

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: غذاها رطبلر و متنوع

نام نوینده: مجد لاکتر و نیکر و یستا

تعداد صفحات: ۱۱۱ صفحه

تاریخ انتشار: مهر سال ۱۳۸۹



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مجله الکترونیکی ویستا : آشپزی - شماره نهم- غذاهای محلی و متنوع تاریخ انتشار: چهارشنبه ۷ مهر ۱۳۸۹

فهرست مطالب این شماره

- آشپزبانو
- آشکنه
- اناربیج
- بادمجان یا گوشت چرخ کرده
- بادمجان شکم پر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• باقالا بخته با سبزیجات معطر
• باقالی خورش (باقالا قانق)
• باقلای بهاره
• برابی اسفناج
• بریش لوبیا
• برنج کدوخلوایی
• بریانی اصفهان
• بریوش
• بلغور و عدس
• پناز لوبیا سفید
• پنیر فنا معطر با نان گرم
• پوره نخود
• پوره عدس قرمز با تخم مرغ
• ناس کیاب کیلانی
• ترخینه
• تریش تره
• تن انداز
• توی دل مازندرانی
• تهیه یک غذائی مخصوص ایل برحانی
• چاپانی عدس و اسفناج
• حلیم
• حلیم بادمجان با طعم ایرانی
• حلیم گوشت و برنج



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- خوراک بابونه (فانی بابونه)
- خوراک برنج و لوبیا چشم بلبلی
- خوراک تخم مرغ با نان مخصوص
- خوراک جوجه و فلفل هندی
- خوراک ربان
- خوراک سیب زمینی با اسفناج
- خوراک قلمه و قارچ
- خوراک کنشمشی
- خوراک کُوج با گوشت بره
- خوراک گرم لوبیا
- خوراک لپه و به تند
- خوراک لوبیا سفید و سیب زمینی
- خوراک لیمو و مرغ
- خوراک مرغ و انجیر
- خوراک مرغ و لوبیا قرمز
- خوراک مرغابی
- خورش خلال بادام
- خورش فسنجان با پسته
- خورش مرغ ترش (مازندرانی)
- دال عدس
- دوقوس ماهی
- رشته بلو قیسی
- رولت اسفناج همراه با سس لیمو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- رولت تن ماهی و تخم مرغ
- رولت مفر
- ریزه کوفته: خوراکی آذری
- ساطری بلو (عذای محلی استان خراسان)
- ساک
- سیب زمینی شکم پر
- سیرقلیه
- سیرقلیه
- شانوبریان با قارچ
- شامی
- شامی کباب رشتی
- شامی گیلانی
- شعری
- شیش‌انداز
- صبور
- طرز تهیه خوراک چیلی
- غذاهای محلی کهگیلویه و بویراحمد
- غذای چو بوی خوش آشنایی
- فلافل آبادان
- قارچ خوابانیده
- قلیه تخم مرغ
- کاری مرغ و سبزیجات
- کاکا با ارد گندم (عذای گیلانی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• کدو حلواپی شکمپر
• کدویره (غذای مازندرانی)
• کدوی شکم پر
• کننگ بادبجان
• کلوجه اسفناج
• کله جوش
• کنگر ماست با برانی کنگر
• ماست جوش
• ماهی میدم(غذای جنوب ایران)
• مخلوط گوشت و لوبیا
• مرغ همراه با سیب زمینی کتاب شده
• میرزا قاسمی
• میرزاقاسمی
• میرزاقاسمی؛ چند یادمان ، سه حبه سیر و...
• نارجاتون
• نان شکم پر
• نخود ادویه زده
• هوارک (غذای محلی بندرعباس)
• پنجه

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=126250>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آشپزیانو

• یک عصاره خانگی

اگر شما هم از آن دسته مادرانی هستید که از هله و هوله خوردن فرزندانتان عاصی شده‌اید، نگران نباشید، امروز غذایی را به شما آموزش می‌دهیم که به عنوان هم یک عصاره کاملاً مناسب است و هم ارزش غذایی بالایی دارد. این غذا به راحتی تهیه می‌شود و بسیار خوشمزه است.

• دوپماچ (خوراک سنتی تبریز)

مواد لازم:

- نان خشک ۴ عدد

- دوغ یک لیوان

- پنیر تبریز ۲۰۰ گرم

- کره ۱۰۰ گرم

- گردوی خرد شده به میزان لازم

• طرز تهیه:

نانها را درون کاسه‌ای بزرگ ریزیز کنید و کم‌کم دوغ را به آن اضافه کنید و هم بزنید. بعد پنیر را ریزیز کرده و به آن اضافه کنید. کره را آب کنید و همراه گردو به آن اضافه کنید و کاملاً با دست مخلوط نمایید. مواد را در دست گرفته و به شکل گرد یا بیضی کاملاً فشرده کنید تا کاملاً به هم بچسبند. این غذا برای صبحانه و عصاره همراه با سبزی خوردن و انگور بسیار مفید است.

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=91893>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اشکنه

• مواد لازم برای ۶ نفر:

بیاز=۳ تا ۳ عدد

روغن=۱۰۰ گرم(۲/۱ لیوان سرخالی)

تخم مرغ=۳ تا ۴ عدد

شنبلله خشک و نرم=یک فاشق سویخوری

آرد=۲ فاشق سویخوری

زرچوبه(در صورت تمایل)=یک فاشق مرباخوری

نمک و فلفل=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

بیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. آرد و شنبلله را در بیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرچوبه آن را اضافه می‌نمائیم بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مایه چند جوش برند. به اندازه کافی به آن نمک و فلفل می‌زنیم. تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم کم در مایه اشکنه می‌ریزیم مرتب بهم می‌زنیم تا تخم‌مرغها بکجا بسته نشود. بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌کشیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17402>

اشاریج



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم:
- آب: به مقدار نیاز
- آب انار ترش: نصف لیوان
- گوشت: نیم کیلو به صورت خورشی خرد شده
- جعفری خرد شده: یک کیلو
- سبزی محلی (واران بو): ۳ فاشق غذاخوری
- گلپر: یک فاشق چایخوری
- بهار: یک عدد
- نمک و فلفل: به میزان کافی



• روغن: یک فاشق غذاخوری

• زردچوبه: یک فاشق چایخوری

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را داخل ظرفی ریخته کمی سرخ می‌کنیم. سپس سبزی و بهار رنده شده را به آن اضافه می‌کنیم و خوب تفت می‌دهیم. بعد نمک، فلفل، زردچوبه و گلپر و سپس آب انار را به آن اضافه کرده و روی شعله قرار می‌دهیم. به میزانی که گوشت خوب بپزد، سپس چند لیوان آب داخل ظرف ریخته و می‌گذاریم مواد خوب جابجند. حال غذای ما آماده است.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75711>

بادمجان با گوشت چرخ کرده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم برای شش نقر
- یک کیلوگرم بادمجان پوست گرفته و حلقه شده
- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک فاشق غذاخوری کره یا مارگارین
- یک عدد پیاز بزرگ
- رب فینجان آب
- سه فاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- یک فاشق غذاخوری شکر
- نمک و فلفل
- روغن
- زمان لازم: ۲۵ دقیقه
- طرز تهیه



ابتدا بادمجان ها را در روغن سرخ کنید. کره را در قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. سپس پیازها را در آن ریخته و سرخ کنید. پس از آن گوشت چرخ کرده را به آن بیفزایید و بگذارید تا گوشت کاملاً پخته شود. رب

گوجه فرنگی، شکر، فلفل، نمک و آب را به آن اضافه کرده و بگذارید دو دقیقه بجوشد تا سس غلیظی به دست آید. در یک ماهی تابه به ترتیب یک ردیف بادمجان و یک ردیف سس بریزید، سپس سس باقیمانده را روی ردیف آخر ریخته و یک رب در فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. این غذا را به همراه برنج یا نان می شود سرو کرد.

- ارزش غذایی برای هر نفر

۸/۵ گرم چربی، ۲/۷ گرم چربی اشباع شده، ۲/۲ گرم چربی اشباع نشده، ۴/۰ گرم چربی اشباع نشده چندانگانه، ۴/۰ گرم چربی ترانس، ۲۳ میلی گرم کلسترول، ۱۰۸ میلی گرم سدیم، ۴۲۴ میلی گرم پتاسیم، ۱۵/۷ گرم کربوهیدرات، ۲/۴ گرم فیبر رژیمی، ۸/۱ گرم فند و ۱۰ گرم پروتئین.

[زینب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=123440>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بادمجان شکم پر

- مواد لازم:
- بادمجان: ۶ عدد متوسط
- گردو: ۱۰۰ گرم
- روغن مایع: یک دوم فنجان
- رب انار: یک فاشق مرباخوری
- رب گوجه: یک فاشق مرباخوری
- دارچین: یک فاشق جابخوری
- زردچوبه: به مقدار لازم
- سبزی معطر (ریحان خشک): یک فاشق جابخوری



• طرز تهیه:

ابتدا گردو را آسیاب کرده و به آن رب انار، رب گوجه، دارچین، زردچوبه، ریحان خشک را اضافه کرده و با هم مخلوط می‌کنیم. تا مواد داخل بادمجان آماده شود. سپس بادمجانها را پوست‌کنده و وسط آنها را به صورت عمودی برش می‌دهیم، به طوری که از وسط نصف نشود. در مرحله بعد مواد آماده شده را در داخل بادمجانها قرار می‌دهیم. در این هنگام روغن را در ماهی‌تابه قرار داده و بادمجانها را داخل آن قرار می‌دهیم و با حرارت کم درب ماهی‌تابه را می‌گذاریم تا بادمجانها هم بپخته و هم سرخ شوند.

سپس می‌توانید این غذا را سرو نمایید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76932>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باقالا پخته با سبزیجات معطر

• مواد لازم برای ۲ نفر:

- ۴۰۰ گرم باقالای تازه ریز با پوست دوم
- ۱۵ گرم با یک فاشق سوپ‌خوری کره مارگارین
- ۴ تا ۵ عدد پیازچه بزرگ حلقه‌حلقه شده
- یک فاشق سوپ‌خوری گشنیز تازه خردشده
- یک فاشق سوپ‌خوری نعناع تازه خردشده
- نصف فاشق جاک‌خوری بودر زیره
- یک فاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- نمک به مقدار لازم

• طرز تهیه:

(۱) باقالاها را از پوست دوم جدا کرده، در قابلمه‌ای حاوی محلول آب و کمی نمک بپزید. در این فاصله پیازچه‌ها را نیز پاک کرده، پس از شستن، آنها را حلقه‌حلقه کنید.

(۲) باقالاها را پس از اطمینان از پخته‌شدن، داخل سبزی آب‌کنشی کرده، کمی صبر کنید تا سرد شود، سپس پوست آنها را جدا کنید.

• نکته: مرحله پوست‌کندن باقالا را می‌توانید قبل از پخت آن انجام دهید. برای این کار کافی است مقداری نمک روی باقالای خام با پوست بریزید و

چند دقیقه صبر کنید سپس با ایجاد شکافی کوچک در پوست باقالا با ناخن دست، مفر هر کدام به راحتی خارج می‌شود. پس از آن، مرحله پخت باقالا را در آب و نمک انجام دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳) نابه کوچکی آماده کنید و پس از ریختن کره در آن، نابه را روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود، سپس پیازچه‌های حلقه‌حلقه‌شده را در کره بریزید و مقداری نغت دهید. برای این کار ۲ تا ۳ دقیقه زمان کافی است.
پس از آن، بافالای سبز و سپس گشنیز و نعناک تازه را همراه بودر زیره و کمی نمک اضافه کنید و مقدار کمی حرارت دهید. در پایان روغن زیتون را افزوده، بعد از ریختن در ظرف موردنظر، به‌همان صورت داغ سرو کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=105667>

باقالی خورش (باقالا قاتق)

• مواد لازم: (برای ۲ نفر)

باقالی خشک کشاورزی(باقالا رشتی)=۱۰۰ گرم

شوید(شبت) خشک= ۲ فاشق غذاخوری

سیر= ۲ الی ۳ حبه

نخم مرغ = ۲ عدد

روغن = ۲ فاشق غذاخوری

آب = ۲ لیوان

زردچوبه-نمک- فلفل = به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

ابتدا باقالی خشک را ۵ الی ۶ ساعت قبل (معمولا یک شب تا صبح) را در آب خیس کرده تا پوست آن به راحتی جدا شود. سپس پوست آن را جدا کرده و می‌شویم. روغن را در یک قابلمه داغ نموده ، سپس باقالی و سیر خشک خرد شده با رنده شده را در آن نغت می‌دهیم. بعد از کمی نغت دادن شوید خشک و نمک- فلفل- زردچوبه را اضافه کرده و کاملا هم می‌زنیم و در روغن نغت می‌دهیم. وقتی کاملا بخار جمع شد، ۲ لیوان آب ولرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

را به قابلمه اضافه کرده و می‌گذاریم تا باقالی‌ها پخته شوند. (دقت شود که باقالی له نشود.) در آخر تخم مرغها را در خورش می‌شکنیم و در طرف
را می‌گذاریم تا خورش یک جوش بخورد و تخم مرغها ببندد .

• نکات مهم :

۱. تخم مرغها را بعد از شکستن در خورش نباید هم زد. کافیسیت کمی زرده آن را شل کنید تا به همان شکل کامل ببندد.
۲. می‌توان از تخم مرغ به تعداد نفرات در این خورش استفاده کرد.
۳. می‌توان به جای شوید خشک، از شوید تازه خرد شده در این خورش استفاده کرد. عطر و طعم بهتری خواهد داشت.
۴. بجای سیر خشک هم می‌توان از برگ سیر تازه خرد شده استفاده نمود.
۵. در خطه شمال کشور این غذا را به همراه جلو یا کته، سیر ترشی، ماهی شور و زیتون پرورده سرو می‌کنند.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17433>

پاقلای بهاره

• مواد لازم:

- پاقلای سبز ۳ کیلو
- بهار ریز سفید ۵۰۰ گرم (یا بهارچه درشت یک کیلو)
- زامبون یا کالباس ۲۵۰ گرم
- فلفل سبز و قرمز دلمه اک ۳ تا ۴ عدد
- روغن زیتون ۴ تا ۵ فاشق سویخوری
- سرکه ۲ تا ۳ فاشق سویخوری
- نمک و فلفل بقدر کافی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری

• به جای روغن زیتون و سرکه می توان از سس ماست استفاده کرد، که دستور آن در زیر آمده است.

• طرز تهیه:

باقلا را از پوست دوم جدا می کنیم و می شویم. طرف مناسبی را آب می کنیم، می گذاریم روی آتش تا آب جوش بیاید و باقلا را در آب جوشان می ریزیم. یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق مریاخوری نمک هم به آن اضافه می کنیم و باقلا را با حرارت ملایم می ریزیم، به طوری که له نشود. بعد در صافی می ریزیم تا آب آن گرفته شود. بیاز پوست کنده یا قسمت سفید پیازچه را می شویم و می گذاریم با نصف لیوان آب و کمی نمک بیزد. زامبون و فلفل را به صورت قطعات چهارگوش کوچک می بریم. تمام مواد را مخلوط کرده، به هم می ریزیم و در ظرف بلور قشنگی می ریزیم و روی آنها را صاف می کنیم. با این باقلا می توان یک لیوان سس ماست مصرف کرد.

برای تهیه سس ماست باید ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون را کم کم داخل یک لیوان ماست ریخته بعد کمی نمک و فلفل به آن اضافه نمود. سس تهیه شده را در ظرف مخصوص سس ریخته در موقع مصرف آن را با باقلا مخلوط می کنیم و با روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل را مخلوط کرده، سالاد را در ظرف مناسبی ریخته، سس را روی آن می ریزیم و موقع مصرف هم می ریزیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17400>

برائی اسفناج

اسفناج در فصل زمستان می روید و سرشار از آهن است. اسفناج را ابتدا پاک کرده و می شویم. لازم به ذکر است که اسفناج باید با دقت زیادی شسته شود، چون این گیاه در گل رشد می کند. آن را بدون افزودن آب، با حرارت ملایم و در ظرف در بسته بخارپز می کنیم. کمی نمک به آن افزوده، سپس اسفناج بخارپز شده را ساطوری کرده، چند بره سیر به آن می افزاییم. (از آنجایی که اسفناج دارای طبیعتی خنک است، افزودن چندبره سیر خواص آن را متناسب می کند).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پس از مراحل فوق، اسفناج ساطوری شده را به ماست چکیده می افزاییم. می توان مناسب با ذائقه، چند دانه حیار ریز شده به این ترکیب بیفزاییم تا برانی ما کامل تر شود.

منبع: روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=3130>

برش لوبیا

- مواد لازم برای شش نفر
- دو سوم فنجان لوبیا سفید
- پنج عدد گوچه فرنگی
- سه فاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک فاشق رب گوچه
- یک حبه سیر له شده
- دو فاشق مرباخوری رزماری تازه خرد شده
- ۱۲ عدد نان تست
- چند عدد برگ ریحان
- طرز تهیه



لوبیا سفید را شسته و در قابلمه ای ریخته و صبر کنید تا به جوش آید. در قابلمه را بگذارید و صبر کنید تا لوبیا کاملاً پخته شود. سپس آن را در سبد ریخته و صبر کنید تا آب آن خارج شود. گوچه فرنگی ها را در آب جوش برای ۳۰ ثانیه قرار داده سپس پوست آن را جدا کرده و آن را خرد کنید. تابه ای را روی حرارت ملایم قرار داده و روغن را در آن بریزید سپس رب گوچه و آب گوچه فرنگی را اضافه کرده و سیر و رزماری را به آن اضافه کنید و برای دو دقیقه نفت دهید. سپس لوبیاهای پخته شده را به آن اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا جا بیفتد. سپس آن را روی نان تست ریخته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و با برگ ریحان تزیین کنید.

میبا تنهایی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124031>

برنج کدوخلوایی

- مواد لازم:
- کدوخلوایی پوست کنده خرد شده: ۳ عدد
- سیر چرخ کرده و سرخ شده: ۱ بونه
- برنج آبکشنی: ۲ پیمانه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- مواد لازم برای مواد گوشتی:
- بهار خرد شده و سرخ شده: ۳ عدد
- گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم



• طرز تهیه:

ابتدا کدو را پوست کنده و خرد می‌کنیم و در ظرفی دیگر بهاز خرده شده را سرخ می‌کنیم، همچنین سیر را نیز به مانند بهاز سرخ می‌کنیم، آنگاه برنج را نیز آبکشنی کرده و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه مواد گوشتی:

پیاز را سرخ می‌کنیم و نمک و فلفل و زردچوبه و گوشت چرخ کرده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا مقداری سرخ شود. در مرحله بعد مواد آماده شده را به مواد مخلوط شده اضافه می‌کنیم و بر روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا دم‌کنشد.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76990>

بریاتی اصفهان

- مواد لازم
- گوشت گوسفند بدون استخوان ۳۰۰ گرم
- دنبه ۵۰ گرم
- نعنا تازه به مقدار لازم
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری
- دارچین ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- خلال پسته، خلال بادام به مقدار لازم
- نان سنگک -
- زعفران حل شده ۱ قاشق مرباخوری
- دستور تهیه
- گوشت و دنبه را با ۱ لیتر آب و پیاز خرد شده و زردچوبه می‌پزیم پس از نرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شدن گوشت به آن نمک اضافه می کنیم.
گوشت و دنبه را با هم چرخ می کنیم و آب گوشت باقیمانده را کنار
میگذاریم



به گوشت چرخ کرده، فلفل و زعفران و نعنا یا تازه اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم و دوباره چرخ می کنیم.
کفگیر مخصوص بریانی را روی شعله گاز میگذاریم تا داغ شود کمی از چربی آب گوشت را کف آن می ریزیم سپس کف کفگیر را بودر دارچین و خلال
بادام و خلال پسته می پاشیم و گوشت چرخ شده را توی کفگیر بهن می کنیم و کفگیر را روی حرارت می گیریم تا کف بریانی طلایی شود نان
سنگک را کف سینی بهن می کنیم و آب گوشت را روی نان سنگک می ریزیم و بریانی را روی آن بر می گردانیم.
اطراف بریانی را معمولاً با ریحان و جعفری و پياز ترئين می کنند. بریانی را با دوغ تازه نوش جان کنید.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=92777>

پریوش

- مواد لازم:
- خمیر ماه: ۱۵۰ گرم
- شکر: ۲۵۰ فاشق عداخوری
- آب ولرم: ۱۲۵ سی سی
- آرد الک شده: یک کیلو
- نمک: یک فاشق چایخوری
- تخم مرغ زده شده: ۲ عدد
- کره نرم شده: ۱۸۵ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- عصاره گوشت کالبالانکا: یک عدد
- زرده تخم مرغ: یک عدد
- خامه: ۷۵ گرم
- مواد داخل خمیر:
- پنیر خامه‌ای: ۶۰ گرم
- کره: ۲۰ گرم
- خامه: ۸۰ گرم
- تخم مرغ: ۳ عدد
- کالباس ریز شده: ۱۵۰ گرم
- ساقه پیازچه ساطوری: ۳ فاشق غذاخوری
- عصاره سبزی کالبالانکا: یک عدد

• طرز تهیه:

ابتدا فر را با حرارت ۱۶۵ درجه سانتیگراد گرم کرده، سپس خمیر مایه را در کاسه‌ای گود ریخته، یک فاشق جابجوری شکر به آن افزوده، ۱۲۵ سی‌سی آب ولرم را با آن مخلوط کرده، درب ظرف را گذاشته و ۱۰ دقیقه منتظر می‌مانیم تا عمل کند. در کاسه‌ای گود و خشک ۳ فاشق غذاخوری شکر و نمک و ۴ عدد تخم مرغ را با همزن می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شود. سپس آرد و عصاره گوشت پودر شده را به آن افزوده و با دست مخلوط می‌کنیم و خمیر مایه را هم که پف کرده، به آن می‌افزاییم تا خمیر به دست آید. سپس کره نرم شده را با دست به خورد خمیر داده و خمیر را ۱۰ دقیقه ریز می‌دهیم، آن‌گاه از خمیر به اندازه یک نارنگی برداشته و در دست به صورت توپ درآورده و داخل قالب کنگره‌دار ریخته و در فر به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. در یک ماهتابه کره را نرم کرده، سپس کالباس را در آن تفت می‌دهیم، بعد پنیر خامه‌ای را به آن افزوده و آن را از روی حرارت برمی‌داریم و عصاره سبزی را پودر کرده و به مواد اضافه می‌کنیم و سپس خامه و تخم مرغ را افزوده و دوباره روی حرارت کمی تفت می‌دهیم تا سفت شود. آن‌گاه ساقه پیازچه ساطوری را با آن مخلوط و داخل خمیرهای بیرونی را با این مواد پر کرده و میل می‌کنیم.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73847>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بلغور و عدس

- مواد لازم برای هشت نفر
- پنج و یک چهارم فنجان آب
- سه چهارم فنجان عدس
- دو عدد برگ بو
- دو و یک چهارم فنجان بلغور
- یک و یک چهارم فنجان نمک
- یک فاشق جابخوری دارچین
- نصف فاشق جابخوری جور هندی
- ربع فاشق جابخوری بودر هل
- سه چهارم فنجان بادام (بوداده)
- یک سوم فنجان پیاز (سرخ شده)
- طرز تهیه



ابتدا عدس را به همراه آب و برگ بو در یک قابلمه ریخته و روی حرارت بالا به جوش آورید. در ظرف را گذاشته و حرارت را کم کنید تا عدس ها پخته شوند. سپس بلغور، نمک و ادویه را با هم مخلوط کرده و در قابلمه بریزید و اجازه

دهید تا آب آن کاملاً بخار شود. (حدود ۱۰ دقیقه) در صورت تمایل فلفل را به غذا اضافه کرده و به همراه بادام و پیاز سرخ شده میل کنید.

[زیب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118517>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنژ لوبیا سفید

- مواد لازم:
لوبیا سفید: ۳۰۰ گرم
هویج: دو عدد
کره یا خامه: ۱۰۰ گرم
جعفری یا ترخان: مقداری
نمک و فلفل: به میزان لازم
پیاز: یک عدد
فلفل دلمه‌ای: یک عدد
لیموی تازه: به میزان لازم
قرص سوپ: دو عدد



نخود فرنگی: یک پیمانه

کرفس: یک ساقه

• طرز تهیه:

لوبیا سفید را از شب قبل خیس کرده، همراه با یک عدد پیاز، نمک، هویج و فلفل دلمه‌ای بپزید و سپس میکس کنید. اگر غلیظ بود کمی آب گرم به آن اضافه کنید. آن گاه نخود فرنگی و کرفس نگینی خرد شده، قرص سوپ، هویج و فلفل دلمه‌ای را داخل پنژ ریخته، وقتی جا افتاد و مواد پخته شد در ظرف مورد نظر ریخته و خامه یا کره را اضافه کنید و روی سوپ را با جعفری یا ترخان خرد شده تزیین کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=15996>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنیر فتا معطر با نان گرم

- مواد لازم برای شش نفر
- ۲۵۰ گرم پنیر فتا
- دو حبه سیر
- نصف فاشق مراخوری قلقل
- کمی تخم کشنیز
- یک عدد برگ بو
- کمی بونه یا آویشن
- یک فاشق مراخوری روغن زیتون
- نان تست
- چند عدد زیتون سیاه



• یک عدد قلقل دلمه رنگی خرد شده

• طرز تهیه

پنیر فتا را به قطعات مکعب شکل کوچکی تقسیم کنید. سپس سیر را ورقه ورقه کرده و آن را با قلقل و تخم کشنیز در ظرفی بخوبی مخلوط کنید. سپس روغن زیتون را به آن بیفزایید. هسته زیتون را جدا کرده و قلقل دلمه را نیز به شش نکه برش داده و هسته های آن را جدا کنید. نان تست را گرم کرده و در ظرف مناسبی قرار دهید. سپس پنیر فتا خرد را به آن اضافه کرده و از مخلوط تهیه شده درون کاسه روی آن بریزید.

منبع: روزنامه ایران

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124135>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره نخود

مواد لازم:

نخود نیم کیلو

پیاز متوسط خلال شده یک عدد

روغن زیتون یک دوم فنجان

جعفری خرد شده نصف فنجان

نمک و فلفل به مقدار لازم

پیاز نگینی خرد شده نصف فنجان

آبلیمو تازه ۱ عدد بزرگ

طرز تهیه:

بعد از شستن نخودها را در قابلمه ریخته و روی آن را با آب بپوشانید و روی حرارت قرار دهید، (بهتر است نخود از شب قبل خیس شود) کف آن را مرتب بگیرید، پیاز خلال شده، نیمی از روغن و نمک را اضافه می‌کنیم و حدود یک ساعت با حرارت ملایم بپزید. پس از پخته شدن، نخود را با مخلوطکن به صورت پوره درآورده سپس بقیه روغن آبلیمو و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و با هم مخلوط می‌کنیم. در آخر آن را با پیاز نگینی خرد شده و جعفری تزیین می‌کنیم.

منبع : مجله بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=11455>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره عدس قرمز با تخم مرغ

- مواد لازم
- عدس قرمز ۲ لیوان
- بودر تخم کشنیر يك فاشق مربا خوری
- گشنیز تازه خرد شده ۱ فاشق سوب خوری
- سرکه يك فاشق سوب خوری
- آب مرغ بدون چربی يك لیتر
- فلفل و نمك به اندازه لازم
- جعفری کمی برای تزیین
- تره فرنگی ۳ عدد (خیلی نازك حلقه شود)



• تخم مرغ ۴ عدد

• نعناي تازه خرد شده دو فاشق سوب خوری

• چگونگی تهیه

عدس ها را در يك قابلمه می ریزیم و تره فرنگی، بودر تخم کشنیر، گشنیز، نعنا، سرکه و آب مرغ را به آن می افزاییم و روی حرارت می گذاریم بعد از این که جوش آمد باید به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه روی حرارت ملایم بجوشد تا عدسها بپزد و آب آن کشیده شود. سپس فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم می کنیم و پس از آن به مواد آماده شده، نمك و فلفل می افزاییم و به طور کامل مخلوط می کنیم. بعد کف چهار طرف کوچک که از قبل چرب شده می ریزیم و وسط آن را خالی کرده و يك تخم مرغ می شکنیم. روی طرف فویل آلومینیوم کشیده و به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا وقتی که تخم مرغ بپزد. آن گاه روی غذا را با جعفری خرد شده تزیین می کنیم.

(۱) از عدس قرمز در تهیه سس باستا برای افرادی که رژیم غذایی کم چرب دارند یا گوشت مصرف نمی کنند بسیار کاربرد دارد.

(۲) برای گرفتن چربی آب مرغ : آب مرغ را در یخچال می گذاریم تا ببندد سپس لایه چربی روی آنرا بر می داریم. (برای ۶ نفر)

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85102>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تاس کباب گیلانی

- مواد لازم:
- گوشت: یک کیلو؛
- کوجه: نیم کیلو؛
- پیاز: ۴ عدد؛
- سماق: یک فاشق سوب خوری؛
- لیمو عمانی: ۵ عدد؛
- فلفل سیاه و نمک: مقداری؛
- سبب زمینی: نیم کیلو؛
- روغن: به مقدار لازم.
- طرز تهیه:



پیاز را پوست گرفته، حلقه حلقه می کنیم، سپس گوشت را قطعه قطعه کرده، با کمی روغن تفت می دهیم و یک لایه روی پیاز می چینیم و روی آن کوجه فرنگی حلقه شده و بعد گوشت تکه تکه شده را فرار می دهیم، لیمو عمانی خرد شده، سماق و فلفل را با کمی روغن و آب به مخلوط اضافه می کنیم و می گذاریم تا بپزد. می توان سبب زمینی را جداگانه سرخ کرده و با این که به صورت حلقه ای روی غذا چید تا بپزد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101582>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترخینه

برای تهیه ی ترخینه باید به هر میرانی که گندم مصرف می کنید چهار برابرش دوغ بریزید (آگه دوغ ترش و محلیه) و آگه دوغ مورد استفاده تون آنکه باید مقدار دوغ رو بیشتر کنید .

یک کیلو گندم رو از شب قبل خیس کنید . بعد چهار کیلو دوغ رو به اون اضافه کنید و بگذارید حسابی بجوشه تا گندم کاملا پخته بشه . نکته ی مهم اینه که باید مدام همش بریزید تا نه نگیره (می شه زیرش شعله پخش کن گذاشت و حرارت رو کم کرد ولی احتمال نه گرفتن بازم هست) .

بعد که کاملا دوغ تمام شد و گندم پخت بهش زرد چوبه در صورت تمایل اضافه کنید.می شه ترخینه رو توک سینی ریخت و روش رو با تنزیب بوشوند تا در هوای آزاد خشک بشه ، اما این کار مستلزم اینه که مدام اون رو زیر و رو کنس تا کیک نزنه . روش بهترش بسته بندی کردن و نگهداری اون در فریزره .

برای تهیه ی آش ترخینه هم باید بعد از این که نخود ، لوبیا چیتی و عدس

رو بختید ترخینه ، اسفناج ، پیاز داغ (در صورت تمایل) و نعناع داغ رو بهش اضافه کنید و بگذارید بپزه و جا بیفته .



برگرفته از وبلاگ خانه دار

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=92287>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترش تره

- مواد لازم:

- سبزی (جعفری، گشنیز، اسفناج، تره، چغندر)

- برنج

- سیرخام

- ترشی (آب نارنج یا آب انار)

- آلوچه سبز

- تخم مرغ

- ادویه

- طرز تهیه :

ابتدا سبزیها را با ساطور، ریز خرد می کنند. سپس به اندازه یک لیوان آب و نصف لیوان برنج (برای یک کیلو سبزی خرد شده) که قبلاً خیسانده‌اند، در قابلمه می‌ریزند تا سبزی و برنج کاملاً پخته شود . سپس سبزی را خرد کرده ،با زردچوبه و روغن سرخ می‌کنند و به مواد داخل قابلمه اضافه می‌کنند.سر آخر، در ترشی مورد علاقه، مقداری آرد برنج (گندم) حل کرده و به تدریج به خورشت اضافه می‌کنند. این کار باعث لعابدار شدن خورشت می‌شود. در پایان نیز تخم‌مرغها را اضافه نموده، میل می‌کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=88532>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تن انداز

- مواد لازم:
- برنج: ۵ پیمانه
- ماهی: ۲ عدد متوسط
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- شوید: مقداری
- کتشمش: یک لیوان
- زردچوبه و گرد لیمو و نمک: مقداری
- روغن: مقداری
- طرز تهیه

ماهی‌ها را پس از شستن و تکه کردن سرخ‌کرده و برنج را هم خیس کنید. پیازها را ریز ریز کرده سرخ می‌کنیم شوید را که از قبل شسته و خردشده به آن اضافه می‌کرده و می‌گذاریم تا سرخ‌شود سپس کتشمش را به آن اضافه کرده و کمی نفت می‌دهیم در آخر زردچوبه و گرد لیمو و نمک را اضافه می‌کنیم.

برنج را پخته آبکش می‌کنیم و مواد را که باماهی مخلوط شده در لابه لای آن گذاشته دومی‌گذاریم بعد از اینکه پلو آماده شد همراه ترشی و سس



فلعل فرمز میل کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75317>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوی دل مازندرانی

درست کردن غذا از سایر شهر و کشورها شاید به نظر مطلوب نیاید چون ممکن است ذائقه ما به آن غذا عادت نداشته باشد اما اگر در برنامه غذایی خود هرچند وقت یک بار غذاهای متفاوت را قرار بدهیم شاید بختن غذا برای خودمان هم متنوع‌تر به نظر برسد.

• خوراک نوی دل مازندرانی

• مواد لازم:

- مرغ پاک کرده - ۱ عدد

- سیر کوبیده - ۳ یا ۴ پر

- سبزی ساطوری - نیم کیلو

- اوجی (سبزی محلی مازندران) - نیم‌کیلو

- آلو خیسانده شده - ۱۵۰ گرم

- رب انار - ۲ پیمانه

- شکر ۲ یا ۳ فاشق

- پیاز ساطوری ۲ یا ۳ دانه

- روغن - به مقدار لازم

- تره و جعفری یا شنبلیله - به میزان لازم

• طرز تهیه:

۲ یا ۳ فاشق روغن را در تابه روی حرارت ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. سپس سیر کوبیده شده را به آن اضافه کنید آلو و رب انار را در تابه بریزید و با پیاز و سیر و سبزی و اوجی مخلوط کنید و تفت بدهید. شکم مرغ را با نمکی از مایه نوی دل پر کنید و بدورید، سپس ۲ یا ۳ فاشق روغن در ظرف ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. مرغ را درون روغن کمی تفت داده سپس با احتیاط ۳ لیوان آب در ظرف بریزید، باقیمانده مایع را همراه با شکر به ظرف اضافه کرده، در ظرف را گذاشته و تا پخت کامل مرغ صبر کنید.

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=90129>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تهیه یک غذایی مخصوص ایل پرچانی

• کر ماس. بلا

برنج وقتی که خوب پخته آن را در ظرف چوبی بنام (خردخار) می ریزند و به آن شیر؛ ماست؛ اضافه می کنند؛ ویا فاشق چوبی مخلوطی شکل خوب به هم می زنند تا از هم خابیل تفکیک نیابند. و همه با هم دور ای ن خردخار می نشینند و با میل و رغبت نوش جان می کنند .

(البته قابل ذکر است که بعضی ها به این غذا کره یا سر شیره یا کدو هم اضافه میکنند که هر کدام برای خود گانه اسم مخصوص خود را دارد! مثلا به غذایی ک کره اضافه کرده اند می گویند راعون کر ماس یا به آنی که کدو افزودند می گویند گی کر ماس.وهمین طور که غذایی هم لذیذ وهم مقوی هست). قابل توجه که هر خانوار ایرانی می تواند این غذایی ساده و سنتی را در منزل درس کرد و بنا اول نماید..



سیف الله داداش راده

<http://vista.ir/?view=article&id=122520>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چاپاتی عدس و اسفناج

نوع مقدار

آرد سفید : ۲۲۵ گرم

آرد سیوس دار : ۸۰ گرم

نمک : ۱ فاشق جابخوری

روغن زیتون : ۱ فاشق سوب خوری

آب ولرم : ۱۸۰ میلی لیتر

روغن زیتون برای مواد میانی نان : ۱ فاشق سوب خوری

پیاز خرد شده برای مواد میانی نان: ۱۵۰ گرم

سیر له شده برای مواد میانی نان : ۲ حبه

زیره سبز برای مواد میانی نان : ۱ فاشق جابخوری

گرام ماسالا برای مواد میانی نان : ۱ فاشق جابخوری

دانه خردل برای مواد میانی نان : ۲/۱ فاشق جابخوری

زردچوبه برای مواد میانی نان : ۲/۱ فاشق جابخوری

عدس قرمز یا دال برای مواد میانی نان: ۱۰۰ گرم

آب مرغ برای مواد میانی نان نان: ۵۰۰ میلی لیتر

اسفناج خرد شده برای مواد میانی نان: ۲۵۰ گرم

ابتدا روغن را در تابه ریخته و پیاز را در آن همراه سیر له شده خوب تفت می دهیم سپس ادویه جات را افزوده و پس از تفت دادن آنها عدس را همراه آب مرغ اضافه می کنیم و پس از ۳۰ دقیقه که عدس با مواد کاملاً پخته شد اسفناج خرد شده را افزوده و مواد را از روی حرارت بر می داریم در این مرحله آرد سفید را همراه آرد سیوس دار و نمک مخلوط کرده روغن زیتون را به آن اضافه می کنیم و آب ولرم را کم افزوده و خمیر را به مدت ۱۰ دقیقه ورز می دهیم و بعد به مدت ۱ ساعت به آن استراحت می دهیم. سپس مواد را به ۱۶ قسمت تقسیم کرده و بعد با وردنه آن را باز می کنیم به اندازه دایره ۱۳ سانتی بعد هر کدام را در کیسه نایلونی قرار داده و از مواد میان نان در آن قرار داده و اطراف خمیر را کمی خالی می گذاریم و بعد یک خمیر دیگر روی آن قرار میدهیم و لبه های خمیر را با آب مرطوب کرده و به هم می چسبانیم و در تابه آن را قرار می دهیم تا پخته شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلیم

• طرز تهیه:

نخود را از شب قبل خیس کرده و می جوشانیم تا نفع آن گرفته شود. گندم را نیز از شب قبل خیس کرده و با نمک خوب می پریم. نخود را (آب آن را خارج می کنیم) به همراه پیاز و گوشت کاملاً می پریم، گوشت پخته را از آب و نخود جدا می کنیم و می کوبیم تا ریش ریش شود. گندم را با مقداری آب جوش در مخلوط کن می ریزیم تا کاملاً له شود. نخود را نیز با کمی آب گوشت در مخلوط کن می ریزیم و خوب له



می کنیم (می توانیم از گوشت کوب برقی استفاده کنیم) بقیه ی آب گوشت، نخود، گوشت و گندم له شده را با هم مخلوط کرده و در قابلمه ای می ریزیم. قابلمه را روی حرارت ملایم می گذاریم. حدود نیم لیتر آب به آن اضافه می کنیم (آب حلیم را اندازه می کنیم) و می گذاریم تا حلیم به مدت نیم ساعت جا بیفتد البته باید در این مدت حلیم مرتب هم زده شود تا ته نگیرد. بعد از جا افتادن حلیم، آن را در ظرف مناسب می ریزیم، با روغن، دارچین و نخود پخته ترین و با شکر سرو می کنیم.

گوشت حلیم باید کاملاً ریش ریش شده تا باعث کش دار شدن این غذا شود. بهتر است پوست نخود پس از پختن جدا شود. حلیم را می توان با گوشت مرغ یا گوشت بوقلمون نیز تهیه کرد. در صورتی که حلیم پس از جا افتادن کم نمک بود، می توان مقداری نمک به آن اضافه کرد. حلیم به دلیل داشتن گندم، علاوه بر خاصیت سیر کنندگی بالا منبع بسیار خوب روی منیزیم، آهن و نیاسین می باشد. البته اگر در تهیه ی این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذا از گندم سیوس دار که فیبر زیادی دار استفاده شود ، در بهبود برخی از بیماریهای دستگاه گوارش ، سرطان روده و سینه موثر خواهد بود ، نخود هم که در پخت حلیم به کار می رود غنی از فولات ، ویتامین B6 ویتامین C و روی است. این غذا به علت داشتن گندم ، نخود و گوشت منبع خوب آهن بوده و برای زنان ، دختران جوان و افرادی که در معرض کم خونی هستند، توصیه می شود . البته کسانی که چربی خون بالا و یا مشکلات قلبی - عروقی دارند در خوردن حلیم جانب احتیاط را رعایت کنند.

• مواد لازم برای ۱۲ نفر

۵/۱ لیوان گندم پوست کنده

۳/۱ لیوان نخود

۴۰۰ گرم گوشت گوسفند (سردست بهتر است)

۵/۱ فاشق جای خوری نمک

۲ عدد پیاز متوسط

۲ لیوان آب گوشت

دارچین به مقدار لازم

شکر به مقدار لازم

۴ فاشق سوپ خوری کره یا روغن کرمانشاهی

منبع: مجله هنر آشپزی

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=13114>

حلیم پادمجان با طعم ایرانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چند نوع از غذاهای ایرانی را می شناسید و طعم آنها را تجربه کرده اید؟ چند تای آنها را بپخته اید و با دست بخت لذت خود میهمانان را شگفت زده کرده اید؟ اصلاً آیا تمام غذاهای ایرانی را دوست دارید؟

این بار می خواهیم طریقه بخت بک غذای لذیذ ایرانی را که سرآشپز دایی ، دستور آن را به ما پیشنهاد کرده، برایتان بگویم.



بادمجان، غذای لذیذی است اما حلیم بادمجان لذیذتر. برای پختن حلیم بادمجان برای چهار نفر یک کیلو بادمجان، نیم کیلو گوشت و ۱۵۰ گرم عدس نیاز داریم. ابتدا پوست بادمجان را می گیریم.

سیس به بادمجان های پوست کنده شده نمک می زنیم و می گذاریم تا آبش خوب برود. می دانید که نمک را برای این به بادمجان می زنند که زمان طبخ، به روغن کمتری نیاز باشد. سیس بادمجان هایی را که آبش رفته، در حرارت بسیار ملایم، آهسته آهسته سرخ می کنیم. به یاد داشته باشید که اگر بادمجان را در دمای آتش تند سرخ کنیم، بیرون آن سرخ می شود و درونش نیخته باقی می ماند.

زمانی که در حال سرخ کردن بادمجان ها هستید، ۱۵۰ گرم عدس را با نیم کیلو گوشت می گذارید تا خوب بپخته شود اما اول باید چربی گوشت را خوب پاک کنید و عدس را با گوشت بدون چربی بگذارید تا بپخته شود. وقتی خوب بپخته شد، عدس و گوشت بپخته شده را با بادمجان های سرخ شده مخلوط می کنیم و با هم می گویم. وقتی خوب گویندیم، می گذاریم در دمای ملایم تا گرمای خود را حفظ کند.

برای ترترین حلیم بادمجان به ۳۰۰ گرم کنسک و پياز داغ، سیرداغ و همچنین مغز گردوی خردشده نیاز داریم. می توانیم پياز داغ و سیرداغ را با نعنا داغ مخلوط کرده و با مغز گردو روی کنسکی که روی حلیم بادمجان ریخته ایم بریزیم تا طعم آن را لذیذ تر کند. راستی، عدس، گوشت و بادمجان جوی غذاهای سرد است. فراموش نکنید که همراه این غذاها نباید از ماست استفاده کنید. اگر با خوردن غذای سرد، سردی می کنید بهترین راه، نوشیدن شربت سکنجبین بعد از این غذاست که سالم ترین و برخاصیت ترین نوشابه سنتی ایران است. برای تهیه این شربت، یک لیوان آب را با ۲ لیوان عسل و یک لیوان سرکه طبیعی و یک لیوان عرق نعنا مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید. پس از سردشدن، قدری از آن را با آب رقیق کرده و شربت کنید که بسیار گوارا خواهد بود و از سردی کردن شما بعد از میل کردن غذای سرد جلوگیری خواهد کرد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=12542>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلیم گوشت و برنج

• مواد لازم:

- گوشت گوسفند ۲۰۰ گرم
- برنج ۲۰ گرم
- پیاز ۳ عدد
- شکر ۲ گرم
- کره ۱۰ گرم
- دارچین به میزان دلخواه
- نمک به میزان کم

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید بعد از بختن شدن گوشت برنج و مقدار کمی نمک را به آن اضافه کنید وقتی برنج هم کاملا پخت و له شد بگذارید آب غذا جمع شود فقط مرتب آن را از زیر به رو هم بپزید تا حلیم شما ته نگیرد. سپس حلیم را با گوشتکوب و یا در دستگاههای غذاساز حسابی له کنید. سپس کره شکر و کمی دارچین به آن اضافه کرده و نوش جان کنید .
این حلیم نیز مثل حلیمی که با گندم طبخ می شود بسیار لذیذ هست و خیلی راحت تر و سریع تر آماده می شود و برای صبحانه یک وعده غذایی کامل هست .

<http://vista.ir/?view=article&id=72470>

خوراک بابونه (فاتق بابونه)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم:
 - بابونه شیرازی یا بابونه سبزمحلی: یک و نیم استکان معمولی
 - تخم مرغ: ۳ تا ۵ عدد
 - روغن حیوانی: ۶ قاشق برعلا خوری
 - ادویه: یک قاشق میراخوری
 - آرد گندم: یک استکان
 - پیاز متوسط: ۴ عدد
 - طرز تهیه:
- پیازها را ریز خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم، به قدری که طلایی رنگ شوند. سپس آردها را ریخته مجدداً تفت می‌دهیم، بعد کم‌کم آب‌جوش را اضافه می‌کنیم و تند هم می‌زنیم تا به دلخواه خودمان غلظت غذا به دست آید. سپس تخم‌مرغ و بابونه را اضافه کرده آنها را دم‌می‌کنیم، حداقل ۳ ساعت تا کاملاً جا افتاده شوند. نمک، فلفل و ادویه را هم اضافه می‌کنیم، ناگفته نماند، زمانی که تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنید. تند بهم بریزید تا تخم‌مرغ‌ها از هم باز شوند و کاملاً مخلوط این خوراک گردند.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75790>

خوراک برنج و لوبیا چشم بلبلی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- یک فنجان برنج خام
- یک قاشق میراخوری روغن زیتون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک عدد پیاز کوچک
- نصف فلفل دلمه سبز خرد شده
- نصف فلفل دلمه قرمز خرد شده
- سه حبه سیر له شده
- دو فنجان لوبیا چشم بلبلی پخته شده



- دو فاشق مرباخوری سرکه
- یک چهارم فاشق مرباخوری سس فلفلی
- یک فاشق مرباخوری بونه خشک یا تازه
- طرز تهیه

برنج را خیس کرده و سه‌ساعت برای ۱۵ دقیقه در آب جوش بریزید تا پخته و نرم شود. سپس آن را در آبکش ریخته و صبر کنید تا آب آن خارج شود. روغن را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیاز و فلفل دلمه خرد شده را برای چهار دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سپس سیر را اضافه کنید و پس از یک دقیقه لوبیا چشم بلبلی را به مخلوط درون تابه بیفزایید. سرکه را با سس فلفلی به آن اضافه کنید و برای پنج دقیقه مواد را با هم تفت دهید. در مرحله آخر برنج و بونه را با نمک و فلفل به مواد درون تابه اضافه کنید و پس از یک دقیقه آن را در ظرف مناسبی ریخته و میل کنید.

[ماهرخ جواهری]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116942>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک تخم مرغ با نان مخصوص

- مواد لازم برای ۴ نفر
- کمی روغن زیتون
- نصف فینجان پیاز خرد شده
- دو عدد گوجه فرنگی بزرگ
- فلفل دلمه
- کمی آویشن
- چهار فاشنق آرد ذرت
- کمی کره
- چهار عدد تخم مرغ



• دو فاشنق مریاخوری برگ گشنیز تازه خرد شده

• طرز تهیه

ابتدا در یک تابه مناسب روغن زیتون را ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید سپس گوجه فرنگی های رنده یا خرد شده را به آن اضافه کرده و در آن تفت دهید تا آب آن گرفته شود.

فلفل دلمه را به خوبی خرد کرده و به آن اضافه کنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید. پس از ۱۰ دقیقه مواد کاملاً یکدست خواهد شد و کمی نیز تفت داده می شود.

آرد را با کمی آب به صورت خمیر درآورده و پس از این که ور آمد آن را با وردنه صاف کرده و در فر که با ۱۵۰ درجه فارنهایت گرم شده قرار دهید. می توانید ته تابه ای را نیز چرب کرده و خمیر را در آن به آرامی حرارت دهید تا پخته و سرخ شود.

سپس کره را در تابه ای دیگر ریخته و تخم مرغ ها را در آن نیمرو کنید به گونه ای که زرده آن سفت نشود. نان های ذرت تهیه شده را در طرف مناسبی بگذارید و روی آن تخم مرغ نیمرو شده را قرار دهید و کنار آن را با کمی سس ترشین کنید. با آویشن و برگ گشنیز عصرانه را ترشین کنید.

[مینا تنهایی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=123812>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک جوجه و فلفل هندی

گوشت سینه مرغ بدون پوست : ۱۲۰۰ گرم

فلفل سبز : ۱۰۰۰ عدد

نشاسته : ۲ فاشق مرا خوری

رنجیل : ۱ فاشق مرا خوری

شکر : ۲ فاشق مرا خوری

سیر : ۱ فاشق مرا خوری

آب : ۲,۵ فنجان

فلفل سیاه : قدری

نمک : ۱ فاشق مرا خوری

سینه مرغ نیمه را مدت ۲۵ دقیقه در آب بجوشانید و سپس آن را از آب برداشته، پوستش را جدا کرده قطعه قطعه‌اش نمایید. فلفل هندی را شسته آن را به قطعات ریز بریده مدت ۴ دقیقه در آب بجوشانید و سپس آن را در آب سرد آبکشی کرده فلفل‌ها را پس از خشک کردن در کماجدانی که با روغن بادام زمینی به اندازه کافی چرب شده، بریزید و مدت دو دقیقه بپزید، سپس جوجه و نمک و شکر و رنجیل و سیر و فلفل سیاه و آب را بر آن افزوده سر بوش طرف را گذاشته مدت شش دقیقه بجوشد. آنگاه نشاسته آرد ذرت را بر آن افزوده هم زده مدت دو دقیقه بپزید.

<http://vista.ir/?view=article&id=196>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک زینان

• مواد لازم:

- زینان بزرگ گاو یک عدد یا زینان گوساله دو عدد
- سبزی معطر (نعناع- ترخان- جعفری) یک دسته
- سیر دو سه حبه
- سس گوجه فرنگی دو پیمانه
- قارچ نیم کیلو
- پوره سیب زمینی و پوره عدس دو پیمانه
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- پیاز متوسط ۲ عدد
- کره ۱۰۰ گرم

• طرز تهیه:

زینان غذای بسیار لذیذی است ولی مدت طبخ آن طولانی است. زینان را بدقت تمیز میکنیم مقداری آب روی زینان میریزیم بطوریکه روی آن را بگردد طرف زینان را روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید کف روی زینان را یکی دوبار می گیریم و بعد یک دسته سبزی معطر و دانه های سیر و یکی دو عدد پیاز خرد شده را داخل زینان می ریزیم و در ظرف را می بندیم و می گذاریم زینان با حرارت ملایم بپزد. وقتی زینان پخت باید نصف لیوان آب داشته باشد. در اواخر طبخ کمی نمک به زینان می ریزیم و میگذاریم چند جوش بزند بعد زینان را از ظرف خارج می کنیم و داغ داغ پوست آنرا می گیریم و می گذاریم سرد شود بعد آنرا با کارد ناز ورقه ورقه می بریم. در صورت مصرف قارچ تازه قارچ را می شوئیم و خرد میکنیم و در کره کمی سرخ می کنیم بطوریکه آب قارچ کشیده شود قارچ را در سس گوجه فرنگی می ریزیم و آب زینان را صاف و به سس اضافه می کنیم و می گذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود زینان را بدرازا یک طرف دیس می گذاریم اطراف زینان را یک ردیف جعفری میریزیم و طرف مقابل زینان را کنار دیس دو ردیف پوره سیب زمینی و عدس با قیف می ریزیم و فاصله بین پوره و زینان را با سس قارچ پر میکنیم ممکن است اطراف دیس را با چند قارچ درسته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منبع : سایت کامنوت

<http://vista.ir/?view=article&id=94204>

خوراک سیب زمینی با اسفناج

• مواد لازم :

سیب زمینی = ۵ عدد متوسط

اسفناج نیم کیلو

کالیاس خرد شده = یک فنجان

بنبر پتزا = یک فنجان

پیاز = ۱ عدد متوسط

نمک و فلفل به میزان لازم

• دستور تهیه :

ابتدا پیاز را تفت می‌دهیم و اسفناج را که قبلاً آب پز کرده و از آنکش زد می‌کنیم و بعد به پیاز اضافه می‌کنیم. کالیاس های خرد شده را اضافه می‌نماییم . سیب زمینی‌ها را آب پز کرده و بعد له می‌کنیم نصفی از سیب زمینی‌ها را ته ظرف بپزکسی که کمی روغن زردیم بهن می‌کنیم مواد آماده شده اسفناج و کالیاس را روی سیب زمینی بهن می‌کنیم و بعد بقیه سیب زمینی را روی آنها می‌ریزیم و در آخر بنبر پتزا رنده شده را می‌ریزیم و داخل فر به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم که بنبر آب شود و طلایی رنگ گردد.

منبع : آشپزآلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17390>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک قلوه و قارچ

اغلب شما آقایان از جمله طرفداران پروپاقرص دل و جگر و قلوه- آن هم به صورت کبابی- هستید.
این غذا ۲ مزیت مهم دارد: یکی آنکه پخت آن نیاز به تخصص و مهارت خاصی ندارد و دوم آنکه آماده شدن آن طول نمی‌کشد.
اشتیاه نکنید: فرار نیست این هفته به شما نحوه کباب کردن آنها را آموزش بدهیم. حر کباب کردن، روش‌های دیگری نیز برای پخت این قبیل گوشت‌ها- حتی به صورت جداگانه- وجود دارد.



بنابراین اگر هوس غذای گوشتی - آن هم از این نوع- کرده‌اید و می‌خواهید از روش‌های متفاوت استفاده کنید، این بار خوراک قارچ و قلوه را امتحان کنید.

پس امشب سر راه منزل، ۸ عدد قلوه و یک بسته قارچ بخرید. بقیه مواد هم به احتمال زیاد در خانه پیدا می‌شود.

در ضمن این مواد برای ۲ تا ۴ نفر است؛ بنابراین اگر خانم و بچه‌ها در خانه نیستند یا مجردی زندگی می‌کنید، می‌توانید مهمان هم دعوت کنید.

• مواد لازم برای ۲ تا ۴ نفر:

- ۲۵۰ گرم یا ۲ فاشق سوپ‌خوری کره

- یک عدد موسیر خنک

- ۲ حبه سیر (ریز خرد شود)

- ۱۱۵ گرم یا یک و نیم پیمانه قارچ (خرد شود)

- یک چهارم فاشق جای‌خوری بودر فلفل فرمز

- یک فاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی

- ۸ عدد قلوه کوسفند (به صورت طولی نصف شود)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳- فاشتی سوپ‌خوری جعفری تازه خرد شده

- نمک به میزان لازم

•طرز تهیه:

۱) ابتدا موسیر را در آب خیس کنید تا نرم شود. سپس آن را ریز خرد کنید. حالا نابه‌ای را آماده کرده و کره را در آن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود.

پس از آن موسیر خرد شده را به همراه سیر و قارچ حلقه‌حلقه شده به مدت ۵دقیقه در کره تفت دهید. حالا به آن فلفل و رب گوجه‌فرنگی اضافه کرده و یک دقیقه دیگر حرارت دهید.

۲) فلووها- که پیش از این بوسته نارک رویشان را کنده‌اید - را به این مخلوط اضافه کنید و به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه به همراه سیر و قارچ و موسیر تفت دهید.

در پایان، جعفری خرد شده را روی آن بپاشید و میل کنید. در صورت تمایل می‌توانید مقداری آب لیموترش نیز روی این خوراک بریزید تا کمی طعم ترشی بگیرد.

نکته ۱) در صورتی که می‌خواهید فلووها مغزپخت‌تر شده و سرعت پخت آنها بالاتر رود، آنها را ریزتر خرد کنید.

نکته ۲) هنگام پخت فلووها در ظرف را بگذارید تا همزمان با تفت دادن ببرد.

نکته ۳) در پایان و پیش از سرو، مقداری نمک نیز روی این خوراک بپاشید.

مدت زمان مورد نیاز برای پخت این غذا حدود یک ربع است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=103933>

خوراک کشمشی

• مواد لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۳۰۰ گرم هویج
- نصف فنجان کنشمش
- یک چهارم فنجان روغن زیتون
- سه فاشق غذاخوری آب لیموترش
- سه فاشق غذاخوری آب پرتقال
- دو فاشق غذاخوری عسل
- نصف فاشق مریاخوری زنجبیل
- نصف فاشق مریاخوری دارچین



- نمک و فلفل به میزان کم
- برگ نعنا تازه برای تزئین
- طرز تهیه

هویج ها را پوست گرفته و با درجه بزرگ آنها را رنده کنید. کنشمش ها را شسته، در آبکش ریخته و تا خشک شدن آنها صبر کنید. روغن زیتون، آب لیموترش، عصاره پرتقال، عسل، زنجبیل، دارچین و نمک و فلفل را در ظرف مناسبی ریخته و بخوبی با هم مخلوط کنید. سپس آن را به هویج و کنشمش اضافه کرده و با نوک چنگال مخلوط کنید. مخلوط را برای چند ساعت با یک شب در یخچال قرار دهید و سپس آن را میل کنید.

فریبا هوشمند

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132417>

خوراک گوجه با گوشت بره



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

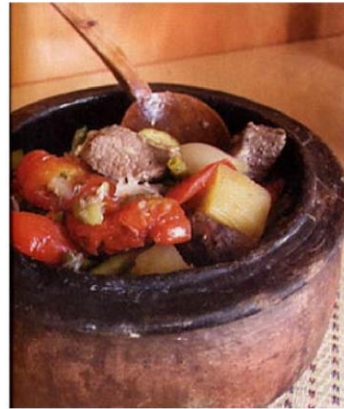


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم:
- گوشت بره (سر دست): ۱ کیلو:
- روغن مایع: یک چهارم لیوان:
- لوبیا سبز: نیم کیلو:
- کدو کوچک: ۳ عدد:
- سیب زمینی: ۳ عدد:
- فلفل کبابی (یا دلمه ای): ۳ عدد:
- گوچه فرنگی: ۳ عدد:
- بهار متوسط: ۳ تا ۳ عدد:
- سیر: ۳ حبه:
- آویشن: ۱ فاشق جابخوری:
- نمک و فلفل سیاه و فرمز: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:



فر را روشن کنید. گوشت را به اندازه های دو تا سه سانتیمتر ببرید. لوبیاها را بشویید و با اندازه های درشت خرد کنید. سیب زمینی، فلفل، کدو و

گوچه فرنگی را درشت درشت ببرید. سیر و بهار را خلای کنید. داخل گوج را با دو فاشق روغن خوب چرب کنید. گوشت را در گوج بریزید و به آن آویشن اضافه کنید. روی گوشت به ترتیب اول لوبیا، بعد بهار، کدو، فلفل، سیب زمینی و گوچه فرنگی را بگذارید. روی سبزیجات روغن، نمک و فلفل اضافه کنید. در گوج را بندید (معمولا دور تا دور لبه بیرون گوج را با خمیر می بندند که بخار بیرون نرود). گوج را در ۱۶۰ درجه سانتیگراد به مدت یک تا یک و نیم ساعت در کف فر بگذارید. دفت کنید که اگر بیشتر از دو ساعت بماند غذا می سوزد. غذا را که از فر بیرون می آورید با ظرف خودش سرو کنید.

• نکته: اگر از این نوع ظرف ندارید، می توانید از بیکس استفاده کنید و آن را وسط فر قرار ندهید.

- زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

- زمان طبخ: ۶۰ دقیقه

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101564>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک گرم لوبیا

- مواد لازم برای ۶ نفر
- ۳۰۰ گرم لوبیا فرمز
- ۳۰۰ گرم نخود
- ۳۰۰ گرم لوبیا چشم بلبلی
- یک چهارم فلفل دلمه فرمز
- یک چهارم فلفل دلمه سبز
- شش عدد تربچه
- دو عدد پیازچه
- مواد لازم برای تهیه سس
- یک فاشق مراخوری سس گوجه
- دو فاشق مراخوری روغن زیتون
- یک فاشق مراخوری سرکه
- یک حبه سیر رنده شده
- نصف فاشق مراخوری سس فلفلی



• طرز تهیه

لوبیا و نخود را از شب قبل در آب خیس کنید، سپس آنها را تا جایی بپزید که کاملاً نرم شوند. مواد را درون سبد ریخته و پس از این که آب آن جفا شد، آنها را در ظرف مناسبی مخلوط کنید. فلفل دلمه ها را به خوبی خرد کنید. سپس تربچه ها را حلقه - حلقه کرده و پیازچه را خرد کنید و به مواد درون کاسه بفرزاید. مواد مربوط به تهیه سس را در ظرفی کوچک ریخته و آنقدر هم بزنید تا یکنواخت شود، سپس آنها را به عصاره اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



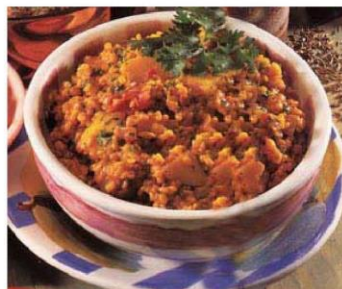
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک لپه و پیه تند

- مواد لازم:
- لپه: ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۲ فاشق غذاخوری
- بهار ساطوری شده: یک عدد
- سیر ساطوری شده: ۲ حبه
- زنجفیل رنده شده: یک فاشق جابخوری
- بودر قلقل قرمز: یک فاشق جابخوری
- زیره سبز: یک فاشق جابخوری
- زردچوبه: نصف فاشق جابخوری
- سیب زمینی: یک عدد
- پیه: یک عدد



- برنج پخته شده: یک پیمانه
- آب: ۶۰۰ سی‌سی
- عصاره سبزی گالیبابلانکا: ۲ عدد
- آب‌لیمو ترش تازه: ۲ فاشق غذاخوری



• تخم‌گشنیز خرد شده: ۱ فاشق جابخوری

• گوجه فرنگی ریز: ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه:

لپه‌ها را، که از شب قبل خیس کرده‌ایم، با روغن زیتون، پیاز و سیر نفت می‌دهیم تا پیازها نرم شود، سپس سیب‌زمینی را به قطعات درشت‌خرد کرده و به همراه گوجه فرنگی و >>به‌حیث‌فندی شده به طرف اضافه می‌کنیم و ۱۰ دقیقه نفت می‌دهیم، آنگاه برنج، عصاره سبزی و آب را افزوده و به مدت ۲۵ دقیقه روی حرارت ملایم هم می‌زنیم، سپس زیره، زردچوبه و فلفل قرمز را افزوده و مرتب هم می‌زنیم تا غلیظ شود، آنگاه آن را از روی حرارت برداشته و زنجفیل، آب‌لیموترش و تخم گشنیز را به آن افزوده و مخلوط می‌کنیم. در آخر آن را در ظرف کشیده و به همراه برگ گشنیز تازه تزیین و میل می‌کنیم.

منبع : خانواده سیر

<http://vista.ir/?view=article&id=73900>

خوراک لوبیا سفید و سیب زمینی

- مواد لازم برای چهار نفر
- دو فنجان لوبیا سفید
- دو فاشق مریاخوری گشنیز یا شوید تازه خرد شده
- یک فاشق غذاخوری سس مایونز
- یک فاشق مریاخوری آب لیموترش
- یک عدد هویج کوچک رنده شده
- دو عدد سیب زمینی متوسط
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه

ابتدا سیب زمینی ها را با پوست شسته و در آب قرار داده با شعله ملایمی بگذارید تا بپزد.
لوبیا سفید شسته شده را نیز بپزید و پس از پخته شدن در سید بریزد تا آب آن خارج شود.
سپس لوبیا سفید را در کاسه ای ریخته و آبلیمو و گشنیز خرد شده را با



نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

سیب زمینی پخته شده را له و با سس مایونز کاملاً آمیخته کنید. سیب زمینی ها را مطابق شکل روی مخلوط لوبیا قرار داده و بعد با هویج رنده شده آن را تزئین کنید.

[مریم سعادت]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117163>

خوراک لیمو و مرغ

- مواد لازم برای ۶ نفر
- شش عدد ران مرغ بدون پوست یا سینه مرغ (بزرگ خرد شده)
- پنچ حبه سیر (خرد شده)
- دو عدد پیاز بزرگ (خرد شده)
- چهار فنجان گوجه فرنگی (خرد شده)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

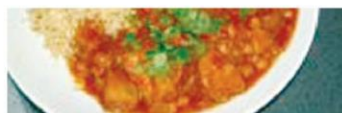


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سه فنجان نخود
- دو و نیم سانتی متر ریشه زنجبیل (خرد شده)
- ۱۲۳ گرم برگه زردآلو
- دو فاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی



- سه فاشق غذاخوری عسل
- ۵۶۸ میلی لیتر آب جوش
- یک عدد عصاره مرغ
- ربع فاشق جاپخوری زعفران
- چهار فاشق جاپخوری ادویه مخلوط
- نمک
- یک عدد لیموترش کوچک
- یک فاشق غذاخوری روغن زیتون
- فلفل سیاه
- نصف فنجان گشنیز تازه (خرد شده)
- زمان لازم: سه ساعت و نیم
- طرز تهیه

ابتدا روغن زیتون را در ماهی نابه ریخته و پیاز و سیر را در آن سرخ کنید. مرغ را به آن اضافه کرده و خوب آن ها را سرخ کنید. نصف آب جوش را با یک قطعه مرغ در ظرف بزرگی ریخته و کناری بگذارید. زنجبیل، ادویه مخلوط، زعفران، رب و عسل را در ماهی نابه ریخته و بخوبی مخلوط کنید. گوجه فرنگی خرد شده، نخود، عصاره مرغ، زردآلو، نمک و فلفل را به آن افزوده و خوب مخلوط کنید. سپس در ظرف را بگذارید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد دو ساعت روی اجاق پخته شوند. سپس در ظرف را برداشته، آب لیمو را در آن بریزید و اجازه دهید ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دیگر بپزد. مواد را در ظرف ریخته و روی آن را با گشنیز تزیین کنید. سپس آن را به همراه نان تازه میل کنید.

- ارزش غذایی هر وعده از این غذا
- چربی: ۸۶ / گرم
- چربی اشباع شده: ۲۱ / گرم
- چربی اشباع نشده مونو: ۹۲ / گرم
- چربی اشباع نشده ترکیبی: ۸۱ / گرم
- چربی ترانس: ۱۰ / گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کلسترول: ۵۷ میلی گرم
- سدیم: ۶۲۲ میلی گرم
- پتاسیم: ۱۰۶۰ میلی گرم
- کربوهیدرات: ۷۶۲/۷۶۲ گرم
- فیبر رژیمی: ۲۹/۲۹ گرم
- قند: ۵۲۷/۵۲۷ گرم
- پروتئین: ۲۲۲/۲۲۲ گرم

[نگار بخار]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117842>

خوراک مرغ و انجیر

- مواد لازم برای چهار نفر
- ۱۲ عدد ران مرغ
- دو عدد لیموترش، یکی حلقه شده و دیگری نصف شده
- ربع فنجان شکر
- ربع فنجان سرکه سفید
- ربع فنجان آب
- ۶۸۰ گرم انجیر خشک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- نمک
 - یک فاشق چابخوری جعفری خشک
 - یک فاشق غذاخوری جعفری تازه (خرد شده)
 - طرز تهیه
- مرغ ها را در فر ۳۰۰ درجه فارنهایت (۳۰۰ درجه سلسیوس) قرار دهید تا کمی گرم شود.
- آب یک عدد لیموترش را در یک کاسه کوچک ریخته و با شکر، سرکه و آب

مخلوط کنید. سپس آن را در کناری بگذارید.

انجیرها و لیموترش های حلقه شده را به طرف پیرکس چیده و مرغ ها را روی آن بچینید. سپس مخلوط سرکه را روی آن بریزید و در نهایت نمک و جعفری خشک را روی آن بپاشید.

طرف را برای مدت ۵۰ دقیقه در فر با حرارت ۳۰۰ درجه فارنهایت (۳۰۰ درجه سلسیوس) قرار دهید. (اگر دیدید انجیرها قهوه ای شده اند آنها را برگردانید).

پس از درست شدن، غذا را در دیس ریخته و با جعفری تازه تزیین کنید.

[فرشته علیراده]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117550>

خوراک مرغ و لوبیا قرمز

مواد لازم: دو فاشق سویخوری روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، دو عدد فلفل دلمه‌ای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



قرمز خرد شده، یک دوم فاشق جابخوری بودر فلعل قرمز، دو حبه سیر کوبیده، یک فاشق جابخوری بودر تخم کشنیز، یک فاشق جابخوری زیره آسیاب شده ۷۵۰ گرم گوشت سینه مرغ جرخ شده ۶۰۰ گرم لوبیا قرمز پخته، دو فاشق سویخوری رب گوجه فرنگی ۲۵۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده، یک فاشق سویخوری جعفری خرد شده، نمک به اندازه کافی.

روغن، پیاز، فلعل دلمه آبی و سیر را در تابه نجستی بریزید و روی احاق گاز قرار دهید و با حرارت متوسط تفت دهید تا پیاز نرم شود. فلعل قرمز، بودر تخم کشنیز و زیره را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا عطر آنها را احساس کنید سپس گوشت مرغ را افزوده و تفت دهید تا زمانی که طلایی و اندکی برشته شود. لوبیا قرمز و رب را اضافه کنید و کمی تفت داده گوجه فرنگی و جعفری را به غذا بیفزایید. نمک آن را مطابق ذائقه خود اندازه کنید و بگذارید غذا حدود ۱۵ دقیقه آرام و با دربوش بجوشد تا کمی غلیظ شده و به اصطلاح جابفتند. آن را در ظرف مناسب ریخته و سرو کنید.

منبع: روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10542>

خوراک مرغابی

گوشت مرغابی: ۱۲۰۰ گرم

برنقال: ۱۰ گرم

کیوی: عدد

برنج: ۵۰ گرم

پیاز: ۱ گرم

نمک: عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سه عدد از پرتقالها را پوست کنده آن را بر پر نموده مفر آنها را از پوست جدا کرده در شکم مرغابی جای دهید.
سپس شکم مرغ را با یک چوب کبریت بدوزید و مقداری روغن در قابلمه ریخته مرغابی و پیاز را با آن سرخ کنید. و آب پنج عدد پرتقال یک لیوان آب
گوشت و نمک و یک برگ بو در آن ریخته درش را بپزید و بگذارید خوب بپزد.
موقع کشیدن، چلو و سس مرغابی را در قاب ریخته مرغابی را روی آن قرار داده و دو عدد پرتقال را حلقه حلقه بریده و هر یک از حلقهها را از وسط
نصف نموده دور قاب بچینید.

<http://vista.ir/?view=article&id=188>

خورش خلال بادام

- مواد لازم:
- گوشت گوساله درشت خرد شده: ۱ کیلو
- پیاز متوسط خردشده: ۲ عدد
- خلال بادام پودناده: ۱۵۰ گرم
- زرشک فرم: ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: ۲ فاشق غذاخوری
- لیمو عمانی: ۶ عدد
- روغن کرمانشاهی یا روغن مایع: به میزان کافی
- هل آسیاب کرده: هفت فاشق جابخوری
- زعفران آسیاب کرده: ۱ فاشق مرباخوری
- زردچوبه: ۱/۵ فاشق جابخوری
- کلاب: ۱ فاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نمک: به میزان کافی

• دارچین آسیاب کرده: یک چهارم فاشق‌جایخوری

• طرز تهیه:



ابتدا پیازهای خرد کرده را در روغن سرخ‌کرده تا حدی که طلایی شود و سپس زردچوبه، دارچین، هل و نصف زعفران را به پیازها اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم سپس گوشت‌خردشده را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم تا آب گوشت خشک شود آن گاه رب گوجه فرنگی را به مواد اضافه و هم می‌زنیم.

در ماهی‌تابه‌ای خلال بادام‌های شسته شده را به بقیه زعفران در روغن به طوری که خلال‌ها خرد نشوند، تفت داده و به مخلوط گوشت و مواد دیگر همراه با لیمو عمانی‌ها اضافه کنید و بگذارید مواد به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی اجاق بماند بعد از این مدت غذا آماده سرو شدن است.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75363>

خورش فسنجان با پیسته

• یک نوع غذای محلی کرمان

• مواد بکاررفته: سینه مرغ پاک‌شده ریزه - مفر پیسته ساییده - پیاز سرخ شده - رب انار - شکر - زعفران سائیده - نمک و فلفل و زردچوبه.

• دستور پخت: کوفته ریزه هارا درست کرده درمقداری آب و روغن آنها را سرخ می‌کنیم. پیازهای خلال شده را نیز در روغن سرخ می‌کنیم و پیسته‌های آسیاب شده را اضافه کرده و با حرارت ملایم مرتب بهم می‌زنیم تا ۱۰ دقیقه کافی است. سپس کوفته‌های سرخ شده را با مقدار کمی نمک و زردچوبه



اضافه کرده و آب با رب انار، شکر و زعفران اضافه کرده و آرام بهم می‌زنیم تا پیسته‌ها گلوله نشود. سپس حرارت را کم کرده می‌گذاریم آرام بجوشد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناکاملا به روغن بیفتند. طعم ترش یا شیرین آن بستگی به علاقه شما دارد.

منبع: روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=78026>

خورش مرغ ترش (ماژندرائی)

• مواد لازم:

- مرغ متوسط: یک عدد
- جعفری، تره، شنبلیله، گشنیز، نعنا: یک کیلو
- لوبیا سفید: نصف فنجان
- گردو چرخ کرده: نصف فنجان
- پیاز داغ، نمک و فلفل، آبلیمو یا آب نارنج، روغن، سیر
- طرز تهیه:

مرغ را چند تکه کرده و آن را همراه پیاز کمی سرخ می کنیم. سبزی خرد شده را کمی سرخ کرده و گردو را به آن اضافه می کنیم. بعد از کمی تفت دادن آن را به مرغ اضافه کرده و می گذاریم با ۲ لیوان آب، نمک و فلفل بپزد. سپس لوبیای پخته شده، آبلیمو یا آب نارنج، سیر را به خورش اضافه کرده و صبر می کنیم تا جا بیفتد و تقریباً کم آب شود. پس از آماده شدن خورش، آن را در ظرف کشیده و یک یا دو فاشق زرشک شسته شده را با کمی روغن



تفت می دهیم و برای تزیین خورش، روک آن می ریزیم.

• اگر دوست داشته باشید می توانید یک فنجان آب انار تازه نیز در هنگام پخت خورش به آن اضافه کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منبع : هنر در خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=80555>

دال عدس

- مواد لازم:
- عدس قرمز: يك و نيم پيمانه
- سیر کوبیده: ۳ خبه
- پیاز خردشده: ۱ عدد بزرگ
- سیبزمینی: ۲ عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- نمره‌ندی: ۱ پیمانه
- طرز تهیه:



ابتدا عدس را پاک کرده و خیس می‌کنیم. پس از گذشت ده دقیقه عدس را با سیبزمینی خردشده به همراه ۲ تا ۳ لیوان آب می‌گذاریم بپزد. نمره‌ندی را نیز خیس کرده و کنار می‌گذاریم. در این هنگام پیاز را سرخ کرده و سیر کوبیده شده را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی که بوی سیر بلند شد، به مقدار لازم رب گوجه فرنگی و همچنین نمک و فلفل و زردچوبه را به مواد می‌افزاییم. در این مرحله نمره‌ندی را از صافی رد کرده و به باقی‌مواد اضافه می‌کنیم. البته میزان این مواد به تعداد نفرات مصرف کننده بستگی دارد. در مرحله آخر این مواد را به عدس و سیبزمینی که در ابتدای پخت بودیم، اضافه کنیم. پس از اینکه غذا جوش خورد و آب آن گرفته شد، غذای ما آماده خواهد بود.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76911>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دوقوس ماهی

- مواد لازم:
- ماهی متوسط: ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۲ فاشق غذاخوری
- نمک و ادویه و زعفران: به میزان کافی
- سیر: ۵-۶ حبه
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- فلفل فرمز: ۱ فاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ماهی را پس از شستن و تکه کردن به آن نمک زده و آن را سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

سیرها را کوبیده با پیاز رنده شده تفت می‌دهیم و رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل کرده و به آن اضافه می‌کنیم. وقتی به جوش آمد، نمک و فلفل و

ادویه را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد. در آخر به آن زعفران اضافه کرده و روی ماهی سرخ شده می‌ریزیم. این غذای لذیذ می‌باشد و می‌توانید مواد را لایه لایه برنج هم‌گذاشته و میل نمایید.



منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75775>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رشته پلو قیسی

- مواد لازم:
- برنج: دو پیمانه
- رشته پلویی: يك پیمانه
- کره یا روغن: ۱۵۰ گرم
- زعفران: يك دوم لیوان
- پیاز سرخ شده: يك عدد متوسط
- برگه زردآلو: يك پیمانه
- قیسی خیس خورده: به میزان دلخواه
- نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان کافی
- گوشت پخته: ۲۵۰ گرم
- طرز تهیه:

برنج را پس از خیس کردن با مقداری نمک و روغن در آب جوش ریخته، پس از چند جوش رشته پلویی را به برنج اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. پس از مدت زمانی برنج را در آبکش ریخته و آبکش می‌کنیم. برگه زردآلو و قیسی را که قبلاً خیس کرده بودیم با زعفران و پیاز سرخ‌شده و گوشت پخته شده مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم. برنج آبکش شده را در قابلمه ریخته و مقداری از مواد مخلوط را لایه لای برنج می‌ریزیم. در آخر مقداری کره یا روغن



را به همراه زعفران آب شده روی برنج اضافه می‌کنیم.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76236>



@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 ۶۰۰ گرم
- پودر سیر ۱ فاشق جاکخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- مواد لازم داخل رولت:
- پنیر خامه ای ۱۵۰ گرم
- قارچ تفت داده شده ۲۵۰ گرم
- گوشت گوساله رفته شده بخته یا زامبون گوشت ۳ ورق
- مواد لازم برای سس لیمو:
- آرد سفید گندم ۲ فاشق غذاخوری
- کره ۳۰ گرم



- پوست لیموی رنده شده ۱ فاشق جاک خوری
- زعفران به میزان لازم
- خامه یک دوم بهمانه
- آب لیمو ۲ فاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• شیر یک دوم بهمانه

• 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.

- زرده و سفیده ی تخم مرغ را جدا کرده و زرده، آرد، شیر، بودر سیر، نمک و فلفل را به اسفناج اضافه نموده و خوب هم بزنید.

- در ظرف تمیزی سفیده را بزنید تا کاملا کف کند و پفکی شود. سپس به مخلوط قبلی بیفزایید و آرام هم بزنید تا یکدست شود.

- حال مخلوط را داخل تابه‌ای مستطیل شکل که از قبل چرب شده و داخل آن کاغذ روغنی انداخته اید بریزید و داخل فر با حرارت ۳۰۰ درجه ی فارنهایت(۱۵۰ درجه ی سانتیگراد) به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید.

- سپس رولت را بر روی شبکه ی توری که با حوله یا دستمال پارچه ای پوشیده شده برگردانید و با دفت کاغذ روغنی را از روی رولت بردارید و بنیر خامه‌ای را روی آن بکش کنید.

- سپس زامون یا رفته ی گوشت را بگذارید و در آخر قارچ تفت داده شده را روی رولت بریزید و سپس رولت را بیجانید (مطابق تصویر).

• روش تهیه سسی لیمو:

کره را روی حرارت قرار دهید.

آرد را به آن اضافه کرده و کمی تفت دهید تا خامی آرد گرفته شود.

شیر را بیفزایید و مرتب هم بزنید تا یکدست شود.

سپس رنده ی پوست لیمو ترش، زعفران، نمک، فلفل و خامه را اضافه نمایید.

سس را از روی حرارت بردارید و آب لیمو ترش را اضافه کنید.

سس را همراه رولت سرو نمایید.

منبع : سایت نجون

<http://vista.ir/?view=article&id=102593>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رولت تن ماهی و تخم مرغ

- مواد لازم:
- کنسرو تن ماهی ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- پنیر پیتزای رنده شده ۱۰۰ گرم
- آرد نان ۵۰ گرم
- سرکه افاشق غذاخوری
- جعفری خردشده مقداری
- تخم مرغ آب پز سف ۳ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم.



• طرز تهیه: کنسرو تن ماهی را که از روغن جدا شده است، داخل ظرفی می ریزیم، سپس با چنگال کمی خرد کرده و تخم مرغ، پنیر رنده شده، آرد نان، سرکه، جعفری خردشده، نمک و فلفل را با یکدیگر خوب مخلوط می کنیم تا بصورت خمیر در آید. سپس خمیر را روی ورقه آلومینیومی (فویل) بهن می کنیم و تخم مرغ هاک آب پز سف را درون آن می گذاریم و بصورت رول می پیچیم. بعد دو سر ورقه آلومینیومی را بچینده و محکم می کنیم. پس از آن درون تنظیف می پیچیم و رولت را درون ظرف آبی که در حال جوش است به مدت ۲۰ دقیقه قرار می دهیم. بعد شعله را خاموش کرده و صبر می کنیم تا فویل درون آب سرد شود. اکنون داخل ظرفی را برگ کاهو گذاشته و رولت را برش می زنیم و داخل ظرف می گذاریم. سپس با لیمو و خیارشور تزیین می کنیم.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=108845>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رولت مغز

- مواد لازم
- سبزی (تره - جعفری- شبت- گشنیز)
- تخم مرغ ۲ عدد
- روغن آب کرده ۱۰۰ گرم
- مفر گوسفند
- سرکه ۳ تا ۳ فاشق سوپخوری
- آرد ۱۰۰ گرم
- سبزی (جعفری- گشنیز- شوبد-پارچه)
- نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه:



مفر نسبتا غذای چاق کننده ای اما نه برای همه می باشد. در بعضی کشورها نگرانیهای در مورد ابتلا به بعضی بیماریها در مصرف مفر وجود دارد و این دلیل آن است که در همه جا نمی توان مفر پیدا کرد.

بیاز را پوست کنده و ریز می کنیم سپس مفر را به آرامی در آب سرد می شوریم و رگ و ریشه های آن را جدا می کنیم به آن آب گرم نمک و فلفل و پیازهای خرد شده را اضافه می کنیم و در حرارت متوسط به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می بریم سپس آب آن را به آرامی خالی می کنیم و می گذاریم تا سرد شود و بعد مفر را به برشهایی با ضخامت ۱ سانتیمتر می بریم سبزیها را شسته و آنها را به تخم مرغ به همراه نمک و فلفل اضافه می کنیم . آرد را به هردو طرف برشها می زنیم و در داخل تخم مرغها می غلتانیم و در روغن سرخ می کنیم تا زمانیکه هردو طرف آن برشته شود

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79237>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ریزه کوفته؛ خوراکی آنژی

این خوراک محلی را در این مناطق با ترشی یا شور می‌خورند.

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- گوشت چرخ‌کرده، ۲۵۰ گرم
- لوبیا چیتی، ۲۰۰ گرم
- هویج، یک کیلوگرم
- پیاز، ۲ عدد متوسط
- برنج، ۵۰ گرم یا نصف پیمانه
- تخم‌مرغ، یک عدد
- روغن مایع، نصف پیمانه
- زردچوبه، نصف فاشق چاک‌خوری
- نمک، به مقدار لازم
- رب گوجه‌فرنگی، ۲ فاشق سوپ‌خوری
- آبلیمو یا آب نارنج، نصف پیمانه



• طرز تهیه:

- ۱) ابتدا لوبیا را در کاسه‌ای بریزید و بعد از نشستن، به مدت ۵ الی ۶ ساعت در مقداری آب سرد خیس کنید؛ سپس به فایلمه‌ای منتقل کرده و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا بپزد.
زمان لازم برای پخت لوبیا، حدود یک تا یک‌ساعت و نیم است (البته این مدت بستگی به جنس لوبیا نیز دارد؛ بعضی لوبیاها زودپز و بعضی دیگر دیرپز هستند).
- ۲) بعد از پختن لوبیا، آن را داخل آبکش ریخته و کنار بگذارید.
- ۳) شما می‌توانید مقدار آب لازم برای پخت لوبیا را کمتر بریزید تا در پایان پخت، آب آن نیز به خورد لوبیا برود. در این صورت، دیگر نیازی به آبکش کردن وجود ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نکته ۳) اگر با محدودیت زمانی برای درست کردن غذا مواجه هستید، می‌توانید به جای صرف وقت برای بختن لوبیا از کنسرو آن استفاده کنید.

۳) برنج را نیز در کاسه‌ای حاوی مقداری آب بریزید و به مدت یک‌ساعت خیس کنید.

۴) بکی از بهارها را شسته و پس از پوست‌کندن به‌صورت خلالی خرد کنید؛ سپس در یک تابه گود متوسط مقداری روغن بریزید و بهار خردشده را در روغن تفت دهید.

۵) هویج‌ها را نیز نازک پوست‌کنده و به‌صورت خلالی خرد کنید؛ سپس آنها را نیز در تابه‌ای جداگانه در مقداری روغن تفت دهید.

- نکته: هنگام تفت‌دادن هویج توجه داشته باشید که در تابه را نگذارید تا هویج همچنان فرم سخت و ترد خود را طی سرخ‌شدن حفظ کند.

۶) گوشت چرخ‌کرده را در یک کاسه گود شیشه‌ای ریخته و بهار دیگر را پس از پوست‌کندن و شستن داخل آن رنده کنید، سپس مخلوط گوشت و بهار را با دست خوب ورز دهید.

هنگام ورز دادن، نمک، فلفل، زردچوبه، برنج خیس‌انده شده و یک‌چهارم پیمانه آب را نیز اضافه کنید. در پایان، تخم‌مرغ را نیز بفرایید و دوباره مواد را خوب مخلوط کنید و کنار بگذارید. [خواص تخم‌مرغ]

۷) حالا در تابه‌ای که پیش از این بهار را در آن تفت داده‌اید، رب را اضافه کرده و زیر تابه را روشن کنید تا کمی تفت داده شود؛ به این ترتیب، رنگ آن در غذا بیشتر خواهد شد.

سپس حدود یک‌چهارم پیمانه آب داخل تابه بریزید. بعد از اینکه بکی دو جوش زد، مقداری از مخلوط گوشتی را برداشته و در کف دست‌تان به شکل گلوله به اندازه گردو درست کرده و داخل تابه بیندازید. این عمل را آنقدر تکرار کنید تا تمام مخلوط گوشتی به‌صورت کوفته‌های ریز گردویی شکل درآیند.

بعد هویج سرخ‌شده و لوبیای پخته را اضافه کنید و پس از گذشت حدود نیم ساعت آغوره با آب نارنج را بفرایید و بگذارید تا خوراک خوب جا بیفتد. زمان لازم برای طبخ این غذا حدود یک ساعت است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100246>

سائتری پلو (غذای محلی استان خراسان)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• مواد لازم:

برنج: سه پیمانه

هویج: ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم

پیاز متوسط: یک عدد

کنسروش پلویی: یک پیمانه

زعفران آب‌کرده: یک دوم پیمانه

روغن: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا برنج را که از قبل خیس کرده‌ایم، آبکش کرده و کنار می‌گذاریم. سپس هویج‌ها را خلالی خرد کرده و نفت می‌دهیم. گوشت را نیز با یک عدد پیاز رنده شده مخلوط و به شکل کوفته ریزه‌های کوچک درست کرده و سرخشان می‌کنیم.

آنگاه کنسروش‌های سسته شده را نفت داده و تمام مواد نفت داده شده را با هم مخلوط کرده و نیمی از زعفران آب کرده را به آن اضافه می‌کنیم. در مرحله بعد، در قابلمه مورد نظر کمی از برنج آبکش ریخته و روی آن مقداری از مواد آماده شده را می‌ریزیم. این کار را لایه‌لایه تکرار می‌کنیم تا برنج و مواد تمام شود. سپس روی آن مابقی زعفران را ریخته و می‌گذاریم برنج دم بکشد. در مرحله آخر، هنگامی که برنج دم کشید، روی آن روغن گرم شده را ریخته و در ظرف مورد نظر می‌کشیم.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=15990>

سایک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

•غذای محلی گرگان

ساک غذایی است مقوی و به علت داشتن اسفناج دارای آهن فراوان است. این غذا را اغلب گرگانی‌ها در مجالس همراه با مرغ بلو سرو می‌کنند. به خصوص هر ساله در دهه محرم که تکیه‌های گرگان هر شب شام می‌دهند ساک از بهترین غذاهایی است که مردم برای ادای نذر خود می‌دهند.

•مواد لازم:

- نخود خام: دو لیوان
- فلفل، زرد چوبه و نمک: به مقدار لازم
- گوشت یا چربی: یک کیلو
- آرد: یک استکان
- اسفناج: دو کیلو
- روغن: به مقدار لازم
- سیر: چند حبه
- پیاز: دو عدد
- طرز تهیه :

گوشت را می‌بریزیم. نخود خام را (خام جوش) می‌کنیم (منظور از خام جوش این است که به نخود در حال جوش مقدار خیلی کمی جوش شیرین اضافه می‌کنیم تا بتوان آن را راحت پوست گرفت.) نخود وقتی به طریقه خام جوش پخت، آن را پوست می‌گیریم و همراه گوشت بار می‌کنیم. سپس اسفناج و پیاز خرد شده را به مواد اضافه می‌کنیم. نمک را هم به اندازه دلخواه افزوده، آرد را با کمی آب مخلوط کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. سیر را در روغن نفت داده (سیر داغ)، فلفل و زردچوبه به میزان لازم می‌ریزیم. وقتی سیر سرخ شد نعناع را نیز مخلوط می‌کنیم (نعناع داغ)، سپس سیر داغ و نعناع داغ را داخل ساک می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. در حاتمه می‌توانیم نیمی از سیر داغ و نعناع داغ را برای تزئین روی ساک بریزیم.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=70115>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



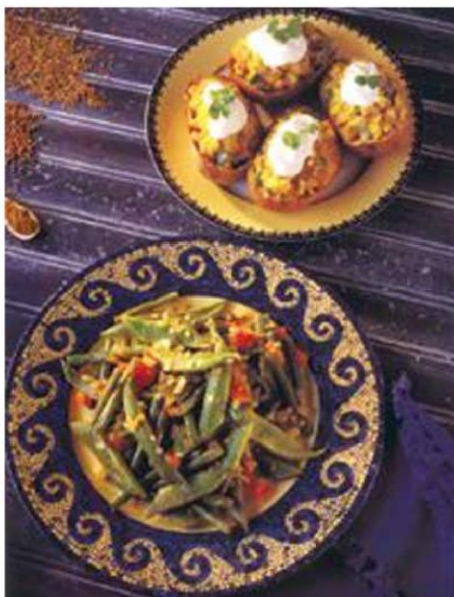
t.me/caffeinebookly

سیب زمینی شکم پر

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - ۳ عدد سیب زمینی بزرگ
 - ۱ فاشق جاپخوری روغن آفابگردان
 - ۱ عدد پیاز کوچک (خرد شده)
 - ۵/۳ سانتیمتر ریشه رنجهیل (رنده شده)
 - ۱ فاشق جاپخوری بودر زیره سبز
 - ۱ فاشق جاپخوری بودر تخم گشنیز
 - ۳/۱ فاشق جاپخوری بودر زردچوبه
 - ماست و گشنیز تازه به مقدار لازم
 - فلفل، نمک و بودر سیر به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

- ۱- فر را بر روی ۱۹۰ درجه سانتیگراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت و برای مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید. به وسیله چنگال در داخل سیب زمینی ها سوراخ هایی نسبتاً عمیق ایجاد نمایید. پس از گذشت ۱۰ دقیقه سیب زمینی ها را در فر قرار داده و مدت ۴۰ دقیقه و یا تا زمانی که به طور کامل پخته و نرم شوند بپزید.
- ۲- هر يك از سیب زمینی ها را با چاقو به دو نیم تقسیم کرده و به وسیله فاشق داخل آنها را خالی کنید. البته برای این کار لایه ای را در کنار پوست باقی بگذارید تا سیب زمینی حالت خود را به خوبی حفظ



کند.

روغن را در ماهیتابه ای نجسب ریخته و پیاز خرد شده را برای مدتی در روغن تفت دهید تا نرم شود.

رنجهیل تازه که پیش از این با رنده ریز رنده کرده بودید را به همراه بودر گشنیز، زردچوبه و بودر زیره سبز به پیاز داغ اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳- شعله اجاق گاز را کم کرده و به مدت ۳ دقیقه اجازه بدهید تا مواد نفت داده شوند. سپس سیب زمینی های پخته شده که از داخل پوسته خارج شده اند را له کرده و به مواد فوق اضافه کنید حال نمک و فلفل و کمی پودر سیر را به آنها بیفزایید.

۴- پس از اضافه کردن سیب زمینی های له شده مدت ۳ دقیقه دیگر حرارت دادن را ادامه دهید در ضمن در طول این مدت مرتب مواد را بهم بریزید. به این ترتیب مواد داخل سیب زمینی ها آماده شده و نوبت به برگردن هر يك از پوسته های سیب زمینی با مواد می رسد. در پایان بر روی مواد هر يك از سیب زمینی ها يك فاشیو غذاخوری سیر، ماست و مقداری برگ گشنیز خرد شده بریزید.

• ارزش غذایی: ۲۱۲ کیلوکالری انرژی، ۵۲/۳ گرم چربی، ۳۱/۰ گرم چربی اشباع شده، ۴/۰ میلی گرم کلسترول، ۳۵/۳ گرم فیبر.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14557>

سیر قلنیه

- مواد لازم:

- برگ سیر تازه: ۳ عدد ،

- پیاز متوسط: ۱ عدد،

- تخم مرغ: ۳ عدد،

- لیه: ۵۰ گرم،

- مرغ یا اردک: ۱ عدد ،

- نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه

- طرز تهیه:

در ابتدا برگ سیرهای شسته شده را با جافو به اندازه های مساوی نیم سانتی خرد می کنیم و با پیاز خلال شده نفت می دهیم. زمانیکه رنگ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بپازها طلایی شده به این مخلوط زردچوبه اضافه میکنیم و کمی دیگر تفت می دهیم . گوشت مرغ یا اردک را به اندازه های کوچک خرد کرده و



استخوان های آن را خارج میکنیم بعد در ماهیتابه ای جداگانه سرخ مینماییم و سپس مخلوط پیاز و سیر را به آن می افزاییم. این مواد را داخل قابلمه فرار داده و می گذاریم کاملا بپزد. بعد از بخت کامل تا حدی که آب مواد کاملا گرفته شده باشد تخم مرغها را که با چنگال به هم زده (تا حدی که سفید و زرده مخلوط شود) به این مواد اضافه میکنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم. بعد از پنج دقیقه غذا کاملا آماده است. این غذا طبع ساده و سریعی دارد .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=82868>

سیر قلپیه

- نوع اول:
- مواد لازم:
- برگ سیر
- سیر
- نشوید خشک
- لپه
- مرغ
- تخم مرغ
- ترشی (بغوره یا آب انار)
- ادویه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• روغن

• طرز تهیه :

ابتدا برگ سیر را به همراه سیر رنده شده و شوید خشک ، در روغن نفت می‌دهند. لیه آب پز شده را به مرغ آب پز شده ، آب مرغ و ترشی مورد نظر اضافه کرده، به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم می‌جوشانند. بعد از جا افتادن خورشت، به تعداد مورد نظر تخم مرغ اضافه می‌کنند.



• نوع دوم:

• مواد لازم:

• برگ سیر

• تخم مرغ

• ترشی (آب لیمو)

• مرغ یا مرغابی

• ادویه

• طرز تهیه :

ابتدا برگ سیر را خرد کرده، به همراه زردچوبه سرخ می‌کنند. سپس آب مرغ، ترشی و مرغ را به آن اضافه نموده و بعد از اینکه آب مرغ تخیر شد، به تعداد مورد نیاز تخم مرغ اضافه می‌نمایند.

<http://vista.ir/?view=article&id=88534>

شاتوپیریان با قارچ

• مواد لازم:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- گوشت فیله ۸۰۰ گرم
- سس قارچ یک لیوان
- کره ۱۵۰ گرم/ روغن زیتون ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به میزان لازم
- آرد ۳ قاشق
- شیر یک لیوان
- فول یک قاشق غذاخوری
- طرز تهیه سس:



کره را با آرد تفت بدهیم سپس خامه را با شیر مخلوط کرده و به آن اضافه می‌کنیم. سپس خردل را افزوده، هم می‌زنیم و بعد از آن قارچ را که ریز کرده و تفت داده‌ایم درون مایع ریخته و نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم. سس نباید زیاد غلیظ باشد اگر غلیظ بود می‌توانید آن را با یک لیوان آب گوشت رقیق کنید.

• طرز تهیه:

گوشت فیله را به چهار قسمت ببرید و با گوشتکوب کوبیده تا به شکل گرد منظم درآید. آن گاه دو طرف آن را آغشته به نمک و فلفل کرده دو طرف گوشت را یکی یکی در ماهیتابه خوب برشته و اگر فکر می‌کنید مغز گوشت خام است کمی به آن اضافه کنید در ظرف مناسب چیده و سس را روی آن ریخته و اطراف آن را با جعفری و سبب‌زمینی سرخ شده تزئین کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=95153>

شامی

• مواد لازم:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوشت راسته چرب یک کیلو، آرد نخود چی نیم کیلو، تخم مرغ یک عدد، پیاز و زردچوبه و نمک به اندازه کافی .

• طرز تهیه:

پیاز را روی گوشت چرخ کرده یا کاملاً کوبیده شده، رنده (کوترش) می کنند و زرد چوبه و نمک و تخم مرغ و آرد نخودچی به آن اضافه نموده، به خوبی ورز می دهند. ماهی نابه را با مقداری روغن روی اجاق می گذارند از خمیر اولیه به اندازه یک نارنگی جدا کرده ، در کف دست به صورت گرد در می آورند و در روغن داغ سرخ می کنند. در صورت تمایل کلیه شامی ها را در آخر کار نوب ماهی نابه چیده، مقداری رب گوجه فرنگی و آب لیمو به آن اضافه می کنند و با چند عدد گوجه فرنگی را قطعه قطعه کرده روی آن گذاشته کمی حرارت می دهند.



منبع : سایت شیراز

<http://vista.ir/?view=article&id=75782>

شامی کباب رشتی

غذاهایی مانند بریونی، فلیه ماهی، فلافل، میرافاسمی، چغرنمه و... عموماً در شمار غذاهای غیررسمی و به اصطلاح غیرمجلسی اند اما بارها برای ما پیش آمده به ویژه در سفر به نقاط دور و نزدیک کشورمان که یکی از این غذاها را خورده باشیم. در این شماره با مواد لازم و شیوه پخت «شامی کباب رشتی» آشنا می شویم.

• مواد لازم:

• گوشت بدون چربی گوسفند: ۴۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• تخم مرغ: ۵ عدد

• لیه: ۴۰۰ گرم

• پیاز: دو عدد متوسط

• زردچوبه: یک دوم فاشق جابخوری

• نمک و فلفل: اولی در حد استاندارد و دومی به میزان دلخواه!

• طرز تهیه:

گوشت را قطعه قطعه کرده و آن را بشویید. پیاز را خرد کرده و با گوشت و زردچوبه و دو لیوان آب روی آتش بار کنید و وقتی که گوشت بخت، لیه را به آن بیفزایید و به پختن ادامه بدهید. وقتی که لیه هم بخت گوشت و لیه را باهم چرخ کنید و سپس تخم مرغ را در آن شکسته و نمک و فلفل اضافه کرده و در ماهی نابه چند فاشق روغن ریخته کباب ها را با حرارت کم سرخ کنید. پداست برای این که کباب خوشمزه از کار درآید شرط اولش آن است که گوشت تازه باشد و شرط دوم آن که روغن خوب و مرغوب باشد وگرنه تمام رجمات شما به هدر خواهد رفت!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=93702>

شامی گیلانی

• مواد لازم برای ۶ نفر:

• گوشت گوسفند یا گوساله: ۵۰۰ گرم

• پیاز: یک عدد

• سبب زمینی: ۲ عدد

• لیه: ۲۵۰ گرم /



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مفر گردو: ۷۵ گرم
- سبزی معطر (جعفری، تره، نعناع و ترخان): ۵۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۵ تا ۶ عدد
- روغن مایع: به میزان لازم
- زعفران دم کرده: یک قاشق چایخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:



گوشت، پیاز و لپه را بپزید تا آب آن تمام شود. سبزی را پاک کرده، شسته و خرد کنید. سبزمیخی را بپزید و رنده کنید و همراه سبزی، گوشت و لپه چرخ کنید.
مفر گردوی خرد شده، نمک، فلفل، زعفران و تخم مرغ را به آن بفرابید و ورز دهید. به اندازه یک گردو از آن را در کف دست بپن کنید و در روغن داغ سرخ نمایید. سپس در ظرف مناسب بچینید و سرو کنید.

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=104069>

شعری

- مواد لازم:
- ریشه ی سبوی: ۲۵۰ گرم
- روغن مایع: به مقدار لازم
- مواد لازم برای شیره شعری:
- شکر: ۳۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زعفران دم کرده : دو فاشق غذاخوری
- کلاب : دو فاشق غذاخوری
- بودر هل : یک فاشق غذاخوری
- آلبیمو : چند قطره
- خلال پسته : ۲۰ گرم
- طرز تهیه:



قابلمه ای را آب کرده روی حرارت میگذاریم تا جوش بیاید، رشته را در آب جوش می ریزیم و بعد از این که کمی نرم شد آن را با آب ولرم آبکشی می کنیم، مقداری روغن به رشته نرم شده اضافه می کنیم و هم می ریزیم تا

کاملاً جرب شود سپس تا زمانیکه شیره شعری حاضر شود ظرف محتوی رشته را کنار می گذاریم . در قابلمه یک دوم لیوان آب می ریزیم شکر را به آن اضافه می کنیم و هم می ریزیم تا شکر کاملاً حل شود. برای جلوگیری از شکرک زدن چند قطره آب لیمو به آن اضافه می کنیم، زعفران و کلاب را نیز به آن اضافه می کنیم و مرتب هم می ریزیم تا شیره ی یک دستی به دست آید، در آخر نیز خلال پسته و بودر هل را اضافه می کنیم، در کف قابلمه ای با اندازه متوسط ، کمی شیره و روی آن نیز مقداری رشته می ریزیم، شیره و رشته ها را لا به لای هم قرار می دهیم درست مثل تهیه ماکارونی، دم کنی را روی قابلمه می گذاریم و شعری را با حرارت کم دم می کنیم، شعری را در ظرف بیکس می ریزیم و پس از آن که سرد شد سرو می کنیم .توجه داشته باشیم که : شعری باید با حرارت کم دم بکشد زیرا با وجود شکر رشته سریع می سوزد. شیره شعری باید کمی غلیظ باشد و دارای رنگی زرد و بویی خوش باشد. رشته شعری را کمی خام تر از حد معمول آبکشی کنید .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=94250>

شیش انداز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیش‌انداز یک خوراک گیلکی‌است که باید اشتها را راحت و همه‌پسندی داشته باشید تا از آن خوشتان بیاید.

- مواد اولیه برای دونه:
- کدو حلواپی پوست گرفته و خرد شده در قطعات بزرگ (۷×۷ سانت) نیم کیلو
- پیاز ۱ عدد بزرگ
- رب انار ۲ قاشق غذاخوری
- روغن سرخ کردنی ۵ قاشق غذاخوری
- آب نصف لیوان
- شکر در صورت نیاز
- نمک کمی
- طرز تهیه:



کدو حلواپی‌های پوست کنده، در ابعاد مناسب خرد شده و تمیز را داخل

روغن که از پیش داغ کرده‌اید بریزید و آن پنج دقیقه روی حرارت متوسط سرخ کنید.

بعد کدوها را خارج کرده و پیاز را که بنا به سلیقه خودتان ریز یا خلال کرده، در باقیمانده روغن سرخ کنید تا طلایی شود.

حال رب انار و آب را در ماهیتابه بریزید و کدوها را مرتب در سطح آن بچینید. کمی نمک به آن اضافه کنید. در ظرف را ببندید تا بسته به نوع کدو، هفت دقیقه با کمی بیشتر بپخته شود.

بدون متلاشی کردن کدوها غذا را در ظرف مناسبی بکشید و با نان لواش و ماست خامه‌ای سرو کنید.

- نکته: ذات این غذا همان ترش و شیرین است با این حال اگر دوست دارید شیرین‌تر باشد می‌توانید کمی شکر اضافه کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100245>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

صیور

- مواد لازم:
- ماهی صیور: ۳ عدد
- سبزی پلویی: ۲۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- سبزی: ۱ جبه
- آب تمر هندی: نصف لیوان
- نمک و فلفل: به میزان کافی
- رب گوجه‌فرنگی: یک فاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا داخل شکم ماهی را تمیز کرده و آن را می‌جوشانیم. توجه داشته باشید که فلس ماهی را برای این نوع غذا تمیز نمی‌کنیم. در ادامه مقداری آب تمر هندی داخل شکم ماهی می‌ریزیم تا جذب ماهی شود. سپس سبزی‌ها را شسته و به همراه آنگاه پیازها خرد می‌کنیم. سبزی را پاک و رنده کرده و این مواد را به سبزی اضافه می‌کنیم. در مرحله بعد فلفل و نمک و بقیه آب تمر هندی را به همراه رب گوجه فرنگی به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم و در داخل شکم ماهی می‌گذاریم. سپس ماهی‌ها را داخل توری ماهی‌فرار داده و آن را کیاب می‌کنیم و یا می‌توانیم آنها را دورن فر گذاشته و سپس نوش جان کنید.



منبع : خانواده سبزی

<http://vista.ir/?view=article&id=76845>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه خوراک چیلی

- مواد لازم (برای ۱۰ نفر)
- ۱۰ و ۲/۱ پیمانه لوبیا چیتی خشک
- ۸۰ پیمانه آب
- ۸۰۰ گرم گوچه فرنگی، پوست گرفته و خرد شده که در ۲ لیوان آب پخته شده باشد
- ۴ فلفل دلمه ای متوسط، خرد شده (۳ پیمانه)
- ۲ پیاز متوسط، خرد شده (۲ پیمانه)
- ۳ حبه سیر، ریز خرد شده
- ۱ کیلو گوشت گوساله چرخ کرده
- نیم کیلو گوشت چرخ شده مرغ



- ۱/۲ پیمانه جعفری تازه خرد شده
- ۲/۱ پیمانه پودر چیلی
- ۳ ق.چ. نمک
- ۳ ق.چ. زیره سبز
- کمی روغن
- روش تهیه

۱) لوبیاها را بشوید. در یک قابلمه چدنی یا قابلمه ای با دیواره ضخیم، لوبیاها را با ۲ پیمانه آب بجوشانید، شعله را کم کرده و بگذارید تا ۲ دقیقه آهسته بجوشد. ظرف را از روی شعله برداشته، با پارچه بوشانید و به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید. (میتوانید لوبیاها را در آب سرد هم خیس کرده و بگذارید ۶ تا ۸ ساعت خیس بخورد)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲) آب لوبیاها را خالی کنید و در همان قابلمه با ۲ لیوان آب باقیمانده بجوشانید. شعله را کم کرده و بگذارید یک تا یک و نیم ساعت آهسته بجوشد و نرم شود. سپس مقداری از آب آنرا خالی کنید به طوری که تنها ۴٪ مایع موجود باقی بماند. گوجه فرنگیهای جوشیده و پخته را با آب آن داخل قابلمه بریزید، فلفل دلمه ای، پیاز و سیر را اضافه کنید.

۳) در یک ماهیبنابه بزرگ گوشنها را در کمی روغن نفت دهید تا قهوه ای رنگ شود (میتوانید این کار را در دو مرحله، هربار با نیمی از گوشنها انجام دهید).

۴) گوشت را به قابلمه اصلی اضافه کنید، جعفری، پودر جیلی، نمک، زیره سبز و فلفل سیاه را افزوده و بگذارید بجوش بیاید. سپس مواد را به مدت ۱ ساعت روی حرارت متوسط/کم بپزید.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=97522>



غذاهای محلی کهگیلویه و بویراحمد

غذاهای سنتی کهگیلویه و بویراحمد غذاهای ساده‌ای هستند که سالها در نواحی مختلف، بخصوص توسط عشایر استفاده می‌شده و با توجه به کمبود مواد غذایی به‌سادگی در هر شرایط قابل تهیه‌اند.

• «کله جوشک یا کلک سور»

این غذا، نوعی غذای ساده است که از دوغ درست می‌شود. ابتدا پیاز و بونه را در روغن نفت می‌دهند و پس از این‌که پیاز قرمز رنگ شد، دوغ را به آن اضافه می‌کنند. معمولا به تعداد هر نفر یک لیتر دوغ استفاده می‌شود. سپس کمی ادویه به آن اضافه می‌کنند و می‌جوشانند. زمانی که غلیظ و سبز رنگ شد، با نان محلی آنرا می‌خورند. این غذا بیشتر در مناطق گرمسیری در فصل بهار توسط عشایر مصرف می‌شود.

• «تلیت پیاز»

برای تهیه این غذا، پیاز را در روغن نفت می‌دهند و بعد از این‌که پیاز قرمز شد، ادویه به آن اضافه می‌کنند. سپس در آن، آب می‌ریزند و بعد از جوشیدن، آنرا با نان می‌خورند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• «نان بلیط یا بلوط»

قدیمی‌ترین نان محلی کهگیلویه نان بلیط یا نان بلوطی است. برای تهیه این غذا پوسته‌ی سخت بلوط را می‌گیرند و خشک می‌کنند. سپس پوسته‌ی نازک بعدی را که به آن جفت می‌گویند، نیز می‌گیرند. این پوسته خاصیت درمانی دارد و برای درمان دردهای معده مفید است. جفت بسیار تلخ است و آنرا درون پوسته‌ی کیسول ۵۰۰ می‌گذارند و می‌خورند، یا آنرا می‌جوشانند و می‌خورند و بعد از آن، تکه‌ای گوشت کباب‌شده می‌خورند، تا از حالت تهوع جلوگیری شود.

برای تهیه نان بلوطی عصاره‌ی بلوط یا کلک را درون آب یک هفته می‌خیسانند، تا به‌صورت خمیر درآید. سپس آنرا درون سبدهای مخصوصی که از شاخه‌های بادام کوهی می‌سازند، پالایش می‌کنند. بعد آنرا با دست ورز می‌دهند و به‌وسیله‌ی ابرازی به نام حسوم آنرا روی ساج بهن می‌کنند و به‌وسیله‌ی حسوم وارونه می‌کنند، تا دوطرف آن برشته شود. این نان به رنگ قهوه‌ای تیره است.

• «نان برکوه»

برای تهیه این نان، کلک (عصاره بلوط) را با آرد گندم مخلوط می‌کنند و به‌صورت خمیر درمی‌آورند. سپس روی ساج بهن می‌کنند. این نان بزرگ‌تر از نان بلوطی است و شبیه نان لواش است. این نان قهوه‌ای روشن است.

• «شله ماسی یا شله دووی (شله ماستی یا شله دوعی)»

برای تهیه این غذا، پس از جوشاندن دوغ، برنج را در آن می‌جوشانند و پونه و پیاز داغ را به آن اضافه می‌کنند. بعد از آنکه از حالت آبکی درآمد، در سینی می‌ریزند. وسط سینی را خالی می‌کنند و کره‌ی محلی در آن می‌گذارند. هرکسی بخواهد از این غذا بخورد، کره را از وسط سینی روی غذا می‌ریزند و می‌خورد.

• «آش کارده (هره)»

برای تهیه این غذا، کارده را که گیاهی گرمسیری یا برگ‌های بهن است، خرد می‌کنند و در آب‌لیمو می‌خوابانند، تا ترش شود. بعد از دو روز آب به آن اضافه می‌کنند. بعد از جوشیدن، گندم و برنج نیم‌کوب به آن اضافه می‌شود. این آش معروف‌ترین آش این منطقه است.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=90362>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذایی چو بوی خوش آشنایی

وقتی می خواهید با کسی طرح دوستی بریزید، وقتی به فکر این می افتید که «آشنایی» ساده و ابتدایی‌تان را به يك دوستی عمیق بدل کنید، وقتی مناسبات معمول و دم دستی شما را در طمع خام می‌اندازد که از سلام و علیکی خشک و رسمی، به رفاقتی برفت و آمد دست پیدا کنید، وقتی درصد آن برمی آید که رشته دوستی ابتدایی‌تان را به رشته عواطف معنایی گره بریزید و... چه تمهیدی به کار می‌برید و چه مکر و حيله ای طرح ریزی می کنید تا «شکار» از دام نگریزد و «ماهی» از حلقه های تور در نرود؟ گفت: در پاش قناده ام چو ماهی/ باشد که مرا به شست گیرد، اما شما اگر صیاد باشید، به فلاط و نشست خود، چه طعمه ای خواهید زد؟ شاید بگویند



کتاب، که نیکو طعمه ای است برای برقراری ارتباط و استحکام پیوندهای دوستانه. کسی از کتاب هدیه دادن و کتاب هدیه گرفتن ضرر که نکرده هیچ، بسیار سود فراوان برده، اما خوب یا بد این هدیه «لو» رفته تر از آن است که کسی را وسوسه کند که دیوارهای فاصله را بشکند و از روابط رسمی به پیوندی صمیمی برسد. همه ما بسیار کتاب داده ایم و بسیار کتاب گرفته ایم، اما کتاب، ماهیتاً به گونه ای است که راه رسیدن به مقصد را بسیار طولانی تر از آنچه باید، می کند و گاهی حتی حوصله آدم‌های معمولی را سر می برد. چه بسیار آدم‌ها که اصلاً اهل کتاب خواندن نیستند و شما با این هدیه، نه تنها بخشان را آب نمی کنید، بلکه بیشتر به وادی رودریاستی سوقشان می دهید و حتی معذشان می کنید. تازه کتاب سه‌تفاهم برانگیز هم هست؛ ممکن است از شما چهره ای و تصویری بسازد که بعداً نتوانید تغییرش دهید. زیاد توضیح ندهم که «تو خود دانی اگر عاقل و زیرک باشی.»

می شود فرار سینما رفتن و تئاتر تماشا کردن و کافه نشستن و قهوه خوردن هم گذاشت که هم برای نگارنده و هم برای خواننده محترم این ستون محبوب است و نیازی به توضیح نیست. این فرار و مدارها علاوه بر هزار حسنی که دارند، معایب و خطرانی دارند که با حساب و کتاب آدم عاقل جور در نمی آیند. پس چه باید کرد؟

در این ستون ما بنای «آشپزی» داریم و محور هرچه می گویم، غذا و آشپزی و طعم و مزه است. بنابراین بی وجه نیست که در پاسخ به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برسختی هم که ابتدای این ستون طرح کردیم، عرض کنیم که بهترین راه حل آشپزی و مهیا کردن سبزیجات و وعده گرفتن رقیبی است که بشود با او سر سفره نشست و غذا خورد و صحبت را از رنگ و طعم و شیوه پخت شروع کرد و به شعر و غزل و حافظ و... ختم کرد. بگذریم، از من گفتن بود و از شما شنیدن... یا که نشنیدن، بی تردید، هر کس صلاح کار خویش بهتر می داند. چه بسا از عهده طبخ مناسب غذا برناید و عاقبت کار نه تنها به شعر و غزل نمی رسد، بلکه بیچاره مهمانان به دل درد و تهوع و دل آشوب مبتلا می شود و سروکارش به سرم و اوزانس بیمارستان و آبروریزی ختم می شود... پس کاری را که در آن قادر نیستید عرض اندام کنید، همین بهتر که کتاب بدهید یا عطر بخرید. یا به کافه بروید. اما غذا، آستین بالا بزنید و پیازهای معجزه گر را بشویید و با کاردی تیز و تخته ای کارآمد، تبدیلشان کنید به حلقه هایی افسانه ای. درست شبیه آنچه در ارباب حلقه دیدید پازها را در روغن داغ بریزید و صبر کنید تا اندکی طلایی شوند. درست در چنین برنگاهی، باید که آشپز زردچوبه و فلفل و اندکی پودر سیر را اضافه کند. اخیراً کشفی کردم که هزاران سال پیش از من کشف کرده بودند و یقیناً توخواننده باذوق و هنرمند نیز کشف کرده ای و آن اینکه زردچوبه نساییده، به مرائب خوش عطرتی و خوش رنگ تر از زردچوبه های بسته ای و آماده است. از بازار شاه عبدالعظیم یا که بازار تحریش (امام زاده صالح) یا از هر عطاری درست و حسابی که سراغ دارید قدری زردچوبه نساییده بخرید و ببینید چه کیفی دارد پودر کردن پوسته های خشک شده زردچوبه. باور کنید حس فرن هجدهمی به آدم دست می دهد و سطح و کلاس آشپزی را ارتقای مشهود می بخشد.

بگذریم.

تکه های فیله مرغ را که به قطعات ریز و باریک تبدیل کرده بودید و کنار دستتان گذاشته بودید، حالا می توانید روی پازها بریزید تا اندکی سرخ شوند. در این مرحله هم اضافه کردن دارچین و گرد غوره و مقدار کمی کاری، قطعات مرغ را به قطعات قراول بدل می کند. حالا هم وقت اضافه کردن گوجه های فرنگی رنده شده است. برای دقایقی بگذارید گوجه های رنده شده در روغن غلت بخورند و به جایی هم برنمی خورد اگر یکی دو قاشق رب گوجه اضافه کنید. بعد می توانید لیوانی آب روی این مخلوط بریزید. محلول فرمیزنگ، به قل و قل که افتاد، پیمانه های برنجی را که از قبل خیس فرموده بودید، روی این مایع غلیظ بریزید و به اندازه ای که برنجان شفته نشود، آب اضافه کنید. در جا نمک هم بهاشید و قالب کوچکی که هم روی برنج بیندازید و استکانی محلول زعفران دم کرده به کل فسه علاوه کنید. طبق روال همه کته ها و دمپختک ها بگذارید، آب برنج بخار شود و دست آخر، دم کنی بگذارید در فایلمه و شعله گاز را تا حد ممکن پایین بکشید. نهایت بیست دقیقه دیگر این مانده زمینی دم می کشد و نیکوسوسه ای است که نازنین رقیق خود را به شام و شعر و حافظ دعوت کنید و شبی به یادماندنی تدارک ببینید. دست آخر بند حافظ بشنوید، وان یکاد بخوابید و در فراز کنید.

امیر رازی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13899>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فلافل آپادان

تخم مرغ : ۲ عدد

سیب زمینی : ۱ عدد

نخود : ۱ فنجان

جعفری ساطوری شده : قدری

فلفل فرمز : قدری

ترشی : ۰,۵ فنجان

عدس : ۰,۲۵ فنجان

اوپیشن : قدری

سیر : ۲ عدد

نمک : قدری

نخود را به همراه یک چهارم آن عدس ۲۴ ساعت بخیسانید و آنها را دو بار چرخ کنید هنگام چرخ کردن در بار دوم دو حبه سیر، یک عدد سیب زمینی کوچک، قدری نمک، فلفل فرمز و یکین بودر به آن اضافه کنید بعد به همراه یک عدد تخم مرغ از آن خمیر درست کنید ۲ ال ۳ ساعت که در یخچال ماند در روغن سرخش کنید، البته می‌توانید از نابه 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، بسته به طبع خود از سس‌های مختلف استفاده کنید، جنوبی‌های ایران فلافل را با ترشی تند و کم آب میل می‌کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=486>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قارچ خوابانیده

- مواد لازم:
سرکه سیب: ۱۲۰ میلی‌لیتر
سیر: ۱ حبه
برگ بو: ۱ عدد
پیاز: ۱ عدد
گوچه فرنگی: ۳ عدد
قارچ: ۴۰۰ گرم
روغن: ۳ قاشق سوپ خوری
- طرز تهیه:



سرکه، سیر، برگ بو و پیاز خرد شده را در ماهی‌تابه‌ای می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بجوشد تا پیاز نرم شود. گوچه‌فرنگی را پوره کرده همراه با روغن به مواد بالا می‌افزاییم. همه مواد را مخلوط کرده و جاشنی را می‌افزاییم.
مخلوط را روی قارچ ریخته و آن را می‌پوشانیم و می‌گذاریم تمام طول شب در یخچال بماند. سیر و برگ بو را خارج کرده، قارچ را در طرف‌های جدا می‌کشیم و با ریتون‌ترین می‌کنیم. غذا آماده سرو است.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=16497>

 **vista.ir**
Online Classified Service



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قلیه تخم مرغ

- مواد لازم:
- تخم مرغ: ۵ عدد
- آرد گندم: ۱ استکان
- سبزی ماهی (کششیر - شویذ): نیم کیلو
- بهار و سیر: به میزان لازم
- نمره‌ندی: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه: به میزان لازم
- گرد لیمو: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا سبزی کوبیده شده را درون روغن سرخ کرده و بهار خرد شده را نیز به آن اضافه می‌کنیم. سبزی ماهی خرد کرده را به سبزی و بهار سرخ شده اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا تمام مواد سرخ شوند. آنگاه تخم‌مرغ‌های زده شده را نیز به آن اضافه نموده و به همراه رب گوجه‌فرنگی با مواد به‌خوبی هم زده و مخلوط می‌کنیم. در مرحله بعد نمره‌ندی را به مواد افزوده و آرد گندم را که در اختیار داریم را در آب حل کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. در مرحله آخر زردچوبه، نمک، گرد لیمو و دولیان آبی را که داشتیم، به مواد اضافه کرده و می‌گذاریم جا بیفتد.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=77084>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کازی مرغ و سبزیجات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

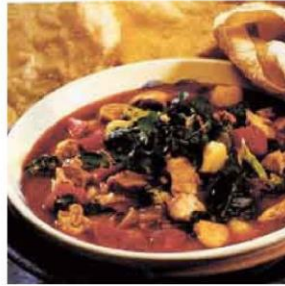


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مواد لازم: ۷۵۰ گرم فیله ران مرغ خرد شده، کمی روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، ۲ حبه سیر، کوبیده، دو فاشق سویخوری ادویه کاری، ۲ عدد فلفل فرمر کوچک خرد شده، یک عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده، یک لیتر آب مرغ، دو فاشق سویخوری سرکه سفید، یک فاشق سویخوری آرد ذرت، یک فاشق سویخوری آب، یک عدد فلفل دلمه ای فرمر خرد شده، ۲۵۰ گرم بروکلی خرد شده، یک چهارم پیمانه برگ کشنیز خرد شده



گوشت مرغ را در یک تابه نجسب با کمی روغن سرخ کنید تا بخته و برشته شود. آن را از تابه خارج کنید. پیاز و سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت مرغ را همراه با سیب زمینی، ادویه، فلفل، آب مرغ و سرکه به تابه برگردانید و حدود ۳۰ دقیقه بجوشانید تا سیب زمینی بپزد. آرد ذرت را آب مخلوط کنید و به غذا اضافه کنید. بگذارید غذا کمی بجوشد تا غلیظ شود. فلفل دلمه ای و بروکلی را افزوده و بگذارید چند

خوش بزند تا فلفل و بروکلی کمی بخته و ترد شوند. غذا را در ظرف مناسب بریزید و کشنیز را روی آن پاشیده سرو کنید.

منبع: روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10544>

کاکا با آرد گندم (غذای گیلانی)

- مواد لازم:
- آرد گندم الک شده: یک پیمانه
- کدو حلواپی بخته و پوست گرفته: یک پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- تخم مرغ : یک عدد
- دارچین: معز هل کوبیده شده و نمک: هر کدام یک فاشق جابخوری
- کلاب : یک دوم پیمانه
- شکر : یک دوم پیمانه
- پیکینگ پودر: ۱ فاشق جابخوری
- روغن: به میزان لازم
- طرز تهیه:

کدو حلوائی ها را خوب له کرده و نرم کنید و تمام مواد لازم را با هم مخلوط

کنید و به صورت خمیر درآورید. بعد از یک ساعت که در دمای محیط به آن استراحت دادید. آن را با دست به شکل دایره کوچک پهن کنید و در تابه مناسبی روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا روغن داغ شود. سپس کاکا های درست شده را در آن بگذارید و مانند کتلت هر دو روی آن را برشته کنید.

اگر کدوی حلوائی در دسترس نباشه و یا علاقه ای به کدوی حلوائی نداشته باشید می توانید جایگزین کدو از آرد استفاده کنید.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=97754>

کدو حلوائی شکمپر

تغییر روش زندگی مردم، موجب افزایش بروز بیماریهای قلبی -عروقی و به طور کلی بیماریهای غیرواگیر و حتی شیوع چاقی شده است. از این رو، متخصصان تغذیه بر افزایش مصرف سبزیها در کنار گوشت سفید تاکید روز افزون دارند. یکی از غذاهایی که این ویژگیها را بیش از هر غذای دیگری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



دارد، سبزیجات شکمپر است. در این غذاها اغلب مخلوطی از مواد غذایی داخل یکی از سبزیجات ریخته و پخت می‌شوند. از آنجا که این غذا بیشتر به صورت آب‌پز تهیه می‌شوند، سالم‌تر هستند اما شما می‌توانید با رعایت نکات زیر غذای سالم‌تری تهیه کنید:

- (۱) خیلی‌ها کدو حلواپی را به شکل سرخ کرده تهیه می‌کنند. به این ترتیب که آن را قطعه‌قطعه کرده، به همراه کمی روغن، شکر و گردو سرو و به عنوان یک پیش غذا میل می‌کنند اما این طرز پخت غذایی پرکالری ایجاد می‌کند که برای کمتر کسی بی‌ضرر است. در غذایی که می‌خواهیم شما را با آن آشنا کنیم، به جای آن‌که کدو حلواپی را سرخ کنید، آن را بدون روغن در یک ظرف‌پوش‌گذاشته، در فر به مدت یک ساعت قرار دهید تا نیم‌پز شود البته قبل از این کار داخل کدو را کاملاً خالی کنید.
- (۲) سبزیجاتی را که می‌خواهید در این غذا به عنوان مایه داخل کدو به کار ببرید، از قبل نفت ندهید. آنها را خام خرد کرده، با هم مخلوط کنید و سپس کدو حلواپی را از آنها پر کنید.
- (۳) می‌توانید در این غذا از نخودسبز، گوجه‌فرنگی، فلفل‌دلمه‌ای و پیاز استفاده کنید؛ حتی می‌توانید ذرت، فارچ و سبزیجات معطر خرد شده نیز به این مخلوط بیفزایید.
- (۴) در این غذا، تخم‌مرغ هم به کار می‌رود که بهتر است از نوع تخم‌مرغ امگا سه باشد. این تخم‌مرغ‌ها کلسترول کمتری دارند و نه تنها مانع بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند بلکه از بروز بسیاری بیماری‌های دیگر نیز جلوگیری می‌کنند.
- (۵) به جای گوشت قرمز از مرغ استفاده کنید. مرغ را از قبل آب‌پز کرده و ریش‌ریش کنید. تا جایی که امکان دارد از انواع گوشت‌ها کمتر استفاده کنید و در صورت لزوم حداقل از مرغ استفاده کنید. سعی کنید، حداقل دو تا سه وعده در هفته غذاهایی میل کنید که از انواع سبزیجات تهیه شده‌اند.
- (۶) از آنجا که این غذا در فر پخته می‌شود، کمترین میزان روغن در تهیه آن به کار می‌رود اما اگر خواستید از کمی روغن نیز در این غذا استفاده کنید بهترین روغن، روغن زیتون و روغن مایع است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=73542>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کدویره (غذای مازندرانی)

- مواد لازم برای ۲ نفر:
- سیب زمینی متوسط: ۲ عدد،
- کدوی سبز متوسط: ۵ عدد،
- گوجه فرنگی متوسط: ۵ عدد،
- پیاز بزرگ: ۱ عدد،
- تخم مرغ: ۲ یا ۳ عدد،
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان کافی
- طرز تهیه:



ابتدا پیاز را خرد کنید و به مدت ۳ دقیقه در تابه تفت دهید. سپس نمک و زردچوبه را اضافه کنید و سیب زمینی را که نگینی خرد کرده اید داخل آن بریزید و بگذارید مواد کمی تفت بخورد. شعله را تا حد متوسط پایین بکشید و در ماهی تابه را ببندید و بگذارید تا عداینان به مدت ۵ تا ۷ دقیقه روی حرارت پخته شود. سپس کدوی حلقه حلقه شده را به آن اضافه کنید و آن را نیز چند دقیقه سرخ کنید. وقتی رنگ کدو کمی برشته شد، گوجه فرنگی های خردشده و تخم مرغ ها را روی آن بریزید و با زهم شعله را کمتر کنید تا مواد به صورت در بسنه، به مدت ده دقیقه بپزد. در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن بپاشید و سپس غذا را میل کنید. البته قبل از صرف غذا هم می توانید با ماست خامه ای روی آن را تزیین کنید.

«آریا»

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132011>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کدوی شکم پر

• مواد لازم برای ۲ نفر:
۴ عدد کدوی درشت
۱ فاشق چایخوری روغن آفتابگردان
۱ حبه سیر (خرد شده)
پوسته یک عدد لیموترش رنده شده
آب نصف لیموترش
۲ فنجان برنج پخته شده
۱۷۵ گرم گوچه فریگی خرد شده
۲ فاشق غذا خوری بادام هندی بو داده (در صورت
تمایل)
نمک و فلفل به میزان کافی
پودر آویشن مقداری برای تزیین
• طرز تهیه:
۱- کدوها را به صورت طولی به دو نیم تقسیم کرده و
به وسیله فاشق مقداری از محتویات داخل آن را
خالی کنید. فر را بر روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد یا ۴۰۰
درجه فارنهایت گرم کنید. در قابلمه بزرگی مقداری آب
ریخته و پس از جوشیدن آب، پوسته های کدو را به
مدت ۲ دقیقه در داخل آب در حال جوش قرار دهید تا
نیم پز شوند. سپس آنها را با دقت آبکش کنید.
۲- خرده کدوهای خالی شده از پوسته را با چاقو ریزتر
کرده و به همراه سیر خرد شده در داخل روغن تفت



دهید.

شعله اجاف گاز را کم کرده و بگذارید مواد به آرامی پخته و نرم شود ولی مراقب باشید که تغییر رنگ نداده و قهوه ای نشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳- پوسته رنده شده لیمو، آب لیمو، برنج پخته شده، گوجه فرنگی و بادام هندی را به مواد فوق اضافه کرده و مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. پس از پایان این مدت پوسته های کدو را با این مواد بر کنید. کدوهای شکم بر را در داخل ظرف شیشه ای نسوز (پیرکس) چیده و روی ظرف را با ورقه ای از فویل آلومینیوم بپوشانید.

مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه و یا تا زمانی که کدوها کاملاً پخته شوند در فر قرار دهید. در پایان غذا را با پودر اویشن تزئین کرده و سرو کنید. نکته: برای آنکه کدوها به طرف نجسید، ظرف را با مقدار کمی روغن چرب کنید.

• ارزش غذایی: ۱۲۶ کیلوکالری انرژی، ۲۲/۵ گرم چربی، ۶۵/۰ گرم چربی اشباع شده، صفر کلسترول، ۳۱/۳ گرم فیبر.

منبع: روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14558>

کشک پادنجان

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

گوشت موزران نیم کیلوگرم

پیاز سرخ کرده ۲-۳ فاشق سوخوری

لیه یک استکان

کشک سائیده غلیظ ۲-۳ لیوان

پادنجان متوسط ۱۰-۱۲ عدد

روغن به مقدار کافی

دستور تهیه: گوشت را قیمة ای خرد می کنیم و می شوئیم و داخل پیاز سرخ کرده می ریزیم، بعد لیه را نیز می شوئیم و داخل گوشت می ریزیم و روی آتش با حرارت ملایم می گذاریم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود، بعد ۲ تا ۳ لیوان آب داخل گوشت کاملاً بپزد و کمی آب داشته باشند. سپس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمی نمک داخل گوشت میریزیم تا گوشت کاملا ببرد و کمی آب داشته باشد. سپس کمی نمک داخل گوشت میریزیم ممکن است کمی رب گوجه فرنگی یا زعفران سائیده نیز به گوشت میزنیم بعد بادجان را پوست می‌کنیم و کمی نمک می‌زنیم و با حرارت ملایم در روغن فراوان سرخ می‌کنیم تا طلایی شود بعد بادجانها را روی قیمة آماده شده می‌چینیم تا مفر بادجان ببرد و کاملا پخته شود بعد از آماده شدن بادجانها را دور دیس می‌چینیم و قیمة را وسط دیس می‌ریزیم و کنشک را روی قیمة و بادجان می‌دهیم و کمی نعناع داغ و گردوی خرد کرده روی آن می‌ریزیم.

منبع : روحین سایت مارندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7933>

کلوچه اسفناج

- مواد لازم
- آرد ۵۰ گرم،
- زرده تخم مرغ ۱ عدد،
- شیر ۱/۴ فنجان،
- روغن مایع ۱ قاشق غذا خوری،
- آرد برای پاشیدن ۱ قاشق غذا خوری،
- پنیر پیتزا رنده شده ۲۵ گرم،
- زامبون خرد شده ۴۰ گرم،
- فارغ دکمه ای خرد شده ۴۰ گرم،
- روغن جامد ۱ قاشق غذاخوری،
- اسفناج ۵۰ گرم
- طرز تهیه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسفناج را روی حرارت ملایم بگذارید تا کمی نرم و آب آن کاملاً کشیده شود. زرده تخم مرغ، آرد، کمی نمک و کمی فلفل را در کاسه ای بریزید و نصف شیر را به خمیر اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر نرمی آماده شود. اسفناج پخته شده را در آن بریزید. روغن را داغ کنید، یک فاشق غذا خوری آرد در آن بریزید و باقی مانده شیر را کم کم اضافه کنید تا مایع جوش آید. گاهی آن را هم بزنید. بنیر زامبون و قارچ را داخل سس بریزید و حرارت را خیلی کم کنید و در قابلمه را ببندید. در ماهیتابه جداگانه روغن داغ کنید. ۳ فاشق از مایه اسفناج بریزید و ماهیتابه را تکان دهید تا مایع پهن شود. چند دقیقه بعد آن را پشت و رو کنید تا طرف دوم هم طلایی شود. کلوچه را داخل بشقاب بگذارید. به همین ترتیب همه مایه خمیر را آماده کنید. کلوچه ها را روی هم نگذارید. بین آنها کاغذ روغنی قرار دهید تا به هم نجسیند. برای سرو کلوچه ها را در بشقاب بگذارید. از مخلوط قارچ و زامبون وسط آن بریزید و خمیر را روی آن تا کنید در هر بشقاب ۳ کلوچه بگذارید و با برش های گوجه فرنگی و سبب زمینی سرو کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=85170>

کله جوش

• مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده= نیم کیلو

پیاز سرخ کرده= ۳ تا ۳ فاشق سویخوری

گردوی خرد کرده= دو سه فاشق سویخوری

کنسک سائیده= ۳ لیوان

نصای خشک نرم= یک فاشق سویخوری

روغن= ۱۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمک=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می کنیم و کوفته ریزه درست می نمایم. روغن را در طرفی می ریزیم روی آتش می گذاریم داغ که شد کوفته ها را در روغن کمی سرخ می کنیم بھناع را روی کوفته می ریزیم و یک نفت می دهیم در صورت تمایل یک قاشق مرباخوری زردچوبه به آن می ریزیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته می ریزیم و پیاز داغ را اضافه می کنیم بعد از چند جوش کنشک را مخلوط کرده بعد از یکی دو جوش ظرف را از روی آتش برمیداریم کمی گردو به آن مخلوط می کنیم در ظرف می کشیم کمی هم گردوی خرد کرده روی آن می پاشیم.

مریم

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17335>

کنگر ماست یا برانی کنگر

کنگر ماست اگرچه در یک تقسیم بندی کلی (مانند برانی اسفناج) جزء اردوها و کنار غذاها مورد استفاده قرار می گیرد ولی این ترکیب غذایی مفوی در مقام مقایسه از برانی اسفناج غلیظتر و سنگین تر بوده و می توان آن را با نان - به خصوص نان سنگک- به عنوان شامی سبک در شب های بهاری و تابستانی نیز به حساب آورد.

• مواد لازم:

- کنگر پاک شده، نیم کیلوگرم

- ماست، ۵/۲ پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سیر، یک بوته



- نمک و فلفل به میزان لازم

- آب، نصف پیمانه

• طرز تهیه:

- 1) ابتدا کنگرها را شسته و به صورت نوارهای درشت به طول ۵ سانتی‌متر یا ۳ بند انگشت خرد کنید.
- 2) حبه‌های سیر را با پوست از هم جدا کرده و در ظرفی حاوی آب سرد بریزید و بگذارید چند ساعته خیس بخورد؛ به این ترتیب، پوست آنها به راحتی جدا می‌شود. پس از این مدت، پوست آنها را کنده و به صورت ریز رنده کنید.
- 3) در یک تابه گود مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود؛ سپس کنگره‌های خردشده را به آن اضافه کنید و داخل روغن تفت دهید. پس از اینکه کنگرها سرخ شد، سبزیهای رنده‌شده را همراه نمک و فلفل به آن اضافه کنید و به تفت‌دادن ادامه دهید. برای سرخ‌شدن سیر حدود ۳ تا ۵ دقیقه زمان کافی است.
- 4) در مرحله بعد، آب را در تابه بریزید و در آن را بگذارید و اجازه بدهید تا کنگرها روی حرارت کم بپزند. سپس در تابه را بردارید تا آب اضافی باقیمانده بخار شود. حالا ماست را اضافه کرده و بگذارید بر اثر حرارت به اصطلاح یک فل بزند. پس از آن، بلافاصله اجاق را خاموش کنید و وقتی که برای کمی سرد شد، آن را سرو کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=104353>

ماست جوش

• مواد لازم:

- تزه خرد شده: ۲ فاشق غذاخوری
- نضاع خشک: ۲ فاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- گردوی خرد شده: ۲ فاشق غذاخوری
- ماست: ۲ لیوان
- کشک: به میزان کافی
- تخم مرغ: یک عدد
- روغن: ۳ تا ۴ فاشق غذاخوری
- بهار: ۲ عدد • گوجه فرنگی: یک کیلو



- زردچوبه: یک فاشق مریاخوری
- فلفل فرمز: به میزان لازم.

• طرز تهیه:

گوجه فرنگی‌ها را در آب جوش می‌اندازیم و بعد از پوست کندن، رنده می‌کنیم. کشک، ماست و تخم مرغ را با همزن خوب مخلوط می‌کنیم تا شل شود. سپس آب (پوره) گوجه فرنگی را هم اضافه می‌کنیم. بهار را خرد می‌کنیم و با روغن حدود یکی دو دقیقه تفت می‌دهیم تا کمی طلاهی شود. سپس تره، نعناع خشک، گردو، زردچوبه و فلفل فرمز را اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه کمی تفت دادیم، مخلوط ماست را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. در آخر نمک غذا را اندازه می‌کنیم. بهتر است این غذا با نان خشک سرو شود

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=103775>

ماهی میدم (غذای جنوب ایران)

• مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

برنج=۵۰۰ گرم

تره=۵۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شبت=۱ کیلوگرم

ماهی=۱ کیلوگرم(از نوع ماهیهای گوشتی مثل ماهی شیر،هامور،سنگسر،میش ماهی یا هر نوع ماهی گوشتی)

پیاز متوسط=۲ عدد

روغن=۲۰۰ گرم

گرد لیمو عمانی=۱ فاشق سویخوری

زردچوبه=۱ فاشق مریاخوری

نمک=بفدر کافی

•طرز تهیه:

سبزی را پاک کرده، می شوئیم و در آنکش می ریزیم.وقتی آب آن کاملاً گرفته شد،به صورت ریز خرد می کنیم،پیاز را خلال کرده با ۱۰۰ گرم روغن سرخ می نمایم تا طلایی شود.سبزی را در پیاز ریخته،فدري گرد لیمو عمانی و زردچوبه و کمی نمک به آن می زنیم و در حرارت ملایم می گذاریم آب سبزی نخیر گردیده،کمی سرخ شود.ماهی را قطعه کرده،می شوئیم و با نصف استکان آب و کمی نمک در ظرفی می ریزیم،آن را در حرارت ملایم می گذاریم تا کمی بپزد.پوست ماهی را می گیریم و به قطعات کوچک تقسیم می کنیم و داخل سبزی می ریزیم،آنها را هم می زنیم تا با سایر مواد آغشته شده،کمی سرخ شود.برنج را خیس کرده،آنکش می کنیم،نصفی از روغن را با نصف لیوان آب در کف دیگ می ریزیم و می گذاریم داغ شود.نصفی از برنج را در دیگ می ریزیم،مواد سبزی و ماهی را لای آن می گذاریم و با بقیه برنج روی آن را می پوشانیم.طرف برنج را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و در ظرف را می بندیم،بقیه روغن را که ۵۰ گرم می شود با نصف لیوان آب جوشانده،روی برنج می دهیم و می گذاریم با حرارت ملایم به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه دم بکشد.موقع کشیدن تمام مواد را در دیگ مخلوط می نمایم و در دیس می کشیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=16814>

مخلوط گوشت و لوبیا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم
- ۵۰۰ گرم گوشت گوسفند خرد شده
- یک فاشق مرباخوری روغن زیتون
- نصف فاشق مرباخوری نمک
- یک چهارم فاشق مرباخوری فلفل
- یک و نیم فاشق مرباخوری روغن زیتون
- دو عدد هویج متوسط خرد شده
- دو عدد پیاز کوچک
- ۲۰۰ گرم فارج که به چهار قسمت تقسیم شده

• یک چهارم فنجان سرکه

• ۲۰۰ گرم لوبیا سفید

• نصف فنجان رب گوجه که در آن سیر له شده و بودر پیاز ریخته شود.

• طرز تهیه

یک فاشق مرباخوری روغن زیتون را در قابلمه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید.

سپس گوشت های خرد شده را به آن اضافه کنید و برای دو دقیقه حرارت دهید تا کمی رنگ آن عوض شود. سپس نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

سپس در یک تابه کوچک یک فاشق و نیم از روغن زیتون را ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس هویج را برای سه دقیقه در آن تفت داده و

پیازهای خرد شده را اضافه کرده و برای پنج تا هشت دقیقه آنها را با هم تفت دهید، تا کاملاً با هم آمیخته شوند. سپس فارج را اضافه کرده و برای

پنج دقیقه دیگر آنها را با هم حرارت دهید. لوبیاهای پخته شده را در صافی بریزید و سپس به مواد اضافه کنید. رب گوجه را به آن بیفزایید و برای سه

دقیقه دیگر هم بریزید. سپس سرکه را اضافه کرده و دو دقیقه دیگر اجازه دهید تا مواد آمیخته شوند. گوشت را که با حرارت ملایم تفت داده و در آن

را گذاشته اید با کمی آب بریزید تا آب آن کاملاً تمام شود. سپس گوشت را به مخلوط تابه اضافه کرده و هم بریزید.

ماهرج جواهری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118982>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرغ همراه با سیب زمینی کباب شده

- مواد لازم
 - یک کیلو سیب زمینی کوچک تازه (دو نیم شود)
 - دو فاشق غذاخوری روغن زیتون
 - شش حبه سیر له شده
 - یک چهارم پیمانه سرکه سفید
 - سه فاشق غذاخوری برگ آویشن تازه خرد شده و با آویشن خشک
 - مقداری مرغ
 - یک فاشق غذاخوری کره
 - مقداری مارچوبه خرد شده و گریل شده
 - دو فاشق غذاخوری سس سرکه.
 - طرز تهیه
- سیب زمینی ها را حدود ۲۵ دقیقه در فری با دمای متوسط بگذارید (در صورت دلخواه می توانید آن را لای فویل بگذارید تا کباب شود). در طرف بزرگی روغن زیتون، سرکه، آویشن، سیر و فلفل اضافه کنید. مرغ را به مدت نیم ساعت در آن بخوابانید.
- حال مرغ را از سس درآورده و در فر بگذارید تا طلایی شود. حال سیب زمینی را با کره، نمک و فلفل مره دار کنید. در طرف دیگری مارچوبه گریل شده را با سس سرکه مخلوط کنید غذای شما آماده است.
- مواد لازم
 - سس سرکه
 - یک سوم پیمانه سرکه سفید



- یک چهارم پیمانه سس خردل
- دو فاشق جابخوری عسل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نصف پیمانه روغن زیتون

• نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

در ظرف کوچکی یک سوم پیمانه سرکه سفید، یک چهارم پیمانه سس خردل و دو فاشق جابجوری عسل و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. حال روغن زیتون را هم اضافه کنید و آن را خوب مخلوط کنید. این سس را در ظرف در بسته تا دو هفته می توان نگهداری کرد.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=79263>

میرزا قاسمی

• مواد لازم :

• بادمجان ۵ عدد

• سیر یک بوته

• تخم مرغ ۳ عدد

• گوجه فرنگی ۳ عدد

• روغن و نمک و فلفل به مقدار مورد نیاز

• طرز تهیه :

بادمجانها را روی آتش یا داخل فر کنایی کنید تا کاملا پخته شود سپس پوست آنها را بکنید و سرهای آن ها را بکنید و بعد ساطوری نمایید. سپس



گوجه فرنگیها را در آب جوش بریزید و پوست آنها را بکنید و خرد کنید.

سیر را بکوبید و داخل روغن داغی که در تابه و روی آتش است بریزید تا کمی سرخ بشود بعد بادمجانها و گوجه فرنگی آماده شده را به تابه اضافه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرده و سرخ نمائید به حدی که آب آن کاملا گرفته شود و به روغن بپفند کمی نمک و فلفل به آن بریزید و ماه را در یک طرف تابه قرار دهید و در طرف دیگر تخم‌مرغها را شکسته و مخلوط نمائید و بهم بریزید تا کاملا بسته شده و سرخ شود بعد بادماجانها و تخم‌مرغها را مخلوط نمائید و میرزا قاسمی آماده شده را در دیس بکشید.

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72890>

میرزا قاسمی

یکی از معروفترین و خوشمزهترین غذاهای شهرهای شمالی ایران، میرزا قاسمی است که آن را هم می‌توان به صورت خوراک با نان مصرف کرد و هم به همراه برنج به عنوان خورش، ترکیبی لذیذ و دلچسب است. این غذا حالا دیگر تنها در شمال کشور پخته نمی‌شود بلکه بین ساکنان شهرهای دیگر نیز طرفداران بسیاری دارد.

• مواد لازم:

- بادماجان، ۲ کیلوگرم
- گوچه‌فرنگی، یک کیلوگرم
- سیر، یک یا ۲ بوته



• تخم‌مرغ، ۳ عدد

• رب گوچه‌فرنگی، ۲ قاشق (در صورت تمایل)

• روغن به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• زردچوبه، نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

۱) ابتدا بادمجانها را داخل فر با روی شعله آتش اجاق گاز یا منقل کبابی کنید؛ سپس پوست آنها را کنده و سرشان را جدا کنید. نکته: برای آنکه باقیمانده پوست که به سخنی به گوشت بادمجان چسبیده است نیز کنده شود، بادمجانهای کبابی شده را زیر شیر آب بشویید.

۲) پس از اینکه پوست بادمجانها به خوبی کنده شد، آنها را روی تخته آشپزخانه قرار داده و با چاقو ساطوری کنید.

نکته: اگر نوع بادمجانها تخمدار بود، پیش از ساطوری کردن، تخم آنها را جدا کنید.

۳) حالا نوبت به پوست کردن سیرها می‌رسد؛ این کار را با چاقوی کوچک نوک‌تیز انجام دهید ولی برای راحت‌تر شدن کار، کافی است حبه‌های سیر را از هم جدا کرده و داخل کاسه‌ای حاوی آب سرد بریزید و یک تا ۲ ساعت خیس کنید.

بعد از گذشت این مدت، آنها را از آب بیرون آورده و پوستشان را به راحتی بکنید، سپس آنها را با چاقو، ریز خرد کرده یا رنده کنید. البته بعضی‌ها سیرها را در هاون می‌کوبند.

۴) قابلمه‌ای را تا نیمه آب کرده و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش آید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت درسته و با پوست داخل آب جوش بیندازید و پس از ۳ دقیقه آبکش کنید. به این ترتیب پوست گوجه‌فرنگی به آسانی کنده می‌شود. حالا گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را ریز خرد کنید.

۵) در قابلمه دیگری مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود؛ سپس سیر رنده یا خرد شده را داخل روغن بریزید و مقداری حرارت دهید تا کمی سرخ شود. پس از آن، یک فاشق مریاخوری زردچوبه اضافه کرده و همراه با سیر کمی تفت دهید. حالا نوبت به گوجه‌فرنگی و بادمجان می‌رسد.

۶) پس از افزودن گوجه‌فرنگی و بادمجان، مقدار لازم نمک و فلفل را نیز اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط کنید تا پخته شده و آب خود را از دست بدهد.

۷) در این فاصله، تخم‌مرغ‌ها را در کاسه دیگری بشکنید و با فاشق سفیده و زرده را با هم مخلوط کنید.

پس از اینکه مخلوط به روغن افتاد، تخم‌مرغ‌های مخلوط را روی مواد ریخته و در ظرف را بگذارید تا به اصطلاح بنسته شوند؛ البته در این فاصله مواد را به همراه تخم‌مرغ هم بزنید. در ضمن در طول این مدت، حرارت اجاق گاز باید متوسط باشد. معمولاً پس از گذشت مدت زمانی حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بعد از اضافه کردن تخم‌مرغ‌ها غذا آماده است.

• روش‌های دیگر:

بعضی‌ها تخم‌مرغ را به صورت جداگانه یا در گوشه‌ای از همان قابلمه سرخ کرده و سپس با مواد مخلوط می‌کنند. بعضی دیگر پس از کشیدن مخلوط بادمجان و گوجه‌فرنگی در ظرف موردنظر، تخم‌مرغ‌ها را در تابه دیگری به صورت نیمرو درآورده و به همان صورت، درسته روی مخلوط می‌ریزند.

منبع: همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100250>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

میرزا قاسمی؛ چند بادمجان، سه حبه سیر و...

محال است غذایی به نام میرزا قاسمی شما را به باد شمال و به ویژه گیلان نیندازد. حال چنان چه در خانه چند عدد بادمجان و چند حبه سیر و چند تابی هم تخم مرغ دارید، برای ناهار و یا شام امشب میرزا قاسمی بپزید و بد نیست کمی هم درباره وجه تشمیه این غذا پرس و جو کنید. گرچه برای درست کردن این غذا هر کسی روش خاص خودش را دارد و سرآشپز این صفحه مواد لازم را برای چهار نفر بدین شرح آورده است:

- مواد لازم
- بادمجان سه عدد (ناره و بدون دانه).
- گوجه فرنگی پنج عدد متوسط (می توانید استفاده نکنید).
- سیر چهار حبه.



- تخم مرغ چهار عدد،
- روغن زیتون دو فاشق غذاخوری،
- نمک و فلفل و زردچوبه و دیگر ادویه جات دلخواه به مقدار لازم.

• طرز تهیه:

بادمجان ها را با پوست روی اجاق کتاب کنید و چنان چه آنها را در فر می گذارید قسمت بالای فر را روشن کنید به طوری که بادمجان ها خوب بپزند و فراموش نکنید آنها را زیر و رو کنید سپس در آب سرد بگذارید و پوست شان را بکنید و ریز خرد کرده و کمی در روغن زیتون تفت بدهید. از طرفی دیگر گوجه ها را خرد کرده و با کمی روغن زیتون در تابه ای بگذارید بپزد. اکنون نوبت تفت دادن سیرهای ریز شده رسیده است. زردچوبه، فلفل و کمی ادویه یا بابونگا به سیر بیفزایید و سپس تخم مرغ را درون آن بشکنید و بگذارید آنها خودشان را بگیرند و بعد آهسته تخم مرغ ها را مخلوط کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به پایان آشپزی نزدیک شده ایم کافی است گوچه ها و تخم مرغ ها را به بادمجان بیفزایید. غذا را مره کنید و بگذارید هفت تا ده دقیقه همین طور ببرد میرزافاسمی را می توانید در کنار کمی برنج و با کمی اسياگنی میل کنید. در صورت تمایل می توانید تخم مرغ ها را دست آخر روی غذا بشکنید و با بستن در تابه پس از بسته شدن آنها، جلوه ای دیگر به میرزافاسمی ببخشید!

فریده افاراده طارانی

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=111584>

نمازخانه

• مواد لازم:

بادنجان: يك عدد متوسط

آبغوره: دو فنجان

دلال (سیرینغاع): يك قاشق غذاخوری

شکر: دو قاشق غذاخوری

آب آلبالو یا آب تمشک: به مقدار دلخواه (برای تغییر رنگ)

• طرز تهیه :

ابتدا بادنجان را روی اجاق کبابی کرده، پوست آن را گرفته و با چاقو کاملاً آن را خرد می‌کنیم. سپس در ظرفی مناسب (کاسه) می‌زیریم. آنگاه دو فنجان آبغوره را به بادنجان اضافه کرده و دلال را نیز به آن می‌افزاییم. در مرحله بعد شکر را نیز به موادمان اضافه می‌کنیم و به خوبی با هم مخلوط می‌کنیم. در آخر برای تغییر رنگ دسرمان، به آن آب آلبالو یا آب تمشک اضافه می‌کنیم تا قرمز شود و به زیبایی سفره‌مان افزوده شود. (این دسر یا نوشابه ایرانی می‌تواند به جای نوشابه های گازدار و مضر بر سر سفره های ما ایرانی ها استفاده شود)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نان شکم پر

- مواد لازم برای ۲ الی ۳ نفر:
- ۱ عدد نان ماشینی فرانسوی
- ۲ فاشق جابخوری روغن زیتون
- ۲۵۰ گرم قارچ (خرد شده)
- ۲ فاشق جابخوری سویا سس
- ۲ فاشق جابخوری آب لیموترش
- ۲ فاشق جابخوری شیر کم چرب
- ۲ فاشق جابخوری پیازچه خرد شده
- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- ساقه پیازچه مقداری برای تزیین

• طرز تهیه:

۱- فر را بر روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت از پیش گرم کنید. در این فاصله زمانی، نان فرانسوی را به صورت طولی با جاقویی نیز به دو نیم تقسیم کنید. با استفاده از جاقو و یا با دست، مقداری از خمیر داخل نان را به صورتی خالی کنید که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دیواره نسبتاً ضخیمی باقی بماند.

۲- با استفاده از یک قلم مو، سطح داخل نان را به روغن زیتون آغشته کنید. سپس دو تکه نان را بر روی سینی فر قرار داده و به مدت ۶ تا ۸ دقیقه صبر کنید تا نان ها طلایی رنگ و ترد شوند.

۳- فارچ ها را به همراه سویا سس، آب لیمو و شیر در داخل ماهیتابه ای گود ریخته و مدت ۵ دقیقه و یا تا زمانی که مایع داخل ماهیتابه بخار شود، حرارت دادن را ادامه دهید.

۴- پس از خاموش کردن شعله اجاق گاز، پیازچه های خرد شده را به همراه نمک و فلفل به مواد فوق اضافه کرده و سپس داخل نان ها را با این مواد پر کنید. در پایان، خرده ساقه های پیازچه را بر روی غذا ریخته و آن را به صورت داغ سرو کنید. برای استفاده راحت تر می توانید با جاقوهر یک از نیمه نان ها را به دو نیم تقسیم کنید.

• ارزش غذایی: ۳۳۲ کیلو کالری انرژی، ۴/۶ گرم چربی، ۲۷/۱ گرم چربی اشباع شده، ۳/۰ میلی گرم کلسترول و ۰۷/۳ گرم فیبر.

الهام اسمعیلی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14556>

نخود ادویه زده

- مواد لازم برای چهار نفر
- ۳۰۰ گرم نخود
- ۱۲۵۰ گرم اسفناج تازه درشت خرد شده
- ۲۰۰ گرم ماست
- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سه عدد بهار خرد شده
- سه حبه سیر خرد شده
- دو فاشق غذا خورک نه‌ای تازه خرد شده
- دو فاشق غذاخوری گشنیز تازه خرد شده
- یک فاشق چایخوری ریشه زنجبیل تازه خرد شده
- دو فاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- نصف فاشق چایخوری زیره سبز
- نصف فاشق چایخوری دارچین
- نصف فاشق چایخوری مخلوط ادویه



• ۲۵۰ گرم گوجه فرنگی

• یک عدد بادمجان خرد شده

• یک عدد کنویک بزرگ خرد شده

• یک سیب زمینی بزرگ خرد شده

• ۵۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات

• زمان لازم: ۳۰ دقیقه

• طرز تهیه

فرگار را از قبل با درجه حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. روغن را در ظرف ریخته و بهار را به آن اضافه کنید سپس آن را به مدت پنج دقیقه سرخ کنید.

سیر، زنجبیل و ادویه را به آن افزوده و به مدت دو دقیقه به آرامی سرخ کنید. سپس گوجه فرنگی، بادمجان و کنو را به آن اضافه کنید. حال آب سبزیجات، رب گوجه، سیب زمینی و نخود را اضافه کرده و اجاز دهید تا آب به جوش آید. در ظرف را گذاشته و آن را به مدت یک ساعت در فر قرار دهید. ماست را با نصف پیاز، گشنیز و نه‌ای مخلوط کنید.

طرف را از درون فر خارج کرده و سه فاشق غذاخوری از مواد آن را بردارید، آنها را به شکل بوره در آورده و مجدداً در ظرف بریزید (این کار باعث می‌شود تا غذا غلیظ تر به نظر برسد)، اسفناج را به مخلوط سبزیجات افزوده و دوباره به مدت ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید.

این غذا را به همراه سس ماست و بهار خرد شده میل کنید.

[زیب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هواری (غذای محلی بندرعباس)

- مواد لازم:
- برنج: سه پیمانه
- سبزی: ۲-۳ حبه
- نمک: به مقدار کافی
- فلفل فرمز و ادویه: به مقدار کافی
- ماهی یا میگو: ۱۵۰ گرم
- آب: ۶ پیمانه
- پیاز متوسط خرد شده: ۱ عدد



• کره: ۵۰ گرم

• طرز تهیه:

برنج را از قبل خیس می‌کنیم، روغن را در دیگ‌روی آتش ملایم داغ کرده پیاز را در آن تفت داده تا طلایی شود. سبزی را ریز خرد کرده با ریحون به پیاز اضافه می‌کنیم و کمی آنها را جرخ می‌کنیم. ماهی را اضافه کرده ادویه و فلفل را می‌ریزیم ماهی را در پیاز تفت می‌دهیم تا آب‌ماهی تمام شود آب را با نمک اضافه کرده و می‌گذاریم به جوش بیاید وقتی چند جوش خورد برنج را اضافه کرده و پس از آن که آب هم سطح برنج شد برنج را با کفگیر زیر و رو کرده و کره را کمی آب کرده روی برنج می‌دهیم، زیر شعله را کم کرده و زیر دیگ را شعله پخش کن و روی آنرا دم کنی می‌گذاریم پس از ۴۰-۳۰ دقیقه بلواماده است. در صورت تمایل می‌توانید ۱ پیمانه گشنیز یا شوید ساطوری شده و ۱ پیمانه لوبیا چشم‌بلبل با عدس را هم به هواری اضافه کنید.

منبع: خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75155>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

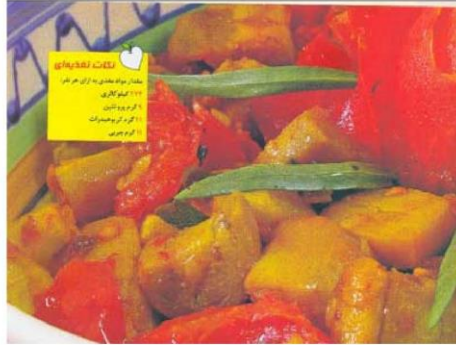


t.me/caffeinebookly

یتیمچه

• طرز تهیه

بادمجان ها را پوست کنده، آنها را به صورت مکعب هایی به اندازه ۳ سانتی متر برش می دهیم و نیم ساعت در آب و نمک می خوابانیم. در قابلمه ای پیازها را در کره نفت می دهیم و بادمجان ها را بعد از آبکش کردن به آنها می افزاییم. پس از این که بادمجان ها کمی نرم شدند، گوجه فرنگی ها را بدون پوست به صورت مکعبی خرد کرده و با نمک و فلفل به مخلوط پیاز اضافه می کنیم. درب قابلمه را می گذاریم تا مواد چند جوش بزنند. سبب زمینی ها را پس از پوست کندن، مکعبی خرد کرده و در طرفی جداگانه سرخ می کنیم. سبب زمینی ها و دسر را به بادمجان ها اضافه می



کنیم و اجازه می دهیم به مدت ۱۰ دقیقه ی دیگر مواد بپزد.

قابلمه را از روی حرارت برمی داریم، غذا را در بشقاب مناسبی و سرو می کنیم.

• نکته: این غذا را می توان با کدو سبز نیز طبخ کرد.

• مواد لازم برای ۲ نفر:

۱ کیلو گرم بادمجان قلمی

۱ عدد پیاز متوسط خالص خرد شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۵۰ گرم کره
۳ عدد گوجه فرنگی
۳ تا ۳ عدد گوجه فرنگی
۱ خبه سير ساطوری شده
نمک و فلفل به مقدار لازم
• نکات تغذیه ای
مقدار مواد مغذی به ازای هر نفر:
۲۷۴ کیلو کالری
۹ گرم پروتئین
۴۱ گرم کربوهیدرات
۱۱ گرم چربی
منبع: مجله هنر آشپزی

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=13280>

ویستا

support@vista.ir



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly