

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: مجموعه غذاها را برانر و فرنگر

نام نویسنده: \_\_\_\_\_

تعداد صفحات: ۲۸ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## فهرست

آش و سوپ

سالاد

غذای سریع

غذای اصلی

دسر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# آش و سوپ

سوپ تره فرنگی

سوپ عدس

سوپ قارچ

سوپ سفید

سوپ بادنجان با گوشت

برش

آش آلو

آش رشته

آش گندم

آش جو

حلیم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ تره فرنگی

### مواد لازم:

تره فرنگی یک دسته - روغن 4/1 پیمانه - آرد 2/1 پیمانه - آب گوشت یا مرغ 6 پیمانه - زرده تخم مرغ 2 عدد - خامه تریش 2 قاشق سوپ خوری - نان خشک سرخ شده ریز 2/1 پیمانه - نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

تره فرنگی را شسته و قسمتهای زیادی و ریشه آن را میگیریم و به حلقه های مساوی میبریم. سپس آنرا در روغن تفت میدهم. آرد را در ظرف کوچکی با کمی آب سرد حل میکنیم و روی تره ها میریزیم آب گوشت را هم به آن اضافه کرده میگذاریم چند جوش بزند تا بوی خامی آرد از بین برود. نمک و فلفل را اضافه کرده در موقع کشیدن زرده تخم مرغ را با خامه تریش و چند قطره ابلیمو مخلوط کرده و به سوپ اضافه میکنیم. روی سوپ را با نان خشک سرخ شده تزیین مینماییم.

## سوپ عدس

### مواد لازم:

300 گرم عدس - 8/1 قاشق مرباخوری جوش شیرین - روغن 5 قاشق سوپ خوری - آرد 2 قاشق سوپ خوری - آب گوشت یا مرغ . یا سبزی 8 پیمانه - پیاز ریز شده 2 قاشق سوپ خوری - نان چند برش- نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

عدس را از یک روز قبل در مقداری آب و جوش شیرین خیس میکنیم در موقع درت کردن سوپ آب آنرا خالی کرده و آب تازه روی آن میریزیم و میگذاریم بپزد. سپس آنرا از الک رد کرده آرد را در روغن تفت میدهم و با پیاز که قبلا تفت داده ایم و طلایی شده مخلوط نموده آب گوشت یا سبزی را به آن اضافه کرده میگذاریم تا جوش بزند پوره عدس و نمک و فلفل را در آن ریخته و میگذاریم به مدت نیم ساعت بپزد . قبل از بردن سر میز نان سرخ شده را به آن اضافه مینماییم .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ قارچ

### مواد لازم:

دو لیوان شیر- یک پیمانه آرد برنج- 50 گرم کره - 50 گرم خامه - دو پیمانه قارچ خرد شده - نمک و فلفل آبلیمو به مقدار کافی - دو پیمانه آب مرغ یا آب گوشت

### طرز تهیه:

آرد برنج را با شیر مخلوط کرده روی حرارت ملایم میگذاریم و مرتب هم میزنیم تا جوش آید (توجه داشته باشید آرد برنج را باید کم کم در شیر سرد ریخته و حل کنید) سپس قارچهای خرد شده را که در کره تفت داده ایم را به آرد برنج آماده شده اضافه کرده و آنها را در آب مرغ ریخته میگذاریم چند جوش بزند سپس نمک و فلفل و آبلیمو را اضافه کرده بعد از چند قل زدن در سوپ خوری کشیده خامه را روی آن میریزیم. .

## سوپ سفید برای 6 نفر

### مواد لازم:

آب گوشت 5 پیمانه - سس سفید 2 پیمانه - هویج رنده شده 3 عدد - کرفس با جعفری خورد شده 3 فاشق سویخوری نمک و فلفل به مقدار لازم

### طرز تهیه:

سس سفید و آب گوشت را مخلوط میکنیم و بعد کرفس خورد شده و هویج رنده شده را در آن میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و سبزی ها که پخته شد کمی نمک و فلفل میزنیم در ظرف کشیده و کمی جعفری خورد شده روی آن میپاشیم.

### مواد لازم برای سس سفید:

آرد 4 فاشق سویخوری - کره 75 گرم - شیر 2 پیمانه

### طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته و شیر را کم کم روی آرد ریخته و هم میزنیم تا در شیر حل شود سپس روی آتش گذاشته و مرتب هم میزنیم تا جوش بیاید و غلیظ شود آنگاه کره را داخل سس میریزیم و بعد از دو جوش از روی آتش برمیداریم. .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ بادنجان با گوشت (برای 6 نفر)

### مواد لازم:

بادنجان 2 عدد - روغن مایع 50 گرم - ماهچه گوسفند 6 عدد - تره فرنگی متوسط خورد شده 1 عدد - آب گوشت 2/11 پیمانه - آب 8 پیمانه - ساقه دارچین 1 عدد - سیب زمینی استانبولی خورد شده 2 عدد - زیره کوبیده 1 قاشق چای خوری - جعفری خورد شده 4/1 پیمانه

### طرز تهیه:

بادنجانها را از چند نقطه با سیخ یا چنگال سوراخ کنید سپس آنها را در سینی فر قرار داده و به مدت یک ساعت در فری که قبلا گرم کرده اید بپزید سپس آنها را در آورده و بگذارید تا سرد شوند بعد آنها را پوست گرفته و گوشت آنها را خورد کنید. روغن را گرم کرده ماهیچه ها را درون آن سرخ کنید. سپس آنها را درون آبکش گذاشته تا روغن آنها گرفته شود. سپس ماهیچه ها و تره فرنگی و آب گوشت و آب را در قابلمه ریخته به مدت یک ساعت بپزید. سپس ماهیچه ها را در آورده و استخوانهای آنها را بگیرید و آنها را خورد کنید. ساقه دارچین یا 1 قاشق چای خوری دارچین کوبیده و سیب زمینی و زیره را به آب گوشت در قابلمه اضافه کنید در قابلمه را گذاشته و روی حرارت ملایم بپزید تا سیب زمینی ها نرم و پخته شوند. محتویات قابلمه و بادنجانها را درون مخلوط کن ریخته و خوب مخلوط نمایید. سپس گوشت و جعفری خرد شده را به آن اضافه کرده و درون قابلمه ریخته و با حرارت ملایم کمی میپزیم تا جا بیافتد. سپس آن را در ظرف کشیده و روی آن را با کمی جعفری تزیین مینماییم.

## برش برای 6 نفر

### مواد لازم:

گوشت فلام یا سردست با استخوان 1 کیلو - کلم برگ 1 کیلو - هویج 3 عدد - چغندر کوچک قرمز 2 عدد - سیب زمینی 4 عدد - رب گوجه فرنگی 2 قاشق سوپخوری - خامه 150 گرم - لوبیای سبز خرد شده 250 گرم

### طرز تهیه:

گوشت رافطعه قطعه کرده و با مقداری آب میگذاریم بپزد بعد کلم را خورد کرده چغندر و هویج را خلال کرده و کلم و چغندر و لوبیا و هویج را داخل گوشت میریزیم تا بپزند آنگاه سیب زمینی را خلال کرده و به آنها اضافه میکنیم تا آن هم بپزد و نمک و فلفل اضافه کرده و رب گوجه فرنگی را با کمی آب مخلوط کرده داخل آن میریزیم و میگذاریم تا چند جوش بزند سپس استخوانهای گوشت را گرفته و برش را در ظرف میکشیم و روی آنرا خامه میریزیم. اگر بخواهیم برش کمی غلیظ تر شود یک قاشق آرد را در کمی کره با روغن کمی سرخ کرده و وقتی گوشت و سبزیجات پخته شد داخل برش میریزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش آلو

### مواد لازم:

یک لیوان برنج- یک پیمانه لیه- یک کیلو سبزی(جعفری- اسفناج - نعناع - گشنیز ) 250 گرم آلو خشک - نمک و فلفل به مقدار کافی - نعناع داغ دو سه قاشق غذاخوری - زعفران به مقدارحکافی

### طرز تهیه:

لیه را پخته برنج را پس از شستن داخل آن میریزیم و پس از پخته شدن کره و نمک و فلفل را اضافه مینماییم بعد از بکی دو جوش سبزی را که خرد کرده ایم را در آن ریخته یک ربع بعد آلو را (که به مدت یک ساعت قبلا خیس کرده ایم) در آش ریخته و با حرارت ملایم می گزاریم تا آش جا بی افتد پس از جا افتادن آش را در ظرف کشیده و روی آنرا با نعناع داغ و زعفران تزیین میکنیم. .

## آش رشته

### مواد لازم:

750 گرم رشته آشی - 2 کیلو گرم سبزی آش (گشنیز - تره - جعفری - شوید - اسفناج) - 250 گرم نخود - 250 گرم لوبیا - 250 گرم عدس - 4 قاشق سوپ خوری پیاز سرخ شده - نیم لیتر کشک - نمک و فلفل به مقدار کافی - دو قاشق سوپ خوری آرد برنج

### طرز تهیه:

حبوبات را یک شب خیس میکنیم. سپس آنها را با پیاز و کمی زردچوبه مییزیم. سبزی را خرد کرده و داخل حبوبات پخته شده میریزیم تا بپزد. دو قاشق سوپ خوری آرد را در کمی آب سرد ریخته و حل میکنیم. سپس آنرا به آش اضافه مینماییم و مرتباً هم مییزیم. رشته مجخنها را در آش ریخته و حرارت را کم میکنیم تا آهسته بپزد. توجه نمایید که رشته خرد نشود. آش را از روی اجاق برداشته و بدان کشک اضافه میکنیم. وقتی آش را در ظرف برای مصرف کشیدیم میتوانیم روی آنرا با کشک و پیاز یا سیر شرح شده و نعناع داغ و قیمه تزیین نماییم. .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش گندم

### مواد لازم:

اسفناج 2 کیلو - حبوبات از همه نوع (نخود - لوبیا - عدس - باقلای خشک ) نیم کیلو - پیاز درشت 4 عدد - گندم 250 گرم - روغن 200 گرم - نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

حبوبات را یک شب خیس میکنیم و آب آنرا عوض کرده میگذاریم تا کاملا پخته شود و لعاب بیاندازد، پیاز را خرد کرده و با روغن سرخ میکنیم در صورت تمایل کمی زردچوبه به آن میزنیم. حبوبات و گندم و پیاز داغ را با مقداری آب روی حرارت ملایم قرار داده تا بپزد و مرتب آنرا هم میزنیم تا آش لعاب بیاندازد. اسفناج را شسته و بعد از گرفتن آب آن، آنرا درشت خورد میکنیم و داخل آش میریزیم و وقتی تمام مواد آش پخته شد و جا افتاد آش را میکشیم و روی آن را با پیاز داغ و نعناع داغ تزئین میکنیم .

## آش جو

### مواد لازم:

250 گرم جو - 1 کیلو گرم سبزی آش (گشنیز - تره - جعفری - شوید - اسفناج) - 100 گرم نخود - 100 گرم لوبیاچینی - 100 گرم عدس - نیم تا یک کیلو کشک - نمک و فلفل به مقدار کافی - یک فنجان سرخالی برنج

### طرز تهیه:

حبوبات را یک شب خیس میکنیم. نخود و لوبیا را میگذاریم تا بپزد. وقتی نیم پز شد، برنج، عدس و جو را بدان اضافه میکنیم تا با حرارت ملایم پخته شود و جا بیافتد.

سبزی آش را در نیم ساعت آخر پخت، اضافه میکنیم. وقتی آش جا افتاد، شعله را خاموش کرده و کشک را اضافه میکنیم. آش را در ظرف کشیده و روی آنرا با نعناع داغ و زعفران تزئین میکنیم .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# حلیم

## مواد لازم:

نیم کیلو گرم گوشت گوسفندی سردست بدون استخوان - نیم کیلوگرم گندم پوست گرفته مخصوص حلیم - 1 عدد پیاز متوسط - 100 گرم نخود (در صورت تمایل) - فلفل و نمک به مقدار کافیمممتتت

## طرز تهیه:

گندم را در آب میریزیم تا خیس بخورد. گوشت را شسته و در دیگ میگذاریم روی آن آب ریخته و روی حرارت قرار میدهیم تا بپزد. وقتی جوش آمد کف آنرا میگیریم. پیاز را خرد کرده و داخل گوشت ریخته و حرارت را کم میکنیم. در طرف را میندیم تا گوشت پخته شود. در این حالت باید حدود 2 لیوان آب در دیگ باشد. گندم خیس خورده را با آب و نمک روی حرارت قرار میدهیم تا جوش بیاید. کف آنرا گرفته و حرارت را کم میکنیم. وقتی گندم پخت آنرا بخوبی میکوبیم (یا در مخلوط کن ریخته و خوب مخلوط میکنیم) سپس از آبکش رد میکنیم تا پوست گندم گرفته شود. در دیگی آب ریخته (حدود 2 لیوان) و روی حرارت میگذاریم. همچنان که گندم را صاف میکنیم در داخل آب این دیگ میریزیم. چند بار آنرا هم میزنیم. بعد گوشت پخته شده را میکوبیم و داخل این گندم آماده میریزیم. دیگ را روی حرارت ملایم میگذاریم. برای آنکه حلیم ته نگیرد باید آنرا گاهی بهم بزنیم. حلیم آماده باید کاملاً کش بیاید.

حلیم را با کره آب شده و شکر و دارچین میخورند. .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سالاد

سالاد زیتون با گوجه فرنگی

سالاد سیب زمینی رنگارنگ

سالاد کرفس و گردو

سالاد ماکارونی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سالاد زیتون با گوجه فرنگی

### مواد لازم

1 عدد پیاز قرمز کوچک - 4 عدد گوجه فرنگی - زیتون سیاه بدون هسته 2/1 پیمانه - شاه‌ی و یا هر نوع سبزی معطر دیگر 3 پیمانه - برگ ریز اسفناج 120 گرم یا 2 پیمانه - برگ گشنیز خرد شده 1 قاشق سوپ خوری - نمک و فلفل به مقدار لازم - در صورت تمایل 4/1 پیمانه ترشی فلفل قرمز

### مواد لازم برای تهیه سس

روغن زیتون 2 قاشق سوپ خوری - آب لیمو 1 قاشق سوپ خوری - شکر 4/1 قاشق چای خوری - جعفری خرد شده 2/1 قاشق چای خوری - تخم زیره 1 قاشق چای خوری - سیر کوبیده 2 حبه

### طرز تهیه سس:

تمام مواد لازم را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید.

### طرز تهیه سالاد:

گوجه فرنگی‌ها را به 8 قسمت تقسیم کرده پیازها را ورقه ورقه برش دهید ورقه‌های پیاز را از هم جدا کنید. گوجه فرنگی و پیاز و زیتون و سبزی معطر و اسفناج و ترشی فلفل را با هم مخلوط کرده سپس سس را روی سالاد بریزید. در نهایت گشنیز خرد شده را روی سالاد بپاشید.

## سالاد سیب زمینی رنگارنگ

### مواد لازم

150 گرم پنیر گودا - 500 گرم سیب زمینی - زیره 3/1 قاشق چایخوری - سرکه 5 قاشق غذاخوری - 2 عدد تخم مرغ آب پز سفت - خردل 1 قاشق چایخوری - روغن آفتابگردان 5 قاشق غذاخوری - کدو 1 عدد - تره و جعفری 250 گرم - فلفل دلمه 1 عدد - نمک و فلفل به مقدار لازم

### طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را شسته و با زیره حدود 20 دقیقه بپزید سپس پوست کنده و به صورت مکعبهای ریز خرد کنید، خردل و روغن و سرکه را با نمک و فلفل مخلوط کرده و به سیب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمینی اضافه نمایید کدو و فلفل دلمه را شسته و همراه با پنیر گودا به صورت مکعب خورد کنید و به مواد بالا اضافه نمایید. جعفری و تره را بعد از شستن ریز خورد کرده و با سیب زمینی ها مخلوط کنید. تخم مرغها را پوست گرفته و به 8 قسمت تقسیم کرده، سالاد را در ظرف کشیده و با تخم مرغها آن را تزئین نمایید.

## سالاد کرفس و گردو

### مواد لازم

کرفس ریز خورد شده 2 دسته - گردو خورد شده 1 پیمانه - کاهو 2 عدد خورد شده - ماست چکیده 1 پیمانه - جعفری خورد شده 3 قاشق غذا خوری - آبلیمو 2 یا 3 قاشق غذاخوری - روغن زیتون 3 قاشق غذاخوری - نمک و فلفل به مقدار لازم

### طرز تهیه:

کرفس و کاهو و گردو را با هم مخلوط کرده ماست چکیده و جعفری و آبلیمو و روغن زیتون و نمک و فلفل را با هم مخلوط میکنیم و سپس به کرفس و کاهو اضافه مینماییم و خوب هم میزنیم. سالاد را در ظرف کشیده و با برگ کرفس آنرا تزئین مینماییم.

## سالاد ماکارونی

### مواد لازم

300 گرم پنیر گودا - 200 گرم ماکارونی - 5 سرشاخه کرفس - یک دسته تربچه - 3 عدد تخم مرغ - 150 گرم خامه - 2 قاشق قهوه خوری خردل - 2 قاشق سوپخوری سرکه - نمک و فلفل

### طرز تهیه:

پنیر فرنگی و کرفس را به قطعات کوچک ببرید. ماکارونی ها را از وسط نصف کرده و در آب و نمک بپزید. هنگامی که ماکارونی آماده شد آنرا درون ظرف سالاد قرار دهید. خردل را با سرکه مخلوط کنید و هم بزنید و کم کم خامه را بدان اضافه کنید. کمی نمک بزنید و مقدار بیشتری فلفل اضافه نمائید. کمی از این سس را روی پنیر بریزید و مخلوط کنید. پنیرها را روی ماکارونی قرار دهید و با تخم مرغهای پخته و تربچه ها سالاد را تزئین کنید. سس را جداگانه سرو نمائید. در صورت تمایل میتوانید کمی گردو هم به این سالاد اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# غذای سریع

استیک با سس قارچ

ساندویچ چیکن سالاد

همبرگر

ساندویچ مغز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## استیک با سس قارچ

### مواد لازم:

**برای سس قارچ:** یک پیمانه آب گوشت - یک قاشق سوپ خوری آرد سفید - 50 گرم کره - 250 گرم قارچ تازه - یک پیمانه شیر - نمک و فلفل به اندازه کافی

**برای استیک:** 3 قطعه گوشت فیله یا راسته به وزن تقریبی 250 گرم برای هر قطعه - دو عدد سیب زمینی متوسط - 100 گرم نخود فرنگی - شش عدد هویج کوچک - 150 گرم کره - نمک و فلفل به اندازه کافی

### طرز تهیه:

استیک را باید در تابه چدنی سرخ کرد و در هر نوبت یک استیک را در تابه قرار داد. قطعات گوشت را کمی میکوبیم. دو طرف هر قطعه را به نمک و فلفل آغشته میکنیم. هر قطعه گوشت را بطور جداگانه در روغن سرخ میکنیم. سیب زمینیها را پوست کنده و بصورت خلال در میآوریم. سیب زمینیها را تا زمان سرخ شدن در ظرفی حاوی آب نگه دارید تا در مجاورت هوا سیاه نشود. همزمان با سرخ شدن استیکها اما در تابه ای جداگانه، سیب زمینیها را هم سرخ نمائید. نخود فرنگی و هویج را هم در ظرفی جداگانه میزیم.

برای تهیه سس قارچ ابتدا کره را در تابه کوچکی روی حرارت ملایم آب میکنیم. سپس آرد را بدان افزوده و آنرا کمی سرخ میکنیم. آب گوشت را به آرامی داخل آرد میریزیم و همچنان هم میزنیم. آنقدر این کار را ادامه میدهیم تا سس نرمی بدست آید. سپس شیر بدان افزوده و هم میزنیم. قارچها را شسته و در اندازه های متوسط خرد میکنیم. بعد آنرا در کره سرخ مینمائیم و داخل سس میریزیم و هم میزنیم.

حال استیکها در ظرف گذاشته و روی آنها سس قارچ میریزیم و با سیب زمینی، (نخود فرنگی و هویج پخته) تزئین میکنیم.

## ساندویچ چیکن سالاد

### مواد لازم:

1/2 قاشق سوپ خوری سس مایونز، 1/4 قاشق چای خوری نمک، 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه، 12 برش نان سفید، 1/2 فنجان کرفس - خرد شده، 1 قاشق سوپ خوری آبلیموی تازه، 12 برگ کاهو، 1/4 فنجان پیاز فرمز - خرد شده، 12 حلقه گوجه فرنگی، 3 فنجان مرغ پخته - خرد شده

### طرز تهیه:

مرغ را پخته سپس استخوانهای آنرا گرفته به همراه سس مایونز، کرفس، پیاز، آبلیمو، نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و مخلوط کنید. بر روی یک تکه نان، 1 برش کاهو و 1 برش گوجه فرنگی را قرار دهید و بر روی آنها سالاد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرغ را بریزید، روی تکه بالایی هم برش کاهو و گوجه فرنگی باقی مانده را قرار دهید. حالا دو تکه را روی هم گذاشته و به اندازه دلخواه برش دهید و میل کنید.

## همبرگر

### مواد لازم:

نیم کیلو گوشت چرخ کرده بدون چربی - دو عدد پیاز متوسط - یک قاشق مربا خوری نمک - نصف قاشق مربا خوری فلفل

### طرز تهیه:

ابتدا پیاز را نرم رنده میکنیم. گوشت و پیاز و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم تا به حالت چسبندگی برسد. از این مخلوط میتوان چهار همبرگر درست کرد. برای سرخ کردن همبرگرها حتما از تابه چدنی استفاده کنید و تابه را قبل از مصرف روی حرارت داغ کنید. همبرگرها را یکی یکی سرخ کنید. دو یا چند همبرگر را با هم در تابه نیندازید. اول یک طرف همبرگر را سرخ کرده و بعد طرف دیگر آنرا سرخ کنید.

## ساندویچ مغز

### مواد لازم:

2 عدد مغز گوسفند یا 1 عدد مغز گوساله - 1 عدد پیاز - کمی جعفری خرد شده - 2 تا 3 قاشق سوپخوری آب لیمو - نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

مغز دارای پوست و رگ و ریشه میباشد. باید آنها را پاک کنیم. برای اینکار، مغز را در آب سرد قرار میدهم. حال میتوانیم آنها را پاک کنیم. سپس آنها را با کمی جعفری و یک عدد پیاز و کمی نمک و فلفل با یک لیوان آب در ظرفی ریخته و ظرف را روی حرارت میگذاریم تا حدود نیم ساعت بپزد. مغز را بیرون آورده و در صافی میگذاریم تا آب آن کاملا برود.

میتوانید مغز را بعد از سرد شدن با چنگال له کرده و با جعفری خرد شده و نمک و فلفل و آب لیمو مخلوط کرده و از آن ساندویچ درست کنید.

میتوانید مغز را به همراه کمی روغن یا کره در تابه به سرعت تفت داده و از آن ساندویچ درست کنید.

انتخاب هر یک از این دو روش به سلیقه شما بستگی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# غذای اصلی

خورشت بامیه

خورشت بادمجان

خورشت باقالا قاق

خورشت فسنجان

خورشت قورمه سبزی

چلو ماهی سفید

مرصع پلو

سبزی پلو

کوکوی سبزی

کیاب برگ

لازانیای بادنجان

میرزا قاسمی

آبگوشت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## خورشت بامیه

### مواد لازم:

750 گرم گوشت ماهیچه یا مغزران گوساله - 750 گرم بامیه - 3 قاشق پیاز سرخ کرده - 2 قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی - آبلیمو 3 قاشق سوپ خوری - نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و قطعه قطعه میکنیم سپس آنرا با پیاز سرخ کرده، در قابلمه ریخته و با مقداری آب روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملاً بپزد. بامیه را میشوئیم و فقط چوبهای ته آنرا میگیریم، آنرا در ظرف آب جوشی ریخته با یک قاشق نمک و میگذاریم تا کمی بپزد. باید دقت کرد تا بامیه زیاد پخته نشود تا لیزی آن در نیاید. سپس بامیه را در صافی ریخته رب و آب لیمو و نمک و فلفل را به خورشت اضافه کرده بعد از دو سه جوش بامیه را داخل آن ریخته و میگذاریم تا جا بیافتد.

## خورشت بادنجان

### مواد لازم:

نیم کیلو گوشت ماهیچه یا مغزران - 7 عدد بادنجان قلمی متوسط - 2 قاشق پیاز سرخ کرده - یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی - دو قاشق آب لیمو یا 5 عدد لیمو عمانی - نمک و فلفل و ادویه خورشتی به مقدار کافی



### طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و قطعه قطعه میکنیم سپس آنرا با پیاز و 4 لیوان آب در دیگ ریخته و روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملاً بپزد. بعد بدان نمک و فلفل و ادویه خورشتی اضافه کرده و رب را داخل گوشت میریزیم و کمی هم بدان آب لیمو میزنیم یا لیمو عمانی اضافه میکنیم. دقت کنید که وقتی گوشت پخته میشود باید حدود یک لیوان آب داشته باشد.

بادنجانها را پوست میکنیم و بدان کمی نمک زده و با حرارت ملایم سرخ میکنیم. سپس بادنجانها را در گوشت میریزیم تا با آب گوشت چند قل بزند. دقت کنید که بادنجانها له نشوند. حال خورشت آماده است با پلو نوش جان نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## خورشت باقلا قاق

### مواد لازم:

3 کیلو گرم باقلای رشتی سبز و تازه یا 500 گرم باقلای رشتی خشک - 4 قاشق غذاخوری شوید (خشک یا تر) - 3 عدد تخم مرغ - یک و نیم پسته سیر - نصف قاشق چایخوری زردچوبه - 250 گرم روغن یا کره - فلفل و نمک به مقدار کافی

### طرز تهیه:

یکی از معروفترین خورشتهای گیلان، باقلا قاق است. باقلای رشتی دو پوسته است که باید هر دو پوست آنرا گرفت. امروزه میتوان این باقلا را بصورت پوست گرفته و آماده در میدان تجریش تهران یافت. نمونه خشک آن که دارای یک پوست میباشد و بسیار شبیه لوبیا میباشد در معازنه های ایرانی خارج از کشور نیز فروخته میشود که باید آنرا یک شب در آب ولرم خیس نموده و سپس پوست آنرا گرفت.

باقلای رشتی را با سیر ریز شده و زردچوبه و شوید و روغن مخلوط نموده و تفت میدهم. آنگاه بدان آب اضافه مینماییم تا روی باقلا را بگیرد. حرارت را کم مینماییم تا آهسته بجوشد و باقلا بپزد. مراقب باشید باقلا له نشود. سپس تخم مرغ را در آن شکسته و در ظرف را میگذاریم تا تخم مرغ بسته شود. نمک و فلفل زده و سرو مینماییم. این خورشت با برنج، ماهی دودی یا شور، زیتون پرورده صرف میشود.

## فسنجان

### مواد لازم:

نصف مرغ - 250 گرم مغز گردو چرخ شده - 2 قاشق سوپ خوری رب انار - 2 قاشق سوپ خوری پیاز سرخ شده - اگر فسنجان را شیرین ترجیح میدهید کمی هم شکر



### طرز تهیه:

مرغ را به همراه پیاز و 3 لیوان آب و گردوی چرخ شده و کمی نمک و فلفل در دیگ مناسب قرار داده و حرارت زیر دیگ را ملایم میکنیم تا آهسته بجوشد. سپس رب انار را اضافه نموده و به خورش اجازه میدهم تا کاملا به روغن بیافتد. اگر خورش را شیرین میخواهید کمی هم شکر اضافه کنید. توجه نمایید که خورش باید کاملا جا بیافتد و روغن بیاندازد. بجای مرغ میتوانید از اردک (مرغابی) هم استفاده نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## قورمه سبزی

### مواد لازم:

نیم کیلو گوشت ماهیچه یا مغزران گوساله - یک کیلو سبزی (تره و جعفری با کمی شنبلله) - 2 قاشق پیاز سرخ کرده - 100 گرم لوبیای قرمز - یک قاشق سویخوری گرد لیمو بعلاوه 5 عدد لیمو عمانی - 250 گرم روغن - نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و قطعه قطعه میکنیم سپس آنرا با پیاز سرخ کرده، لوبیا، لیمو عمانی و 4 لیوان آب در دیگ ریخته و روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملا بپزد. سبزی را میشوئیم و وقتی آب سبزی خوب گرفته شد، آنرا ریز خرد میکنیم. سبزی خرد شده را با روغن سرخ کرده و در گوشت میریزیم. بعد بدان نمک و فلفل اضافه کرده و گرد لیمو را داخل گوشت میریزیم. خورش را روی حرارت ملایم میگذاریم تا آهسته بجوشد و بروغن بیافتد.

## چلو ماهی سفید

### مواد لازم:

یک عدد ماهی سفید - نمک و فلفل و زردچوبه و گلپر بمقدار کافی

### طرز تهیه:

در این قسمت برایتان طرز تهیه ماهی سفید را به سبک گیلان شرح میدهم که ابتدا ماهی را در قطعاتی سرخ کرده و با آب انار ترش یا آب نارنج و گلپر و چلو میخورند.

ماهی را با آب سرد میشوئیم و فلسهای درشت آنرا میگیریم. باله های ماهی را با قیچی میبریم و برانشهای داخل گوش را میکنیم. شکم ماهی را خالی میکنیم و نهایتا آنرا با آب سرد میشوئیم. ماهی را از طول در 3 یا 4 قطعه بسته به اندازه ماهی میبریم. هر قطعه را از وسط به دو نیم میکنیم و استخوان ستون فقرات آنرا با دقت جدا میکنیم بطوریکه گوشت ماهی کنده نشود. پشت و روی هر قطعه ماهی را با نمک و فلفل و زردچوبه آغشته میکنیم. روغن را داغ کرده و قطعات ماهی را از طرف گوشت در روغن داغ قرار میدهم و با حرارت ملایم سرخ میکنیم. بعد از سرخ شدن هر طرف آنرا برمیگردانیم و طرف دیگر را هم خوب سرخ میکنیم. قطعات ماهی بعد از برشته شدن باید به رنگ طلائی درآید.

برای خوردن این ماهی با پلو - ابتدا برنج را با کره خوب مخلوط میکنیم. در یک کاسه آب انار ترش یا آب نارنج ترش میریزیم و بدان کمی گلپر اضافه میکنیم و خوب هم میزنیم. حال گوشت ماهی را از استخوان جدا کرده و در این مخلوط میریزیم. بعد از آن این ماهی ترش شده را روی چلو ریخته و نوش جان میکنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## مرصع پلو

### مواد لازم:

1 کیلو برنج - 1 عدد مرغ - 100 گرم کشمش پلونی - 150 گرم زرشک - 100 گرم خلال پسته - 100 گرم خلال بادام - 150 گرم روغن - 2 پیمانه خلال پرتقال - زعفران سائیده به اندازه کافی - 2 عدد پیاز - نمک و فلفل به اندازه کافی

### طرز تهیه:

مرغ را با پیاز و نمک میپزیم. گوشت مرغ را از استخوان جدا کرده و به اندازه های متوسط خرد میکنیم. برنج را آبکش میکنیم. بعد ته قابلمه کمی آب و روغن میریزیم. نصف برنج را در قابلمه ریخته و مقداری از مرغ خرد شده را روی آن میریزیم. بقیه برنج را در قابلمه ریخته و مقداری از خلال بادام و پرتقال را روی برنج ریخته و آنرا دم میکنیم. زرشک و کشمش را با کمی شکر در روغن سرخ میکنیم. (خلال بادام را در آب خیس کرده و آب آنرا میگیریم) (خلال پرتقال را دو بار جوشانده و آب آنرا عوض مینمائیم تا تلخی آن برود. سپس آنرا همراه یک لیوان شکر و یک لیوان آب میپزیم و از صافی رد میکنیم تا آب آن گرفته شود).

آب مرغ را میجوشانیم تا کم و غلیظ شود. هنگام کشیدن برنج، دو سه کفگیر از روی برنج را برداشته و با مقداری زعفران مخلوط میکنیم. مقداری خلال بادام و پرتقال و پسته را با کشمش و زرشک سرخ کرده و با مخلوط برنج زعفرانی مخلوط میکنیم.

## سبزی پلو

### مواد لازم:

1 کیلو برنج - سبزی پلویی (تره - جعفری - شوید - گشنیز - کمی شنبلیله) 2 کیلو - گوشت ماهیچه 750 گرم - پیاز 2 عدد - 200 گرم روغن - زعفران سائیده به اندازه کافی - نمک و فلفل به اندازه کافی

### طرز تهیه:

گوشت را با پیاز و نمک میپزیم بطوریکه بعد از پخت یک ملاقه آب داشته باشد. سبزی را شسته و میگذاریم آب آن برود و آن را خرد میکنیم. برنج را به مدت نیم ساعت در آب و نمک خیس مینماییم، سپس آنرا در قابلمه آبجوش ریخته و برنج را آبکش میکنیم ولی کمی دان تر برمیداریم. ته قابلمه را دو سه قاشق روغن و نصف لیوان آب ریخته، برنج آبکش را کم کم در قابلمه میریزیم. سبزی خرد شده را بتدریج لای برنج می پاشیم این کار را بصورت لایه لایه تا انتهای برنج انجام میدهیم. آبگوشت و روغن روی آن داده و میگذاریم تا دم بکشد.

موقع کشیدن پلو، زعفران ساییده حل شده در آبجوش را با کمی پلو مخلوط میکنیم، برنج را در دیس کشیده و قطعات گوشت را روی آن میچینیم و سپس برنج زعفرانی را روی آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



می‌دهیم و کمی از آب گوشت روی آن می‌دهیم. سبزی پلو را می‌توانید بدون گوشت و با کوکوی سبزی هم سرو کنید.

## کوکوی سبزی

### مواد لازم:

سبزی (تره - جعفری - شوید - گشنیز - چند برگ کاهو) 1 کیلو - تخم مرغ 4 یا 5 عدد - 150 گرم روغن - زرشک در صورت تمایل یک قاشق سوپ خوری - گردوی خرد شده در صورت تمایل دو قاشق سوپ‌خوری - جوش شیرین یک قاشق مربا خوری - آرد گندم یک قاشق سوپ خوری - نمک و فلفل به اندازه کافی

### طرز تهیه

سبزی را خوب شسته در سبد ریخته تا آب آن کاملاً گرفته شود و آنرا ریز خرد می‌کنیم سپس با دو سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و می‌گذاریم تا سرد شود. تخم مرغها را در ظرفی شکسته و خوب هم می‌زنیم آنگاه جوش شیرین و نمک و آرد را به آن اضافه کرده و زرشک و گردو را در آن می‌ریزیم سبزی که کاملاً سرد شده را در مایه می‌ریزیم . بقیه روغن را در ماهیتابه ریخته آنرا روی آتش می‌گذاریم تا روغن داغ شود سپس مایه را در روغن ریخته روی آنرا با قاشق صاف می‌کنیم در ماهیتابه را گذاشته با حرارت ملایم تا کوکو کاملاً برشته شود. سپس کوکو را بریده و قطعات آنرا بر میگردانیم تا روی دیگر آن هم برشته شود.

## کباب برگ

### مواد لازم:

1.5 کیلو گرم گوشت راسته پاک کرده - 3 عدد پیاز - یک استکان روغن زیتون - فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه:

گوشت را به پهنای سه انگشت سه انگشت می‌بریم. گوشت را به به قطر نیم سانتی متر ورقه ورقه کرده و در مخلوط پیاز رنده شده نرم و روغن زیتون و فلفل به مدت یک شب می‌خوابانیم. گوشت کباب بدین ترتیب نرم میشود. گوشتها را به سیخ میکشیم و با کارد روی آنرا میکوبیم. سیخها را روی آتش ملایم کباب می‌کنیم. گاهی سیخها را برگردانید. مراقب باشید که کباب خشک نشود. کباب برگ خوب باید کمی آب داشته باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## لازانیای بادنجان و فلفل

### مواد لازم:

400 گرم گوجه فرنگی خرد شده - 2 حبه سیر له شده - 2 فاشق غذا خوری ریجان خرد شده - 2/1 فاشق غذا خوری پودر ارگانو - 3 فاشق غذا خوری روغن زیتون - 12 ورقه لازانیا - 2 بادنجان خرد شده - 400 گرم فلفل قرمز شیرین خرد شده - 6 فاشق غذاخوری پنیر پارامسان رنده شده - 225 گرم پنیر موزارلای خرد شده - فلفل و نمک به مقدار کافی

### طرز تهیه:

گوجه فرنگی، سیر و تمام سبزیجات را با روغن زیتون و نمک و فلفل تفت داده و در ماهیتابه را میگذاریم به مدت نیم ساعت بپزد. بادنجانها را در ماهیتابه تفت داده در ماهیتابه را گذاشته و به مدت 10 تا 15 دقیقه میگذاریم تا کمی پخته شوند و با گوجه فرنگی و سبزیجات قاطی میکنیم. ورقه های لازانیا را در قابلمه آب جوش با کمی نمک بجوشانید سپس آنها را در آبکش ریخته و کمی آب سرد روی آنها میدهیم. فر را با درجه حرارت 200 درجه سانتیگراد گرم میکنیم. ته ظرف نسوز یا پیرکس را کمی چرب کرده ورقه های لازانیا را یک ردیف ته ظرف می چینیم نیمی از مواد تفت داده شده روی آن میریزیم و از پنیر ها روی آن می پاشیم به همین ترتیب بقیه لازانیا و مواد را لایه لایه روی هم میریزیم بصورتی که لایه آخر لازانیا باشد و باقیمانده پنیر را روی آن میپاشیم. به مدت 35 تا 40 دقیقه در فر قرار داده و گرم سرو میکنیم.

## میرزا قاسمی

### مواد لازم:

5 عدد بادنجان درشت (حتی المقدور بدون تخم) - 4 عدد تخم مرغ - 2 بته سیر - 3 عدد گوجه فرنگی - 150 گرم روغن یا کره - نصف فاشق چای خوری زردچوبه - فلفل و نمک به مقدار کافی

### طرز تهیه:

میرزا قاسمی در شمال ایران به اندازه باقلاتوق معروف است. بادنجانها را شسته و با نوک کارد پوست آنها را یک چاک میدهیم. آنها را روی آتش ذغال و یا در فر اجاق کباب میکنیم تا کاملا نرم و پخته شوند. پوست و سر بادنجانها را جدا میکنیم. با گوشت کوب آنها را له مینماییم.

سیرها را پوست میکنیم و با کمی نمک با گوشت کوب میکوبیم. سپس آنها را روغن و زردچوبه تفت میدهیم. سپس بادنجانها را بدان اضافه میکنیم و روی حرارت ملایم در تابه سرخ میکنیم. در این مرحله باید بادنجانها را هم بزیم تا ته نگیرند. کار سرخ کردن را آنقدر ادامه میدهیم تا آب موجود در تابه تمام شود. آنگاه گوجه فرنگیها را پوست کنده و قاچ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

میکنیم و در تابه ریخته و حرارت می‌دهیم تا به روغن بیافتد. وسط تابه را باز می‌کنیم و در آن یک قاشق روغن میریزیم، تخم مرغها را در آن میشکنیم، بسته به سلیقه شما، میتوانید وقتی تخم مرغها بسته شد آنها را بادنجانها مخلوط کنید. نهایتا نمک و فلفل زده برمی‌داریم.



## آبگوشت

### مواد لازم:

نیم کیلو گوشت ماهیچه یا سردست با استخوان - حدود 100 تا 150 گرم نخود و لوبیا چیتی یا سفید - 2 عدد پیاز متوسط - 5 عدد سیب زمینی کوچک - کمی زرد چوبه یا رب گوجه فرنگی - نمک و فلفل هم به اندازه کافی

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و نخود و لوبیا را شسته و با گوشت که تکه تکه و شسته شده مخلوط کرده و آنها را با 5 لیوان آب در دیگ ریخته و درب دیگ را می‌بندیم و آنها روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. وقتی که گوشت - نخود و لوبیا پخته شد سیب زمینی را پوست کنده و به آنها اضافه می‌کنیم. کمی زردچوبه و یا یک قاشق رب گوجه فرنگی و به اندازه دلخواه نمک و فلفل اضافه کرده و منتظر می‌مانیم تا سیب زمینی خوب پخته شود. توجه داشته باشید که پس از پخته شدن آبگوشت، باید حدود 3 لیوان آب در دیگ باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# دسر

کیک ساده

تارت گردویی

شیرینی بادامی

نان نخودچی

برشتوک

فرنی

حلوا

شله زرد

بستنی ساده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





## کیک ساده

### مواد لازم

150 گرم آرد سفید - 150 گرم شکر - 6 عدد تخم مرغ - نصف قاشق چایخوری وانیل

### طرز تهیه:

آرد را بخوبی الک میکنیم. زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا میکنیم. سفیده را آنقدر میزنیم تا پف کند بعد نصف شکر را کم کم بدان اضافه کرده و هم میزنیم. زرده را با نصف دیگر شکر و وانیل میزنیم تا کاملا سفید و نسبتا سفت شود. سفیده و زرده را با هم مخلوط میکنیم. آرد را یک بار دیگر روی این مخلوط الک کرده و هم میزنیم. اینکار را باید به سرعت انجام دهید. توجه نمایید که در این مرحله مایه را زیاد به هم نزنید.

قالب دلخواه را بخوبی چرب کرده و آرد میزنیم. مایه را در قالب ریخته و در حرارت 325 درجه فر به مدت یک ساعت قرار میدهیم. در این فاصله درب فر را باز نکنید. اگر میخواهید بفهمید که کیک آماده است یا نه، بعد از یکساعت، یک چنگال در وسط کیک فرو کنید. اگر کیک به چنگال نچسبد، آماده است. وقتی کیک آماده شد، آنرا بیرون آورده و میگذاریم تا سرد شود. بعد آنرا در ظرف مورد نظر برگردانده و از قالب در می آوریم.

## تارت گردویی

### مواد لازم

150 گرم شکر - 10 عدد سفیده تخم مرغ - 3 عدد بادام تلخ کوبیده - 3 قاشق غذاخوری آرد سوخاری الک شده - 250 گرم فندق چرخ شده - 10 عدد زرده تخم مرغ - 225 گرم شکر - نیم لیتر شیر - دو قاشق غذاخوری شکر - 4 قاشق غذاخوری آرد سیب زمینی نرم - 3 عدد زرده تخم مرغ - یک قاشق چایخوری وانیل - 200 گرم مارسیپان - 300 گرم پودر قند - 22 عدد مغز گردو - 3 قاشق غذاخوری آب لیموی ترش - کمی کره

### طرز تهیه:

فر را تا 190 درجه سانتی گراد گرم میکنیم. 150 گرم شکر و 10 عدد زرده تخم مرغ را هم میزنیم تا اسفنجی شود. فندق را با آرد سوخاری میکوبیم و بادام را بدان اضافه مینمائیم. 10 عدد سفیده تخم مرغ را آنقدر میزنیم تا حالت اسفنجی پیدا کند. شکر را بتدریج بدان اضافه میکنیم و هم میزنیم تا سفت شود. سفیده و زرده تخم مرغ را خوب مخلوط میکنیم و در قالب میریزیم. توجه کنید که باید کف قالب را قبلا با کره چرب نمائید. قالب را در فر به مدت یک ساعت ونیم قرار میدهیم.

کیک را بعد از پخته شدن میگذاریم تا کاملا سرد شود. سپس آنرا از وسط بطور افقی میبریم. 3 عدد سفیده تخم مرغ را با شکر هم میزنیم تا سفت شود. فندق را با آن مخلوط میکنیم سپس 4 قاشق غذاخوری شیر را با آرد سیب زمینی و زرده های تخم مرغ میزنیم. بقیه شیر را با شکر و وانیل میجوشانیم و آرد سیب زمینی و زرده را به شیر اضافه میکنیم. این مخلوط را مییزیم تا غلیظ شود. سپس آنرا میگذاریم تا سرد شود. در زمان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرد شدن آنرا مرتباً هم میزنیم. آنگاه سفیده را بدان اضافه و مخلوط میکنیم تا یک کرم صاف بدست آید.  
سطح طبقه اول تارت را با کرم پر میکنیم.  
طبقه دوم را روی آن قرار میدهیم. مارسیپان را با 100 گرم پودر قند چنگ میزنیم و ورز میدهیم و گرد باز کرده آنرا روی کیک قرار میدهیم. پودر قند باقیمانده را با آب لیمو میزنیم و با مالیدن آن به سطح تارت آنرا براق میکنیم و نهایتاً با نصفه های گردو آنرا تزئین مینمائیم.

## شیرینی بادامی

### مواد لازم

نیم کیلو آرد - 200 گرم بادام درشت چرخ شده -  
250 گرم کره - 150 گرم پودر قند - یک عدد تخم مرغ - 3 قاشق غذاخوری شیر - پوست رنده شده از یک چهارم یک لیموترش درشت - 100 گرم شکلات برای درست کردن سس شکلات - 100 گرم خلال بادام بوداده



### طرز تهیه:

پودر قند را الک میکنیم. این پودر را با کره و تخم مرغ و شیر و پوست لیموی رنده شده مخلوط میکنیم. آرد را الک کرده و به آرامی همراه با بادام چرخ شده بدان اضافه میکنیم و خوب مخلوط میکنیم. خمیر را کلاً به صورت لول بلند درآورده و با کمی فشار بدان آنرا بشکل یک مکعب مستطیل درمیآوریم. سپس آنرا در کاغذ مومی پیچیده و برای 2 ساعت در یخچال قرار میدهیم.

فر را تا 200 درجه سانتی گراد حرارت گرم میکنیم. از خمیری آماده شده برشهایی به حدود ضخامت 5 میلیمتر میبریم. برشها را روی سینی چیده و در طبقه وسط فر قرار میدهیم. 15 دقیقه بعد وقتی این قطعات به رنگ طلایی درآمدند آنها را بیرون آورده و میگذاریم تا خنک شود.

در یک قابلمه بزرگ آب میزنیم و روی حرارت میگذاریم. یک قابلمه کوچک روی سطح آب قرار میدهیم و شکلات را با سه قاشق آب داخل این قابلمه دوم ذوب میکنیم. سعی کنید آب جوش نیاید. اگر جوش آمد کمی آب سرد بدان اضافه کنید.

شکلات را بصورت ضخیم روی سطح شیرینی ها میمالیم و بلافاصله خلالهای بادام بو داده را روی آنها میپاشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## نان نخودچی

### مواد لازم

3 پیمانه آردنخودچی نرم معادل 600 گرم - 150 گرم پودر شکر - دو قاشق سویخوری روغن جامد - یک و نیم قاشق چایخوری هل کوبیده - خلال پسته به مقدار لازم

### طرز تهیه:

پودر شکر و روغن را با همزن برقی میزنیم تا بصورت کرم درآید. هل و آرد نخودچی را هم در مایع ریخته و خوب ورز میدهیم تا خمیر چسبندگی پیدا کند. اگر خمیر چسبندگی پیدا نکرد میتوانید یکبار آنرا از چرخگوشت رد کنید. سپس خمیر را در کیسه نایلونی ریخته و میگذاریم به مدت 24 ساعت بماند. این خمیر هرچه بیشتر بماند نتیجه کار بهتر خواهد شد. خمیر را روی سطحی صاف به قطر یک سانتی متر پهن کرده و با قالب مخصوص نان نخودچی قالب میزنیم. بعد روی قالبها خلال پسته یا پودر پسته ریخته و آنها را در سینی میچینیم. سینی شیرینی را درون پنجره وسط فر که با حرارت 375 درجه فارنهایت گرم شده به مدت 15 الی 20 دقیقه قرار میدهیم. وقتی نان نخودچیها را از فر درمی آوریم، چون نرم است باید 7 الی 8 ساعت در محلی خنک بماند. بعد آنها را از درون سینی برداشته و در ظرف مورد نظر میچینیم.

## برشتوک

### مواد لازم

آرد سفید 1 لیوان - آرد نخودچی 1 لیوان - روغن جامد 1 لیوان - پودر قند 1 لیوان سر خالی - پودر هل به میزان دلخواه - پودر پسته مقداری برای تزیین

### طرز تهیه:

آرد سفید را با حرارت ملایم تفت می دهیم حدودا 20 دقیقه تا رنگ آرد تغییر کند و خامی آن از بین برود، آرد نخودچی را به آن اضافه کرده و کمی تفت میدهیم. سپس روغن را به آرد اضافه کرده و کمی سرخ میکنیم. (میتوانیم آنرا درون ظرف مناسب ریخته با روغن مخلوط نماییم و به مدت 6 الی 7 دقیقه به قدرت 100 در ماکروفر قرار دهیم بدون درب و یک الی دو دفعه آنرا هم بزیم نگاه آرد نخودچی را به آن اضافه کرده و به مدت 5 دقیقه ادامه دهیم) نگاه پودر قند و هل را نیز اضافه کرده با هم مخلوط میکنیم بعد مواد را درون سینی پهن میکنیم تا سرد شود روی آنرا با پودر پسته تزیین میکنیم و بعد از سرد شدن بصورت لوزی میبریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## فرنی

### مواد لازم

شیر نیم لیتر (یک شیشه کوچک) - آرد برنج 2 قاشق سوپخوری - شکر 4 قاشق سوپخوری- گلاب 2/1 پیمانه

### طرز تهیه:

آرد برنج را در شیر حل کرده و گلاب و شکر را اضافه مینماییم مایه را در ظرف تفلون یا لعابی ریخته و روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم میزنیم تا جوش آمده و کمی غلیظ شود سپس در ظرف کشیده روی آن را با دارچین و خلال پسته تزیین مینماییم . پس از سرد شدن قابل خوردن میباشد.

## حلوا

### مواد لازم

5 پیمانه آرد - 2 پیمانه شکر - روغن و کره 2 و 2/1 پیمانه - آب 2 پیمانه - گلاب 2 پیمانه - زعفران ساییده 2/1 قاشق چای خوری

### طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت میگذاریم تا تقریباً غلیظ شود. آرد را با حرارت ملایم تفت می دهیم حدوداً 20 دقیقه تا رنگ آرد تغییر کند و خامی آن از بین برود. سپس کره و روغن را به آرد اضافه کرده و کمی سرخ میکنیم. گلاب و زعفران را به شربت اضافه کرده و شربت را کم کم به مواد اضافه مینماییم و مدام هم میزنیم. زمانی که حلوا سفت شد آن را کمی در قابلمه میگردانیم تا روغن بیاندازد و سپس آنرا در ظرف کشیده تزیین مینماییم.

## شله زرد

### مواد لازم

برنج یک کیلو - شکر یک کیلو - روغن یا کره یک پیمانه (150 گرم) - خلال بادام 150 گرم - خلال پسته برای تزیین 50 گرم - دارچین برای تزیین دو یا سه قاشق سوپ خوری - گلاب 1 پیمانه - زعفران ساییده 2/1 قاشق چای خوری

### طرز تهیه:

برنج را پیمانه کرده و 6 تا 7 برابر آن آب در نظر گرفته ( البته مقدار آب بستگی به نوع برنج دارد بعضی از برنجهای پخته شدن به آب بیشتر و بعضی به آب کمتر احتیاج دارند) برنج



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



را می شویم تا آب آن کاملاً زلال شود سپس مقدار آب گفته شده یعنی 6 برابر برنج آب روی آن ریخته روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید، کف برنج را میگیریم وقتی مغز برنج کاملاً نرم شد شکر را به آن اضافه مینماییم و مرتب هم میزنیم تا جا بیافتد. در صورت اینکه شله زرد سفت بود یک یا دو پیمانه آب به آن اضافه میکنیم. سپس زعفران را که با مقداری آب جوش حل کرده ایم داخل آن میریزیم. کره یا روغن را آب کرده به آن اضافه میکنیم. مقداری از بادام را کنار گذاشته و بقیه بادام را شسته و در آن میریزیم و گلاب را اضافه میکنیم. شله زرد را خوب هم میزنیم تا همه مواد خوب با هم مخلوط شوند. آنگاه در ظرف را بسته با شعله خیلی کم به مدت نیم ساعت میگذاریم تا جا بیافتد. سپس در ظرف را برداشته بهم میزنیم و در ظرف میکشیم و روی آنرا با دارچین و خلال بادام و پسته تزین مینماییم

## بستنی ساده

### مواد لازم

4 عدد تخم مرغ - 6 فنجان شیر - 2 فنجان خامه - 2.5 فنجان شکر - کمی وانیل - کمی نمک

### طرز تهیه:

تخم مرغها را با شکر خوب هم میزنیم. بقیه مواد را بدان افزوده و مخلوط میکنیم. این مخلوط را در جایخی یخچال قرار میدهیم تا مانند فرنی سفت و بسته شود. سپس آنرا از جایخی بیرون آورده و با همزن برقی آنقدر میزنیم تا پف کند. آنگاه آنرا مجدداً به جایخی یخچال برمیگردانیم تا کاملاً سفت شود و ظاهر بستنی پیدا کند. حال این بستنی آماده مصرف است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly