰ دقیقه با هم نفت داده شوند. آرد سیب زمینی را با کمی آب به شکل خمیر نازکی درآورده و ته تابه ای را چرب کرده و خمیر را در آن بگذارید. یکی - دو دقیقه برای آماده شدن خمیر کافی است. در تابه ای کره ریخته و تخم مرغ ها را نیمرو کنید. خمیر را در ظرف مناسبی قرار داده، تخم مرغ ها را روی آن بگذارید. سپس به مخلوط درون قابلمه گشنیز را اضافه کرده و کمی صبر کنید تا با مواد آمیخته شود. از این مواد کنار تخم مرغ قرار داده و آن را با نان سرو کنید.

همبرگر قارچ و گوشت

- مواد لازم:
- قارچ ۲۵۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- گوشت ۲۵۰ گرم
- بهار رنده شده یکمقدد
- مفر نان سفید یکمقدد
- شیر نصف لیوان
- سیر اخیه
- نمک و ادویه به میزان لازم
- روغن مایع برای سرخ کردن به مقدار کافی
- طرز تهیه:



مفر نان سفید را در شیر بخیسانید و کنار بگذارید. قارچ را بصورت نگینی و

خیلی ریز خرد کنید سپس بگذارید تا با کمی روغن سرخ شود تا آبش کاملاً کشیده شود. سپس گوشت را با بهار و ادویه و نمک کاملاً مرز دهید تا چسبندگی پیدا کند. نان سفید را در مشت بگیرید و فشار دهید تا شیر آن کاملاً گرفته شود و به گوشت اضافه کنید و مجدداً به خوبی ورز دهید. سپس قارچ را بفرانید و باز ورز دهید .

یک تعلیقی را چرب کنید و روی آن به اندازه کمی بزرگتر از یک گردو از مایه همبرگر فرار داده و بهن کرده و در ناه ای که روغن آن داغ شده است برگردانید و بگذارید تا کاملاً سرخ شود سپس همبرگر را برگردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ گردد. در هر بار تنها یک همبرگر را سرخ کنید

همبرگر کبابی با پنیر

- مواد لازم
- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک فاشی مرخوری سس خردل
- دو حبه سیر له شده
- دو عدد پیازچه
- نصف فنجان بلوجیر
- یک عدد تخم مرغ
- یک فاشی مرخوری آب
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه



گوشت چرخ کرده را به همراه سس خردل، سیر له شده و پیازچه ریز شده و پنیر خرد شده و تخم مرغ در کاسه بزرگی بریزید و بخوبی مخلوط کنید. سپس به میزان دلخواه نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و پس از افزودن یک فاشی مرخوری آب، آن را بخوبی چنگ برتید تا کاملاً مخلوط شوند سپس

از مخلوط تهیه شده به صورت کتلت تهیه کرده و آن را روی گریل یا درون فر قرار دهید تا کاملاً پخته شود. برای هر طرف در حدود ۵ دقیقه زمان لازم است. همبرگرهای گیاهی را در کنار کاهو و سس مایونز با نان سرو کنید.

همبرگر مرغ با سس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم برای ۲ نفر
- گوشت مرغ چرخ شده: ۸۰۰ گرم
- سس مایونز: یک پیمانه
- بودر کاری: شش فاشق جاپخوری
- ماست ساده: یک و نیم فاشق غذاخوری
- سس کچاب: یک و نیم فاشق غذاخوری
- سیر رنده شده: یک حبه
- جعفری خرد شده: شش فاشق غذاخوری
- پیازچه خرد شده: یک چهارم پیمانه
- دارچین: دو فاشق جاپخوری
- فلفل فرم: سه چهارم فاشق جاپخوری
- نمک: یک فاشق جاپخوری
- روغن زیتون: یک فاشق غذاخوری
- نان همبرگر کوچک: ۱۲ عدد
- روغن بخت



سه چهارم پیمانه سس مایونز، دو فاشق جاپخوری بودر کاری را به همراه

ماست، کچاب و سیر در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید تا سس غذا آماده شود.

بگذارید این سس مدتی در دمای اتاق بماند تا بقیه غذا آماده شود.

گوشت چرخ شده مرغ یا بوفالو، جعفری، پیازچه، دارچین، فلفل و نمک را به همراه بقیه سس مایونز و چهار فاشق جاپخوری بودر کاری در کاسه بزرگی بریزید و با دست یا جنگال کمی هم بریزید تا مواد فقط با یکدیگر مخلوط شوند.

این مایه را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنید. دستانتان را مرطوب کرده و هر قسمت از مایه را به شکل همبرگری به ضخامت ۵/۱ سانتی بیهن کنید.

یک فاشق روغن در ناه بریزید و روی حرارت متوسط نزدیک به زیاد بگذارید.

در ناه را بیندیزید و بگذارید حدود چهار دقیقه سرخ شود و بپزد، سپس با کفگیر کمی روی آنها فشار دهید و آنها را یکی یکی برگردانید تا طرف دیگر همبرگرها هم چهار دقیقه سرخ شود.

همبرگرها را روی نیمه زیرین نانهای همبرگری بگذارید و روی آنها کمی سس بریزید و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک نوع املت گوجه‌فرنگی

- مواد اولیه:
- گوجه‌فرنگی دوازده عدد
- قارچ پنج عدد
- فلفل دلمه‌ای یک عدد
- پیاز سرخ شده دوفاشق غذاخوری
- سیر چهار عدد
- تخم مرغ سه عدد
- جعفری خردشده دوفاشق غذاخوری
- روغن مایع سه فاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم



• پنیر پیتزا رنده شده دوفاشق غذاخوری (در صورت تمایل می‌توانید از پنیر پیتزا استفاده کنید)

• طرز تهیه:

طرف پیرکسی را انتخاب کنید و یک فاشق روغن در آن بریزید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت ورقه درآورده و در طرف بجینید. قارچ‌ها را هم ورقه‌ورقه کرده روی گوجه‌فرنگی‌ها بگذارید و فلفل‌ها را ریز خرد کرده و روی گوجه‌فرنگی و لایلهای آنها بریزید. سیر را هم ریز خرد کنید و با بازداغ لایلهای گوجه‌فرنگی‌ها بریزید. روی ورقه‌های گوجه‌فرنگی جعفری خرد شده بریزید (من از جعفری خشک استفاده کردم، می‌توانید از جعفری تازه هم استفاده کنید) همه گوجه‌فرنگی‌ها و قارچ‌ها را به این ترتیب ورقه‌ورقه می‌کنیم و در طرف می‌چینیم. در انتها دو فاشق روغن مایع و کمی نمک روی آن می‌دهیم و در طرف را می‌گذاریم روی حرارت با شعله ملایم می‌گذاریم تا پخته شود. (می‌توانیم املت را داخل فر یا ماکروویو بپزیم، وقتی گوجه‌فرنگی‌ها پخته شدند و حالت نرم پیدا کردند، اگر آب املت زیاد بود حرارت را کمی بیشتر می‌کنیم و در طرف را باز می‌گذاریم تا آب آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خشک شود (ولی دقت کنید ته املت نسوزد) سپس تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و هم می‌زنیم. اگر از پنیر پیتزا استفاده کردیم پنیر را هم داخل تخم مرغ ها ریخته و با کمی نمک هم می‌زنیم تا خوب مخلوط شود سپس تخم مرغ را به املت اضافه می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا تخم مرغ ها پخته شود.

اگر از پنیر پیتزا استفاده کردید، بهتر است در مرحله آخر که تخم مرغ و پنیر پیتزا اضافه می‌شود ظرف را داخل فر یا ماکروویو بگذاریم تا پنیر و تخم مرغ خودش را بگیرد.

این املت خیلی ساده و راحت و بسیار خوشمزه است.

پیه املت خوشمزه

• مواد لازم:

- تخم مرغ : ۳ عدد
- پنیر : سه چهارم فنجان
- کره ۱ قاشق غذا خوری
- گوجه فرنگی ۱ عدد
- پیاز متوسط : به نصفه
- فلفل : ۳ عدد
- پنیر پیتزا مقداری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- آرد ۱ قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• روغن سرخ کردن

• طرز تهیه :

خب تخم مرغها رو بشکبید و به ارای هر تخم مرغ یک فاشق غذاخوری شیر اضافه کنید...بیشتر نریزید چون میسوره
بعدش گوجه و فارج و پیاز و پنیر رو خرد کنید ته ماهیتابه به کم کره بریزید و با به فاشق آرد سفید و نصف فنجان شیر تفت بدین و سپس درست
کنین .از طرف دیگه فارج و پیاز رو هم با هم تفت بدین
تخم مرغها رو بریزید و تو به ماهیتابه یکم روغن و بعد تخم مرغهای زده شده رو بپزید.اگه در ماهیتابه رو بگذارید بهتر تره...نمک و فلفل فراموش
نشه حالا فارج و پیاز و به سپس اضافه کنین گوجه های خرد شده و پنیر رو یک سمت املت بگذارید و وقتی پنیر کاملا ذوب شد... اونو داخل یک
بشقاب منتقل و ... سمت دیگه اون رو مخلوط سپس و پیاز و فارج رو اضافه کنید. حالا املت رو تا کنید و مثل من با یکم هویج رنده شده و کاهو و
کلم خرد شده تزئین کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly