

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: مهارت آکسیژن

نام نویسنده: الهه کوچک خانر، مریم مصدر مقدم، عدلرضا کوچک خانر

تعداد صفحات: ۲۶ صفحه

تاریخ انتشار: فرورداد سال ۱۳۹۵



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



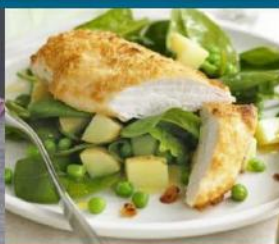
t.me/caffeinebookly

مهارت آشپزی

سال اول شماره یک - خرداد ۱۳۹۵ - قیمت رایگان



صبحانه ای پر انرژی



پرز طعم بهار



بهترین منابع پروتئین



ناهار سریع و سالم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مدرسه آشپزی



اسامی نویسندگان :



علیر نا کوچک خانی



مریم محمدی مقدم



الهه کوچک خانی

از طریق ایمیل های زیر با ما در تماس باشید و پیشنهادات خود را برایمان ارسال نمایید.

info@maharateashpazi.com

chef@maharateashpazi.com

آشپزی سالم

- ۵ سالاد مرغ و کنجد
- ۶ سوپ هویج و عدس قرمز
- ۶ پیتزای تخم مرغ و منداب

روزانه

- ۴ کاسرول مرغ
- ۴ بال کبابی اسپایسی
- ۴ ماست میوه و مغز

دستور غذاهای بهاری

- ۱۵ مرغ بهاری
- ۱۵ سالاد سیب زمینی و سالمون
- ۱۵ مرغ تریاکی و پیازچه کبابی
- ۱۶ رولت بهاری
- ۱۶ تارت تن ماهی و کدو و فلفل
- ۱۶ ریکوتا و پیاز بهاری

آخر هفته خوشمزه

- ۹ تخم مرغ گوردون
- کاسولت هویج وحشی و کدو
- ۹ حلوایی
- دلمه گوجه فرنگی و برنج
- ۱۰ ریزوتو
- ۱۰ پیتزای تن و فلفل



روزانه

کاسرول مرغ

بال کبابی اسپایسی و سیب زمینی

ماست میوه و مغز



صفحه ۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



بال کبابی اسپایسی و

سیب زمینی (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۴۵-۴۰ دقیقه

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۵۱۸	۲۸ گرم	۳۲ گرم	۳ گرم	۳۳ گرم

مواد مورد نیاز:

۱ قاشق غذاخوری ادویه کاجون

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ عدد لیمو ترش

۷۵۰ گرم سیب زمینی

۱ کیلو گرم بال مرغ

برای سرو کردن می توانید از سالاد سبزیجات و یا

کلم و یا سس گوجه فرنگی استفاده کنید.

دستور پخت:

فر را تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم نمایید . در

یک کاسه روغن زیتون ، ادویه کاخون و آب لیمو

را مخلوط کرده سیب زمینی های خرد شده و بال

ها را در این مخلوط بریزید و خوب آغشته کنید.

سینی فر را با یک ورق فویل بپوشانید بال ها را در

وسط و سیب زمینی ها را دور ظرف بچینید و نمک

و فلفل بزنید و برای ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید.

سپس سینی را درآورده سیب زمینی ها و بال ها را

به طرف دیگر بچرخانید و مجدداً برای ۲۵ دقیقه

در فر قرار دهید تا طلایی شوند سپس با سالاد

سرو نمایید .



ماست میوه و مغز (برای ۱ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۵ دقیقه

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۶۹۴	۴۱ گرم	۵۳ گرم	۶ گرم	۲۸ گرم

مواد مورد نیاز:

۳ قاشق غذاخوری مخلوط مغز خرد شده

۱ قاشق غذاخوری مغز تخمه آفتابگردان

۱ قاشق غذاخوری مغز تخمه کدو

۱ عدد موز خرد شده

۱-۲ فنجان توت فرنگی یخ زده

۲۰۰ گرم ماست

دستور پخت:

دانه ها را درون ماست ریخته و به آرامی هم

بزنید میوه ها را نیز با هم مخلوط نموده روی

ماست بریزید و سرو نمایید.



کاسرول مرغ (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۵۰ دقیقه

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۳۸۶	۱۰ گرم	۲۲ گرم	۶ گرم	۴۳ گرم

مواد مورد نیاز:

۸ تکه ران مرغ بدون پوست و استخوان

۱ قاشق غذاخوری روغن

۵ عدد پیازچه حلقه ای خرد شده

۲ قاشق غذا خوری آرد سفید

۲ عدد قرص مرغ

۲ عدد هویج باریک و بلند خرد شده

۴۰۰ گرم سیب زمینی نو ریز (اگر بزرگ بودند از

وسط نصف کنید)

۲۰۰ گرم نخود سبز

۱ قاشق غذاخوری دانه خردل

کمی سبزیجات تازه مثل جعفری، ترخان و یا شوید

خرد شده

دستور پخت:

کتری آب جوش را روشن کنید . در یک ماهیتابه گود

مرغ ها را در روغن سرخ کنید تا از دو طرف قهوه ای

شوند سپس پیازچه ها و آرد و مرغ را اضافه نمایید و

به سرعت هم بزنید بعد از آب جوش کتری به

ماهیتابه بیافزایید و هم بزنید سپس هویج و سیب

زمینی ها را به آن اضافه نمایید و درب ماهیتابه را

بگذارید تا غذا به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. درب ماهیتابه

را بردارید بگذارید ۱۵ دقیقه دیگر بپزد سپس نخود

فرنگی ها را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر صبر کنید

نمک و فلفل را اضافه کرده دانه های خردل مقداری

دیگر پیازچه و سبزیجات خرد شده را به غذا اضافه

نموده و آنرا سرو کنید.



آشپزی سالم

● سوپ هویج و عدس قرمز

● پیتزای تخم مرغ و منداب

سالاد مرغ و کنجد (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۴۵ دقیقه

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۳۰۰	۷ گرم	۱۴ گرم	۷ گرم	۴۴ گرم

مواد مورد نیاز:

- ۲ عدد سینه مرغ بدون پوست
- ۱ عدد هویج بزرگ (به نازکی چوب کبریت برش بزنید و یا رنده کنید)
- ۱۴۰ گرم گوجه گیلانی نصف شده
- ۸۵ گرم اسفناج (از برگ های کوچک استفاده کنید)
- ۱ دسته کوچک گشنیز
- تعدادی برگ ریحان
- ۱ قاشق چایخوری دانه کنجد

مواد مورد نیاز برای تهیه سس:

- پوست رنده شده و آب یک عدد لیمو ترش کوچک
- ۱ قاشق چایخوری سس سویا
- ۱ قاشق چایخوری روغن کنجد
- ۲ قاشق چایخوری سس فلفل شیرین



دستور پخت:

مرغ ها را در یک ماهیتابه گود ریخته و روی آنها آب سرد بریزید تا مرغ ها را بپوشاند سپس برای ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. در همین حال مواد سس را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید زمانیکه مرغ ها پخته شد آنها را خرد کرده و با دیگر مواد به کاسه سس اضافه نمایید و خوب مخلوط کنید سپس ظرف را با برگ های کوچک اسفناج و دانه های کنجد تزئین و سرو نمایید.

صفحه ۵



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سوپ هویج و عدس قرمز

(برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۲۵۸	۵ گرم	۳۷ گرم	۸ گرم	۱۳ گرم

مواد مورد نیاز:

- ۱ عدد پیاز سفید ریز خرد شده
- ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون
- ۲ جبه سیر خرد شده
- ۲ عدد هویج پوست گرفته و مکعبی خرد شده
- ۸۵ گرم عدس قرمز
- ۱ قرص آب سبزیجات
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده و چند برگ اضافی برای تزیین

دستور پخت:

روغن را در یک ماهیتابه ریخته و پیازها را برای دو دقیقه در آن سرخ کنید سپس سیرها و هویج ها را به ماهیتابه اضافه نمایید و خوب بپزید. ۱ لیتر آب جوش را در یک قابلمه بریزید عدس و قرص سبزیجات را به آن اضافه کنید و در قابلمه را گذاشته و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت متوسط بپزد تا نرم شوند . بعد از اینکه عدس ها پخته شد محتویات ماهیتابه و همچنین جعفری های خرد شده را به قابلمه اضافه نمایید . بعد از چند دقیقه سوپ آماده سرو می باشد.





پیتزای تخم مرغ و منداب

(برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰-۱۵ دقیقه

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۳۳۷	۱۱ گرم	۳۹ گرم	۵ گرم	۱۵ گرم

مواد مورد نیاز:

- ۲ عدد نان تریلا سیوس دار
- مقداری روغن زیتون
- ۱ عدد فلفل قرمز
- ۲ عدد گوجه فرنگی
- ۲ قاشق غذاخوری پوره گوجه فرنگی
- ۱ قاشق چایخوری زعفران آسیاب شده
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۶۵ گرم منداب
- نصف پیاز قرمز نازک خرد شده

دستور پخت:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید
تریلاها را بر روی کاغذ مخصوص فر قرار داده
و روی آنها را با روغن زیتون چرب کنید و
برای ۳ دقیقه در فر قرار دهید در همین زمان
فلفل و گوجه فرنگی ها را خرد کرده و با پوره
گوجه فرنگی مخلوط کنید و ادویه بزنید و
جعفری را به آنها اضافه نمایید. تریلاها را
در آورید و روی آنها را با مخلوط بدست آمده
بیوشانید و وسط آنها را خالی نگه دارید یک
تخم مرغ در وسط هر یک از تریلاها بشکنید و
مجددا در فر قرار دهید تا مدت ۱۰ دقیقه یا به
اندازه مورد نظر شما پخته شود و لبه تریلاها
کریبسی گردند سپس با پیاز و منداب سرو
نمایید.



◀ آخر هفته خوشمزه



صفحه ۸



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کاسولت هویج وحشی و کدو

حلوایی

(برای ۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۱ ساعت و ۲۵ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱۶ گرم	۱۴ گرم	۵۳ گرم	۹ گرم	۳۶۸

مواد مورد نیاز:

- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۲ عدد پیاز بزرگ خرد شده
- ۵۰۰ گرم کدو حلوایی پوست کنده بدون هسته و خرد شده
- ۵۰۰ گرم هویج وحشی خرد شده
- ۳ حبه سیر
- ۲ عدد کنسرو لوبیا (بدون آب داخل قوطی)
- ۸۰۰ گرم گوجه فرنگی
- ۲۰۰ میلی لیتر سرکه قرمز
- ۳۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات
- ۱ قاشق غذاخوری شکر

۲ برگ آویشن

۲۵ گرم نان تازه خرد شده

۲۵ گرم پنیر پارمیزان رنده شده

دستور پخت:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه گرم کنید. روغن را در ماهیتابه گرم کرده و پیازها را سرخ نمایید تا طلایی شود سپس کدو حلوایی، سیر و هویج وحشی را به آن اضافه کنید و برای ۳ دقیقه سرخ کنید. لوبیا، گوجه فرنگی، سرکه، آب سبزیجات، برگ های آویشن، شکر و ادویه را به آن اضافه نمایید و بگذارید کمی بجوشد بعد آنها را داخل ظرف کاسرول خود بریزید و کمی فشار دهید تا آب آنها خالی شود. نان ها و پنیر رنده شده را بر روی آنها ریخته درب ظرف را بگذارید و به مدت ۴۰ دقیقه آن را در فر بپزید سپس درب ظرف را برداشته و محتویات را خوب هم بزنید و مجدداً برای ۴۰ دقیقه دیگر آنرا بپزید و سپس با نان سیر سرو نمایید.

دستور پخت:

یک ماهیتابه نمود را برداشته و دو لیتر آب جوش داخل آن بریزید و سرکه را به آن اضافه کنید. تخم مرغ ها را یکی یکی در فنجان قهوه خوری بشکنید آب را طوری هم بزنید تا یک گرداب درست شود. سپس یک تخم مرغ را درون آن بیاندازید به این صورت تخم مرغ ها شکل مناسبی پیدا خواهند کرد بگذارید تا ۳ دقیقه بپزد سپس با یک چنگال چوبی آن را در بیاورید. روند بالا را برای همه تخم مرغ ها تکرار کنید. نان ها را تست کنید، بشقاب ها را گرم کرده نان ها را در بشقاب ها بچینید روی آنها سس بریزید سپس یک برگ ژامبون روی آن قرار دهید بعد تخم مرغ ها را روی ژامبون ها بگذارید و باقی مانده سس را بر روی آنها ریخته و سرو کنید.

تخم مرغ گوردون

(برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱۸ گرم	۱ گرم	۱۶ گرم	۶۴ گرم	۷۰۵

مواد مورد نیاز:

- ۳ قاشق غذاخوری سرکه سیب
- ۴ عدد تخم مرغ بزرگ
- ۴ عدد نان تست
- ۴ برش ژامبون
- مقداری سس هلندی



دلمه گوجه فرنگی و برنج

ریزوتو

(برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۴۵-۴۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۶ گرم	۳ گرم	۲۶ گرم	۵ گرم	۱۷۳

مواد مورد نیاز:

۲ عدد گوجه فرنگی دلمه ای

۲ قاشق چایخوری روغن زیتون

۵۰ گرم برنج ریزوتو

۲ عدد پیازچه خرد شده

۱ عدد کدوسبز خرد شده

۵۰ گرم قارچ خرد شده

۲۵۰ میلی لیتر آب مرغ یا سبزیجات

نصف قاشق چایخوری ادویه ایتالیایی

۶ برگ ریحان

۱ قاشق غذاخوری پارمیزان



دستور پخت:

سر گوجه ها را با دقت ببرید و کنار بگذارید سپس با یک قاشق چایخوری دانه ها و پالپ های گوجه فرنگی را از داخل آن خارج کنید مراقب باشید تا گوجه ها پاره یا سوراخ نشوند. روغن را در ماهیتابه داغ کنید و برنج ها را به آرامی در داخل آن ریخته و برای ۲ دقیقه نفت دهید مرتباً هم بزنید تا برنج ها نسوزند و قهوه ای نشوند سپس پیازچه ها، کدو و قارچ ها را نیز اضافه کرده و به آرامی سرخ کنید. فر را با دمای ۱۷۰ درجه گرم کنید. محتویات داخل گوجه فرنگی و ادویه جات را به ماهیتابه اضافه کنید آب مرغ یا سبزیجات را نیز داخل ماهیتابه بریزید و بگذارید تا به خوبی بپزند. در صورت لزوم آب جوش یا آب مرغ به ماهیتابه اضافه کنید تا مواد کاملاً پخته شوند و آب داخل ماهیتابه جمع شود بعد از حدوداً ۱۵ الی ۲۰ دقیقه که برنج ها نرم شدند شعله را خاموش کنید و برگ های ریحان، پارمیزان و نمک و فلفل را اضافه کرده خوب هم بزنید. گوجه فرنگی ها را در سینی فر قرار دهید و آنها را با محتویات ماهیتابه پر کنید سپس سینی را در فر قرار داده بعد از ۲۰ دقیقه آنرا خارج کرده ۵ دقیقه استراحت دهید و بعد غذا را سرو کنید.

دستور پخت:

پیتزای تن و فلفل

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۲۵ گرم	۳ گرم	۳۸ گرم	۱۷ گرم	۳۹۳

مواد مورد نیاز:

۴ عدد نان تست

مقداری فلفل قرمز کبابی

۱ قاشق چایخوری پوره گوجه فرنگی

مقدار کمی جعفری خرد شده

۲۰۰ گرم ماهی تن بدون روغن

۱۲۵ گرم پنیر موزارلا



دستور غذاهای بهاری

- مرغ بهاری
- رولت بهاری
- سالاد سیب زمینی و سالمون
- ریکوتا و پیاز بهاری
- مرغ تریاکی و پیازچه کبابی
- تارت تن ماهی و کدو و فلفل



صفحه 11



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مرغ تریاکی و پیازچه ی کبابی

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۳۱ گرم	۰ گرم	۷ گرم	۴ گرم	۱۹۰

مواد مورد نیاز:

۷۵ میلی لیتر سس تریاکی

۲ قاشق غذاخوری عسل روشن

۱ قاشق غذاخوری سس سویا

۴ عدد سینه مرغ خرد شده

۱ دسته پیازچه

۱ قاشق غذاخوری روغن

دستور پخت:

مرغ ها را سیخ کنید. اگر از سیخ های چوبی استفاده می کنید قبلا سیخ ها را در آب به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا نسوزند. گریل را گرم کنید. سس ها و عسل را با هم مخلوط کنید و مرغ ها را داخل این مخلوط بریزید تا سزه دار شوند سپس مرغ ها را کباب کنید هر به چند وقت از مخلوطی که درست کردید به مرغ ها بزنید.

در همین حین پیازچه ها را روغن بزنید و آنها را در ماهیتابه بیاندازید تا کباب و نرم شوند و در کنار مرغ کبابی سرو کنید.



سالاد سیب زمینی و سالمون (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۲۶ گرم	۵ گرم	۲۴ گرم	۱۹ گرم	۳۷۸

مواد مورد نیاز:

۱ عدد موسیر (یک برش نازک از آن را کنار بگذارید مابقی را ریز خرد کنید)

۲۲۰ گرم ماهی قزل آلا فیله شده بدون پوست

۱ قاشق غذاخوری شوید

۱/۵ قاشق غذا خوری سرکه سفید

۲۵۰ گرم سیب زمینی نو خرد شده

۱۴۰ گرم لوبیا سبز نصف شده

۱ قاشق غذاخوری روغن هسته انگور

۱ قاشق چایخوری خردل سبوس دار

چند برگ شاهی ریز خرد شده

دستور پخت:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کنید. یک ورق فویل بردارید موسیر خرد شده را در وسط آن بریزید ماهی سالمون را روی آن قرار داده و شوید و نصف قاشق سرکه را بر روی ماهی ریخته و فویل را بندید طوری که منفذی نداشته باشد و آنرا در داخل فر برای ۴ دقیقه قرار دهید. سیب زمینی ها را به مدت ۶ دقیقه بخارپز کنید لوبیا سبز را به آن اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر آنها را بپزید. روغن هسته انگور، خردل و شاهی خرد شده و باقیمانده سرکه، شوید و موسیر را با هم مخلوط کنید لوبیا و سیب زمینی ها را بر روی آنها ریخته به هم بزنید سپس ماهی را با آنها سرو نمایید.

مرغ بهاری (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۵ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۴۲ گرم	۳ گرم	۲۰ گرم	۱۱ گرم	۳۳۹

مواد مورد نیاز:

۱ عدد سفیده تخم مرغ

۵ قاشق غذاخوری پنیر پارمیزان

۴ عدد سینه مرغ بدون پوست

۴۰۰ گرم سیب زمینی نو خرد شده

۱۴۰ گرم نخودسبز

چند برگ اسفناج

۱ قاشق غذاخوری سرکه سفید

۲ قاشق چایخوری روغن زیتون

دستور پخت:

گریل خود را گرم کنید(به جای آن میتوانی از ماهیتابه های خط دار استفاده کنید) به سفیده تخم مرغ مقداری نمک و فلفل اضافه کرده هم بزنید و در یک بشقاب بریزید. پنیر را نیز در یک بشقاب دیگر ریخته و سپس مرغ ها را به ترتیب تخم مرغ و سپس در پنیر بغلتانید سپس در ماهیتابه گریل کنید تا هر دو طرف قهوه ای شوند. در همین مدت سیب زمینی ها را برای ۱۰ دقیقه آبپز کنید سپس نخود ها را به آن بیافزاید و سه دقیقه دیگر آنها را بپزید. برگ های اسفناج، سرکه، روغن زیتون و هر ادویه ای به سلیقه خود به آن اضافه کرده، مرغ ها را بر روی آن گذاشته و سرو نمایید.



تارت تن ماهی و کدو و فلفل (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱۸ گرم	۱ گرم	۳۱ گرم	۳۸ گرم	۵۴۶

مواد مورد نیاز:

۳۲۰ گرم خمیر پف دار آماده (خمیر بربری)

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۲ عدد کدو درشت رنده شده

۱۵۰ گرم سس سیر و سبزیجات

۱۸۵ گرم ماهی تن

۱۴۰ گرم فلفل کبابی

۸ عدد زیتون سیاه حلقه ای

دستور پخت:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کنید. خمیر را بر روی کاغذ پخت پهن کنید به اندازه یک سانتیمتر از لبه اطراف را با چاقو ببرید با چنگال محدوده داخلی را خراش دهید و سپس خمیر را برای ۱۵ دقیقه در فر بپزید در همین حال روغن زیتون را در ماهیتابه ریخته و کدوها را سرخ کنید سپس بگذارید کمی خنک شود بعد با سس سیر و سبزیجات مخلوط کنید. نان خود را از فر درآورید و جاهایی که پف کرده اند را بخوابانید بعد کدو، تن ماهی، فلفل های کبابی و در آخر زیتون های ورقه ای را بر روی نان ریخته و مجدداً داخل فر قرار دهید تا به مدت ۱۵ دقیقه دیگر بپزد و طلایی شود.



صفحه ۱۶

رولت بهاری (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۵ گرم	۲ گرم	۲۱ گرم	۸ گرم	۱۷۳

مواد مورد نیاز:

۳۰۰ گرم مخلوط سبزیجات معطر سرخ شده

۲ قاشق غذاخوری سس سویا

۲ قاشق غذاخوری سس فلفل شیرین

۲ قاشق غذاخوری بادام زمینی خرد شده

۴ ورق خمیر فیلو

مقداری کره

دستور پخت:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم می کنیم. سبزیجات، سس ها و بادام زمینی را با هم مخلوط می کنیم. خمیر های ورقه ای را نصف کرده کره را آب می کنیم و با قلم مو به خمیرها کره میزنیم. دو تکه از خمیرها را به هم می چسبانیم سپس یک چهارم خمیر را مواد ریخته بقیه خمیر را کره می زنیم و بعد خمیر را رول می کنیم و آن را در فرویل قرار می دهیم با همه ورق های فیلو این کار را تکرار می کنیم سپس رول ها را داخل فر قرار داده و برای مدت ۲۰ دقیقه صبر می کنیم تا خوب ترد و طلایی شوند. سپس همراه با سالاد سرو می نمایم.



ریکوتا و پیاز بهاری

(برای ۴-۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ندارد

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۳ گرم	۰ گرم	۱ گرم	۶ گرم	۷۲

مواد مورد نیاز:

۱۵۰ گرم پنیر ریکوتا

۳ عدد پیازچه درشت خرد شده

نصف آب و پوست لیمو

۵۰ گرم خامه ترش یا ماست چکیده

خیار رشته ای و نان تست برای سرو

دستور پخت:

پنیر، پیازچه، آب و پوست لیمو، خامه یا ماست چکیده به همراه چاشنی های دلخواه را در غذا ساز ریخته و مخلوط می کنیم سپس در ظرف می ریزیم مقداری دیگر پیازچه بروی آن ریخته و با نان و خیار سرو می کنیم.



مدرسه آشپزی



بهترین منابع پروتئین

شما به چه میزان پروتئین نیاز دارید؟ کدام غذاها منابع واقعی پروتئین هستند؟ چطوری می‌توانید همه نیازهایتان را به دست آورید و کی میزان جذب شما بالاتر می‌رود؟



پروتئین یک ماده غذایی ضروری است که مسئول وظایف متعددی در بدن می‌باشد از جمله می‌توان به تشکیل بافت‌های سلولی عضلات اشاره نمود. هر کسی در رژیم غذایی خود به پروتئین نیاز دارد اما اگر شما ورزش‌های استقامتی و یا کار با وزنه انجام می‌دهید نیاز به افزایش مصرفی خود دارید و همچنین میبایست آنرا با توجه به تمریناتی که انجام می‌دهید و همچنین زمانبندی مخصوصی مصرف نمایید تا حداکثر استفاده در رشد عضلاتتان داشته باشید.

برای هر فرد ورزشکار دوز روزانه پروتئین حدود ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن توصیه شده است پس از ورزش برای ترمیم و رشد ماهیچه‌ها پروتئین بسیار مهم است یک وعده ۱۵ تا ۲۵ گرمی پروتئین بعد از ۳۰ دقیقه از زمان تمرینات ورزشی توصیه می‌گردد این زمان موقعی است که عضلات شما آماده دریافت ترکیبات پروتئین می‌باشند.

چی بخوریم؟

پروتئین از ۲۰ اسید آمینه ساخته شده است از این گروه ۸ اسید آمینه به عنوان ضروری طبقه بندی شده و باید از مواد غذایی تامین گردند در حالی که ۱۲ اسید آمینه دیگر به عنوان غیر ضروری طبقه بندی شده و داخل بدن شما تامین می‌گردند. پروتئین‌های با کیفیت بالا مانند گوشت و تخم مرغ برای تامین اسید آمینه‌هایی که باعث ایجاد عضله می‌گردند برای ورزشکاران بیشتر از دیگر منابع پروتئین توصیه می‌شود.



مانند کربوهیدرات های ساده و پیچیده پروتئین ها به حالت های مختلفی در بدن جذب می شوند. پروتئین وی (Whey protein) به سرعت هضم می شود بنابراین انتخاب خوبی برای مصرف در قبل و بعد از تمرین می باشد. Casein که پروتئین اصلی شیر محسوب می شود اسیدهای آمینه خود را به آرامی آزاد می کند بنابراین مشخص است که زمان های مناسب برای مصرف آن صبح، میان وعده ها و هنگام خواب می باشد. پودرهای پروتئین نیز قبل و بعد از تمرین برای مصرف مناسب هستند اما شما می توانید پروتئین مورد نیازتان را از منابع غذایی طبیعی نیز تهیه نمایید. در اینجا به مواد غذایی که شما می توانید از آنها برای تامین پروتئین خود استفاده کنید اشاره شده است.



تخم مرغ

پادشاه مواد غذایی پروتئینی تخم مرغ می باشد. یک تخم مرغ متوسط ۶ گرم پروتئین با بالاترین ارزش بیولوژیکی را شامل می شود به این معنی که همه ۲۰ نوع اسید آمینه در قابل هضم ترین شکل ممکن در آن وجود دارد. املت یکی از بهترین راه ها برای یک روز است و البته میان وعده خوبی برای بازسازی عضلات نیز محسوب می شود.



شیر

غذاهای لبنی علاوه بر اینکه منابع پروتئینی هستند دارای کلسیم مورد نیاز برای استخوان سازی نیز می باشند شیر کاکائو یکی از قدیمی ترین غذاها برای ریکاوری بعد از ورزش به حساب می آید همچنین حاوی انرژی مورد نیاز برای تجدید منابع کربوهیدرات بوده و هر دو پروتئین سریع و کند Whey و Casein را نیز دارا می باشد البته شما می توانید همین اثر بازایی را از اسموتی های میوه با پایه شیر نیز به دست آورید.



ماست

ماست یکی از منابع بزرگ و غنی پروتئین است که ترکیب هر دو نوع پروتئین Whey و Casein را دارد با توجه به اینکه بیشتر لاکتوز آن خارج شده است می تواند برای بیشتر افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند مناسب باشد. پوره ماست کرمی را برای صبحانه امتحان کنید تا ببینید برای تمام روز سوخت کافی دارید و یا ترکیب ماست یخ زده و میوه که برای بعد از تمرین بسیار مناسب است.



ماهی و غذاهای دریایی

ماهی و غذاهای دریایی منابع خوب پروتئین هستند و معمولا کم چربی می باشند.
ماهی قزل آلا و سالمون اگرچه کمی از انواع دیگر ماهی ها چرب تر است اما اسید های چرب امگا ۳ که برای سلامت قلب مفید می باشند را دارا هستند.



سویا

اگر شما به لبنیات حساسیت دارید می توانید از غذاهای حاوی سویا مثل توفو و یا نوشیدنی هایی با پایه شیر سویا استفاده نمایید که علاوه بر خواص گفته شده درباره پروتئین ها به پایین آوردن کلسترول و ریسک بیماری های قلبی نیز کمک می نمایند.



مغز پسته

مغزیات به خصوص مغز پسته یک انتخاب خاص منبع پروتئینی برای شما هستند مخصوصا وقتی شما در سفر هستید. تقریبا هر ۵۰ عدد مغز پسته ۶ گرم پروتئین دارد به علاوه در مغز پسته سدیم و پتاسیم موجود می باشد که الکترولیت های مورد نیاز شما می باشند که در حین ورزش با عرق کردن از دست می دهید.



مرغ و بوقلمون

هر وقت صحبت از پروتئین بدون چربی به میان می آید گوشت سفید پرندگان مانند مرغ و بوقلمون مطرح می شود. توجه داشته باشید که آنها را بدون پوست مصرف کنید زیرا چربی زیادی در پوست پرندگان انباشته شده است.





طرز تهیه :

تمام مواد را به صورت پودر کاملاً با هم ترکیب کنید سپس ادویه را در ظرف هواپندی شده ذخیره کنید.
از این ادویه مانند نمک استفاده نمایید.
این ادویه در گوشت، مرغ، غذاهای دریایی و در **casseroles** خوشمزه است.
اگر شما مراقب نمک خود هستید فقط نمک را از این دستور حذف نمایید.

ادویه کاجون

مواد مورد نیاز:

- ۳ قاشق غذاخوری فلفل قرمز
- ۲ قاشق غذاخوری نمک
- ۲ قاشق غذاخوری پودر سیر
- ۱ قاشق غذاخوری فلفل سیاه
- ۱ قاشق غذاخوری پودر پیاز
- ۱ قاشق غذاخوری فلفل هندی
- ۱ قاشق غذاخوری پونه کوهی
- ۱ قاشق غذاخوری آویشن





طرز تهیه :

تمام مواد را به صورت پودر کاملاً با هم ترکیب کنید سپس ادویه را در ظرف هوابندی شده ذخیره کنید.

در صورتیکه می خواهید از این ادویه برای تهیه سس ایتالیایی استفاده کنید می بایست ۱ قاشق غذاخوری از ادویه ایتالیایی را با ۱/۴ فنجان روغن زیتون و ۲ قاشق غذاخوری سرکه و آب نصف لیمو را در یک شیشه کوچک ریخته و به خوبی تکان دهید.

ادویه ایتالیایی

مواد مورد نیاز:

- ۳ قاشق غذاخوری جعفری خشک
- ۳ قاشق غذاخوری ریحان
- ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری پونه کوهی
- ۱ قاشق غذاخوری پودر سیر
- ۱ قاشق چایخوری آویشن
- ۱ قاشق چایخوری پودر پیاز
- ۱ قاشق چایخوری رزماری
- ۱ قاشق چایخوری پودر نارگیل
- ۱/۸ قاشق چایخوری فلفل هندی
- ۱/۴ قاشق چایخوری فلفل





طرز تهیه :

مواد را به همراه مقداری آب در قابلمه روی حرارت متوسط قرار دهید تا شکر حل شود. سپس آرد ذرت و مابقی آب را اضافه نمایید و بگذارید تا سس بجوشد تا غلیظ شود. در صورتیکه زیاد غلیظ شد به آن آب اضافه نمایید تا غلظت مورد نظر شما بدست آید.

سس تریاکی

مواد مورد نیاز:

- ۱/۲ فنجان سس سویا
- ۱/۴ فنجان آب
- ۲ قاشق غذا خوری عسل
- ۱ قاشق غذا خوری به همراه ۲ قاشق چای خوری شکر قهوه ای
- ۱/۴ فنجان شکر
- ۱ ۱/۲ قاشق چای خوری سیر چرخ شده یا پودر سیر
- ۱ ۱/۲ قاشق چای خوری زنجبیل چرخ شده
- ۱/۲ قاشق غذا خوری آرد ذرت





طرز تهیه :

نصف سرکه را همراه با دانه فلفل و ترخون بجوشانید. تا سرکه مزه دار شود سپس یک ظرف بزرگ آب جوش بیاورید و زیر آنرا کم کنید تا از جوش بیافتد. با استفاده از یک همزن بزرگ زرده های تخم مرغ و ۲ قاشق چایخوری سرکه را که در یک ظرف تفلون ریخته و آن ظرف را در ظرف آب جوش قرار داده اید هم بزنید تا چسبنده شوند و کف تشکیل دهند. اما مطمئن شوید که این تشکیل کف بعلت گرمای زیاد نیست از گرم شدن سس جلوگیری کنید. هر وقت دیدید که سس دارد گرم می شود ظرف تفلون را از داخل ظرف آب در بیاورید. هم زدن را ادامه دهید تا یک کف طلایی رنگ بدست آید. یک ملاقه کوچک کره آب شده را به مخلوط اضافه نمایید و هم بزنید تا کره کاملا مخلوط شود این کار را تا پایان کره ها ادامه دهید و مخلوط را آنقدر هم بزنید تا غلظتی شبیه سس مایونز پیدا کند سپس آب لیمو نمک و فلفل را اضافه نمایید و خوب بهم بزنید. اگر سس زیادی غلیظ شد به آن آب اضافه نمایید.

سس هلندی

مواد مورد نیاز:

- ۵۰۰ میلی لیتر سرکه سفید
- ۱ قاشق غذاخوری دانه فلفل
- ۱ دسته ترخون
- ۳ عدد زرده تخم مرغ
- ۲۰۰ میلی لیتر کره ذوب شده
- ۱ عدد لیمو آبگیری شده





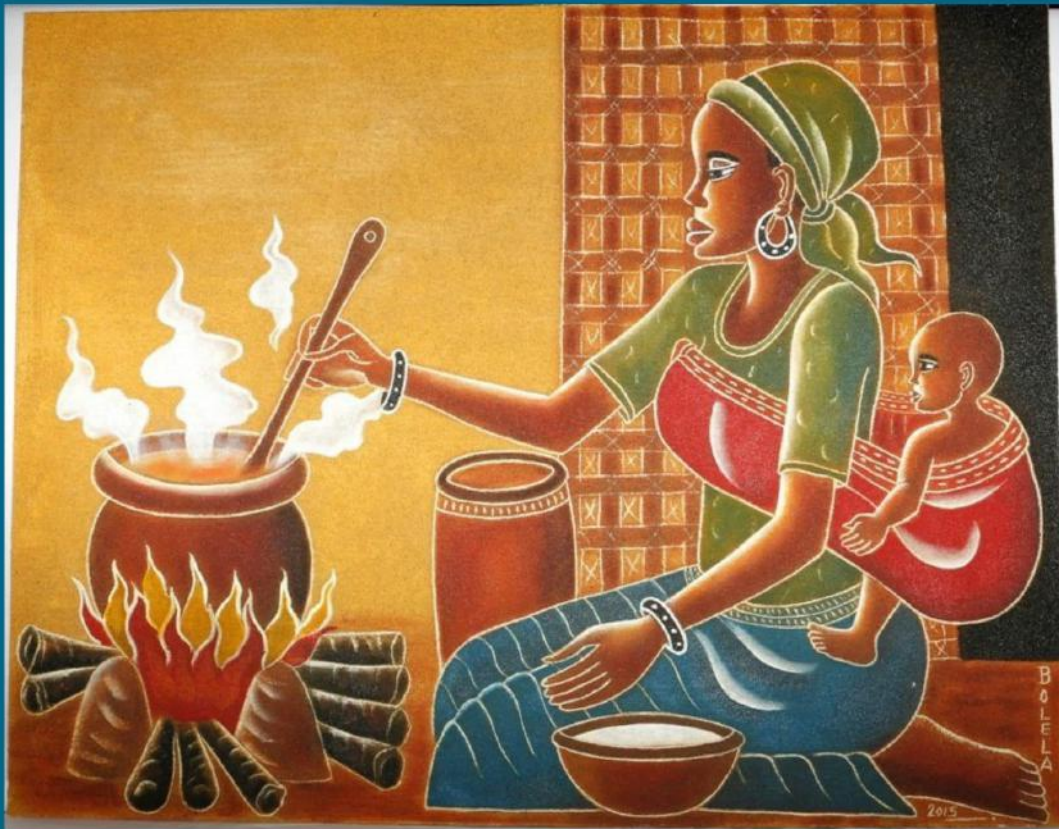
منداب

یک گیاه خوراکی یک ساله است که بومی مناطق مدیترانه، از مراکش و پرتغال تا لبنان و ترکیه و ایران (روستای خورند از توابع شهرستان راور استان کرمان) است. سرده (جنس) منداب در ایران یک گونه گیاه علفی یک ساله است که معمولاً به صورت هرز در کشتزارها می‌روید. این گیاه سرمدوست و بلندروز است که همانند گندم دارای انواع پاییزه و بهاره است. برگ‌های منداب دارای پهنکی بخش شده به چند بریدگی عمیق و نامنظم است و گل‌های درشت به رنگ سفید مایل به زرد یا مایل به صورتی با شبکه‌ای از خط‌های ریز به رنگ بنفش دارد.

از منداب در تهیه سالاد بهره می‌گیرند. طعم آن تند، و قوی است. در زمان تهیه آن برگ‌هایی که سبز تیره و درخشان هستند را انتخاب کنید. و از برداشت برگ‌های زرد و قهوه‌ای پرهیزید. منداب دارای ویتامین ث زیاد و همچنین نیترات زیاد است و به این خاطر نباید روزانه مقادیر زیادی از آن را خورد زیرا ممکن است از میزان نیترات مجاز برای بدن بگذرد. این گیاه در ایران در بلوچستان و نواحی اطراف دریای خزر یافت می‌شود و در برخی کشتزارهای کرمانشاه، آذربایجان، اهواز، بوشهر، تهران، یزد و جندق نیز می‌روید. در قدیم در فارسی، منداب را کک کوچ هم می‌نامیدند.



Cooking is Art



info@maharateashpazi.com
chef@maharateashpazi.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly