

فهرست مطالب این شماره

• اردو قارچ
• اردور تخم مرغ
• اردور خیار با پنیر خامه ای
• اردور خیار با پنیر خامه ای
• اسپاگتی انواع سبزیها

• اسپاگتی ایتالیایی
• اسپاگتی با پنیر
• اسپاگتی با تن ماهی
• اسپاگتی با سس بلوگ
• اسپاگتی با سس راتاتول
• اسپاگتی با سس مارنارا
• اسپاگتی با قارچ
• اسپاگتی با گوشت
• اسپاگتی بولونیایی
• اسپاگتی به طریقه جزیره سیسیل
• اسپاگتی غنی شده با تن ماهی
• اسپاگتی یونانی
• استروگانف با قارچ
• استیک معطر
• اسنک دریایی
• اسنک سمبوسه
• املت اسپانیایی
• املت اسفناج
• املت اسفناج با سبزیجات سرخ شده
• املت با ادویه مخصوص
• املت با پیازچه و گشنیز
• املت با سیب زمینی و سبزیجات
• املت با طعم ماهی

• املت پنیر
• املت پنیر و گوجه فرنگی
• املت پیاز
• املت تخم مرغ و پنیر
• املت توت فرنگی
• املت جگر مرغ یا بره
• املت ساده
• املت سبزی
• املت سوسیس و پیازچه
• املت سیب زمینی
• املت سیب زمینی و سبزیجات (زمان پخت: ۱۵ دقیقه)
• املت شکر
• املت فلفل و پیاز
• املت فلفل و خامه
• املت فلفل و ژامبون
• املت قارچ
• املت قارچ و پنیر
• املت قارچ و مارچوبه
• املت کالباس و ژامبون
• املت کالباس یا ژامبون با گوجه
• املت گوجه فرنگی
• املت گوجه فرنگی
• املت گوجه فرنگی با پنیر

• املت گوشت
• املت مربا
• املت مرغ
• املت مصری
• املت هندی
• املت یونانی (زمان پخت: ۲۵دقیقه)
• بادمجان سوخاری
• برگر بدون نان
• برگر گیاهخواران
• برگری پر از سبزیجات
• پای گوشت و سبزیجات
• پاستا
• پاستا با سُس سبز
• پاستا با سس آلفردو و مرغ
• پاستا با قارچ و ریحان
• پاستا با قارچ و سس خامه برای ۴ نفر
• پاستا با نخود، پاستا با فلفل و کلم بروکلی
• پاستای آفتابگردان
• پاستای گوجه فرنگی و کدو
• پاستای مخلوط
• پاستیتسو
• پای قارچ
• پای قارچ و پنیر

• پستای پنیر(زمان پخت: ۴۰دقیقه)
• پن کیک با مربا
• پن کیک پنیر جعفری
• پنیر سوخاری
• پیتزا با قارچ
• پیتزا با قارچ و سوسیس
• پیتزا تنوری با مرغ
• پیتزا چهارفصل
• پیتزا در خانه
• پیتزا سبزیجات
• پیتزا سبزیجات
• پیتزا سبزیجات با گوشت
• پیتزا سیب زمینی
• پیتزا کوچک خانگی
• پیتزا مرغ و کلم
• پیتزای آناناس
• پیتزای پنیر
• پیتزای پنیر
• پیتزای پنیر و تخم مرغ
• پیتزای تند سبزیجات
• پیتزای تنوری با گوشت
• پیتزای جدید با میگو
• پیتزای حبوبات و گوشت چرخ کرده

• پیتزای دریایی
• پیتزای ذرت
• پیتزای ژامبون یا ماهی
• پیتزای ساردین
• پیتزای سبزی
• پیتزای سبزیجات
• پیتزای سوسیس (زمان پخت: ۱۵دقیقه)
• پیتزای سیب زمینی با پختی ترکیبی
• پیتزای فلفل رنگی
• پیتزای قارچ با تخم مرغ
• پیتزای گوشت
• پیتزای گوشت و اسفناج
• پیتزای لوبیا با گوشت چرخ کرده
• پیتزای مرغ
• پیتزای مکزیکی
• پیراشکی
• پیراشکی
• پیراشکی با سیب‌زمینی
• پیراشکی بلوچیز
• پیراشکی پنیر
• پیراشکی سیب‌زمینی
• پیراشکی گوشت
• پیراشکی گوشت با سیب زمینی

• تارت تره فرنگی و پیاز
• تالیاتلی پنیردار با کلم بروکلی و ژامبون
• تخم مرغ با طعم سبزیجات
• تخم مرغ جیبی با سس
• تخم مرغ جیبی یا مایونز و کوجه فرنگی
• تخم مرغ خامه ای
• تخم مرغ داخل نان
• تخم مرغ درلانه
• تخم مرغ شکم پر
• تخم مرغ قالبی با کالباس (زمان پخت: ۲۵ دقیقه)
• تخم مرغ نیمروی ساده
• تهیه اردور با تخم مرغ
• چند نوع ماکارونی
• چیپس کدو
• چیپس و ژامبون
• چیپس و ژامبون
• چیزبرگر
• خاگینه
• خمیر پیتزا
• خمیر پیتزا
• خمیر راویولی
• خودتان را به خاگینه دعوت کنید
• خوراک با ریحان و پاستا

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

• ساندویچ جگر
• ساندویچ جگر
• ساندویچ چیکن سالاد
• ساندویچ حلزونی
• ساندویچ خاویار
• ساندویچ خوش طعم با گوشت
• ساندویچ خوشمزه برای مدرسه
• ساندویچ زبان
• ساندویچ ژامبون با سس هندی
• ساندویچ ساده و مقوی
• ساندویچ سوخاری پنیر
• ساندویچ سه طبقه
• ساندویچ کالباس با پنیر مخصوص
• ساندویچ کالباس با سس مخصوص
• ساندویچ کباب ماهی
• ساندویچ کتلت
• ساندویچ گوشت
• ساندویچ گوشت و جگر
• ساندویچ گوشت و کرفس
• ساندویچ ماست و لپو
• ساندویچ ماهی
• ساندویچ مخلوط گوشت
• ساندویچ مرغ کبابی با آووکادو

• ساندویچ مرغ و بادام
• ساندویچ مغز
• ساندویچ میگو
• ساندویچ ویژه تخم مرغ
• ساندویچ های آسان با مرغ
• ساندویچ همبرگر مکزیکی
• سمبوسه
• سمبوسه
• سمبوسه پنیر بچه ها
• سمبوسه عربی
• سمبوسه هندی با ماهی
• سوسیس با روکش خمیر
• سوسیس پنیردار با پوره سیبزمینی
• سوسیس در لاته
• سوفله اسفناج با ژامبون
• سوفله بادنجان
• سوفله پنیر
• سوفله ژامبون
• سوفله سبزی و گل کلم
• سوفله سیب زمینی
• سوفله قارچ
• سوفله کلم و پنیر
• سوفله مرغ و قارچ

• سوفله مرغ يا ماهی
• شیر سویا
• غذایي متفاوت با موادى عادى
• فریتاتا با پنیر
• فلافل بندرى
• فنجان سبزیجات و مرغ
• فیله ماهی با ژامبون گوشت
• قارچ با خامه و مرغ
• قارچ با کرم
• قارچ پفکى
• کاراسون
• کانلونى
• کرپ
• کلاپ ساندویچ دست پیچ
• کلوچه اسفناج
• کلوچه پنیر و گوجه فرنگى
• کلوچه لانه پرنده‌ای
• کنتاکى به روش KFC
• کیک مرغ و گردو
• گراتن ماکارونى
• گوشت چرخ کرده با نیمرو
• گوشت قلقلی با اسپاگتى
• لازانيا با سبزیجات

• لازانیا
• لازانیا
• لازانیا با قارچ
• لازانیا نوع اول
• لازانیا نوع دوم
• لازانیا و کدو
• لازانیای بادمجان
• لازانیای سبزیجات
• لازانیای سبزیجات
• لقمه خوشمزه برای مدرسه
• لقمه کوچک تخم مرغ و زیتون
• لقمه نان و پنیر و سبزی
• لقمه های ساده و کوچک
• لقمه های فوری با پنیر و زیتون
• لقمه های مثلثی
• ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ
• ماکارونی با آناناس
• ماکارونی با پنیر
• ماکارونی با پنیر پارمسان
• ماکارونی با سبزیجات
• ماکارونی با سس باقلا
• ماکارونی با سس بشامل
• ماکارونی با سوسیس و زیتون

• ماکارونی با سیر و سبزیجات
• ماکارونی با فیله مرغ
• ماکارونی با قارچ و میگو
• ماکارونی با کالباس و گوجه‌فرنگی تازه
• ماکارونی با کدو سبز
• ماکارونی با کشمش و حبوبات
• ماکارونی با گوشت
• ماکارونی با لوبیا
• ماکارونی با ماست و سیر
• ماکارونی پیچی (پاستا) با قارچ و ریحان
• ماکارونی در سس پنیر و گوجه‌فرنگی
• ماکارونی سبز با گوشت
• ماکارونی سبزیجات
• ماکارونی سبزیجات با پنیر
• ماکارونی سبزیجات با سس نعناع و کاری
• ماکارونی سوسیس
• ماکارونی قالمی
• ماکارونی کالباس و خامه
• ماکارونی کالباس و سبزیجات
• ماکارونی گرم با پنیر و گردو
• ماکارونی و سس سفید
• متیلف با سس گوجه‌فرنگی
• مخلوط سیب و زیتون

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

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

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

اردو قارچ

• مواد لازم برای ۶ نفر:

نان بریده شده چهارگوش کوچک ۱۲ عدد

قارچ ۵۰۰ گرم

خامه ۱۰۰ گرم

کره ۵۰ گرم

نمک و فلفل بقدر کافی

گرد سیر به مقدار کم

• طرز تهیه:

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

اردور تخم مرغ

- مواد لازم:

- ۷ تخم مرغ آب پز سفت
- ۳ ق.س. سس سالاد یا مایونز
- ۱ ق.س. شبت (شوید) تازه خرد شده
- ۱ حبه سیر له شده
- ۵ قطره سس فلفل تند
- ۱/۱ ق.چ. نمک
- ۶ پیمانه کاهوی معمولی یا کاهو پیچ خرد شده
- ۲ پیمانه گوجه فرنگی تزیینی
- ۱ فلفل دلمه ای قرمز متوسط، خرد شده



- ۳ پیازچه خرد شده

- روش تهیه:

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

اردور خیار با پنیر خامه ای

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



پنیر خامه ای، خامه، آب لیمو و همه ی سبزیجات (ریحان، جعفری، نعنا و

پیازچه) را با هم در کاسه ای مخلوط کنید. به مقدار کافی نمک و فلفل به آنها اضافه کنید.

خیار را به صورت ورقه ای (ضخامت نیم سانتی) برش دهید. روی هر یک از ورقه های خیار از مخلوط آماده شده ی فوق بریزید و روی آن را با برگ

نعنا و گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای قرمز تزیین کنید. در ظرف مناسبی برگ های کاهو را قرار دهید و خیارها را روی آن بچینید و سرو نمایید.

اردور خیار با پنیر خامه ای

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - پنیر خامه ای پاستوریزه ۱۲۵ گرم
 - خامه پاستوریزه یک قاشق غذاخوری
 - آب لیمو یک قاشق غذاخوری
 - ریحان تازه خرد شده یک قاشق غذاخوری
 - جعفری تازه خردشده یک قاشق غذاخوری
 - نعنا یا تازه خردشده یک قاشق غذاخوری
 - پیازچه خرد شده یک قاشق غذاخوری
 - خیار ۲ عدد بزرگ
 - نمک و فلفل به مقدار لازم
 - برگ نعنا یا تازه مقداری برای تزئین
 - گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد کوچک برای تزئین
 - برگ کاهو مقداری برای تزئین.
- روش تهیه:



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

اسپاگتی انواع سبزیها

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



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

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

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

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

اسپاگتی ایتالیایی

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

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

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



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

- ۳) سس گوجه فرنگی و فلفل دلمه و نمک و فلفل را به گوشت اضافه کرده، می گذاریم گوشت با دو سه لیوان آب با حرارت ملایم به مدت ۱ ساعت بپزد. (در صورتیکه آب آن کم بود و گوشت نپخته باشد به آن آب اضافه می کنیم تا وقتیکه گوشت کاملاً پخته باشد و آب آن کاملاً بخار شود)
- ۴) نصف اسپاگتی ها را در ظرف پیرکسی ریخته و روی آن را مایه گوشتی آماده شده می ریزیم. سپس روی گوشت را با بقیه اسپاگتی ها می پوشانیم. و روی اسپاگتی را پنیر موزاریلا رنده شده می پاشیم.
- ۵) ظرف را به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا روی پنیر طلایی رنگ شود.

اسپاگتی با پنیر

- مواد لازم: اسپاگتی :
 - ۱ بسته در حدود ۴۰۰ گرم ،
 - آوبشن خشک : ۱ قاشق مربا خوری ،
 - پودر سیر : نصف قاشق چایخوری ،
 - نمک و فلفل : به اندازه کافی ،
 - کره : ۵۰ گرم ،
 - پنیر رنده شده ایتالیایی یا هلندی : ۱ لیوان سر خالی .
 - طرز تهیه:
- قابلمه ای را روی حرارت بگذارید و ۸ لیوان آب گرم توی آن بریزید ۲ قاشق مربا خوری نمک به آن اضافه کنید و در آن را بنیدید تا جوش بیاید جوش که





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

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

اسپاگتی با تن ماهی

• مواد لازم برای ۶ نفر:

اسپاگتی=۵۰۰ گرم

گوچه فرنگی رسیده=۱ کیلوگرم

فلفل دلمه قرمز=۱ تا ۲ عدد

پیاز متوسط=۲ عدد

کنسرو ماهی تن=۲ قوطی

روغن زیتون یا روغن مایع=نصف لیوان

شکر=۱ قاشق چایخوری

آبلیمو=۲ قاشق سوپخوری

گلپر کوبیده نرم= ۱ قاشق چایخوری

نمک و فلفل= بقدر کافی

• طرز تهیه:

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

اسپاگتی با سس بلونگ

• مواد لازم:

- اسپاگتی ۱ کیلو
- گوشت چرخ کرده ۶۰۰ گرم
- قارچ ۳۰۰ گرم
- فلفل تند ۱ عدد
- سیر ۴ پر





- هویج ۱ عدد
- ریحان خشک شده یک چهارم قاشق چای خوری
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری

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

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

اسپاگتی با سس راتاتول

- مواد لازم:





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

▪ پنیر پارمزان رنده شده: ۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

اسپاگتی را به مدت ۸ الی ۱۲ دقیقه بجوشانید و سپس آن را آبکشی کنید.

برای تهیه سس، تمامی مواد لازم، کدو سبز و بادمجان و... را در یک ماهیتابه نجسب ریخته و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید و هراز گاهی آن را هم بزنید.

در مرحله آخر سس آماده شده را روی اسپاگتی ریخته و آن را با پنیر پارمزان رنده شده تزیین نمایید.

ارزش غذایی:

- کالری: ۵۲۰ کیلوکالری

- چربی کل: ۲۲ گرم

- کلسترول: ۲ میلی گرم

- فیبر: ۲۵ گرم

اسپاگتی با سس مارنیارا

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

روغن را در ظرفی داغ کرده سپس سیر را در آن سرخ کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کنید و در آن ریخته و هم بزنید. هنگامی که گوجه‌فرنگی‌ها کمی تغییر رنگ دادند سایر مواد (به جز جعفری و ماکارونی و فلفل) را به آن اضافه کرده و به مدت ۳۵ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید. حرارت باید به‌گونه‌ای باشد که سس به جوش نیاید.

ماکارونی را طبق دستور پخت روی پاکت بپزید تا زمانی که مغز ماکارونی پخته شود. مواظب باشید ماکارونی له نشود. سپس آبکش کرده و پس از اینکه آب آن کاملاً رفت کمی از ماکارونی را در قابلمه ریخته و روی آن سس بریزید. بقیه ماکارونی را هم در قابلمه ریخته و سس را با آن مخلوط کنید سپس قابلمه را به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا آماده شود.

اسپاگتی با قارچ

اسپاگتی (ماکارونی) با قارچ هم يك غذای آماده است كه خیلی سریع می‌توانید آن را تهیه‌كنید، البته پیش از خواندن دستور طبخ به یادداشته باشید كه در صورت امکان می‌توانید از ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده سرخ شده هم‌استفاده كنید...

• مواد لازم:

▪ قارچ: ۲۰۰ گرم

▪ پیاز: يك عدد

▪ ماکارونی: به مقدار لازم

▪ فلفل دلمه: دو عدد متوسط

▪ آب لیمو: يك قاشق سوپخوری

▪ دارچین: ۱ قاشق سوپخوری



▪ نمك، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

▪ رب گوجه فرنگی: سه تا چهار قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا قارچ‌ها را بشویید و ورقه ورقه نمایید و باپیاز و زردچوبه کمی تفت دهید. فلفل‌های دلمه‌را هم ورقه ورقه كنید و تخم‌های آن را جدا كنیدو به پیاز و قارچ و زردچوبه اضافه كنید و دوباره کمی تفت دهید. آن‌گاه به آن نمك، فلفل ودارچین و رب گوجه فرنگی اضافه كنید و با يك لیوان آب آن را بپزید تا مایع غلیظ و یکنواخت‌شود.

در قابلمه‌ای جداگانه، آب را جوش بیاورید ويك قاشق سوپخوری روغن و يك قاشق نمك درآن بریزید، سپس ماکارونی را در آب جوش‌بریزید و بگذارید بپزد. پس از پخت، مثل همیشه‌آن را در آبکش ریخته و کمی آب گرم رویش‌بریزید. در اینجا به یاد داشته باشید كه در صورت‌تمایل می‌توانید، گوشت

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

اسپاگتی با گوشت

- مواد لازم برای ۶ نفر:
 - اسپاگتی طریف ۱ بسته (۵۰۰ گرم)
 - گوشت چرخ کرده ۳۵۰ گرم
 - پیاز سرخ کرده ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
 - کره ۵۰ گرم
 - رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
 - پنیر گرویر رنده شده در صورت تمایل ۱۰۰ گرم
 - گوجه فرنگی رسیده سفت ۱ تا ۲ عدد
 - خیار شور کوچک ۱ تا ۲ عدد
 - جعفری خرد کرده ۱ قاشق مرباخوری



- روغن مایع ۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل بقدر کافی

• طرز تهیه:

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

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

اسپاگتی بولونیایی

• مواد لازم:

- پنیر پیتزا: به میزان دلخواه
- هویج: ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی: ۲ عدد





- آب گوشت: دوسوم فنجان
- آب جوش: ۲ لیتر
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- ساقه کرفس: ۲ عدد

▪ کره: ۴۵ گرم

▪ گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

▪ روغن زیتون: ۱ قاشق چایخوری

▪ نمک: یک و نیم قاشق چایخوری

▪ آب غوره نجوشانده: دو سوم پیمانه

▪ ماکارانی: ۴۰۰ گرم

• طرز تهیه:

ابتدا پنیر را رنده کنید، سپس پیاز را پوست گرفته و یا رنده کنید، کرفس ها را هم به همین شکل می توانید ریز کنید، گوجه فرنگی ها را پوست کنده و خرد کنید، کره را در ماهیتابه داغ کنید و پیاز، هویج و کرفس را به آن اضافه نمایید و بگذارید سرخ شود. گوجه های خرد کرده، رب گوجه و گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه هم بزنید تا رنگ گوشت تغییر کند و قهوه ای شود. سپس آب گوشت و برگ مو یا جعفری را به آن اضافه کنید و بگذارید آب آن جوش بیاید. در ظرف را ببندید تا برای مدت ۴۵ دقیقه، روی حرارت کم بجوشد، در این فاصله هر چندگاه یکبار مواد را هم بزنید تا ته نگیرد. آن گاه ماکارانی را طبق معمول بپزید.

اسپاگتی به طریقه جزیره سیسیل



سیب زمینی : ۲۵۰ گرم

کره : ۲ قاشق سوپخوری

سیر : ۲ عدد

گوشت گوسفند : ۱۰۰ گرم

قارچ : ۱۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۱ قاشق سوپخوری

ماهی کولی : ۴ عدد

زیتون سبز : ۱۲ عدد

پیاز داغ عسلی : ۴۰۰ گرم

روغن زیتون : ۲ قاشق سوپخوری

پنیر پیتزا : ۱ قاشق سوپخوری

پیازها را خرد کرده و در مقداری کره سرخ نمایید سپس سیرها را خرد کرده

با مقداری قیمة گوشت گوسفند و ۱۰۰ گرم قارچ خرد شده و قدری جعفری

ساطوری شده

و چهار قطعه ماهی کولی و ۱۲ عدد زیتون بی هسته مخلوط کنید.

آنگاه در ظرف جداگانه ۴۰۰ گرم اسپاگتی پخته شده را با روغن زیتون مخلوط کرده آن را هم بزنید و مخلوط فوق‌الذکر را رویش بریزید.

مطابق معمول چند قاشق پنیر رنده شده رویش بریزید و گرم گرم میل کنید.

اسپاگتی غنی شده با تن ماهی

• مواد لازم برای ۴ نفر:

• تن ماهی: ۱ بسته

• روغن زیتون بی‌بو: ۱ فنجان

• جعفری خرد شده: ۱ فنجان یا ۶۰ گرم

• خامه: یک دوم فنجان

• اسپاگتی غنی شده: ۵۰۰ گرم

• نمک و فلفل: به میزان لازم

• زیتون برای تزیین

• طرز تهیه:

۱- روغن زیتون را با تن ماهی و جعفری مخلوط می‌کنیم تا نرم شود.

۲- سپس خامه را به این مخلوط اضافه و به هم می‌زنیم تا یکنواخت شود.

بعد نمک و فلفل و ادویه‌جات دلخواه را اضافه نموده و طعم آن را تست می‌کنیم.

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

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

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



اسپاگتی یونانی

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

• مواد لازم:

▪ تخم‌مرغ: ۴ عدد

▪ پنیر پیتزا: ۵۰ گرم

▪ روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ‌خوری

▪ خامه: ۴ قاشق سوپ‌خوری

▪ اسپاگتی: ۴۰۰ گرم

▪ کالباس: ۱۳۰ گرم

▪ سیر: يك حبه



▪ آب: ۸ پیمانه

▪ نمك و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

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

استروگانف با قارچ

- مواد لازم

- چهار قاشق مرباخوری کره
- ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم گوشت خرد شده
- نصف فنجان پیاز خرد شده
- ۲۵۰ گرم قارچ خرد شده
- یک هشتم قاشق مرباخوری جوزهندی
- دو قاشق مرباخوری تلخون خرد شده
- یک قاشق مرباخوری آویشن
- یک فنجان ماست خامه ای



- نمک و فلفل

- دو قاشق مرباخوری جعفری تازه خرد شده

- یک بسته ماکارونی یا نودلز

- طرز تهیه

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

استیک معطر

• مواد لازم

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



• طرز تهیه

گوشت را درون کیسه فریزری قرار دهید.

سپس برگ پونه، سرکه، سیر، آویشن و فلفل و روغن زیتون را در مخلوط کن بریزید و تا جایی مخلوط کنید که یکدست شود. مخلوط را درون کیسه فریزر اضافه کرده و در آن را ببندید و برای چند ساعت درون یخچال قرار دهید. فر را با ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده و گوشت را درون ظرف مناسبی قرار داده و در طبقه وسط فر بگذارید. پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه چاقویی را درون گوشت فرو کنید و مطمئن شوید که گوشت پخته است. سپس آن را لایه - لایه برش داده و در کنار آن می توانید سالاد و سیب زمینی سرخ شده سرو کنید.

اسنک دریایی

- مواد لازم :
- نان تست یک بسته
- پنیرپیتزای ورقه ای یک بسته
- سیر له شده ۲ حبه
- ماهی یا میگو خردشده ۵۰۰ گرم
- قارچ خردشده یک قاشق غذاخوری
- آویشن یک قاشق مرباخوری
- سس قرمز دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه :



آن اضافه می کنیم.

بعد قارچ خردشده و آویشن را هم به آنها اضافه می کنیم.

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

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

اسنک سمبوسه

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



- کره ۵۰ گرم
- چگونگی تهیه

پیاز را همراه کمی روغن در تابه تفت می دهیم سپس گوشت را همراه ادویه ها خوب تفت می دهیم بعد سیب زمینی را که پخته بودیم را با چنگال له می کنیم و به مواد همراه با سبزی خرد شده اضافه می کنیم سپس در ظرفی مواد را با هم مخلوط می کنیم سپس از مواد در میان دوتکه از نان ها قرار داده و بعد مقداری کره روی سطح نان ها می مالیم و در دستگاه فر به مدت ۳ تا ۵ دقیقه قرار می دهیم *

املت اسپانیایی

- مواد لازم:
- سه عدد تخم مرغ
- ۶ عدد گوجه فرنگی
- ۸ عدد قارچ
- یک عدد فلفل دلمه ای
- کمی نخودسبز پخته
- پودر آویشن،
- روغن زیتون
- پیاز و سیر
- شیوه پخت: پیاز را پس از رنده کردن در روغن زیتون کمی تفت بدهید.
- سپس سیر را به آن بیفزایید و دوباره کمی تفت بدهید. همین کار را با فلفل



دلمه ای ریز شده ادامه دهید.

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

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

املت اسفناج

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

• مواد لازم:

- ۹۰ گرم یا سه چهارم پیمانه آرد گندم
- یک عدد تخم مرغ [خواص تخم مرغ]
- دوسوم پیمانه ماست
- ۳ قاشق سوپ خوری آب
- یک قاشق سوپ خوری روغن
- ۵۰۰ گرم برگ اسفناج (آب پز و کوبیده شود) [خواص میوه و سبزی]
- نوک قاشق جوز هندی رنده شده
- نمک و فلفل، به مقدار لازم
- مواد لازم داخل املت:



▪ یک قاشق سوپ‌خوری روغن مایع

▪ ۳ عدد پیازچه

▪ ۲۲۵ گرم یا یک پیمانه خامه

▪ ۴ قاشق سوپ‌خوری ماست شیرین

▪ ۹۰ گرم یا سه‌چهارم پیمانه پنیر پیتزایی رنده‌شده

▪ یک عدد تخم‌مرغ (آرام زده شود)

▪ ۱۲۵ گرم یا یک پیمانه گردو [خواص گردو]

▪ ۲ قاشق سوپ‌خوری جعفری خردشده

▪ نوک قاشق چای‌خوری فلفل سیاه

طرز تهیه:

(۱) آرد را الک کرده و با مقداری نمک مخلوط کنید. در ظرف دیگری تخم‌مرغ، ماست و آب و روغن را با هم مخلوط کنید؛ سپس مخلوط آرد و نمک را کم‌کم به آن اضافه کرده و هم بزنید.

پوره اسفناج (اسفناج کوبیده شده) را نیز به همراه فلفل و جوز هندی به این مواد بیفزایید. به این ترتیب، مایه املت آماده می‌شود.

(۲) برای درست‌کردن مواد داخل این املت، روغن را در تابه نجسبی ریخته و پیازچه را در آن کمی تفت دهید؛ پس از آن در ظرف دیگری خامه، ماست شیرین و نیمی از پنیر پیتزا را با هم مخلوط کرده و سپس تخم‌مرغ زده‌شده را همراه گردو و جعفری خردشده به آن اضافه کنید. حالا این مخلوط را با نمک و فلفل قرمز، مزه‌دار کنید.

(۳) کمی روغن در تابه گرد کوچک و نجسبی بریزید و روی شعله اجاق‌گاز داغ کنید و باتوجه به اندازه تابه چند قاشق سوپ‌خوری از مایه املت را در روغن داغ بریزید و تابه را کمی تکان دهید تا لایه‌ای از مایه در کف ظرف پخش شود.

حرارت دادن را تا ۳ دقیقه یا تا زمانی که حباب‌هایی در مرکز املت ظاهر شود، ادامه دهید. حالا آن را برگردانده و روی دیگر را نیز ۲۰ دقیقه سرخ کنید. پس از آن، املت را به بشقابی منتقل کرده و با لایه‌ای از فویل آلومینیوم روی آن را بپوشانید تا گرم بماند. سپس بقیه املت‌ها را به همین ترتیب درست کنید.

(۴) حالا مواد داخل املت را داخل نیمه‌ای از هرکدام از املت‌ها ریخته و نیمه خالی آن را روی مواد برگردانده و دوباره یک‌بار دیگر تا کنید. این کار را درمورد همه املت‌ها انجام دهید؛ سپس یک عدد پیرکس گود را چرب کرده و املت‌ها را کف آن بچینید و بقیه پنیر پیتزا را روی آنها بریزید. پس از آن، ظرف حاوی املت‌ها را به مدت یک ربع داخل فر (با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید.

املت اسفناج با سبزیجات سرخ شده

• مواد لازم:

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

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



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

املت با ادویه مخصوص

- مواد لازم :

- ۲۲۵ گرم گوشت خرد شده
- ۲۲۵ گرم سوسیس خرد شده
- ۱ حبه سیر رنده شده
- یک دوم پمانه روغن زیتون
- ۱ قاشق چای خور نمک
- ۱ قاشق چایخوری زیره
- ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی ۱ قاشق چایخوری سس سویا
- ۶ عدد تخم مرغ
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر پارمسان رنده شده
- طرز تهیه :

فر را با حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.

گوشت و سوسیس و سیر را در روغن زیتون تفت بدین تا سوسیس خوب سرخ بشه. این مواد را در صافی قرار دهید. نمک و زیره و رب گوجه فرنگی و سس سویا را به این مواد اضافه کرده خوب مخلوط کنید. مواد را کناری بگذارید تا سرد بشه.

تخم مرغ و پنیر پارمسان را با هم مخلوط کنید. مخلوط گوشت را در ظرف نسوزی ریخته و تخم مرغ را روی آن بریزید. طرف را در فر بگذارید و املت را با حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت به مدت ۴۵ دقیقه طبخ نمایید.



املت با پیازچه و گشنیز

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



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

املت با سیب زمینی و سبزیجات

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



- یک چهارم فنجان روغن زیتون

- مدت زمان پخت: ۳۵ دقیقه

- طرز تهیه

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

املت با طعم ماهی

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

• مواد لازم:

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



▪ سیر کوبیده شده: یک عدد

• طرز تهیه:

۱) گوجه فرنگی و پیاز و جعفری را با هم مخلوط کرده، نمک و ادویه و سیر را به آن اضافه کرده با دست هم می‌زنیم.

۲) تخم مرغ زده شده و روغن نباتی را به مواد اضافه کرده و با همزن دستی هم می‌زنیم.

۳) تن ماهی را به مواد اضافه کرده، خوب هم می‌زنیم.

۴) در آخر آرد و بیکینگ پودر را اضافه کرده و مواد را هم می‌زنیم.

۵) سینی مخصوص فر را با یک قاشق غذاخوری کره چرب کرده و مواد را داخل سینی ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد در فر می‌گذاریم تا زمانی که سطح املت طلایی رنگ شود.

املت پنیر

تخم مرغ : ۶ عدد

شیر هموژنیزه : ۶ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

پنیر گرویر : قدری

جعفری ساطوری شده : قدری

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

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

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

دو املت ساده به روش بالا تهیه می‌کنیم و لای هرکدام را نصف فنجان پنیر رنده شده گرویر یا هلندی یا پنیر معمولی و کمی جعفری خرد شده می‌ریزیم و املت را می‌پیچیم.

املت پنیر و گوجه فرنگی

تخم مرغ : ۱۲ عدد

روغن زیتون : ۱ فنجان

گوجه فرنگی : ۲ فنجان

سیر : ۲ عدد

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

شیر هموژنیزه : ۱۲ قاشق سوپخوری

خامه : ۱۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

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

املت پیاز

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموژنیزه : ۹ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

پیاز داغ عسلی : ۶ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به‌دقت لوله می‌کنیم.

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

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

املت تخم مرغ و پنیر

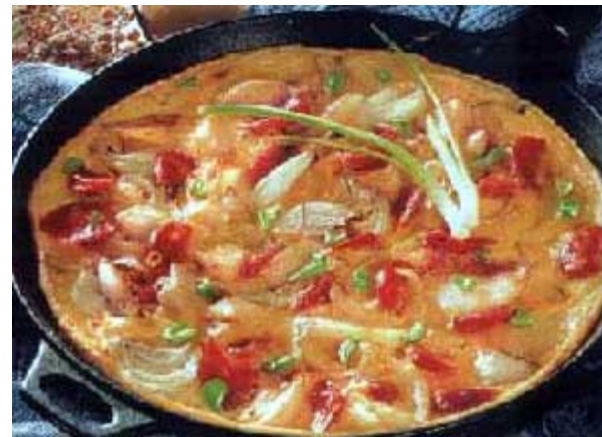
- مواد لازم؛

- یک قاشق چایخوری کره یا روغن زیتون،
- چهار عددسفیده تخم مرغ،
- نصف قاشق چایخوری نمک،
- مقداری سبزیجات معطر خرد شده مانند جعفری، تره و...،
- مقداری اسفناج خرد و پخته شده،
- پنیر پارمزان یا هر نوع پنیر دلخواه.

- طرز تهیه؛

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

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



املت توت‌فرنگی

وقتی که از املت نام برده می‌شود، همواره تصویر غذایی شامل ترکیبی از گوجه‌فرنگی پخته شده و تخم‌مرغ در ذهن نقش می‌بندد؛ در حالی که در این غذا، به جای گوجه‌فرنگی، از توت‌فرنگی استفاده شده است. این املت میوه‌ای علاوه بر انرژی‌زایی تخم‌مرغ - این پروتئین حیوانی - خواص مختلفی از توت‌فرنگی را نیز با خود دارد. بنابراین، با پخت املت توت‌فرنگی، عصرانه‌ای مقوی و خوشمزه برای مادران آن هم در روز مادر، فراهم کنید.

• مواد لازم برای ۲ نفر:

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



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

- ۲ قاشق سوپ‌خوری پودر قند و یا شکر

- ۳ قاشق سوپ‌خوری خامه زده‌شده

- ۱ پک قاشق چای‌خوری سرخالی پودر وانیل

- ۲۵ گرم و یا ۲ قاشق سوپ‌خوری کره

• طرز تهیه:

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

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

نکته: برای امتحان کافی بودن میزان همزدن سفیده‌ها، ظرف را کج کنید. اگر سفیده‌ها بیرون نریخت یعنی به اندازه کافی سفت شده است. سپس سفیده را با دقت به مخلوط زرده تخم‌مرغ و خامه و وانیل اضافه کنید.

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

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

▪ نکته:

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

املت جگر مرغ یا بره

تخم مرغ : ۱۲ عدد

شیر هموژنیزه : ۱۲ قاشق سوپخوری

جگر : ۵۶۰ گرم

قارچ : ۱۹۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۱۲ قاشق سوپخوری

آب : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

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

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

جگر، قارچ، جعفری، کمی نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و شش عدد املت ساده مطابق دستور بالا آماده می‌نمائیم و لای هر کدام مقداری مایه جگر و قارچ می‌گذاریم و املت را می‌پیچیم.

املت ساده

تخم مرغ : ۳ عدد

شیر هموژنیزه : ۳ قاشق سوپخوری

روغن : ۳ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به‌دقت لوله می‌کنیم.

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

املت سبزی

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموژنیزه : ۹ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

سبزی : ۱۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

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

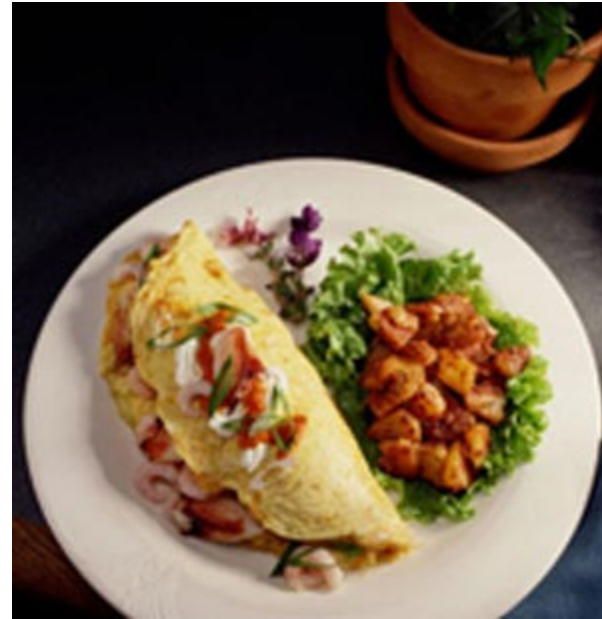
با بقیه تخم مرغ‌ها به همین طریق دو قطعه املت دیگر تهیه و آماده می‌کنیم.

املت سوسیس و پیازچه

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

روغن را در تابه ای ریخته و سپس پیازچه های خرد شده را در آن تفت دهید. سپس سوسیس را خرد کرده و به مواد درون تابه بیفزایید و صبر کنید تا برای چند دقیقه کاملاً تفت داده شود. سپس رب گوچه را به آن اضافه کرده و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن

اضافه کنید. سه قاشق آب را به مواد اضافه کرده و برای یک دقیقه دیگر آنها را با هم تفت دهید. تخم مرغ ها را در کاسه ای شکسته و خوب هم بزنید و به آرامی به مواد درون تابه اضافه کرده و هم بزنید. سپس روی آن آویشن ریخته و با نان میل کنید.



املت سیب زمینی

• مواد لازم

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



• طرز تهیه

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

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

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



• طرز تهیه:

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

املت شکر

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموژنیزه : ۹ قاشق سوپخوری

شکر : ۱ فنجان

روغن : ۵,۵ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به‌دقت لوله می‌کنیم.

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

سه عدد املت به روش فوق تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری شکر می‌پاشیم و آن را می‌پیچیم.

املت فلفل و پیاز



- مواد لازم
 - فلفل دلمه ای رنگی ۲ عدد
 - پیاز قرمز ۲ عدد
 - نخود فرنگی ۲۰۰ گرم
 - کلم بروکلی ۲۰۰ گرم
 - خامه تازه ۱۰۰ گرم
 - جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
 - روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری
 - ادویه مخصوص ۴/۱ قاشق چایخوری

▪ نمک به میزان لازم

• چگونگی تهیه

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

املت فلفل و خامه

- مواد لازم
 - نخود فرنگی ۱۰۰ گرم
 - ذرت ۱۰۰ گرم
 - هویج کوچک ۱ عدد
 - گل کلم سفید ۱۵۰ گرم
 - گشنیز تازه خرد شده ۱۰۰ گرم
 - پیاز قرمز ۲ عدد
 - فلفل دلمه ای سبز کوچک ۱ عدد
 - روغن مایع کمی
 - خامه ۲۰۰ گرم
 - نمک ۲/۱ ق چ
 - ادویه مخصوص ۱ ق چ



• چگونگی تهیه

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

املت فلفل و ژامبون



(مواد لازم)

فلفل قرمز دلمه ای ۱ عدد

کره ۳۰ گرم

پیاز قرمز خرد شده ۱ عدد

سیر کوبیده ۱ حبه

ژامبون خرد شده ۱۰۰ گرم

گوچه فرنگی ۲۵۰ گرم

فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری

شوید تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

تخم مرغ زده شده ۶ عدد

نمک به مقدار کافی

(طرز تهیه)

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

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

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

املت قارچ

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

• مواد لازم:

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

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



ظرف دیگری بگذارید و داغ داغ بر سر سفره ببرید.

املت قارچ و پنیر

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

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

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



املت قارچ و مارچوبه

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموژنیزه : ۹ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

مارچوبه : ۱ فنجان

قارچ : ۱ فنجان

فلفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم.

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

مارچوبه و قارچ و نمک و فلفل را مخلوط و سه قطعه املت تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری از مایه قارچ و مارچوبه می‌ریزیم.

املت کالباس و ژامبون

تخم مرغ : ۶ عدد

شیر هموژنیزه : ۶ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

کالباس : ۲۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم کاملاً داغ شود، سه عدد از تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و خوب می‌زنیم تا کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر با تخم مرغ مخلوط می‌نمائیم و مایه را در تابه می‌ریزیم. به‌طوری که سطح تابه را کاملاً بپوشاند، حرارت را کمی ملایم می‌کنیم، یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت کاملاً بسته شود، بعد سه ورقه از ژامبون یا کالباس را به درازا پشت سر هم روی املت می‌چنینم، یک کفگیر زیر املت قرار می‌دهیم و یک چنگال هم روی املت می‌گذاریم و آن را به‌دقت لوله می‌کنیم، و با بقیه مواد به همین طریق املت دیگری تهیه می‌کنیم و در ظرف قرار می‌دهیم و اطراف آنرا با حلقه‌های گوجه فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم.

املت کالباس یا ژامبون با گوجه

تخم مرغ : ۶ عدد

شیر هموژنیزه : ۶ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

گوجه فرنگی : ۲ فنجان

کالباس : ۲۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

املت گوجه فرنگی

تخم مرغ : ۶ عدد

شیر هموژنیزه : ۶ قاشق سوپخوری

گوجه فرنگی : ۲ فنجان

جعفری ساطوری شده : ۳ قاشق سوپخوری

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به‌دقت لوله می‌کنیم.

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

املت گوجه فرنگی

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

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



▪ روغن مایع سه قاشق غذاخوری

▪ نمک و فلفل به مقدار لازم

▪ پنیر پیتزا رنده شده دو قاشق غذاخوری (در صورت تمایل می‌توانید از پنیر پیتزا استفاده کنید)

• طرز تهیه:

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

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

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

این املت خیلی ساده و راحت و بسیار خوشمزه است.

املت گوجه فرنگی با پنیر

• مواد لازم برای ۴ نفر:

گوجه فرنگی: هشت عدد

فلفل دلمه‌ای متوسط رنگی: نصف یک عدد

سیب‌زمینی متوسط: دو عدد

نخود فرنگی: ۱/۲ پیمانه





پنیر کورد: ۱۰۰ گرم

خامه: ۱۰۰ گرم

زیره سبز: دو قاشق چایخوری

زردچوبه: يك قاشق چایخوری

نمك-فلفل: يك قاشق چایخوری ۱/۸ - قاشق چایخوری

روغن مایع: دو قاشق غذاخوری

آبلیمو ترش: يك قاشق غذاخوری

گشنیز تازه: دو قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا روغن را داغ کرده حدود يك دقیقه زیره سبز و زردچوبه را تفت می‌دهیم و بعد گوجه‌فرنگی‌ها را در مخلوطکن به صورت پوره درمی‌آوریم. سپس سیب‌زمینی و فلفل دلمه‌ای را نگینی خرد کرده همراه با نخودفرنگی، داخل پوره گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و می‌گذاریم حدود ۳۰ دقیقه بپزد و به روغن بیفتد. پنیر کورد را که مکعبی خرد کرده‌ایم همراه با نمك و فلفل به املت اضافه نموده بعد از ۵ دقیقه حرارت را خاموش کرده، خامه و آبلیمو ترش تازه و گشنیز تازه خرد شده را به املت اضافه کرده و بعد سرو می‌کنیم. گفتنی است زمان طبخ این املت ۴۰ دقیقه است.

املت گوشت

نیم کیلو گوشت چرخ کرده ۲، عدد پیازچه خرد شده،
۱۱۵ گرم ذرت (کنسرو پخته) ۵۰، گرم قارچ حلقه
شده ۱، قاشق سویخوری سوباسس (در صورت





تمایل)۱، قاشق چایخوری سس فلفل با تندی متوسط۲، قاشق سوپخوری آب یا شیر۶، عدد تخم مرغ۲، قاشق سوپخوری روغن مایع. گوشت و يك قاشق سوپخوری روغن مایع را در تابه نجسبی بریزید و تفت دهید تا گوشت کاملاً برشته شود. پیازچه، ذرت، قارچ و سس ها را همراه با نمك و فلفل کافی به گوشت اضافه کنید و تفت دهید تا آب حاصل از حرارت دیدن قارچ کشیده شود. تخم مرغ ها را با آب یا شیر مخلوط کنید و نمك و فلفل کافی به آنها بریزید. يك تابه نجسب كوچك را با باقیمانده روغن چرب کنید و روی

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

املت مرپا

تخم مرغ : ۹ عدد

شیر هموژنیزه : ۹ قاشق سوپخوری

مرپا : ۱ فنجان

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود، یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به دقت لوله می‌کنیم. دو املت ساده به روش بالا تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری مربا می‌گذاریم و لوله می‌کنیم.

املت مرغ

تخم مرغ : ۹ عدد

گوشت مرغ : ۱۵۰ گرم

کالباس : ۱۵۰ گرم

قارچ : ۱۵۰ گرم

خامه : ۱۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه هر املت ساده، تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و می‌زنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و به هم می‌زنیم، بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۲,۵ سانتی‌متر باشد روی آتش می‌گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه

می‌ریزیم و می‌گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می‌ریزیم به‌طوری که سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر به‌دقت لوله می‌کنیم.

با ۹ عدد تخم مرغ سه عدد املت ساده مطابق دستور فوق تهیه می‌کنیم و یک پیمانه مرغ پخته شده خرد شده با نصف پیمانه کالباس یا ژامبون خرد شده و نصف پیمانه قارچ خرد شده سرخ شده را با ۱۵۰ گرم خامه و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و این مواد را سه قسمت مساوی کرده و لای هر املت یک قسمت از آن را می‌ریزیم و لوله می‌نمائیم.

املت مصری

- مواد لازم
 - چهار عدد تخم مرغ (زده شده)
 - نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
 - سه قاشق غذاخوری پنیر فتا (خرد شده)
 - یک قاشق چایخوری شیر
 - یک قاشق غذاخوری روغن گیاهی
- طرز تهیه
 - تخم مرغ زده شده و فلفل را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و در ظرف دیگری پنیر را با شیر مخلوط کنید.
 - روغن را در ماهی تابه ریخته، روی حرارت متوسط قرار داده و اجازه دهید تا خوب داغ شود.
 - تخم مرغ را در آن ریخته و ماهی تابه را تکان دهید تا تخم مرغ بطور یکنواخت



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

▪ زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه

این مقدار مواد برای تهیه غذای دو نفر کافی است.

این املت بسیار لذیذ است.

تنها باید توجه داشت که هنگام تهیه آن ماهی تابه کاملاً چرب باشد تا مایه آن به تابه نچسبیده و به شکل رولت درآید.

املت هندی

• مواد لازم:

▪ پیاز رنده شده=۱ عدد بزرگ

▪ فلفل سبز رنده شده=۱ عدد

▪ برگهای گشنیز تازه خرد شده=بمقدار لازم

▪ تخم مرغ=۴ عدد متوسط

▪ نمک=۱ قاشق چایخوری

▪ روغن=۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:



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

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

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

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

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

(۶) املت را با حرارت ملایم سرخ می کنیم. یک بار برمی گردانیم و با یک قاشق صاف روی آن را کمی فشار می دهیم تا مطمئن شویم که تخم مرغ پخته شده است. تا وقتی که املت طلایی رنگ شود.

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

املت یونانی (زمان پخت: ۲۵ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۳ نفر:
 - ۸ عدد تخم مرغ
 - ۱ فنجان پنیر پیتزا
 - ۲ ق.چ آویشن
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه
 - ۴ ق.چ روغن زیتون
 - یک دوم فنجان پیاز خرد شده
 - ۲ فنجان اسفناج شسته شده.





• طرز تهیه:

اسفناج ها را با ۲ قاشق از روغن زیتون تفت دهید و نمک و فلفل را اضافه کنید اسفناج ها باید نرم شوند سپس از روغن جدا کرده و نگه دارید. تخم مرغ ها را به همراه پنیر، آویشن، نمک و فلفل کاملاً هم بزنید. با ۲ قاشق دیگر از روغن زیتون پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت داده اسفناج را به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم تفت دهید. سپس مخلوط تخم مرغ را اضافه کنید اما هم نزنید و بگذارید با حرارت کم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. در ضمن فر را از قبل روشن کرده تابه را به مدت ۴۵ ثانیه درون فر قرار دهید تا روی غذا هم حرارت ببیند.

بادمجان سوخاری

• مواد لازم:

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

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



برش دهید. سپس رویشان نمک پاشیده و بگذارید به مدت يك ساعت بماند، آنگاه آنها را بشویید و داخل آبکشی بریزید تا آبشان برود. در این مرحله تخم مرغ، آب، نمک و فلفل و يك قاشق آب یا شیر را در ظرفی ریخته و خوب با هم مخلوط کنید. در مرحله آخر روغن مایع را در ماهی تابه ریخته و بگذارید داغ شود، آنگاه حلقه‌های بادمجان را در مخلوط تخم مرغ بزنید و همچنین در آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

برگر بدون نان

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

• مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۹۰۰ گرم گوشت چرخ کرده کم چربی
- ۲۳۰ گرم سوسیس دودی چرخ شده
- ۸۵ گرم پنیر پارمسان خرد شده در اندازه ۲,۵ در ۰,۵ سانتیمتر
- ۳ یا ۴ ق.چ. فلفل دلمه ای قرمز کباب شده خرد شده به قطعات ۲,۵ سانتی متری
- نمک و فلفل
- برگ کاهو به مقدار لازم
- ۶ گوجه فرنگی ریز



• روش تهیه:

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

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

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

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

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

برگر گیاهخواران

• مواد لازم برای ۲ نفر:

▪ سیب زمینی=۳۱۵ گرم

▪ هویج=۱۲۵ گرم

▪ برگ موسیر یا پیازچه=۷ گرم





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

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

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

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

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

۵) مخلوط سیب زمینی را به ۴ برگ به ضخامت ۵/۲ سانتی متر تقسیم کنید.

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

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

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

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

• ارزش غذایی هر وعده:

▪ کالری=۴۵۰ واحد

▪ پروتئین=۲۳ گرم

▪ چربی=۲۰ گرم

▪ کربوهیدرات=۴۵ گرم

برگری پر از سبزیجات

• مواد لازم برای ۴ نفر:

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



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

▪ گوچه فرنگی ورقه شده (در صورت تمایل)

• روش تهیه:

- ۱) شیر، هویج، پیازچه، پودر سیر، ادویه ایتالیایی، خرده نان، نمک و فلفل را ر یک کاسه متوسط مخلوط میکنیم. گوشت مرغ چرخ کرده را اضافه کرده خوب مخلوط میکنیم. مخلوط را به چهار قسمت تقسیم کرده و هر یک را به شکل دایره ای به قطر ۳ سانتیمتر در می آوریم.
- ۲) این برگرها را در ماهیتابه چدنی یا روی قسمت گریل اجاق گاز میپزیم. برای اینکار ماهیتابه یا سطح گریل را اندکی چرب کرده و با حرارت بالا داغ میکنیم، سپس دما را در حد متوسط پایین آورده، برگرها را در ماهیتابه قرار میدهیم و درب ظرف را میبندیم و یک طرف برگر را به مدت ۸ تا ۱۲ دقیقه میپزیم، سپس آنرا برگردانده و سمت دیگر را به مدت ۶ تا ۸ دقیقه حرارت میدهیم.
- ۳) در این مدت خردل و پودر کاری را مخلوط کرده، برگرها را بر روی نان قرار داده، سبزیجات مورد علاقه خود-کاهو، گوجه فرنگی و کدو- را بر روی آن قرار داده با سس خردل کاری سرو میکنیم.

پای گوشت و سبزیجات

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



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

فر را با درجه ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید تا گرم شود. گوشت، جو، رب گوجه، پیاز، تخم‌مرغ، نمک و سیر (مواد گوشتی) را در کاسه بزرگی با هم خوب مخلوط و کمی ورز دهید و آن را در ظرف مناسب پای یا پیتزا پهن کنید تا دیواره‌ها را هم بگیرد، سپس آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

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

پاستا

- مواد لازم :

- سیب زمینی= ۲۵۰ گرم
 - کره= ۲ قاشق سوپخوری
 - سیر= ۲ عدد
 - گوشت گوسفند= ۱۰۰ گرم
 - قارچ= ۱۰۰ گرم
 - جعفری ساطوری شده= ۱ قاشق سوپخوری
 - ماهی کولی= ۴ عدد
 - زیتون سبز= ۱۲ عدد
 - پیاز داغ عسلی= ۴۰۰ گرم
 - روغن زیتون= ۲ قاشق سوپخوری
 - پنیر پیتزا= ۱ قاشق سوپخوری
- طرز تهیه :



پیازها را خرد کرده و در مقداری کره سرخ نمائید سپس سیرها را خرد کرده با مقداری قیمة گوشت گوسفند و ۱۰۰ گرم قارچ خرد شده و قدری جعفری ساطوری شده و چهار قطعه ماهی کولی و ۱۲ عدد زیتون بی هسته مخلوطش کنید آنگاه در ظرف جداگانه ۴۰۰ گرم اسپاگتی پخته شده را با روغن زیتون مخلوط کرده آنرا هم بزنید و مخلوط فوق تاذکر را رویش بریزید مطابق معمول چند قاشق پنیر رنده شده رویش بریزید و گرم گرم میل کنید

پاستا با سُس سبز



- مواد مورد نیاز:
 - پاستا (از هر شکلی): ۶۰۰ گرم؛
 - روغن زیتون: ۱۵۰ میلی گرم؛
 - مخلوطی از گیاهان خوشبو (جعفری، ریحان و گشنیز): به میزان لازم؛
 - مغز گردو: ۵۰ گرم؛
 - نمک و فلفل: به میزان لازم؛
 - پنیر رنده شده (پارمزان، گودا یا چدار): ۵۰ گرم.
- طرز تهیه:

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

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

پاستا با سس آلفردو و مرغ



- مواد لازم:

- پاستا ۵۰۰ گرم
- کره نیم پیمانه
- سینه مرغ ۳۰۰ گرم (پخته و تکه تکه شده)
- جعفری اندکی برای تزئین
- نمک و فلفل به مقدار لازم

- طرز تهیه:

در یک ظرف آب ۵ پیمانه آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. وقتی آب جوش آمد به آن نمک اضافه کنید. به آب در حال قل خوردن پاستا را اضافه کنید. در ظرف را باز بگذارید و گرنه پاستاها خمیر می‌شوند. بگذارید تا پاستاها

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

همزمان با ریختن پاستاها درون آب، در تابه‌ای دیگر کره را آب کنید و مرغ را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس نمک و فلفل و سس آلفردو را به آن بیافزایید و بگذارید با هم چند قل بخورند تا مرغ‌ها طعم بگیرند.

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

- سس آلفردو:

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

- مواد لازم:

- کره یک چهارم پیمانه
- خامه یک پیمانه
- سیر یک حبه (خرد شده)
- پنیر پارمزان رنده شده یک پیمانه و نیم
- جعفری تازه یک چهارم پیمانه (ریز شده)

- طرز تهیه:

کره را در تابه متوسط آب کنید. یادتان باشد حرارت اجاق باید ملایم باشد. خامه را به کره اضافه کنید و بگذارید مخلوط برای پنج دقیقه قل بخورد. بعد جعفری، سیر و پنیر را اضافه کنید و مرتب و سریع مخلوط را به هم بزنید و از روی حرارت آن را بردارید.

پاستا با قارچ و ریحان

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

ابتدا روغن را در ماهی‌تابه گرم کنید، پیاز و سیر رادر آن ریخته و هم بزنید و آنقدر صبر کنید تا نرم‌شود. سپس گوشت را اضافه کنید و هم بزنید تا زمانی که کاملاً قهوه‌ای شود. آنگاه قارچ را نیز اضافه کنید و آنقدر صبر کنید تا نرم شود و سرکه رابه مواد بیفزایید. دراین هنگام گوجه‌فرنگی را هم‌اضافه کنید و بدون اینکه درب ظرف را بگذارید، به مدت ۱۰ دقیقه آن را روی حرارت بگذارید، سپس سبزیجات را اضافه کنید. در همین حین، پاستا را در یک قابلمه

در حال جوش بریزید و ده دقیقه صبر کنید تا کاملاً نرم شود. در مرحله آخر آن را آبکشی کنید و در ظرف مورد نظر بریزید و سپس آماده شده را روی آن بریزید.



پاستا با قارچ و سس خامه برای ۴ نفر

- مواد لازم:
 - قارچ ورقه‌ای خرد شده ۳۰۰ گرم
 - پیاز بزرگ رنده شده ۱ عدد
 - ماکارونی فرمی ۱ بسته
 - خامه ۲۰۰ گرم
 - سیر له شده ۲ حبه
 - کره ۵۰ گرم
 - آبلیمو ۱ قاشق سوپ‌خوری
 - شیر نصف پیمانه
 - جعفری ریز شده ۴ قاشق غذاخوری
 - ز روغن ۲ قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه:



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

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

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

پاستا با نخود، پاستا با فلفل و کلم بروکلی

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

- پاستا با نخود
- مواد لازم:
- پاستای گوش فیلی یا صدفی کوچک یک بسته ۲۰۰ گرمی



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

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

• شیوه پخت:

پخت این غذا از ابتدا تا آخر ۲۰ دقیقه به طول می انجامد. نخست پاستا را در آب جوش بریزید و بگذارید ۸ دقیقه ای بپزد. اکنون پیاز ریز شده را تفت می دهیم و سپس سیر خرد شده را به آن می افزاییم و ادویه می زنیم. حال نخود و ذرت و رب گوجه را اضافه می کنیم و در تابه را می گذاریم و حرارت اجاق را کم می کنیم تا طعم مواد با هم قاطی شود. پاستا را پس از پخت برای آبکش شدن در صافی می ریزیم و پس از مخلوط کردن با مواد آماده شده می گذاریم کمی حرارت ببیند (این زمان از ۱۰ دقیقه با حرارت کم نباید بیشتر شود!) پاستا با نخود شما آماده شد بچه ها را صدا بزنید.

- پاستا با فلفل قرمز و کلم بروکلی
- مواد لازم: برای ۴ نفر از هر نوع پاستایی که دلخواهتان است استفاده کنید

- فلفل قرمز شیرین: دو عدد
- کلم بروکلی: دو عدد کوچک
- نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی
- روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری.

• شیوه پخت:

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

پاستای آفتابگردان

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



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

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

• محتویات: ۴۵۰ کالری، ۱۲ گرم پروتئین، ۲۲ گرم چربی، ۵۰ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم چربی اشباع شده، ۵ گرم کلسترول، ۲ گرم فیبر، ۱۱۵ میلی گرم سدیم.

ماهرخ جواهری

پاستای گوجه فرنگی و کدو

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



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

پاستای مخلوط

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



• طرز تهیه

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

سبب ریخته و روی آن آب سرد بپاشید.

در یک ظرف مناسب روغن زیتون، سرکه، سیر، شکر و رزماری را با هم مخلوط کرده و سپس با پاستاها به هم بیامیزید.

سپس قارچ های خرد شده، گوشت پخته و ریز شده، فلفل دلمه، زیتون و پیازچه خرد شده را به آن اضافه کنید و به اندازه دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید.

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

پاستیتسو

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



▪ ۴۲۵ گرم گوجه فرنگی

▪ یک سوم فنجان آب گوجه فرنگی

▪ یک دوم فنجان آب

▪ یک عدد تخم مرغ زده شده

▪ نصف قاشق چایخوری دارچین

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



- مواد لازم
- خمیر پیتزا
- دو قاشق مرباخوری جعفری تازه
- ۴۵۰ گرم قارچ
- یک حبه سیر بزرگ
- نصف فنجان خامه
- یک سوم فنجان شیر
- یک سوم فنجان خامه ترش
- دو عدد تخم مرغ

▪ کمی جوز هندی

▪ یک قاشق مرباخوری جعفری تازه خرد شده

▪ یک فنجان پنیر پیتزای رنده شده

• طرز تهیه

فر را با درجه حرارت ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده و ته ظرف مناسبی را که دیواره دارد چرب کرده خمیر را در آن قرار دهید.

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

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

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

این مخلوط را روی قارچ ها بریزید.

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

پای قارچ و پنیر

- مواد لازم

- یک عدد خمیر پیتزا
- دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
- دو عدد موسیر خرد شده
- ۴۵۰ گرم قارچ خرد شده
- نصف فنجان شیر
- نصف فنجان خامه
- سه عدد تخم مرغ
- کمی جوز هندی



- یک فنجان و نیم پنیر پیتزا

- طرز تهیه

خمیر پیتزا را در قالب کیک پزی که چرب کرده اید قرار دهید. در تابه ای روغن ریخته و موسیر را برای یک دقیقه تفت دهید. سپس قارچ ها را اضافه کرده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید و صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه حرارت دیده و سرخ شود. سپس مخلوط را روی خمیر پیتزا بریزید. در ظرف مناسبی تخم مرغ را با خامه و شیر بخوبی مخلوط کنید. پنیر پیتزای رنده شده را روی مخلوط قارچ بریزید. سپس مخلوط تخم مرغ، شیر و خامه را روی پنیر پیتزا ریخته و ظرف را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه درون فر که با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم شده قرار دهید.

پستای پنیر (زمان پخت: ۴۰ دقیقه)

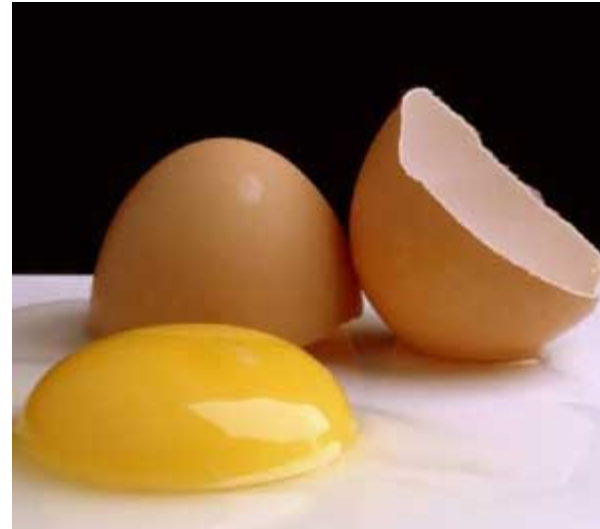
- مواد لازم برای برای ۴ نفر:
 - ۱ ق.س روغن زیتون،
 - ۱ عدد پیاز خردشده،
 - ۲ حبه سیر له شده،
 - ۲ فنجان گوجه فرنگی ،
 - ۱ ق.س سرکه،
 - ۱ ق.س آویشن،
 - یک دوم فنجان زیتون بدون هسته،
 - ۱ دسته آویشن،
 - یک چهارم ق.چ نمک و فلفل سیاه ،
 - یک چهارم فنجان پنیر چرب،
 - ۲۵۰ گرم پستا (ماکارانی)
- طرز تهیه:



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

پن کیک با مربا

- تخم مرغ خام : ۲ عدد ،
- آرد : ۱ لیوان ،
- شیر : ۱ لیوان،
- شکر : ۱ قاشق سوپ خوری،
- جوش شیرین : ۱ قاشق مربا خوری ،
- روغن : به مقدار کافی،
- مربا در حدود : ۲ فنجان چایخوری
- خاک قند : ۵۰ گرم
- طرز تهیه :



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

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

پن کیک پنیر جعفری

- مواد لازم:

- پنیر سفید : ۱۰۰ گرم،
- تخم مرغ : سه عدد،
- شیر: نصف لیوان،
- جعفری تازه خرد شده: دو قاشق غذاخوری،
- فلفل و روغن به میزان لازم

در این غذا به دلیل شور بودن پنیر از نمک استفاده نمی کنیم.

- طرز تهیه:

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

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



پنیر سوخاری

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

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

• مواد لازم

- ۵۰۰ گرم پنیر کاممبر
- دو قاشق سوپخوری آرد سفید
- دو قاشق چای خوری پودر خردل
- یک عدد تخم مرغ
- دو قاشق سوپخوری شیر
- نصف فنجان خرده نان
- یک چهارم قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز



▪ یک چهارم قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه

▪ روغن برای سرخ کردن

▪ سبزیجات معطر تازه

• روش تهیه

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

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

در یک کاسه کوچک دیگر، تخم مرغ و شیر و در کاسه سوم، خرده نان و فلفل ها را مخلوط کنید.

هر تکه پنیر را با ترکیب آرد بپوشانید و در مخلوط تخم مرغ زده و سپس در خرده نانها بغلطانید، یک بار دیگر آنها در تخم مرغ و خرده نان بزنید.

روغن را در ظرف گود و کوچکی داغ کنید (یا در سرخ کن) و پنیرها را به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در آن قرار دهید تا قهوه ای/ طلایی شوند.

برای گرفتن روغن اضافه، آنها را روی یک حوله کاغذی بچینید، سپس با سبزیجات معطر تازه تزیین نموده، با سس تند سرو نمایید.

پیتزا با قارچ

- مواد لازم :
- خمیر پیتزا = به مقدار لازم
- قارچ = ۱۰۰ گرم
- پیاز ریز شده = یک قاشق سوپخوری
- پنیر پیتزا = ۲۵ گرم
- روغن مایع = ۳ قاشق سوپخوری
- فلفل دلمه ای = ۱ عدد
- گوجه فرنگی = ۲ عدد
- سس پیتزا = ۳ قاشق سوپخوری
- ارگانو یا آویشن شیرازی = یک قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل = به مقدار لازم



• طرز تهیه :

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

پیتزا با قارچ و سوسیس

• مواد لازم:

- قارچ خرد شده: ۱۵۰ گرم
- روغن مایع: ۴ قاشق سوپخوری
- سس گوجه فرنگی: نصف پیمانه
- سوسیس خرد شده: دو پیمانه
- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
- پیازچه خرد شده: یک پیمانه
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



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

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

پیتزا تنوری با مرغ

• مواد لازم: ۳۴۰ گرم فیله مرغ خرد شده به صورت نوارهای باریک ۲، قاشق سوپخوری ماست ۱، قاشق سوپخوری پودر کاری، نصف پیمانه ماست (اضافی)، یک سوم پیمانه ترشی انبه تند (در صورت تمایل) ۱، عدد پیاز متوسط خلال شده ۱، عدد کدو سبز ۲، قاشق سوپخوری روغن مایع ۲، حبه سیر ۱، پیمانه پنیر پیتزای رنده شده ۵۰، گرم بادام هندی (در صورت تمایل) ۲، عدد خمیر پیتزای آماده به قطر ۲۲ سانتی متر، ماست و کاری را در ظرفی مخلوط کنید و سپس مرغ را به آن اضافه و مخلوط کنید. روی ظرف را بپوشانید و بگذارید ۲ ساعت در یخچال بماند. ماست اضافی را در صورت تمایل با ترشی انبه مخلوط کنید. کدو را با یک پوست کن از طول به صورت لایه های نازک ببرید. روغن را در تابه نجسبی داغ کنید و سیر و



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



پیتزا را روی پیتزاها بپاشید. مخلوط مرغ را به تساوی روی پیتزاها بریزید و در آخر کدو را به تساوی روی پیتزاها بریزید. اگر از بادام هندی استفاده می کنید بادام را روی پیتزاها ریخته و آنها را در فر داغ قرار دهید تا حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر بمانند. پس از پخت خمیر و گوشت مرغ پیتزاها را خارج کرده و سرو نمایید.

پیتزا چهار فصل

این پیتزا با چهار طعم مختلف، هر ذائقه‌ای راضی خواهد کرد.

- مواد لازم:
- خمیر پیتزای آماده: يك عدد (بستگی به تعداد نفرات دارد)
- مواد لازم برای روی خمیر:
- کنسرو میگو: ۲۲۰ گرم
- قارچ: ۸ عدد
- پنیر پیتزا: ۱۲۵ گرم



- کنسرو ماهی کیلکا یا کولی: ۶۰ گرم

- آرتیشو (کنگر فرنگی): ۲ قوطی
- گوشت گوساله: ۱۲۵ گرم
- گوجه فرنگی متوسط: ۴ عدد
- نمک: نصف قاشق چایخوری
- آویشن: نصف قاشق چایخوری
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- ریحان، مرزه و جعفری: مقداری برای تزیین

• طرز تهیه:

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

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

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

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

• ارزش غذایی:

- کالری: ۴۵ کیلو کالری
- پروتئین: ۲۳ گرم
- چربی: ۱۸ گرم
- هیدرات کربن: ۴۵ گرم

پیتزا در خانه

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

• طرز تهیه:

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



پیتزا سبزیجات



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

- نمک: به میزان لازم
- جعفری خرد شده: ۱ قاشق سوپخوری
- آویشن: يك دوم قاشق مرباخوری
- مواد لازم برای تهیه خمیر:
- روغن زیتون: يك دوم پیمانه
- آرد: ۴۰۰ گرم
- پنیر: ۱۷۰ گرم
- شیر: يك سوم پیمانه
- بکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری
- نمک: به میزان لازم
- طرز تهیه:

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

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

پیتزا سبزیجات

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



• مواد لازم:

- کنسرو مخلوط نخود فرنگی، ذرت و هویج: يك قوطی
- گوجه فرنگی: يك عدد بزرگ
- سس گوجه فرنگی: به مقدار لازم
- فلفل سبز دلمه‌ای: يك عدد
- قارچ: ۲۵۰ گرم
- پنیر پیتزای رنده شده: ۲۵۰ گرم
- طرز تهیه:

ابتدا ظرف تفلونی را چرب نمایید، سپس خمیر پیتزای آماده را روی آن پهن کنید و روی آن کمی سس گوجه فرنگی بمالید. آن گاه قارچ، نخود فرنگی، ذرت و هویج و فلفل سبز را روی خمیر بمالید. تنها توجه کنید که ابتدا، مخلوط ذرت، هویج و نخود فرنگی را پیش از استفاده در آبکش بریزید تا آب اضافی آن برود و آب نداشته باشد. به یاد داشته باشید که مواد را کمی فشار دهید تا در روی خمیر به خوبی بنشیند، در مرحله بعد روی آن به طور یکنواخت پنیر پیتزا بپاشید. در آخر، در طبقه وسط فر با شعله پایین به مدت ۱۵ دقیقه و با شعله بالا، ۱۰ دقیقه با درجه حرارت ۲۵۰ درجه بپزید.

پیتزا سبزیجات با گوشت

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





- مواد لازم:

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

گوچه فرنگی: چهار عدد خرد شده

قارچ: صد گرم خرد شده

روغن زیتون: سه قاشق غذاخوری

زیتون کنسروی خرد شده: سه قاشق غذاخوری

آویشن و نمک: نصف قاشق چایخوری

پنیر پیتزا: به مقدار لازم

کالباس ژامبون: هشتاد گرم خرد شده

گوشت: هشتاد گرم

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

- طرز تهیه:

ابتدا گوشت را نازک نازک بریده و به همراه جعفری خرد شده کمی تفت دهید سپس به مانند طرز تهیه سایر پیتزاها عمل کنید. روی خمیر پیتزا،

ابتدا یک لایه پنیر پیتزا بریزید و سپس روی آن روغن زیتون را طوری بریزید که همه جای خمیر پیتزا را در برگیرد.

آن گاه کالباس ژامبون، قارچ، گوچه فرنگی خرد شده و زیتون را روی پنیر پیتزا بریزید، سپس دوباره پنیر پیتزا روی آن بپاشید، البته نمک، آویشن،

فلفل و کمی روغن زیتون روی آن بریزید و بگذارید به مدت بیست دقیقه در فر با حرارت دویست درجه سانتیگراد بپزد. پس از پخته شدن، آن را به

صورت گرم به همراه خانواده میل کنید.

پیتزا سیب زمینی

• مواد لازم جهت تهیه پوره:

▪ سیب زمینی ۱ کیلو

▪ تخم مرغ ۱ عدد

▪ شیر ۱۰۰ سی سی

▪ نمک و فلفل به مقدار لازم

• مواد لازم جهت تهیه خوراک:

▪ پیاز ۱ عدد بزرگ

▪ گوشت چرخ کرده نیم کیلو

▪ سوسیس ۲۰۰ گرم

▪ قارچ ۳۰۰ گرم

▪ فلفل دلمه ای سبز ۲ عدد

▪ رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذا خوری

▪ پنیر پیتزا رنده شده ۴۰۰ گرم

▪ روغن مایع به مقدار لازم

▪ نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن= به مقدار لازم

• طرز تهیه:

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

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

▪ انتخابی: در صورت تمایل می توانید روی این غذا از سس سفید استفاده نمائید.

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

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

پیتزا کوچک خانگی

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



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

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

پیتزا مرغ و کلم

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



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

سینه مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید. در یک ماهیتابه، روغن کانولا را ریخته و مرغ ها را در آن تفت دهید.

در این فاصله در ظرفی دیگر آرد ذرت، تخم مرغ و آب را ریخته و هم بزنید تا به شکل خمیر در آید.

لوبیاها را در ظرف پر از آب ریخته تا کمی نرم شود. لوبیاها را به همراه کلم قرمز و سس تند در مخلوط کن ریخته و پس از گذشت یک دقیقه، مواد

درون مخلوط کن را به همراه سیر، فلفل قرمز و مرغ های تفت داده شده روی خمیر بریزید و در فر با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰

دقیقه قرار دهید . سپس آن را با ریحان و خامه ترش تزئین کنید.

پیتزای آناناس

هورا! می‌خواهیم با هم پیتزا درست کنیم. یک پیتزای بامزه که روی آن

آناناس هم دارد! فکر می‌کنی از مزه آن خوشتر بیاید؟ خوب! آن را امتحان

کن. بد نیست چند وقت یک‌بار مزه‌های جدید را آزمایش کنی. در این پیتزا



مقدار زیادی میوه و سبزی وجود دارد که به بدن ما ویتامین زیادی می‌رساند و پر از فایده است.

• مواد لازم:

- نان پیتزا
- سس گوجه‌فرنگی ۴/۱ پیمانه
- آناناس خرد شده نصف پیمانه



▪ فلفل دلمه خرد شده یک عدد

▪ قارچ خرد شده نصف پیمانه

▪ پنیر پیتزا ۲۵۰ گرم

▪ گوشت خرد یا چرخ شده (پخته) یک پیمانه

▪ سبزی‌های خوش عطر (خرد شده) مانند جعفری یا آویشن یک قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

روی نان‌های پیتزا را سس بمالید. روی نان‌ها، گوشت، آناناس، فلفل دلمه، قارچ، پنیر پیتزا و سبزی‌های خوش‌بو را بریزید. از یک بزرگ‌تر خواهش کنید که پیتزاها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بگذارد تا آماده شود. پیتزای آناناسی، نوش جان‌تان.

پیتزای پنیر

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

گوجه فرنگی : ۵۰۰ گرم

پنیر پیتزا : ۳۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۲ قاشق سوپخوری

ترخون : ۲ قاشق سوپخوری

دارچین : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را بروش فوق درست می‌کنیم:

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

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

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

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

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

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

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

فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه قرار می‌دهیم، بعد ظرف را روی آخرین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلائی شود. پیتزا را با همان ظرف سر میز می‌بریم.

پیتزای پنیر

- مواد لازم :

- سس پیتزا (گوچه فرنگی ۵۰۰ گرم)
- خمیر
- پنیر ۳۰۰ گرم
- جعفری یا ترخان خرد شده یک تا دو قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل و دارچین به مقدار کم

- طرز تهیه:

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

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



پیتزای پنیر و تخم مرغ

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

تخم مرغ : ۳ عدد

سس مخصوص پیتزا : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

پنیر گرویر : ۲ قاشق سوپخوری

گوچه فرنگی : ۲۵۰ گرم

جعفری ساطوری شده : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

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

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

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

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

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

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

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

خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

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

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

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

می‌زنیم تا پنیر کمی سرخ شود، بعد تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل به آن می‌افزائیم و داخل پنیر می‌ریزیم و به هم

می‌زنیم تا تخم مرغ بسته شود، آنگاه مایه را از روی آتش بر می‌داریم و جعفری را به آن اضافه می‌کنیم و با آن داخل خمیر را پر می‌کنیم، کمی جعفری و کی سس مخصوص پیتزا روی آن می‌دهیم.

فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه قرار می‌دهیم، بعد ظرف را روی آخرین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلائی شود. پیتزا را با همان ظرف سر میز می‌بریم.

پیتزای تند سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر:

۳۰ میلی لیتر یا دو فنجان روغن آفتابگردان

۲۵ میلی لیتر یا یک و نیم فنجان روغن زیتون

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

پنج عدد گوجه فرنگی

دو عدد سیر که به خوبی خرد شده است

دو حبه سیر که به خوبی خرد شده است

۱۵۰ میلی لیتر آب مرغ یا گوشت

۲۲۵ گرم یا دو فنجان برنج که پخته شده است

۴۰ گرم زیتون که به خوبی خرد شده است

۳۵۰ گرم خمیر

دستور تهیه:

ابتدا فر را ۱۹۰ درجه سانتیگراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم می کنید.

۱۵ میلی لیتر از روغن آفتابگردان را در ظرفی قرار می دهید و برش های بادمجان را در ظرف می گذاریم و برای ۴ تا ۵ دقیقه آن را تفت می دهیم و بعد از آن بادمجان ها را روی توری یا دستمال تمیز قرار می دهیم تا روغن اضافی اش گرفته شود قطعات بریده و باریک شده فلفل دلمه ای قرمز را به طرف اضافه می کنیم. در ظرف را می گذاریم و برای ۵ تا ۶ دقیقه آن را به خوبی حرارت می دهیم تا فلفل ها کاملاً نرم شده و کمی طلایی رنگ شوند. پوست گوجه فرنگی ها را جدا کرده و آنها را حلقه حلقه می کنیم برای این کار گوجه فرنگی ها را در آب جوش قرار می دهیم سپس پوست آنها را جدا می کنیم. روغن زیتون را در ظرف (تابه) می ریزیم و موسیر و پیاز را به آن اضافه می کنیم و برای ۴ دقیقه آن را با شعله کم حرارت می دهیم تا کاملاً نرم شوند. سپس برشهای حلقه ای گوجه را به آن اضافه می کنیم و برای چند دقیقه دیگر آنها را با هم حرارت می دهیم تا کاملاً نرم شوند در این مرحله ادویه را مثل نمک و فلفل اضافه کرده و اگر از طعم و بوی ریحان لذت می برید می توانید برگ های تمیز و شسته شده ریحان را نیز که به صورت متوسط خرد کرده اید به ماهیتابه اضافه کنید. هسته های زیتون را گرفته و خرد می کنیم و به تابه اضافه می کنیم. در این مرحله حرارت زیر تابه را زیاد کرده و بلافاصله آبگوشت یا مرغ را می افزایشید تا مواد کاملاً به جوش آیند. بعد از آن بادمجان و مخلوط مواد تابه را با هم مخلوط کرده در ظرف مناسبی ریخته و برنج پخته شده را روی آن می ریزید. حالا مخلوط شما آماده است. کافی است خمیر پیتزا را روی آن قرار دهید و اطراف خمیر را کاملاً صاف کنید و تا اطراف ظرف بکشید (خمیر باید کمی از طرف مورد نظر شما بزرگتر باشد)

مواد را به همین صورت برای ۲۵ دقیقه داخل فر بگذارید تا کاملاً روی آن طلایی شود. بعد از آماده شدن پیتزا آن را به درون ظرف مناسب دیگری منتقل کنید و آن را سر میز یا سفره ببرید. می توانید این غذا را با سالاد میل کنید و از طعم دلنشین این غذای ساکنان مناطق مدیترانه لذت ببرید.

پیتزای تنوری با گوشت

• مواد لازم: ۲۴۰ گرم فیله گوسفند خرد شده به



صورت نوارهای باریک، یک قاشق سوپخوری پودر کاری، نصف پیمانه ماست، دو قاشق سوپخوری روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خلال شده، یک حبه سیر کوبیده ۲۵۰، گرم اسفناج خرد شده، یک قاشق سوپخوری آبلیمو ۳۳۵، گرم خمیر پیتزا، یک پیمانه پنیر پیتزای رنده شده، نصف قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، دو قاشق چایخوری آب، دو قاشق سوپخوری گشنیز تازه خرد شده، یک عدد خیار ریز خرد شده، یک عدد گوجه فرنگی ریز خرد شده، نیمی از ماست را با پودر کاری مخلوط کنید و گوشت را در آن بریزید و مخلوط کنید، بگذارید ۱۰ دقیقه بماند، روغن را در تابه نجسبی داغ کنید و گوشت را در آن خوب سرخ کنید. بهتر است گوشت را به ۳ یا ۴ قسمت تقسیم کنید و هر بار یک بخش از آن سرخ شد از تابه خارج کرده قسمت بعدی را سرخ کنید تا گوشت در تابه آب نیندازد. گوشت را از تابه خارج کنید. پیاز را با سیر در همان تابه سرخ کنید تا پیاز نرم شود سپس اسفناج را اضافه کنید و تفت دهید تا اسفناج نرم شده کمی



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

پیتزای جدید با میگو

• مواد لازم

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



• طرز تهیه

در صورتی که میگوها از قبل داخل فریزر قرار دارند آنها را درون کاسه ای قرار داده و کمی آب سرد روی آن ها بریزید. پس از چند دقیقه آنها را از آب سرد خارج کرده و برای یک دقیقه درون آب جوش بیندازید تا برای یک تا دو دقیقه در آب پخته و آب پز شود. سپس آنها را درون کاسه ای ریخته و در آن پیازچه و گشنیز خرد شده را با میزان دلخواه نمک و فلفل و آب لیمو مخلوط کرده و برای ۱۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا مواد کاملاً با هم مخلوط مانده و مزه دار شوند.

کمی روغن در تابه ای مناسب ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس آرد ذرت را به آن افزوده و برای چند دقیقه آن را حرارت دهید تا کاملاً طلایی رنگ شود. سپس پنیر موزارلا را به آن اضافه کنید و آن را تفت دهید.

به گونه ای این کار باید در تابه انجام گیرد که آرد و پنیر مانند ورقه ای درون تابه قرار گیرد. این ورقه مانند نان پیتزا برای این غذا خواهد شد. سپس مواد تهیه شده را از درون کاسه روی خمیر تهیه شده بریزید. می توانید این غذا را در کنار سالاد میل کنید.

پیتزای حبوبات و گوشت چرخ کرده

• مواد لازم:

- روغن گیاهی: ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط خردشده: ۱ عدد
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- سس تند گوجه‌فرنگی: ۱ فنجان
- پودر آویشن: ۱ قاشق چایخوری
- چپیس ذرت: ۳۵ گرم
- کنسرت ذرت (بدون آب): ۳۰۰ گرم



- کنسرو لوبیا قرمز: ۳۰۰ گرم
- خمیر پیتزا: ۲ عدد
- پنیر چدار رنده شده: ۱ فنجان
- خامه سفت: نصف فنجان
- برای روی پیتزا:
- پیاز قرمز بزرگ: نصف پیاز
- کدو سبز بزرگ: ۲ عدد
- آب لیمو: ۱ قاشق غذاخوری
- خامه سفت: ۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

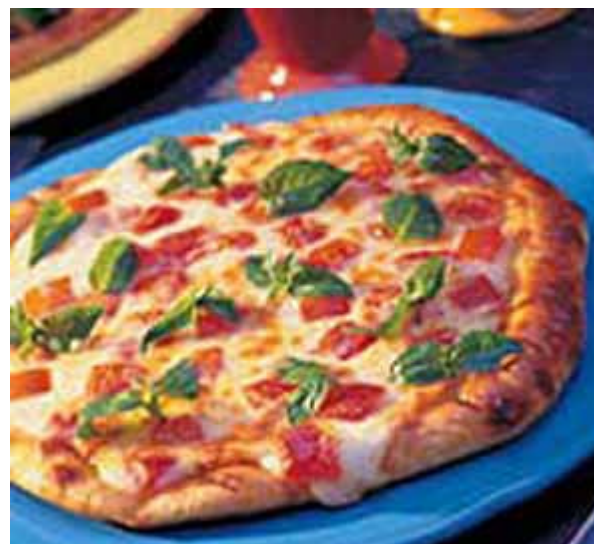
ابتدا روغن را در ماهی تابه داغ کنید و پیاز و گوشت چرخ کرده را تفت دهید و آنقدر هم بزنید تا گوشت قهوه‌ای شود. در ادامه سس گوجه‌فرنگی تند و آویشن را اضافه کنید و بگذارید تا چند دقیقه بدون درب بپزد. پس از گذشت این مدت، اجاق را خاموش کنید و چیس ذرت و کنسرو ذرت و لوبیا را اضافه کنید و خوب هم بزنید. در مرحله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

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

پیتزای دریایی

● مواد لازم:

- سه چهارم لیوان آرد
- یک قاشق چای خوری بیکینگ پودر
- نصف قاشق چای خوری نمک
- یک سوم لیوان شیر
- دو قاشق سوپ خوری روغن مایع
- ۱۲۰ گرم پوره گوجه فرنگی
- یک قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی
- یک حبه سیرله شده
- یک قاشق چای خوری پودر ارگانو





- يك قاشق چای خوری پودر جعفری
- به میزان لازم نمک و فلفل
- سه چهارم لیوان میگو

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

• ۱۵۰۰ گرم پنیر پیتزا

• يك عدد کنسرو کیلکا

• طرز تهیه:

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

• نکات تغذیه ای :

میگو یکی از لذیذترین غذاهای دریایی است. از نظر مقایسه ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند، نظیر گوشت ماهی و گروه ماکیان ، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسیدآمین های لازم جهت رشد می باشد. پروتئین میگو همانند سایر جانوران دریایی به دلیل نداشتن بافت همبند به راحتی هضم می شود. برای گروههایی از مردم نظیر افراد مسن که در جویدن و هضم غذا مشکل دارند، غذای حاوی میگو گزینه مناسبی برای تأمین پروتئین روزانه آنها است. میگوها در کل دارای چربی کمی می باشند. اسیدهای چرب امگا-۳ که از دسته اسدهای چرب غیر اشباع بوده و برای سلامتی مفید هستند، در میگوها به وفور یافت می شوند. این دسته از اسیدهای چرب می توانند در کاهش خطر بیماریهای قلبی مؤثر واقع شوند. اسیدهای چرب امگا-۳ همچنین اجزای ضروری برای غشای سلول مغز و بافت چشم است. میگو منبع غنی از ویتامین های E,D,C,B۱۲,B۶,A و املاحی چون کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، روی، مس، منگنز و سلنیم است. علاوه بر این کلسیم، روی، آهن، منیزیم و فسفر میگو نسبت به سایر آبزیان بیشتر است.

پیتزای ذرت



• مواد لازم برای خمیر پیتزا:

- تخم مرغ: ۲ عدد
- شیر: يك سوم پیمانه
- آرد: ۴۰۰ گرم
- بیکینگ پودر: يك قاشق چایخوری
- روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری
- نمک: يك قاشق چایخوری.

• طرز تهیه خمیر پیتزا

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

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

• مواد لازم برای تهیه پیتزا:

- سوسیس خرد شده: يك و نیم پیمانه
- گوشت چرخ شده: ۲۰۰ گرم
- کالباس خرد شده: يك پیمانه (ژامبون یا گوشت)
- فلفل سبز دلمه ای: يك پیمانه
- زیتون: ۶ عدد
- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
- سس: نصف پیمانه
- ذرت کنسرو شده: ۲۰۰ گرم
- خمیر پیتزا: نیم کیلو

البته شما می توانید از خمیرهای پیتزای آماده هم استفاده کنید که کارتان را راحت تر کند...

در ابتدا ته ظرفی که قرار است در آن پیتزا را بپزید، کمی چرب کرده و يك كاغذ روغنی نازك در آن قرار دهید، سپس يك لایه از خمیر پیتزا را در ظرف قرار داده و پنیر پیتزا را که قبل رنده کرده مقداری از ذرت پخته شده را روی خمیر پیتزا بریزید، پس از آن سه قاشق از سس رانیز روی موادتان بریزید و به همین ترتیب بقیه مواد را روی خمیر پیتزا به صورت لایه لایه بریزید. سپس مواد آماده شده را به مدت بیست دقیقه در فر قرار دهید. توجه داشته باشید که فر باید از قبل روی حرارت ۳۵۰ درجه گرم شده باشد. پس از گذشت بیست دقیقه، پیتزا را در پنجره بالایی فر قرار دهید تا روی پیتزا برشته شود.

پیتزای ژامبون یا ماهی

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

کالباس : ۲۵۰ گرم

ماهی : ۲۵۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

پنیر پیتزا : ۲۰۰ گرم

گوچه فرنگی : ۵۰۰ گرم

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می کنیم:

آرد و بکینگ پودر و نمک را با هم الک می کنیم

روغن و شیر را در یک فنجان اندازه گیری می ریزیم، ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می ریزیم ولی به هم نمی زنیم

شیر و روغن را یک مرتبه در مواد خشک می ریزیم و چند مرتبه با قاشق به هم می زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون

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

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

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

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

خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به‌روش زیر درست می‌کنیم:

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

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

روی گوجه فرنگی‌ها کمی آب جوش می‌ریزیم و پوست گوجه فرنگی را می‌کنیم و تخم آن را می‌گیریم، بعد گوشت گوجه فرنگی را خرد می‌کنیم.

ماهی یا ژامبون اسلامی را با پیاز سرخ شده و کمی نمک مخلوط می‌نمائیم و آن را داخل خمیر می‌ریزیم، بعد گوجه فرنگی با سس مخصوص روی

آن می‌ریزیم و پنیر را روی گوجه فرنگی رنده می‌کنیم و کمی جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم.

فر را با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم و ظرف پیتزا را کف فر به مدت بیست دقیقه قرار می‌دهیم، بعد ظرف را روی آخرین پنجره فر به‌طرف

بالا می‌گذاریم تا در حدود یک ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلائی شود. پیتزا را با همان ظرف سر میز می‌بریم.

پیتزای ساردین

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

ماهی ساردین : ۱ فنجان

سس مخصوص پیتزا : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

پنیر گرویر : ۲ قاشق سوپخوری

گوچه فرنگی : ۲۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

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

روغن و شیر را در یک فنجان اندازه گیری می‌ریزیم، ابتدا روغن را ریخته و سپس شیر را رویش می‌ریزیم ولی به‌هم نمی‌زنیم. شیر و روغن را یک‌مرتبه در مواد خشک می‌ریزیم و چند مرتبه با قاشق به‌هم می‌زنیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس خمیر را از کاسه بیرون می‌آوریم و روی کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز می‌دهیم قالبی که مخصوص پای می‌باشد و چرب نشده است حاضر می‌کنیم. ابتدا خمیر را روی کاغذ به اندازه قالب با وردنه باز کرده سپس در قالب قرار داده اطراف آن را با چنگال فشار می‌دهیم که خوب جاگیر شود و هم به شکل قشنگی درآید با نوک چنگال وسط خمیر را چند سوراخ می‌کنیم. خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش فوق درست می‌کنیم:

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

روی خمیر را کمی سس مخصوص پیتزا و ۲ تا ۴ عدد گوچه فرنگی پوست گرفته خرد شده می‌ریزیم کمی نمک و فلفل می‌پاشیم دو تا سه قاشق سوپ خوری پیاز سرخ شده روی آن می‌دهیم و یک قوطی ساردین را به شکل شعاع روی گوچه فرنگی‌ها می‌چینیم و دو سه قاشق سوپخوری پنیر رنده شده گرویر روی ساردین می‌پاشیم.

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



•مواد لازم :

•پیاز كوچك :: ۱ عدد

•قارچ :: ۴عدد

•فلفل سبزكوچك :: ۱ عدد

•گوچه فرنگی :: ۱ عدد

•پنیر پیتزای رنده شده :: سه چهارم لیوان

•خمیرنان سفید :: به میزان لازم

•سس پیتزا :

•مرزن جوش و یا اورگانو :: يك دوم قاشق غذاخوری

•پودر سیر :: يك سوم قاشق چایخوری

•روغن زیتون :: يك دوم قاشق غذاخوری

•پودر فلفل و نمك :: به مقدار كم

•سس گوچه فرنگی :: يك دوم فنجان

•طرز تهیه :

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

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

خمیر پیتزا را روی تخته باز کنید. برای جلوگیری از چسبندگی خمیر ، قدری آرد روی تخته بپاشید. سپس سس را روی خمیر بمالید و پنیر پیتزا را

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

۴۰ دقیقه است.

•نكات تغذیه ای :

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

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

پیتزای سبزیجات

- مواد لازم

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



- طرز تهیه

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

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

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

فر را با حرارت ۴۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده و پیتزا را برای ۱۵ دقیقه درون فر قرار دهید.

پیتزای سوسیس (زمان پخت: ۱۵ دقیقه)

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۲ ق.س روغن زیتون
- ۴ دانه سیر له شده
- ۱ فنجان گوچه فرنگی خرد شده ۱۲۰ گرم پنیر پیتزا
- ۱ عدد فلفل سبز
- ۱ عدد پیاز
- ۱۲۰ گرم سوسیس خرد شده
- ۱ ق. چ مرزنگوش یا آویشن
- نمک و فلفل به میزان لازم
- طرز تهیه:

خمیرپیتزا را با وردنه پهن کنید و سیر را روی آن بهاشید و روغن زیتون را هم روی آن بمالید. سپس گوچه فرنگی را روی خمیر پهن کنید. پنیر پیتزا را اضافه کنید. لبه های خمیر را خالی بگذارید. ته یک تابه را چرب کرده و فلفل

و پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سبزیجات را روی پنیر پیتزا بچینید و بگذارید ۱۵ دقیقه در فر با درجه ۴۵ درجه فارنهایت بماند.



پیتزای سیب زمینی با پختی ترکیبی

• مواد لازم:

- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- ۴ عدد سیب زمینی درشت
- یک سوم فنجان پیاز خرد شده
- یک سوم فنجان فلفل دلمه ای خرد شده
- یک چهارم فنجان قارچ خرد شده
- دو قاشق چای خوری جعفری خرد شده
- یک دوم قاشق چای خوری پودر سیر
- یک دوم فنجان ماست کم چرب
- یک دوم قاشق چای خوری نمک



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

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

ها را بیرون آورده و کمی صبر کنید تا سرد شوند. در این مدت گوشت چرخ کرده را در روغن تفت داده و بگذارید بپزد. سپس رب گوجه فرنگی، پیاز، فلفل دلمه ای و قارچ های خرد شده را هم به ترتیب به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و مدت ۳ دقیقه بر روی اجاق گاز حرارت دهید.

پودر سبزیجات معطر، جعفری خرد شده و پودر سیر را به مواد فوق اضافه کرده و با آنها مخلوط کنید. ماست، نمک، فلفل سیاه و دو سوم فنجان از پنیر موزارلا را در ظرفی با هم مخلوط کرده و به مواد فوق بیفزایید. پس از آنکه سیب زمینی ها کاملاً سرد شدند، داخل آنها را با کمک چاقو و قاشق خالی کنید. این کار را با دقت انجام دهید تا پوست سیب زمینی سوراخ نشود.

در ضمن لازم نیست تمام محتویات داخل سیب زمینی ها را خالی کنید. این کار را به اندازه ای انجام دهید که بتوان از آنها به عنوان ظرفی برای جای دادن مخلوط حاصل استفاده کرد. سیب زمینی های تو خالی را درون ظرف پیرکس تخت بچینید. سپس داخل هر یک از آنها را با مخلوط مواد پر کنید و در آخر روی سطح آنها را با پنیر پارمیسان، پنیر موزارلا، زیتون و سس گوجه فرنگی بپوشانید. پیرکس حاوی سیب زمینی های شکم پر را در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت برابر با ۲۴۴ درجه سانتیگراد و به مدت ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا سیب زمینی ها و مواد داخل آنها به طور کامل بپزند.

پیتزای فلفل رنگی

این روزها به هر سبزی فروشی که سری بزنید، با انبوهی از فلفل های رنگارنگ شامل زرد، نارنجی و قرمز مواجه می شوید که در کنار نوع سبزشان، تصویر باغی زیبا را در ذهن تداعی می کنند.

بدیهی است حتی نگاه کردن به این مجموعه رنگی نیز احساس وجد و خوشحالی را در انسان به وجود می آورد؛ چه برسد به آنکه در پخت غذا از این فلفل ها استفاده شود. این فلفل های رنگی در کشور ایتالیا، ماده اصلی





پخت یکی از انواع پیتزاها به نام پیتزا فلفلی هستند.

• مواد لازم برای ۲ عدد پیتزای بزرگ:

• ۲ عدد خمیر نان فانتزی

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

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

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

۳) سینی فر را چرب کرده و خمیر را به ۲ قسمت مساوی تقسیم کنید. با وردنه روی سطح هر یک از خمیرها بکشید تا خمیر باز شود. سپس خمیرها را با فاصله روی سینی فر پهن کنید. اگر ضخامت خمیر در تمام سطح آن یکنواخت نبود، با فشار انگشتان دست روی خمیر، آن را باز کنید. نکته: برای آنکه از نجسبیدن خمیر به سینی مطمئن شوید، می‌توانید ابتدا روی سینی را با لایه‌ای از کاغذ روغن مخصوص شیرینی‌پزی پوشانده و سپس خمیر را روی آن پهن کنید. حالا فر اجاق گاز را روی ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۵۰ درجه فارنهایت یا شماره ۸ به مدت ۱۵ دقیقه گرم کنید، سپس مخلوط مواد را روی هر یک از خمیرها بریزید و سطح هر یک از آنها را با ۵ نیمه زیتون تزیین کنید. در پایان، سینی را داخل فر قرار دهید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا پیتزاها بپزند.

پیتزای قارچ با تخم مرغ

- مواد لازم

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



- زمان طبخ: ۲۵ دقیقه

- طرز تهیه

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

پیتزای گوشت

خمیر پیتزا : ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۳۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

پنیر پیتزا : ۲۰۰ گرم

گوجه فرنگی : ۵۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

• ابتدا خمیر پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

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

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

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

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

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

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

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

خمیر آماده است.

• سپس پیتزا را به روش زیر درست می‌کنیم:

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

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

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

پیتزای گوشت و اسفناج

• مواد لازم:

۲۴۰ گرم گوشت فیله یا راسته گوسفندی، ۵/۱ قاشق چایخوری ادویه، کمی نمک، نصف پیمانه ماست کم چربی، یک عدد پیاز متوسط، خلال شده، یک حبه سیر، ۲۵۰ گرم اسفناج کمی خرد شده، یک قاشق سوپخوری آبلیمو، خمیر پیتزا، نصف پیمانه پنیر پیتزای رنده شده، نصف قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، دو قاشق چایخوری آب، دو قاشق سوپخوری برگ گشنیز تازه، یک عدد خیار کوچک، ریز خرد شده، دو قاشق سوپخوری روغن مایع یک عدد گوجه‌فرنگی کوچک، ریز خرد شده، یک قاشق





سوپخوری بادام زمینی خرد شده.

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

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

آب، زیره، باقی مانده آبلیمو و ماست را در ظرفی مخلوط کنید و نیمی از برگ گشنیز را در آن بریزد.

بقیه مواد را مخلوط کرده روی پیتزا بریزید و آن را با سس ماست و زیره سرو کنید.

پیتزای لوبیا با گوشت چرخ کرده

• مواد لازم:

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





- سس تند یا عادی گوجه‌فرنگی: ۱ فنجان
- پودر آویشن: ۱ قاشق چایخوری
- چیپس: ۳۵ گرم
- کنسرو ذرت (بدون آب): ۳۰۰ گرم
- کنسرو لوبیا قرمز: ۳۰۰ گرم
- خمیر پیتزا: ۲ عدد

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

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

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

پیتزای مرغ

- مواد لازم برای تهیه خمیر پیتزا:
 - آب ولرم : يك و يك دوم پیمانه
 - پودر خمیر ترش : يك و يك دوم قاشق چایخوری
 - روغن زیتون : ۴ قاشق سوپخوری
 - نمک : يك دوم قاشق چایخوری
 - آرد: سه و يك سوم پیمانه
 - پنیر گودا: ۱۰۰ گرم
 - طرز تهیه :

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

- مواد لازم برای تهیه پیتزا:



- سینه مرغ خلال شده : ۲ عدد
- پیازچه خرد شده : يك سوم پیمانه
- روغن زیتون : ۳ قاشق سوپخوری
- زعفران حل شده : ۳ قاشق سوپخوری
- قارچ خرد شده : يك دوم پیمانه
- فلفل دلمه ای قرمز خرد شده : ۱ عدد
- جعفری خرد شده : يك چهارم پیمانه

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

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

پیتزای مکزیکی

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





سپس روش طبخ چند نوع پیتزا را ملاحظه می کنید.

• خمیر پیتزا

مواد لازم: يك قاشق سوپخوری مایه خمیر خشك (۱۴

گرم)، نصف قاشق چایخوری شکر، دو سوم پیمانه یا

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

• پیتزای مکزیکی

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

پیراشکی

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



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

پیراشکی خوشمزه شما اکنون آماده خوردن است.

پیراشکی

• مواد لازم خمیر پیراشکی:

- آرد دو لیوان
- پودر خمیر مایه یک قاشق غذاخوری
- روغن جامد دو قاشق غذاخوری
- تخم مرغ دوعدد
- نمک یک قاشق چای خوری

• طرز تهیه خمیر پیراشکی:

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



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

• مواد لازم برای مایه گوشتی پیراشکی:

▪ گوشت چرخ کرده چهارصد گرم (در عکس زیر گوشت آماده شده را می‌بینید)

▪ پیاز سرخ شده سه قاشق غذاخوری

▪ جعفری خردشده یک قاشق غذاخوری

▪ زرشک یک قاشق غذاخوری

▪ رب یک قاشق غذاخوری

▪ نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

گوشت و پیاز داغ را با کمی روغن مخلوط کرده و در حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا گوشت کمی تف بخورد و آبش کشیده شود. رب و نمک و فلفل و زردچوبه را با یک استکان آب به گوشت اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت کمی پخته شود (مایه گوشتی پیراشکی مثل مایه گوشتی ماکارونی است) در انتها زرشک و جعفری را به آن اضافه می‌کنیم.

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

پیراشکی با سیب‌زمینی

- مواد لازم:

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



- طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کرده و بعد آنها را رنده کنید مقداری نمک و فلفل و زردچوبه را با تخم مرغ‌ها مخلوط کرده و آنها را خوب ورز دهید تا یکدست شوند. گوشت را با پیاز و یک قاشق غذاخوری روغن تفت داده و با یک لیوان آب گرم و مقداری نمک یا فلفل روی شعله ملایم‌اجاق قرار دهید تا خوب

پخته شود و بعد رب گوجه فرنگی و جعفری را هم به مواد اضافه کنید و بگذارید مایه کمی خنک شود کف دستتان را کمی چرب کرده و از مایه سیب زمینی به اندازه يك دایره كوچك برداشته و روی دستتان صاف کنید و سپس يك قاشق غذاخوری از مایه گوشتی در وسط مایه سیب زمینی بگذارید و اطراف آن را ببندید و آنرا در روغن داغ سرخ کرده و سپس میل نمایید.

پیراشکی بلوچیز

• مواد لازم :

• پنیر بلوچیز خرد شده :: يك پیمانه

• پنیر خامه ای :: يك دوم پیمانه

• کره :: ۱۰۰ گرم

• آب یا شیر :: يك پیمانه

• تخم مرغ :: ۲ عدد

• زرده تخم مرغ :: ۱ عدد

• آرد الک شده :: يك پیمانه

• نمک :: يك هشتم قاشق چایخوری



• دارچین :: به میزان لازم

• خامه :: به میزان لازم

• طرز تهیه :

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

●طرز تهیه کرپ :

آرد را با نمک الک می کنیم ، در ظرفی جداگانه آب یا شیر را با تخم مرغ ها می زنیم و سپس آرد به آن اضافه می کنیم . ماهیمنابه با چرب نموده و روی حرارت متوسط قرار می دهیم . مخلوط را داخل ماهیمنابه می ریزیم به طوری که ته ماهیمنابه را بپوشاند ، یک طرف کرپ باید به مدت یک تا دو دقیقه بپزد . حدود دو الی دو و نیم قاشق چایخوری از مایه پیراشکی وسط کرپ نهخته ریخته و به صورت بغچه تا می کنیم ، ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری کرده روی حرارت متوسط آب می کنیم و حدود ۳ تا ۴ دقیقه کرپها را در آن سرخ می کنیم تا دو طرف آن طلایی شود . در انتها کرپها را با سیبها و خامه تزئین می کنیم .

پیراشکی پنیر

● مواد لازم :

- پنیر سفید (فتا) ۱۰۰ گرم
- جعفری خرد شده ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- زیره یا رازیانه یک قاشق مرباخوری
- سفیده تخم مرغ یک عدد
- خمیر پیتزا به مقدار لازم
- روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم
- طرز تهیه:



پنیر و جعفری و اگر دوست داشته باشیم زیره یا رازیانه را مخلوط می کنیم.

خمیر(طرز تهیه آن در پایین آورده شده است) را باز کرده و به اندازه دلخواه قالب می زنیم.

از مواد مخلوط شده یک قاشق مرباخوری وسط خمیر می گذاریم.

دور خمیر را سفیده تخم مرغ می مالیم.

یک طرف خمیر را بر می گردانیم و لبه ها را خوب محکم می کنیم.

پیراشکی ها را در روغن داغ سرخ می کنیم تا طلایی شوند، سپس داخل صافی می گذاریم تا روغن اضافی آن خارج شود.

▪ نکته: روغن را ابتدا خوب داغ کرده و پس از آن حرارت را کم می کنیم تا پیراشکی ها خوب سرخ شوند.

• مواد لازم خمیر پیتزا :

▪ روغن آب کرده :: ۲ قاشق سوپخوری

▪ آب ولرم :: یک فنجان

▪ مایه خمیر یا بیکینگ پودر :: یک قاشق مربا خوری

▪ آرد :: به اندازه ای که خمیر تهیه شود

▪ نمک :: کمی

• طرز تهیه خمیر پیتزا:

مایه خمیر را در آب ولرم حل می کنیم تا پف کند. روغن و نمک را به مایه خمیر اضافه کرده و آرد را کم کم می ریزیم و آنها را به هم می زنیم تا

خمیر تهیه شود. آن را خوب ورز می دهیم تا خمیر به دست نچسبد. چند لحظه روی خمیر را می پوشانیم تا خمیر جا بیفتد. در صورتی که بخواهید

خمیر را با بیکینگ پودر تهیه کنید برای ور آمدن خمیر حداقل یک ساعت وقت لازم است.

پیراشکی سیبزمینی



- مواد لازم:
- سیب زمینی: يك كيلوگرم
- تخم مرغ: يك عدد
- نمك و فلفل: به مقدار لازم
- گوشت چرخ شده: ۲۵۰ گرم
- پیاز بزرگ: يك عدد
- جعفری ریز شده: دو قاشق سوپخوری
- قارچ: ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای: يك عدد

• طرز تهیه:

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

پیراشکی گوشت

- مواد لازم:





- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ پخته ۲ عدد
- پیاز داغ عسلی ۰/۵ فنجان
- جعفری ساطوری شده ۰/۵ فنجان
- پاپریکا ۰/۲۵ قاشق مربا خوری
- فلفل ۰/۲۵ قاشق مربا خوری
- دارچین ۰/۲۵ قاشق مربا خوری
- آب لیموترش ۱ قاشق سوپخوری

▪ سس گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه "

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

پیراشکی گوشت با سیب زمینی

• مواد لازم :

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

• طرز تهیه:

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



تارت تره فرنگی و پیاز

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



▪ نصف قاشق مرباخوری نمک

• طرز تهیه

آرد را با کره بخوبی مخلوط کنید. زرده تخم مرغ را بخوبی هم بزنید و با نمک و آب بخوبی مخلوط کرده و سپس این مخلوط را به کره و آرد اضافه کنید. بگذارید این مخلوط برای نیم ساعت در هوای اتاق بماند. سپس آن را با وردنه نازک کنید و در یخچال قرار دهید. روی خمیر کره مالیده و پیاز خرد شده را با تره فرنگی روی آن قرار دهید. سپس تخم مرغ را با خامه بخوبی بزنید و روی تره فرنگی و پیاز بریزید و پنیر پیتزای رنده شده را روی آن بپاشید. فر را با درجه ۳۷۵ روشن کنید و تارت را برای نیم ساعت درون فر قرار دهید تا بپزد.

تالیا تلی پنیردار با کلم بروکلی و ژامبون

- مواد لازم:

- کلم بروکلی=۱۱۵ گرم
- ژامبون مرغ=۵۰ گرم
- پنیر چدار=۵۰ گرم
- شیر خشک آماده شده=۱ و ۴/۱ لیوان (۳۰۰ میلی لیتر)
- تالیا تلی (نوعی پاستای پهن و نواری شکل)=۵۰ گرم
- نمک=بمیزان لازم

- طرز تهیه:

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

ژامبون، پنیر چدار و نمک را به کلم بروکلی و تالیا تلی اضافه کنید و خوب هم بزنید تا پنیر کاملاً آب شود. مخلوط را با درشتی و اندازه دلخواه کودکتان خرد کنید و یا در غذاساز بریزید و بعد کمی از آن را در کاسه سرو کنید. درجه حرارت غذا را امتحان کنید و در صورت نیاز و پیش از دادن آن به کودک، غذا را خنک کنید. بقیه غذا را در ظرف در بسته بریزید و هرچه سریعتر در یخچال بگذارید. سعی کنید این غذا را در کمتر از ۲۴ ساعت مصرف کنید



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

تخم مرغ با طعم سبزیجات

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



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

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

تخم مرغ جیبی با سس

تخم مرغ : ۸ عدد

سس ایتالیائی : ۱ فنجان

نان سفید : ۸ عدد

قارچ : ۲۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : قدری

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

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

تخم مرغ جیبی یا مایونز و گوجه فرنگی

تخم مرغ : ۶ عدد

گوجه فرنگی : ۲ عدد

سس مایونز : ۱ فنجان

سبزی : ۱ فنجان

خیار شور : ۱۰۰ گرم

کاهو : ۱۰۰ گرم

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

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

تخم مرغ خامه ای



- زمان طبخ: ۲۰ دقیقه
- مواد لازم
- شش عدد تخم مرغ
- دو قاشق غذاخوری کره
- دو قاشق غذاخوری آرد
- دو فنجان شیر
- یک هشتم قاشق مرباخوری فلفل سفید
- نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه
- طرز تهیه

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

یکنواخت به دست آید، هم بزنید.

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

- ارزش غذایی
- انرژی ۳۱۷ کالری
- چربی ۲۰/۹ گرم
- کلسترول ۴۹۵ میلی گرم
- سدیم ۲۸۶ میلی گرم
- کربوهیدرات ۱۳/۱ گرم
- فیبر ۰/۲ گرم
- پروتئین ۱۸/۵ گرم

تخم مرغ داخل نان

تخم مرغ : ۴ عدد

گوچه فرنگی : ۴ عدد

کالباس : ۱۵۰ گرم

نان سفید : ۴ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

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

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

تخم مرغ درلانه

تخم مرغ : ۴ عدد

گوچه فرنگی : ۴ عدد

کالباس : ۱۵۰ گرم

نان سفید : ۴ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

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

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

قطعات ژامبون یا کالباس را روی نان‌ها قرار می‌دهیم و در سینی می‌چینیم و سینی را از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰ درجه قرار می‌دهیم بعد تخم مرغ‌ها را باقیه کره نیمرو می‌نمائیم، بهتر است در ظرف‌های مخصوص آنها را نیمرو کنیم تا گرد و منظم در آید، کمی نمک و فلفل روی نیمروها می‌پاشیم و هر عدد نیمرو را داخل یک عدد گوچه فرنگی قرار می‌دهیم و هر یک گوچه فرنگی را روی یک قطعه نان تست شده گذاشته در ظرف می‌چنیم.

تخم مرغ شکم پر



- مواد لازم
 - شش عدد تخم مرغ
 - دو قاشق مرباخوری سس خردل
 - یک سوم فنجان سس مایونز
 - یک قاشق مرباخوری پیاز یا موسیر
 - یک چهارم قاشق مرباخوری سس فلفل
- طرز تهیه

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

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

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

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



• مواد لازم برای برای ۲ نفر:

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

• طرز تهیه:

فر را گرم کنید . سپس تمام زوائد فلفل دلمه ای را خارج کنید و باریک ببرید و خرد کنید. موسیر را در روغن زیتون تفت دهید و نمک و فلفل به آن بزنید. ۴ طرف ساده کیک پزی کوچک را چرب کرده و از ورقه های کالباس درون آنها

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

تخم مرغ نیمروی ساده

تخم مرغ : ۳ عدد

روغن : ۶ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

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

تهیه اردور با تخم مرغ

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

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



پوره سیب زمینی، پوره اسفناج، لبوی رنده شده، پوره هویج، پوره کدو

حلوائی، پوره نخود فرنگی و زرده تخم مرغ (نرم شده با کره) را مخلوط کرده و با قیف آنها را فرم داده و داخل تخم مرغ ها را پر کنید .اطراف آنها را با نخود فرنگی ، هویج آب پز شده و مغز کاهو تزئین کنید.

چند نوع ماکارونی

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

• سالاد ماکارونی با لوبیا سبز



مواد لازم:

۳۷۵ گرم ماکارونی صدفی

۲ پیمانه لوبیا سبز خرد شده

۲۵۰ گرم تن ماهی

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

يك چهارم پيمانه روغن زيتون

يك چهارم پيمانه سرکه سفيد

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

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

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

• سالاد ماکارونی با بادمجان و ريحان

مواد لازم:

۵۰۰ گرم ماکارونی پیچی

۱۵۰ گرم بادمجان

۱۵۰ گرم فلفل دلمه ای خرد شده

۱۵۰ گرم گوجه فرنگی، خرد شده

۱۵۰ گرم کالباس سالامی، خرد شده به صورت نوار هایی به عرض ۱ سانتی متر

يك چهارم ريحان تازه

يك چهارم پيمانه روغن زيتون

يك چهارم پيمانه سرکه سفيد

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

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

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

• سالاد ماکارونی با تن ماهی و زيتون

مواد لازم:

۳۷۵ گرم ماکارونی باریک یا اسپاگتی

۳۷۰ گرم تن ماهی

۲ عدد گوجه فرنگی متوسط خرد شده

يك دوم پیمانه زیتون سیاه بدون هسته

يك چهارم پیمانه روغن زیتون

يك چهارم پیمانه سرکه سفید

يك قاشق غذاخوری خردل

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

چیپس کدو

• مواد لازم:

▪ کاغذ روغن: ۱ ورق

▪ کدوی بزرگ: ۲ عدد

▪ آرد سفید: به میزان لازم

▪ ماست موسیر: ۴ قاشق غذاخوری

▪ نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم

• طرز تهیه:

کدوها را به صورت حلقه های بسیار باریک و نازک مثل چیپس می بریم.





سپس آنها را در آب یخ ریخته یکی یکی در ارد سفید زده در يك صافی می چینیم. روغن را در يك ظرف نسبتا گود داغ می کنیم برای اینکه چیپس ما پف کند باید روغن خیلی داغ باشد و چیپسها کاملا در روغن شناور باشند . قبل از اینکه کدوها را در روغن داغ سرخ کنیم يك بار دیگر یکی یکی آنها را در اب یخ فرو کرده سپس در روغن می اندازیم بعد از سرخ شدن آنها را روی کاغذ روغنی که در ظرف مورد نظر برای سرو قرار دادیم می چینیم و روی آن را نمک و فلفل و پودر آویشن می زنیم این چیس را می توانید با ماست موسیر سرو کنید .

چیپس و ژامبون

• مواد لازم :

• چیپس سیب زمینی :: ۲۵۰ گرم

• ژامبون تنوری :: ۲۵۰ گرم

• پنیر پیتزای رنده شده :: ۱۵۰ گرم

• پودر اورگانو (آویشن) :: کمی

• طرز تهیه :

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



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

چیپس و ژامبون

- مواد لازم:

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

- طرز تهیه:

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



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

چیزبرگر

۷۵۰ گرم گوشت چرخ کرده، يك پیمانه پودر سوخاری، دو قاشق سوپخوری جعفری خرد شده، دو قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی ، يك چهارم پیمانه سس مایونز، روغن به مقدار کافی برای سرخ کردن برگرها ۴، ورقه پنیر موزارلا ۴، عدد نان همبرگری، يك عدد پیاز قرمز، نازك حلقه شده، گوجه فرنگی و کاهو برای سرو همبرگر، نمك و فلفل به اندازه کافی گوشت، نمك و فلفل، پودر سوخاری، جعفری و ۵/۱ قاشق سوپخوری از رب گوجه فرنگی را در ظرف گودی مخلوط کنید و چند دقیقه ورز دهید. سپس به صورت ۴ گلوله هم اندازه درآوريد و در دست به آن شكل همبرگری گرد و تخت بدهید. روغن را در تابه نجسبی داغ کنید و برگرها را در آن سرخ کنید تا هر دو





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

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

خاگینه



- مواد لازم:
- تخم مرغ ۴ عدد
- پنیر پیتزا رنده شده ۲ قاشق غذاخوری
- مغز گردو خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- هویج رنده شده ۱ قاشق غذاخوری
- قارچ ۴ عدد
- فلفل دلمه ای خرد شده ۱ قاشق غذاخوری

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

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

خمیر پیتزا

آرد سفید : ۲ فنجان
سس گوجه فرنگی : ۳ قاشق مربا خوری
نمک : ۱ قاشق مربا خوری
روغن : ۰,۳۵ فنجان
شیر هموژنیزه : ۰,۶۵ فنجان



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

سپس شیر را رویش میریزیم ولی به هم نمی‌زنیم

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

قالبی که مخصوص پای می‌باشد و چرب نشده است حاضر می‌کنیم

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

خمیر آماده است به روش پخت پیتزا بروید.

خمیر پیتزا

مواد لازم:

آب ولرم : يك و يك دوم پیمانه

پودر خمیر ترش : يك و يك دوم قاشق چایخوری

روغن زیتون : ۴ قاشق سوپخوری

نمک : يك دوم قاشق چایخوری

آرد: سه و يك سوم پیمانه

پنیر گودا: ۱۰۰ گرم

دستور تهیه:

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

منبع : سایت تخصص بانوان یزد

خمیر راویولی

تخم مرغ : ۳ عدد

شیر هموژنیزه : ۲,۵ قاشق سوپخوری

روغن زیتون : ۲ قاشق سوپخوری

آرد سفید : ۲ فنجان

سس مایونز : ۲ فنجان

نمک : ۱ قاشق سوپخوری

تخم مرغ و شیر و نمک و روغن را مخلوط می‌کنیم و کم‌کم آرد می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم تا مایه خمیر شود به‌طوری که به‌دست نچسبد و زیاد هم سفت نشود روی خمیر را می‌پوشانیم تا یکی دو ساعت بماند و خمیر کمی ورپاید خمیر آماده است.

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

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

خودتان را به خاگینه دعوت کنید

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

• مواد لازم فقط برای فقط خودتان:

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



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

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

• سفارش های همیشگی سر آشپز

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

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

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

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

(۵) چاشنی خورش کرفس یا آبغوره است یا آبلیمو بنابراین دور لیمو عمانی را خط بکشید .

(۶) ته دیگ سبزی پلو و شویدپلو برگ های سبز و بزرگ کاهو است. برای ته دیگ کلم پلو و زیره پلو برش های بزرگ پیاز را امتحان کنید، نان لواش و سیب زمینی را هم که عالم و آدم همه بلدند.

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

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

خوراک با ریحان و پاستا

- مواد لازم
 - یک بسته ماکارونی
 - دو تا سه عدد پیاز خرد شده
 - سه عدد کدو
 - ی یک عدد بادمجان
 - یک عدد فلفل قرمز و زرد دلمه ای خرد شده
 - روغن زیتون
 - کمی نمک و فلفل
 - یک قاشق سرکه
 - پنیر پارمسان یا مازارولا
 - برگ ریحان
 - زمان پخت: ۱۰ دقیقه
- طرز تهیه

روغن را در تابه ای ریخته و کدوی خرد شده را در آن سرخ کنید. سپس



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



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

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

خوراک تند ماکارونی

- مواد لازم برای چهار نفر
 - یک بسته ماکارونی
 - دو حلقه آناناس
 - دو قاشق غذاخوری شکر
 - چهار قاشق غذاخوری آب لیموترش
 - چهار قاشق غذاخوری شیرنارگیل
 - یک قاشق مرباخوری زنجبیل
 - دو حبه سیر خرد شده
 - یک عدد انبه رسیده





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

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

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

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

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

خوراک کلم بروکلی و بادام

- مواد لازم
- نیم کیلو کلم بروکلی



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



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

خوراک کنجد و ماکارونی

از این سالاد می‌توان به‌عنوان یک وعده غذایی کامل استفاده کرد، مخصوصاً در ماه‌های گرم سال می‌توانید هنگام ناهار از آن استفاده کنید.

- مواد لازم





- (برای ۴ نفر سرو می‌شود)
- سینه مرغابی بدون استخوان: ۲ عدد (اگر طعم مرغابی را دوست ندارید، می‌توانید از سینه مرغ استفاده کنید)
- روغن: یک قاشق غذاخوری
- لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم
- هویج: ۲ عدد
- رشته ماکارونی تخم‌مرغی متوسط: ۲۲۵ گرم
- پیازچه: ۶ عدد
- مواد لازم برای آماده‌کردن سینه مرغابی قبل از پخت
- روغن کنجد: یک قاشق غذاخوری
- ادویه مخلوط: یک قاشق چایخوری
- گشنیز خردشده: یک قاشق غذاخوری

• سس مخصوص

- سرکه سفید: یک قاشق غذاخوری
 - شکر قهوه‌ای (این نوع شکر در فروشگاه‌های لوازم قنادی موجود می‌باشد اما اگر در دسترس نبود، می‌توان از شکر معمولی استفاده کرد): یک قاشق چایخوری
 - سس سویا: یک قاشق چایخوری
 - سیر رنده‌شده: یک حبه
 - کنجد (تفت داده‌شده): یک قاشق غذاخوری
 - روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
 - روغن کنجد: ۲ قاشق غذاخوری
 - پودر فلفل سیاه
- ۱) سینه‌های مرغابی و یا مرغ را خیلی ظریف برش دهید و در یک ظرف ته‌گود قرار داده، سپس موادی را که ذکر شد، برای آماده‌کردن سینه مرغابی با یکدیگر خوب مخلوط کنید و آن را درون ظرف حاوی سینه‌های مرغابی بریزید. هنگامی که یک لایه از مواد، کاملاً به سینه‌های مرغابی چسبید و کاملاً به مواد آغشته شدند، آنها را درون پلاستیک‌های فریزی کوچک‌شده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.
- ۲) روغن را در ماهیتابه ریخته و بعد از اینکه روغن کاملاً داغ شد، سینه‌های مرغ را درون ظرف قرار دهید و به مدت ۳ تا ۴ دقیقه آنها را تفت دهید تا کاملاً پخته شوند و سپس آنها را کنار بگذارید.

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

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

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

خوراک لازانیا

- مواد لازم:

خمیر لازانیای آماده= ۱ بسته

گوشت چرخ کرده= نیم کیلو

پیاز سرخ شده= ۳ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی= ۱ قاشق سوپخوری

سس سفید= ۲ فنجان

پنیر پیتزا= ۲۰۰ گرم

روغن= ۱۰۰ گرم

- طرز تهیه:





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

را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را میزان می کنیم. از این مایه گوشتی برای انواع غذاهای ماکارونی و لازانیا استفاده می کنیم.

برای پخت خمیر لازانیا (مثل ماکارونی) ، در يك قابلمه بزرگ آب ریخته، می گذاریم تا آب به جوش آید. نمک و مقداری روغن برای جلوگیری از چسبیدن خمیرها به آب می افزاییم. بعد از آن خمیرها را در آب در حال جوش ریخته و بعد از چند جوش و نرم شدن خمیر آن را در يك آبکش ریخته و بلافاصله روی آن آب سرد می ریزیم تا خمیرها به هم نچسبند. سپس به آرامی خمیرها را بر داشته و روی يك پارچه تمیز می گذاریم تا آب آن مقداری گرفته شود . توجه کنید که موقع برداشتن از آبکش، خمیرها پاره نشوند. حالا خمیر لازانیا آماده است تا مواد گوشتی را روی آن قرار دهیم.

در ظرف تفلون یا پیرکس مناسب، ۲ قاشق سویخوری روغن آبکرده و يك ردیف خمیر لازانیا قرار می دهیم و يك ردیف پنیر رنده شده و مقداری از مایه گوشتی و سس سفید را روی آن می ریزیم. سپس روی آن يك ردیف دیگر خمیر لازانیا و سس سفید و مایه گوشتی و پنیر رنده شده ریخته و به همین صورت ادامه می دهیم. ظرف را روی پنجره بالای فر قرار می دهیم تا با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت بماند و پنیر روی آن کمی برشته شود. خمیر لازانیای آماده را می توانید از سوپرها نیز تهیه کنید.

• طرز تهیه سس سفید برای لازانیا:

مواد لازم:

کره=۵۰ گرم

آرد سفید=۲ قاشق سویخوری

شیر=۲ فنجان

نمک و فلفل=بمقدار دلخواه

• طرز تهیه:

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

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

شهاب اندرسون

خوراک ماکارونی

- مواد لازم:
- آب: ۸ پیمانه
- روغن زیتون: ۱ قاشق چایخوری
- شیر: ۴ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۲ عدد
- گوشت: ۳۰۰ گرم
- نمک: ۱ قاشق چایخوری
- خامه: دو سوم پیمانه



- فلفل: نصف قاشق چایخوری
- جعفری: به مقدار کم
- پنیر پیتزا: ۵۰ گرم
- ماکارونی: ۴۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد
- طرز تهیه:

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

در این فاصله شیر را جداگانه جوشانده و نخودفرنگی‌ها را به آن اضافه کنید در ظرف را گذاشته تا به مدت ۳ دقیقه بپزد. گوشت‌ها را تکه تکه کرده و پیاز را داخل آن خرد می‌کنیم سپس پنیر پیتزا را رنده کرده و جعفری را پس از خرد کردن به آن اضافه می‌کنیم. روغن ذرت را

در قابلمه‌ای ریخته تا داغ شود، گوشت و پیاز را به آن اضافه کرده و آنقدر تفت می‌دهیم تا سرخ شود، ماکارونی را آبکش کرده و مواد سرخ شده را همراه جعفری خرد شده مخلوط نموده و در يك ظرف می‌ریزیم.

خامه و تخم مرغ را هم با هم مخلوط کرده، شیر و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و روی ماکارونی بریزید.

پنیر پیتزا را هم روی آن بپاشید و کره را هم در چند قسمت ماکارونی قرار دهید، سپس ظرف را مدت ۲۵ دقیقه در فر قرار دهید تا مواد شما پف کند برای تزیین از جعفری خرد شده استفاده کنید.

خوراک ماکارونی با ماهی

- مواد لازم برای ۴ نفر
 - ۲۲۵ گرم ماکارونی شکل دار
 - یک عدد ماهی قزل آلا یا ماهی سالمون
 - دو عدد تخم مرغ
 - دو قاشق غذاخوری پیازچه تازه خرد شده
 - مواد لازم جهت تهیه سس
 - چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون
 - شش عدد گوجه فرنگی رسیده
 - دو عدد موسیر خرد شده
 - دو قاشق غذاخوری نخود فرنگی
 - دو قاشق غذاخوری ترخان تازه خرد شده





▪ رنده پوست پرتقال و آب پرتقال (نصف پرتقال)

▪ فلفل سیاه و نمک

• طرز تهیه

برای تهیه سس ابتدا گوجه فرنگی را به دو قسمت تقسیم کنید و قسمت وسط گوجه فرنگی یعنی کل دانه ها را از آن خارج کرده و سپس گوشت گوجه فرنگی ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

در یک کاسه گوجه فرنگی ها را به همراه موسیر خرد شده بریزید و سپس ترخان، نخودفرنگی پخته شده و یا کنسرو شده و رنده پوست پرتقال را به همراه آب پرتقال و روغن زیتون به مواد اضافه کنید.

در نهایت نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و مواد را کاملاً به هم بزنید و به مدت یک یا دو ساعت در دمای هوای اتاق قرار دهید.

ماکارونی ها را در یک ظرف آب جوش ریخته تا نرم شوند سپس با آب سرد آبکشی کنید.

سپس ماکارونی ها را با سس مخلوط کنید و اجازه دهید تا طعم سس به خورد ماکارونی رود و ماکارونی ها طعم سس را کاملاً جذب کنند.

در یک ظرف ماکارونی به همراه سس را ریخته سپس ماهی دودی را روی آن بریز کنید، سپس تخم مرغ آب پز رنده شده را روی تمام مواد بریزید و اگر دوست داشتید می توانید نصف یک لیموترش را در کنار ظرف سالاد قرار دهید.

خوراک ماکارونی پیچ با سوسیس و قارچ

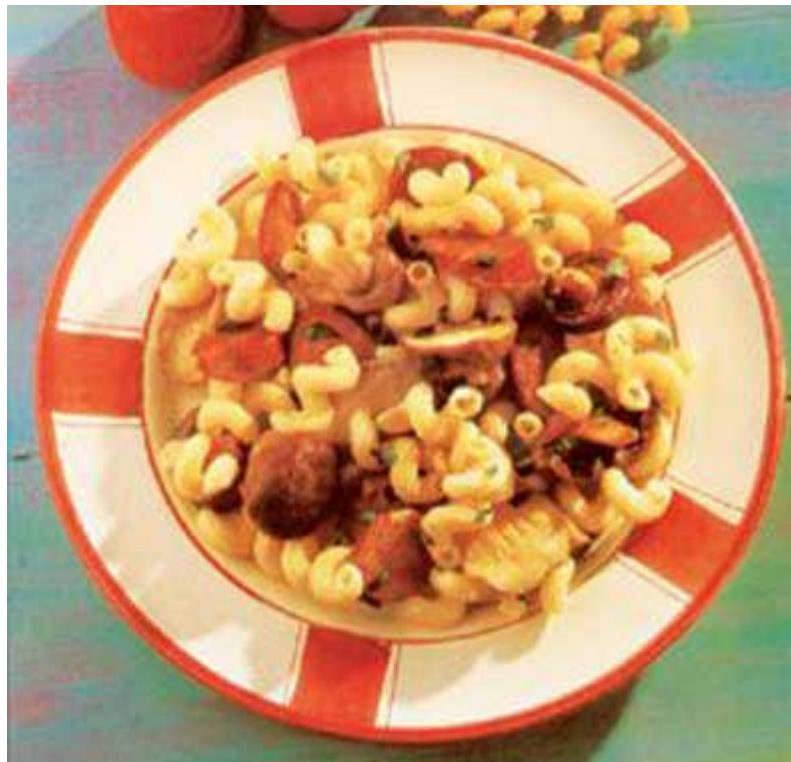
۶۰ میلی لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون- يك

ساقه کرفس- يك حبه سیر- ۲۲۵ گرم سوسیس-



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

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



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

خوراک ماکارونی و بروکلی

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



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

خوراک مرغ با پاستای ادویه دار

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

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



زیره، پودر فلفل با زردچوبه، سیر و دو قاشق آب لیموترش را در یک ظرف با یکدیگر مخلوط کنید و مقداری نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. سپس

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

فر را در ۴۵۵ درجه سانتی گراد قرار دهید، سپس سینه های مرغ را در فر گذاشته و صبر کنید تا حدود ۲۰ دقیقه در فر بماند و پخته شود. پاستاهای لوله ای شکل را در ظرف آبجوش و نمک قرار دهید و اجازه دهید کاملاً بجوشد تا پاستا پخته شود سپس با آب سرد آبکشی کنید و صبر کنید تا آب آن کاملاً گرفته شود. فلفل قرمز خرد شده، کرفس خرد شده، موسیر یا پیاز خرد شده را در ظرف با پاستا مخلوط کنید و کاملاً هم بزنید. عسل را با خردل و آب لیمو ترش مخلوط کنید و به بقیه مواد اضافه کنید. سینه مرغ را به قطعات چهار گوش کوچک برش دهید و در نهایت قطعات کوچک شده مرغ را در قسمت وسط ظرف روی پاستا قرار دهید.

خوراک ویژه

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





- دو فنجان آب مرغ
- سه فنجان سینه مرغ یا بوقلمون پخته خرد نشده

▪ یک فنجان نخودفرنگی

▪ دوسوم فنجان پنیر پارمسان

▪ یک سوم فنجان پنیر چدار

▪ نصف فنجان نان خرد شده

▪ نمک و فلفل

• طرز تهیه

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

خوراک ویژه با قارچ



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

- دو عدد تخم مرغ
- کمی پودر جوز هندی
- یک قاشق مرباخوری جعفری
- یک فنجان پنیر پیتزا
- طرز تهیه

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

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

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

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

راویولی

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

پیاز : ۱ عدد

جعفری ساطوری شده : ۲ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

فلفل : قدری

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

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

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

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

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

رایولی

• مواد لازم جهت تهیه خمیر رایولی:

- زرده ی تخم مرغ ۴ عدد
- سفیده ی تخم مرغ ۱ عدد
- روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری
- شیر پاستوریزه ۴ قاشق غذاخوری
- نمک یک سوم قاشق غذاخوری
- آرد سفید مقداری که خمیر به دست آید
- طرز تهیه ی خمیر رایولی:



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

• مواد لازم جهت تهیه رایولی :

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

• گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط

• پنیر پیتزا ۵۰ گرم

• طرز تهیه راویولی :

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

رست بیف با تخم گشنیز

• مواد لازم:

• ۴ عدد استیک ۱۸۰ گرمی گوشت گوساله

• ۵۰ گرم گشنیز کوبیده

• ۵۰ گرم دانه فلفل (کوبیده)



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

- ۱۰۰ گرم پیاز
- ۱۰۰ گرم ژامبون گوساله
- ۱۰۰ میلی لیتر آب مرغ
- ۴ عدد گوجه فرنگی

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

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

روست بیف مکزیکی

- مواد لازم:

- گوشت گوساله (بدون چربی) ۷۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- ماست سفت ترش ۱ پیمانه
- سیر ۴ حبه
- روغن به مقدار لازم
- کاهو متوسط ۱ عدد
- خیار شور مکعبی خرد شده : ۲ عدد بزرگ
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم



- طرز تهیه:

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

رولت اسفناج همراه با سس لیمو

- مواد لازم برای ۶ نفر:
 - اسفناج ریز خرد شده ۱ کیلو
 - تخم مرغ ۸ عدد
 - آرد ۳ قاشق غذاخوری
 - شیر ۳ قاشق غذاخوری
 - روغن مایع ۶۰۰ گرم
 - پودر سیر ۱ قاشق چای‌خوری
 - نمک و فلفل به میزان لازم
- مواد لازم داخل رولت:
 - پنیر خامه ای ۱۵۰ گرم
 - قارچ تفت داده شده ۲۵۰ گرم
 - گوشت گوساله ورقه شده پخته یا زامبون گوشت ۳ ورق
- مواد لازم برای سس لیمو:
 - آرد سفید گندم ۲ قاشق غذاخوری
 - کره ۳۰ گرم



- پوست لیموی رنده شده ۱ قاشق چای‌خوری
- زعفران به میزان لازم
- خامه یک دوم پیمانه
- آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری
- شیر یک دوم پیمانه
- نمک و فلفل به میزان لازم
- روش تهیه:
 - اسفناج را ریز خرد کنید و روی حرارت بگذارید تا کمی بپزد. سپس بگذارید کمی سرد شود.

- زرده و سفیده ی تخم مرغ را جدا کرده و زرده، آرد، شیر، پودر سیر، نمک و فلفل را به اسفناج اضافه نموده و خوب هم بزنید.
- در ظرف تمیزی سفیده را بزنید تا کاملاً کف کند و پفکی شود. سپس به مخلوط قبلی 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 ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید.
- سپس رولت را بر روی شبکه ی توری که با حوله یا دستمال پارچه ای پوشیده شده برگردانید و با دقت کاغذ روغنی را از روی رولت بردارید و پنیر خامه‌ای را روی آن پخش کنید.
- سپس ژامبون یا ورقه ی گوشت را بگذارید و در آخر قارچ تفت داده شده را روی رولت بریزید و سپس رولت را بپیچانید (مطابق تصویر).
- روش تهیه سس لیمو :
- کره را روی حرارت قرار دهید.
- آرد را به آن اضافه کرده و کمی تفت دهید تا خامی آرد گرفته شود.
- شیر را 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.

رولت گوشت

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





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

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

رولت مرغ



- مواد لازم
- سینه کامل مرغ: ۱ عدد
- کالباس: ۴ ورق
- تخم مرغ: ۱ عدد



- هویج پخته: ۲ عدد
- مغز نان باگت: ۱ پیمانه
- شیر: ۱ پیمانه
- جعفری خرد شده: به میزان کافی
- پیاز: ۲ عدد
- کره: ۱ قاشق سوپخوری
- زعفران: به میزان کافی

▪ آب مرغ: ۱ پیمانه

• طرز تهیه:

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

زرافه ساندویچی

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



تخم مرغ سفت ۱ عدد / مایونز ۲ قاشق غذاخوری / نان سفید ۲ تکه / نان قهوه ای - جو ۲ تکه / جوانه شاهی کمی / هویج کوچک يك دوم / کاهو خرد شده کمی.

▪ طرز تهیه

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



ساده و سریع با ماکارونی

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

• ماکارونی لوله ای با گوجه فرنگی و ریحان

۵۰۰ گرم ماکارونی لوله ای ۱، عدد پیاز درشت، ریز خرد شده ۲، حبه سیر کوبیده ۱، کیلوگرم گوجه فرنگی



يك سوم پیمانه روغن زیتون ۱، قاشق چایخوری سرکه بالساميك ۱، پیمانه ریحان خرد شده ۱، پیمانه پنیر پارمسان رنده شده (در صورت تمایل). در

يك قابلمه بزرگ مقداری آب و يك قاشق سوپخوری نمك بریزید و بگذارید به جوش بیاید. ماکارونی را در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً مغزپخت شود سپس در آبکش خالی کنید. پیاز، گوجه فرنگی و سیر را در ظرفی بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا چند دقیقه بجوشد و آب گوجه فرنگی کشیده شود سپس این مخلوط را با روغن زیتون، سرکه، ربان و کمی نمك و فلفل در ظرف گود بزرگی با ماکارونی داغ آبکش شده مخلوط کنید و با پنیر پارمسان سرو نمایید.

• ماکارونی پاپیونی با تن ماهی

۵۰۰ گرم ماکارونی پاپیونی، يك قوطی تن ماهی

يك سوم پیمانه آبلیمو، يك سوم پیمانه روغن زیتون

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

• ماکارونی صدفی با قارچ و کالباس

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

• ماکارونی نواری با کدو حلوايي

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

سپیده سلیمی

ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت

پنیر : ۱۰۰ گرم

تخم مرغ پخته : ۳ عدد

سس مایونز : ۳ قاشق سوپخوری

نان سفید : ۳ عدد

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

• نوی دیگر:

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

ساندویچ پنیر و سبزی

پنیر : ۲۵۰ گرم

نعناع : ۷۰ گرم

ترخون : ۷۰ گرم

پیاز سبز : ۷۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۷۰ گرم

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

گردو : ۰,۵ فنجان

نان سفید : ۳ عدد

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

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

ساندویچ جگر

نان سفید : ۲ عدد

جگر مرغ : ۱۰۰ گرم

تخم مرغ پخته : ۳ عدد

جعفری ساطوری شده : ۲ قاشق سوپخوری

آب لیموترش : ۳ قاشق سوپخوری

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

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

ساندویچ جگر

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





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

▪ دو برگ کاهو

▪ یک قاشق مرباخوری روغن زیتون

• طرز تهیه

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

ساندویچ جگر

• مواد لازم



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



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

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

ساندویچ چیکن سالاد

• مواد لازم:

- نصف قاشق سوپ خوری : سس مایونز,
- کمی نمك و فلفل سیاه ,
- نان سفید : ۱۲ برش,
- نصف فنجان : کرفس خرد شده,
- آبلیموی تازه : ۱ قاشق سوپ خوری,
- کاهو : ۱۲ برگ ,
- پیاز قرمز : ۲ قاشق خرد شده,
- گوجه فرنگی : ۱۲ حلقه ,
- مرغ : ۳ فنجان پخته خرد شده

• طرز تهیه:

مرغ را پخته سپس استخوانهایی آنرا گرفته به همراه سس مایونز، کرفس،

پیاز، آبلیمو، نمك و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و مخلوط کنید بر روی يك تکه

نان، ۱ برش کاهو و ۱ برش گوجه فرنگی را قرار دهید و بر روی آنها سالاد مرغ را بریزید روی تکه بالایی هم برش کاهو و گوجه فرنگی باقی مانده را

قرار دهید حالا دو تکه را روی هم گذاشته و به اندازه دلخواه برش دهید و میل کنید .



ساندویچ حلزونی

• مواد لازم:

فلفل قرمز دلمه ای یک نوار

ذرت ۲۵ گرم

مایونز ۱ قاشق غذاخوری

نان یک تکه

سوسیس پخته ۲ عدد

• طرز تهیه:

تخم های فلفل را بگیریید و آن را به شکل مربع های کوچک خرد کنید. از خیار ۴ مربع خیلی کوچک برای چشم های حلزون و ۴ نوار باریک برای شاخک های حلزون ببرید.

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

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



ساندویچ خاویار

نان سفید : ۲ عدد

خاویار : ۰,۵ فنجان

جعفری ساطوری شده : قدری

پیاز ریز سفید : ۱ عدد

آب لیموترش : قدری

کره : قدری

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

ساندویچ خوش طعم با گوشت

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



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



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

پیاز را در تابه ای برای پنج تا هفت دقیقه تا جایی با کره حرارت دهید که طلایی شود. سپس گوشت را به آن اضافه کنید و به آرامی تفت دهید. در ظرف مناسبی آب پرتقال را با نمک و فلفل و آب گوشت و میخک بخوبی مخلوط کرده و پس از سرخ شدن گوشت را به آن اضافه کرده و به آرامی هم بزنید. حرارت گاز را کم کنید و اجازه دهید گوشت در مخلوط کمی پخته و جا بیفتد. از این مخلوط ساندویچ های کوچکی تهیه کرده و با سبزیجات سرو کنید.

ساندویچ خوشمزه برای مدرسه

- مواد لازم (برای هشت ساندویچ کوچک):
- ۴۰۰ گرم گوشت مرغ چرخ شده
- سه چهارم پیمانه مغز نان سفید
- يك چهارم پیمانه ترشی میوه





- سه حبه سیر کوبیده
- سه تا چهار عدد لواش نرم و تازه
- روغن مایع برای سرخ کردن
- يك دوم پیمانه پنیر خامه ای
- يك دوم پیمانه پیازچه خرد شده
- يك عدد گوجه فرنگی، ریز خرد شده
- دو قاشق سوپخوری آب لیمو
- نمك و فلفل بنا به ذائقه

• طرز تهیه:

گوشت مرغ چرخ شده، مغز نان سفید، ترشی میوه، سیر و کمی نمك و فلفل را در دستگاه غذاساز بریزید و چند دقیقه روشن کنید تا خوب مخلوط شوند. این مخلوط را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و هریك را با دست به صورت يك سوسیس به بلندی ۱۲ سانتی متر درآورید. در يك تابه نجسب کمی روغن مایع بریزید و سوسیس هایی را که آماده کرده اید در روغن مایع با حرارت متوسط سرخ کنید به طوری که سوسیس ها از همه طرف طلایی شوند. از زیادکردن شعله گاز خودداری کنید چون سطح روی سوسیس ها زود برشته می شوند اما مغزیخت نمی شوند. آنها را چند دقیقه در يك صافی قرار دهید تا روغن اضافی مربوط به سرخ کردن سوسیس ها گرفته شود. در این فاصله هشت دایره به قطر حدود ۲۰ سانتی متر از نان لواش ببرید. پنیر خامه ای را با پیازچه خرد شده مخلوط کنید و از این مخلوط مقدار کمی روی هر يك از نان ها بمالید. گوجه فرنگی و پیاز خرد شده را با هم مخلوط کنید و آب لیمو را اضافه کنید. مقداری از این مخلوط را روی هریك از نان ها بریزید و يك عدد سوسیس را روی هرکدام گذاشته نان را به صورت يك ساندویچ لوله کنید.

نان سفید : ۲ عدد

زبان گوساله : ۱ عدد

کره : ۵۰ گرم

گوچه فرنگی : ۳ عدد

خیار شور : ۲ عدد

لیمو ترش : ۲ عدد

زبان را به دقت تمیز می کنیم و در ظرفی می گذاریم و مقداری زیادی آب می ریزیم، یک یا دو عدد پیاز و چند شاخه جعفری داخل زبان می ریزیم و آن را می گذاریم روی آتش تا کاملاً پخته شود (زبان معمولاً از گوشت های دیرپزست و بهتر است آن را در دیگ های زودپز گذاشت و یا ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن در نظر گرفت) باید زبان بعد از پخته شدن آب نداشته باشد، پس از پخته شدن پوست زبان را داغ داغ می کنیم و می گذاریم کاملاً سرد شود، بعد زبان را به ورقه های نازک می بریم و روی حلقه نان کمی کره می مالیم و یک حلقه گوچه فرنگی قرار می دهیم و روی گوچه فرنگی کمی نمک و فلفل می زنیم بعد یک ورقه زبان و یک یا دو ورقه خیار شور یا لیموترش روی زبان قرار می دهیم.

ساندویچ ژامبون با سس هندی

• مواد لازم:

▪ کره ۴/۱ پیمانه

▪ سرکه سیب یا آب نارنج ۱ قاشق غذاخوری

▪ ادویجات (فلفل، زردچوبه و ...) به مقدار لازم

▪ خردل تند ۱ قاشق غذاخوری





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

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

یک برش نان ساندویچی را بر می داریم، سطح آن را با $\frac{2}{1}$ قاشق غذاخوری کره چرب می کنیم و $\frac{4}{1}$ از مواد ساندویچ را روی آن می ریزیم باز $\frac{2}{1}$ قاشق غذاخوری کره روی یک برش دیگر نان ساندویچی می مالیم و روی مواد می گذاریم .

به همین ترتیب چهار ساندویچ را آماده می کنیم.

این ساندویچ را می توان در دمای صفر درجه به مدت یک ماه نگهداری کرد. هر ساندویچ حاوی ۴۰۵ گرم کالری، ۲۱ گرم چربی، ۱۸ گرم پروتئین، ۳۵ گرم کربن هیدرات، ۱۲۸۳ میلی گرم سدیم، ۶۱ میلی گرم کلسترول می باشد

ساندویچ ساده و مقوی



- مواد لازم
- نصف فنجان زیتون سیاه
- نصف فنجان زیتون سبز با فلفل
- دو حبه سیر له شده
- نصف فنجان پنیر پارمسان



- چهار قاشق مرباخوری کره
- دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
- نصف فنجان پنیر فتا
- یک چهارم فنجان جعفری خرد شده

▪ نان باگت

• طرز تهیه

در مخلوط کن زیتون سیاه و سبز را ریخته و تا جایی مخلوط کنید که یکدست شوند. سپس سیر را اضافه کرده، پنیر پارمسان و روغن زیتون را بیفزایید تا یکنواخت شود. سپس پنیر فتا را با جعفری اضافه کنید. مخلوط را به روش بخار برای دو دقیقه بپزید و در این مدت آن را هم بزنید تا آمیخته شود. سپس آن را روی نان باگت یا تست قرار دهید و برای سه دقیقه در فر یا مایکروفر بگذارید تا کمی برشته شود.

ساندویچ سوخاری پنیر

• مواد لازم:

- ورقه‌های نان تست : ۸ عدد،
- پنیر آشپزی : ۲۵۰ گرم،
- کالباس ژامیون گوشت : ۱۰۰ گرم،





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

دور تا دور لبه‌های سفت نان را می‌گیریم پنیر را طوری ورقه ورقه می‌بریم که ابعاد آن حدود يك سانتی‌متر از ابعاد نان کمتر باشد تعداد ورقه‌های پنیر باید ۴ عدد باشد سپس کالباس‌ها را به صورت ورقه ورقه به ابعاد پنیر برش داده و روی هر نان تست يك ورقه پنیر همچنين يك ورقه کالباس و مجدداً يك ورقه پنیر و يك عدد نان تست قرار می‌دهیم پس از آماده کردن چهار عدد ساندویچ پنیر به این نحو، تخم‌مرغ و خامه را با چنگال هم می‌زنیم، بعد ساندویچ‌ها را از تخم مرغ و خامه عبور داده و سپس در آرد سوخاری می‌غلطانیم مقدار روغن مایع در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار داده و ساندویچ‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم .

ساندویچ سه طبقه

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



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



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

ساندویچ کالباس با پنیر مخصوص

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



▪ هشت ورقه نان تست

▪ ۱۲ ورقه کالباس

▪ سس خردل مقداری

• طرز تهیه

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

ساندویچ کالباس با سس مخصوص

• مواد لازم

▪ دو قاشق مرباخوری کره

▪ هشت لایه نان گندم سبوس دار

▪ هشت ورقه پنیر پیتزا

▪ هشت ورقه کالباس

▪ مقداری ترشی ریز شده کلم سفید





- یک سوم فنجان سس مایونز
- یک و نیم قاشق مرباخوری سس کچاپ

▪ یک و نیم قاشق مرباخوری آویشن

▪ کمی نمک و فلفل

• طرز تهیه

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

سپس یک ورقه از پنیرهای ورقه ای پیتزا را روی آن قرار دهید.

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

سپس یک ورقه از کالباس را روی پنیر گذاشته و از ترشی کلم کمی روی آن قرار دهید.

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

ساندویچ کباب ماهی

• مواد لازم برای برای ۴ نفر:

▪ یک سوم فنجان سس ماست: (۲ عدد سیر له شده، ۱ ق.س آویشن،

▪ یک چهارم ق.چ گشنیز،

▪ یک چهارم فنجان سرکه،



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



▪ ۴ عدد نان باگت.

• طرز تهیه:

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

ساندویچ کتلت

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



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



ابتدا سیب زمینی را آب پز کنید و چرخ کنید یا اگر دوست دارید می توانید رنده کنید و به گوشت اضافه کنید. البته یادتان باشد سیب زمینی را گرم شده باید به گوشت اضافه کنید زیرا در غیر این صورت کتلت شما خوب از آب در نمی آید. پس از این مرحله پیاز رنده شده و تخم مرغ ها، نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مایه کتلت شما نرم و یکدست شود.

پس از این مرحله روغن را در ماهیتابه ریخته و بگذارید داغ شود سپس در لحظه آخر پنیر پیتزا را رنده شده را به مایه کتلت اضافه کنید و به صورت گرد در آورید و داخل ماهیتابه بگذارید تاسرخ شود. همچنین می توانید در صورت تمایل مایه کتلت را در آرد سوخاری قرار دهید و سرخ کنید، سپس آن را داخل نان باگت به همراه با يك تکه کاهو و گوجه فرنگی و يك ورقه پیاز قرار دهید و میل کنید.

ساندویچ گوشت

- مواد لازم
- ۲۰۰ گرم گوشت قیمه ای
- سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز کوچک



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



▪ پنج عدد خیارشور

• طرز تهیه

ابتدا قابلمه مناسبی روی گاز قرار دهید.

روغن زیتون را در آن ریخته و سپس گوشت ها را که کاملاً ریز خرد شده اضافه کنید و به آرامی تفت دهید.

سپس پیاز، فلفل دلمه و هویج را به سرعت خرد و ریز و به گوشت ها اضافه کنید تا کاملاً برای دو دقیقه پخته و نرم شوند.

در این مرحله رب گوجه را بیفزایید.

در قابلمه را گذاشته و صبر کنید تا با حرارت ملایم مواد برای دو دقیقه دیگر با هم بپزند.

مخلوط را درون نان های ساندویچی ریخته و کنار آن خیار شور قرار دهید.

ساندویچ گوشت و جگر

- مواد لازم
- ۴۰۰ گرم جگر مرغ



- ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک قاشق مرباخوری پیازچه خرد شده
- یک قاشق مرباخوری جعفری خرد شده
- نصف قاشق مرباخوری پودر زنجبیل
- نصف قاشق مرباخوری زردچوبه
- یک قاشق مرباخوری نمک
- ۱۰ عدد کالباس گوشت



▪ نان تست

• طرز تهیه

گوشت را باید دو بار چرخ کنید تا کاملاً ریز و یکدست و نرم شود. سپس جگر مرغ را هم چرخ کرده و آن را به خوبی چنگ بزنید. پیازچه خرد شده را با جعفری، زنجبیل و زردچوبه و نمک به خوبی مخلوط کنید. ته یک ظرف مستطیل شکل یا سینی فر را چرب کنید و سپس فر را با ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید. روی ظرف را با فویل بپوشانید و آن را در طبقه وسط فر قرار دهید و برای دو ساعت و نیم صبر کنید تا کاملاً غذا پخته شود. سپس ظرف را خارج کرده به اندازه ابعاد نان تست از غذا برش داده و یک لایه کالباس روی آن قرار دهید و در کنار کاهو و گوجه فرنگی آن را میل کنید.

ساندویچ گوشت و کرفس



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

- یک قاشق مرباخوری سرکه
- یک قاشق مرباخوری شکر
- کمی پودر میخک
- نصف قاشق مرباخوری پودر آویشن
- چهار عدد نان همبرگری
- طرز تهیه

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

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

ساندویچ ماست و لبو

نان سفید : ۲ عدد

لبو : ۲۵۰ گرم

کره : قدری

نعناع : قدری

ماست ساده کم چرب : قدری

خیار : قدری

جعفری ساطوری شده : قدری

نمک : قدری

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

ساندویچ ماهی

- مواد لازم

- سه عدد لیموترش
- نصف قاشق غذاخوری نمک
- هشت عدد نان تست
- ۲۰۰ گرم ماهی سالمون
- یک بسته پنیر پیتزا
- یک قاشق غذاخوری موسیر
- یک عدد پیازچه خرد شده
- کره



- یک فنجان آب

- طرز تهیه

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

ساندویچ مخلوط گوشت

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



▪ نمک

▪ ۳۰۰ گرم گوشت قرمز

▪ نان همبرگر

• طرز تهیه

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

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

ساندویچ مرغ کبابی با آووکادو

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



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

ساندویچ مرغ و بادام

نان سفید : ۲ عدد

کره : قدری

گوشت مرغ : ۱ فنجان

بادام : ۰,۵ فنجان

سس مایونز : ۴ قاشق سوپخوری

آب لیموترش : ۳ قاشق سوپخوری

کرفس خرد شده : ۱,۵ قاشق سوپخوری

جعفری ساطوری شده : ۱,۵ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

• طرز درست کردن اردور مرغ و بادام:

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

ساندویچ مغز

نان سفید : ۳ عدد

مغز : ۳ عدد

جعفری ساطوری شده : قدری

آب لیموترش : ۳ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

پوست و رگ وریشه مغز را در آب سرد می‌گیریم و می‌شوئیم، بعد مغز پاک شده را با یک لیوان آب و چند شاخه جعفری و یک عدد پیاز و کمی نمک و فلفل در ظرفی می‌ریزیم و ظرف را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید، پس از جوش آمدن یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه برای پختن مغز کافی خواهد بود، مغز را در صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملاً برود و کاملاً سرد بشود، مغز را با چنگال له می‌کنیم و آب لیمو و نمک و فلفل و جعفری خرد شده را با مغز له شده مخلوط می‌کنیم و روی نان بریده شده و قالب زده کمی کره می‌مالیم و کمی از مایه مغز روی نان قرار می‌دهیم و روی مغز را با یک حلقه لیمو ترش و برگ جعفری تزئین می‌کنیم.

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

ساندویچ میگو

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

▪ قارچ خرد شده

چند عدد

▪ میگو

چند عدد

▪ نان ذرت

عدد



▪ مخلوط پیاز و فلفل

نصف استکان

▪ بیکن

مقداری (هر چقد دوست دارید)

▪ ادویه دلخواه

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

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

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

▪ پنیر راستی پنیر پیتزا رو یادم رفت بگم در آخر پنیر بهش اضافه کنین

ساندویچ ویژه تخم مرغ

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



• طرز تهیه

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

[مریم سعادت]

ساندویچ های آسان با مرغ

• ساندویچ مرغ و کلم:

دو پیمانه گوشت مرغ پخته (۳۴۰ گرم)، يك چهارم پیمانه کلم خرد شده به صورت رشته های باریک، دو عدد هویج متوسط رنده شده، يك چهارم پیمانه پیازچه خرد شده، يك پیمانه برگه زردآلوی خرد شده (در صورت تمایل)، يك پیمانه مایونز، يك قاشق سوپخوری سرکه سفید، ۸ قطعه نان لواش

گوشت مرغ، کلم، هویج، پیازچه و برگه زردآلو را در ظرف گودی ریخته مخلوط کنید. سپس مایونز و سرکه را اضافه کنید. بر روی هر يك از قطعات لواش مقداری از این مخلوط را ریخته و آن را محکم لوله کنید. برای نگه داشتن ساندویچ به این شکل می توانید قطعات کاغذ روغنی هم اندازه با نان لواش ببرید و دور ساندویچ بپیچید و با يك قطعه نخ ببندید.

• ساندویچ سالاد مرغ:

يك دسته کرفس (حدود ۵/۱ کیلوگرم)، ۱/۵ کیلوگرم مرغ، ۵/۲ لیتر آب سرد، يك عدد هویج بزرگ و درشت خرد شده، يك عدد پیاز متوسط خرد شده، يك قاشق چای خوری فلفل سیاه، نمک به اندازه کافی، برای سس: ۳ عدد زرده تخم مرغ، ۳ قاشق سوپ خوری سرکه سفید، يك قاشق چای خوری پودر خردل، يك و يك چهارم پیمانه روغن زیتون.

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



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

• ساندویچ مرغ و کالباس:

۶ قطعه نان تست شده، یک سوم پیمانه سس مایونز، یک عدد گوجه فرنگی درشت و حلقه شده ۴، برش کالباس، چند برگ کاهو ۳۵۰، گرم فیله سینه مرغ.

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

ساندویچ همبرگر مکزیکی

• مواد لازم :

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





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

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

سمبوسه

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





- مواد داخل خمیر:
 - پیاز سرخ شده: ۲ عدد
 - سیب زمینی پخته و ریز خورده شده : ۵/۰ کیلو
 - سبزی شامل تره،جعفری،گشنیز و کمی شنبلیله تمیز کرده ریز خورده شده جمعا" ۵/۰ کیلو
 - ادویه معطر، نمک ، فلفل به مقدار لازم
 - گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
 - روغن برای سرخ کردن
 - طرز تهیه:
 - طرز تهیه خمیر:
- مایه خمیر را در نیم استکان آب گرم همراه با شکر مخلوط کرده به مدت چند دقیقه (حدودا" ۵ دقیقه) در جای گرم نگه دارید تا کف کند. آرد را در ظرفی ریخته نمک ، روغن مایع،تخم مرغ و مایه خمیر را بر روی آن ریخته و خوب ورز دهید . خمیر باید به دست نچسبد . خمیر را نیم ساعت در جای گرم نگه دارید.
- طرز تهیه مواد داخل خمیر
- ۲۵۰ گرم گوشت را با ادویه ، نمک ، فلفل و ۲ قاشق روغن و پیاز داغ خوب سرخ می کنیم ، سبزیجات را اضافه می کنیم کمی تفت می دهیم، سیب زمینی را اضافه می کنیم و شعله را خاموش می کنیم .
- طرز استفاده از خمیر:
- خمیر را به کلفتی ۵/۰ سانتی متر پهن کنید و به صورت مربع ببرید. مواد را در داخل آن قرار دهید. بصورت مثلث خمیر را ببندید . لبه های خمیر را با چنگال کاملاً فشار دهید تا خمیر در روغن باز نشود.



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

داخل سمبوسه را می‌توان از هر ماده غذایی پر کرد و به این ترتیب تنوع زیادی را در تهیه آن به خرج داد اما نکاتی که می‌توان با رعایت آنها، سمبوسه‌های مغذی‌تری را تهیه کرد، عبارتند از:

- همان طور که گفتیم، برای داخل سمبوسه می‌توان از هر ماده غذایی

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

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

- برای آنکه مصرف روغن را در تهیه این غذا کاهش دهید، توصیه ما این است که تمامی سمبوسه‌ها را پیچیده و در یک طرف نشکن بچینید البته طرفی که از قبل با کمی روغن (باز هم از نوع سرخ‌کردنی) چرب شده باشد، سپس طرفتان را در فر بگذارید تا محتویات آن کاملاً سرخ شود. این کار میزان مصرف روغن را به حداقل خود می‌رساند.

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

سمبوسه پنیر بچه ها

- مواد لازم:

- پنیر سفت= ۱ لیوان
- مغز گردوی خرد شده= نصف لیوان
- نعناع خرد شده= به مقدار لازم
- نان لواش= به مقدار لازم

- طرز تهیه:

ابتدا در ظرفی پنیر را با نعناع خرد شده و مغز گردو مخلوط می کنیم. سپس نان ها را مستطیل شکل از طول می بریم.

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



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

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

از این سمبوسه می توانیم برای صبحانه نیز استفاده کنیم.

سمبوسه عربی

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

• مواد لازم:

- آرد ۴ پیمانه
- خمیر مایه ۲ قاشق غذاخوری



- شکر یک قاشق غذاخوری
- نمک یک قاشق مرباخوری
- روغن نباتی ۴/۱ لیوان
- شیرخشک ۶ قاشق غذاخوری
- آب داغ ۵/۱ لیوان
- اسفناج ۵/۱ کیلو پخته و ریز شده
- پیاز ۵ عدد رنده شده
- سماق یک قاشق مرباخوری
- رب انار ۲/۱ قاشق مرباخوری
- پودر دارچین کمی

▪ روغن زیتون ۵/۱ لیوان

▪ آبلیمو ۵/۱ لیوان

• طرز تهیه:

اسفناج، پیاز، سماق، نمک، رب انار و دارچین را با هم مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه در یک صافی بریزید. مواد را بین دو دست فشار دهید تا آب آن کاملاً برود. در آخر روغن زیتون را به مخلوط اضافه کرده. به طوری که کاملاً جذب مواد شود. برای تهیه سمبوسه روی یک سینی را آرد بپاشید و با وردنه خمیر را پهن کنید. روی خمیر را به صورت مثلث برگردانید به طوری که روی مواد را بپوشاند. سینی فر را چرب کرده، آرد بپاشید و سمبوسه‌ها را با فاصله در سینی بچینید. سینی را در طبقه وسط فر که از قبل گرم کرده‌اید گذاشته و سمبوسه‌ها را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد بپزید تا طلایی‌رنگ شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=91072>



سمبوسه هندی با ماهی

- مواد لازم برای چهار نفر:
- ماهی چرخ شده = ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی متوسط آب پز شده = ۳ عدد
- گشنیز تازه خرد شده = ۳ قاشق غذا خوری
- پیاز خرد شده = ۱ عدد
- پودر زیره = ۱ قاشق مربا خوری
- پودر سیر = ۱ قاشق چایخوری
- فلفل قرمز = به میزان لازم



- شنبلیله خشک= ۲ قاشق مربا خوری
- نمک و زردچوبه= میزان لازم
- روغن برای سرخ کردن= به میزان لازم
- طرز تهیه :



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

سوسیس با روکش خمیر

- مواد لازم:(برای ۴ نفر)
- سوسیس کوکتل: ۱۲ عدد
- پنیر ورقه ای گودا: ۴ ورق (۱۶۰ گرم)
- آرد سفید گندم: ۴۰ گرم
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- زعفران حل شده: به مقدار لازم
- مواد لازم برای تهیه خمیر:
- آرد سفید گندم: ۱۵۰ گرم



▪ بیکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری



▪ روغن مایع: ۵ قاشق سوپخوری

▪ شیر پاستوریزه: ۸۰ گرم

▪ نمک: ۱/۲ قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

▪ طرز تهیه خمیر:

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

▪ طرز تهیه سوسیس:

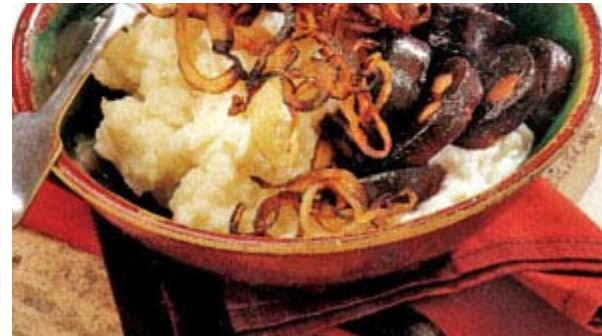
ابتدا سوسیس را از پهلوی برش داده، پنیر را داخل برش قرار دهید و در آرد بغلطانید. سپس روی سطح صافی که کمی آرد پاشیده اید، خمیر را با وردنه باز کنید . به وسیله رولت خمیر بر خمیر را به صورت چهارگوش ببرید، لبه های آن را آب بزنید و با دقت دور سوسیس ها را طوری بپیچید که کاملاً پوشانده شوند. با قلم مو از مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران روی خمیر بمالید. روی هر رول ۳ برش ایجاد کنید. سوسیس ها را در سینی فر چرب شده بچینید و در فری که از قبل با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم شده در طبقه وسط به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا روی خمیرها کاملاً طلایی شود.

▪ نکته: به جای سوسیس معمولی و پنیر گودا می توان از سوسیس پنیردار استفاده کرد.

سوسیس پنیردار با پوره سیبزمینی

بیشتر ما وقتی زمان برای پخت غذا کم می آوریم، دست به دامن سوسیس، کالباس و تخم مرغ می شویم





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

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

• مواد لازم برای ۳ نفر:

- ۴۵۰ گرم سیب‌زمینی

- ۵۰ گرم یا ۴ قاشق سوپ‌خوری کره

- ۲ حبه سیر

- ۲۵۰ گرم سوسیس پنیردار

- ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی

- یک عدد پیاز حلقه‌حلقه شده

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

- نوک قاشق چای‌خوری جوزهندی رنده شده (در صورت دلخواه)

• طرز تهیه:

۱) قابلمه‌ای متوسط آماده کنید و مقداری آب و کمی نمک در آن بریزید و سیب‌زمینی‌ها را در آن بپزید. برای پخت سیب‌زمینی معمولاً ۲۰ دقیقه تا

نیم‌ساعت زمان کافی است. در این فاصله زمانی سیرها را پوست کنده و ریز خرد کنید. پیاز را نیز پوست بکنید و به صورت حلقه‌حلقه ببرید.

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

۳) سیب‌زمینی‌ها را پوست بکنید و به صورت ۴چاچ ببرید. باقیمانده کره را به همراه سیر سرخ شده، جوزهندی و نمک و فلفل به سیب‌زمینی اضافه کنید. سپس مخلوط سیب‌زمینی را با گوشتکوب بکوبید تا به صورت پوره در آید.

۴) (از طرفی دیگر روغن مایع را در تابه‌ای بریزید و سوسیس‌ها را – که به صورت حلقه‌حلقه خرد کرده بودید – در روغن تفت دهید.

بعد از گذشت ۳ تا ۴ دقیقه، پیازهای حلقه‌حلقه شده را به سوسیس‌های در حال سرخ شدن اضافه و همراه آنها سرخ کنید. برای این کار ۱۲ تا ۱۵ دقیقه زمان لازم است.

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

سوسیس در لاته

• مواد لازم برای ۱۲ نفر:

نیم‌کیلو سوسیس چرخ کرده

۱ عدد پیاز متوسط چرخ کرده

۱ قاشق غذاخوری سبزی‌های معطر خشک‌شده

۷۵ گرم آرد سوخاری

۱ عدد تخم‌مرغ

خمیر نان فانتزی

• طرز تهیه:

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

سوفله اسفناج با ژامبون

اسفناج : ۳۰۰۰ گرم

شکر : ۱ قاشق سوپخوری

سس بشامل : ۱ فنجان

آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری

کالباس : ۲۵۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

پنیر گرویر : ۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۴ عدد

سفیده تخم مرغ : ۶ عدد

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

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

سوفله را می‌توانیم در حرارت مستقیم یا به طریق - بن ماری - بپزیم در صورت طبخ به طریق بن ماری ظرف سوفله را در ظرف آب قرار می‌دهیم به‌طوری که نصف ظرف در آب قرار بگیرد بعد ظرف آب را می‌گذاریم داخل فر و حرارت را به ۳۵۰ درجه بالا می‌بریم. نیم ساعت تا سه ربع سوفله در فر باید بماند بدون اینکه در فر را باز کنیم، سوفله باید پف کند و بالا بیاید ولی خشک نشود و بلافاصله بعد از آماده شدن باید مصرف شود. در صورت طبخ با حرارت مستقیم ظرف سوفله را روی اولین پنجره فر از طرف پائین قرار می‌دهیم.

سوفله بادنجان

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۳ فنجان

بادمجان : ۵ عدد

روغن : ۵ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

فر را قبلاً با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم بادنجان سرخ و خرد شده به مقدار ۲,۵ فنجان و قارچ و هویج را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زنیم و ته ظرف نسوز متناسب با مایه را چرب می‌کنیم و کمی پنیر رنده شده داخل ظرف می‌پاشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و بادنجان سرخ و خرد شده و آماده شده را باین مایه اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم

مرغ زنی نریزد و مایه را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم، باید سر ظرف یک تا دو سه سانتی‌متر خالی بماند آنگاه بقیه پنیر رنده شده را روی سوفله می‌پاشیم.

در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۳۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلائی شود و بلافاصله بعد از پختن نیز باید خورده شود.

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

سوفله پنیر

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

سس مایونز : ۲ فنجان

زرده تخم مرغ : ۴ عدد

سفیده تخم مرغ : ۶ عدد

فلفل : قدری

نمک : قدری

چاشنی هندی : قدری

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

می‌ریزیم به سرعت هم می‌زنیم بعد مایه را داخل ظرف نسوز متناسبی می‌ریزیم (ظرف باید کاملاً از مایه پر شود) بقیه پنیر را روی آن می‌پاشیم. در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۳۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلائی شود و بلافاصله بعد از پختن نیز باید خورده شود. ممکن است ظرف سوفله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سوفله اگر در ظرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر می‌شود. سوفله را می‌توان با یکی از سبزی‌های فوق تهیه کرد.

سوفله ژامبون

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۳ فنجان

کالباس : ۴۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

فر را قبلاً با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم دو فنجان ژامبون را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زنیم و ته ظرف نسوز متناسب با مایه را چرب می‌کنیم و کمی پنیر رنده شده داخل ظرف می‌پاشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و ژامبون‌های آماده شده را باین مایه اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم مرغ زنی نریزد و مایه را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم، باید سر ظرف یک تا دو سه سانتی‌متر خالی بماند آنگاه بقیه پنیر رنده شده را روی سوفله می‌پاشیم.

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

سوفله سبزی و گل کلم

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۲ فنجان

گل کلم : ۷۰ گرم

قارچ : ۷۰ گرم

نخود فرنگی : ۷۰ گرم

هویج : ۷۰ گرم

پیاز ریز سفید : ۷۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

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

در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۳۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلائی شود و بلافاصله بعد از پختن نیز باید خورده شود.

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

سوفله سیب زمینی

پنیر گرویر : ۱۰۰ گرم

سیب زمینی : ۷۵۰ گرم

تخم مرغ : ۶ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

نمک : قدری

ابتدا سیب زمینی را می‌پزیم و پوست می‌گیریم و از چرخ رد می‌کنیم، بعد فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم و ته ظرف متناسبی را چرب می‌کنیم،

انگاه کره را در سیب زمینی چرخ کرده که باید گرم باشد حل می‌کنیم و کمی نمک به آن اضافه می‌نمائیم بعد زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا می‌سازیم و زرده را خوب می‌زنیم و سفیده را هم جداگانه آنقدر می‌زنیم که کاملاً سفت شود و از تخم مرغ زنی نریزد بعد زرده و سفیده را مخلوط و کمی نمک به آن اضافه می‌کنیم. بعد مایه سیب زمینی را که کمی سرد شده است داخل تخم مرغ می‌نمائیم و مایه را در ظرف می‌ریزیم، باید سر ظرف به قدر یکی دو سانتی‌متر خالی بماند، روی آن را پنیر رنده شده می‌پاشیم و ظرف را می‌گذاریم کف فر تا با حرارت ۳۵۰ درجه سه ربع ساعت بماند، در این مدت در فر را باز نمی‌کنیم تا سوفله پف کند و روی آن کمی طلائی شود و بلافاصله هم سر میز باید برده شود.

سوفله قارچ

قارچ : ۱۰۰۰ گرم

کره : ۵۰ گرم

تخم مرغ : ۶ عدد

خامه : ۱۰۰ گرم

سس بشامل : ۳ فنجان

فلفل : قدری

نمک : قدری

قارچ را تمیز و خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و با دست فشار می‌دهیم که آب اضافی آن گرفته شود، کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش ملایم می‌گذاریم آب که شد قارچ را می‌ریزیم و کمی نمک به آن می‌زنیم و گاهی به هم می‌زنیم تا آب قارچ تبخیر شود، ته یک ظرف نسوز را کمی کره می‌مالیم و کمی آرد ته ظرف می‌پاشیم و زرده تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا پف کند و سفید شود، بعد زرده را با سس بشامل و خامه مخلوط می‌کنیم و قارچ آماده شده را با مایه مخلوط می‌نمائیم و سپس سفیده را جداگانه خوب می‌زنیم تا کاملاً سفت شود ، بعد با مایه مخلوط می‌کنیم و در ظرف می‌ریزیم و به طریق بن ماری با حرارت ۳۵۰ درجه به مدت سه ربع ساعت می‌گذاریم ظرف سوفله در فر بماند

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

سوفله کلم و پنیر

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



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

• طرز تهیه

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

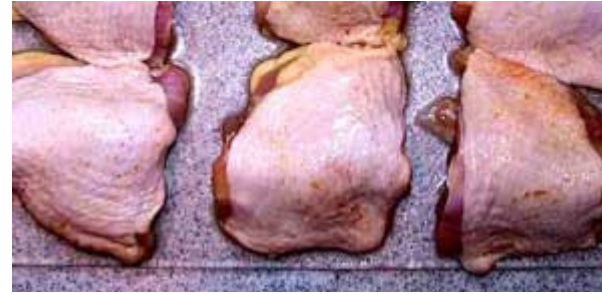
[مریم سعادتی]

سوفله مرغ و قارچ

• مواد لازم:

- گوشت مرغ پخته بدون استخوان : ۵۰۰ گرم،
- تخم مرغ کامل : ۴ عدد،
- سفیده تخم مرغ : ۲ عدد ،
- کره : ۵۰ گرم،
- قارچ ورقه شده سرخ شده : ۵۰۰ گرم،





- پنیر : ۲۰۰ گرم،
 - شیر : ۲ لیوان،
 - آرد سفید : ۲ قاشق سوپخوری،
 - نمک و فلفل : به مقدار کافی،
 - خردل : یک قاشق مرباخوری
- طرز تهیه:

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

سوفله مرغ یا ماهی

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۶ عدد

سفیده تخم مرغ : ۸ عدد

سس مایونز : ۲ فنجان

گوشت مرغ : ۴۵۰ گرم

ماهی : ۴۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

فر را قبلاً با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم مرغ پخته خرد شده یا ماهی پخته تیغ گرفته به مقدار ۲,۵ فنجان و قارچ و هویج را ریز خرد می‌کنیم بعد زرده تخم مرغ را با کمی نمک خوب می‌زنیم و ته ظرف نسوز متناسب با مایه را چرب می‌کنیم و کمی پنیر رنده شده داخل ظرف می‌پاشیم سپس زرده تخم مرغ را با سس سفید مخلوط و مرغ پخته خرد شده یا ماهی پخته تیغ گرفته آماده شده را باین مایه اضافه می‌کنیم و سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم مرغ زنی نریزد و مایه را با سفیده مخلوط می‌کنیم و در ظرف آماده شده می‌ریزیم، باید سر ظرف یک تا دو سه سانتی‌متر خالی بماند آنگاه بقیه پنیر رنده شده را روی سوفله می‌پاشیم.

در ظرف یا سینی فر کمی آب می‌ریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار می‌دهیم و کف فر می‌گذاریم و حرارت را روی ۳۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت به هیچ وجه در فر را باز نمی‌کنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملاً طلائی شود و بلافاصله بعد از پختن نیز باید خورده شود.

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

شیر سویا

سویا چند مدل تو بازار یافت میشه .به صورت لوبیا,بصورت چرخ کرده (مثل گوشت چرخ کرده) و بصورت برشته شده .





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

غذایی متفاوت با موادی عادی

حتما برای شما هم پیش آمده است که دیگر حوصله مرغ پختن و خوردن نداشته باشید اما هم وقت و هم امکانات شما اجازه پخت غذای دیگر به شما ندهد.

می‌توانید همان سینه مرغ همیشگی را بردارید و با سایر چیزهای ساده‌ای که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود، این بار یک غذایی متفاوت تهیه کنید. خوراک «کیوسکی» هم نام متفاوتی دارد هم طعم متفاوت اما مواد تشکیل



دهنده آن متفاوت نیست.

خوراک کیوسکی

• مواد لازم:

▪ سینه مرغ ۱ عدد

▪ تخم مرغ ۱ عدد



▪ سیر کوبیده ۱ حبه

▪ جعفری ۱ قاشق غذاخوری

▪ کره ۵۰ گرم

▪ آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری

▪ روغن، نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه

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

فریتاتا با پنیر



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

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

تخم مرغ، فلفل دلمه ای، نیمی از پنیر و فلفل را در ظرف جداگانه ای مخلوط کنید و به آرامی به پیاز و سیر اضافه کنید و به صورت یکنواخت پخش نمایید. در آن را ببندید تا با حرارت شعله سفت شود.

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

▪ نکته:

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

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

فلافل بندری

تخم مرغ : ۱ عدد

سیب زمینی : ۱ عدد

نخود : ۱ فنجان

فلفل : ۰,۲۵ قاشق سوپخوری

فلفل قرمز : قدری

ترشی : ۰,۵ فنجان

موسیر : قدری

نمک : قدری

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

فنجان سبزیجات و مرغ

• مواد لازم

▪ ۴۵۰ گرم سیب زمینی ریز



- چهار تا شش حبه سیر
- یک فنجان لوبیا سبز
- یک فنجان کلم بروکلی
- یک فنجان هویج خرد شده
- یک فنجان گوجه گیلانی
- یک فنجان برگ ریحان خرد شده
- نمک و فلفل
- چهار قاشق مرباخوری کره
- دو فنجان سینه مرغ



• طرز تهیه

سینه مرغ را پخته و به قطعات ریزتر خرد کنید. سپس تمام مواد را درون یک قابلمه مناسب ریخته و سیب زمینی ها را که به چهار قسمت تقسیم کرده اید اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و صبر کنید تا برای ۱۵ دقیقه به خوبی پخته شده و جا بیفتد. برای هرکدام از افراد درون فنجان های زیبا از مواد پر کرده و آن را میل کنید.

فیله ماهی با ژامبون گوشت

• مواد لازم :



- فیله ماهی شیر: ۱۵ عدد (به صورت بریده ه شده)
- خامه: چهار قاشق غذاخوری
- ژامبون گوشت: ۱۵ ورق
- جعفری خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزای رنده شده: ۱۵۰ گرم
- آبلیمو: ۱ قاشق خوری
- شوید تازه: چند برگ
- نمک و فلفل به میزان لازم



• طرز تهیه:

فیله های ماهی را به صورت انگشتی بریده و به آن نمک و فلفل و آبلیمو میزنیم و به همراه شوید تازه داخل کاغذ آلومینیوم میپیچیم و درب آن را می بندیم. این بسته را به مدت ۵ دقیقه داخل قابلمه آب جوش قرار میدهیم و درب آن را به صورت بسته میگذاریم بپزد. سپس ماهی را از کاغذ خارج کرده آب ماهی را در طرف دیگری جمع میکنیم. خامه را به آن می افزاییم. سس مورد نظر را به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم جوشانده سپس به آن نمک و فلفل و آبلیمو میزنیم. بعد از آن وسط هر ژامبون را یک تکه فیله ماهی گذاشته و آن را پیچانده در ظرف پیرکس که چرب شده میگذاریم. روی ژامبون ها را سس میریزیم و پنیر پیتزای رنده شده و جعفری خرد شده را روی آن میپاشیم و به مدت ده دقیقه با درجه حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت میپزیم.

قارچ با خامه و مرغ



- مواد لازم
- لیمو ترش يك عدد
- سینه مرغ ۴ عدد
- قارچ ۵۰۰ گرم
- خامه ۱۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
- کره ۲۵ گرم
- نمك و فلفل به اندازه کافی
- چگونگی تهیه

پیاز را پوست بکنید و همراه سینه مرغ خلال کنید . قارچ ها را خیلی سریع زیر آب سرد بشویید و با حوله خشك کنید و برای اینکه سیاه نشود آبلیمو به آن بزنید و خرد کنید . کره را در قابلمه بریزید و روی آتش بگذارید و پیاز را در آن بریزید و هم بزنید .

کمی که سرخ شد مرغ را بریزید و دوباره هم بزنید. در آن را بگذارید و شعله را کم کنید تا آرام به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد بعد قارچ را بریزید و هم بزنید . دوباره به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید با شعله کم بجوشد . سپس در قابلمه را بردارید . اگر آب داشت بگذارید با حرارت زیاد بجوشد تا آب آن تمام شود . نمك و فلفل بزنید خامه را بریزید و پس از چند جوش جعفری را بریزید و از روی حرارت بردارید سپس در ظرف کشیده و سر میز ببرید. مدت کل پخت ۳۵ دقیقه می باشد . (برای ۴ نفر)

قارچ با کرم

- مواد لازم :
- قارچ = ۵۰۰ گرم
- لیمو ترش = ۲ عدد
- روغن زیتون یا کره = به میزان لازم
- خامه = ۱۰۰ گرم
- زرده تخم مرغ = ۲ عدد
- نمک و فلفل = به میزان لازم
- پنیر پیتزا = ۲۰۰ گرم
- طرز تهیه :



قارچ ها را شسته و بعد از خرد کردن خشک کنید و آبلیمو به آنها اضافه کنید

(تا سیاه نشوند) سپس قارچ ها را در کره یا روغن زیتون سرخ کنید.

خامه ، زرده تخم مرغ ، نمک و فلفل را در کاسه ایی باهم مخلوط کرده خوب هم بزنید.

کف ظرف پیرکس را کمی چرب کرده و با قارچ های سرخ شده بپوشانید ، سپس با مخلوط خامه و زرده های تخم مرغ روی قارچ ها را نیز بپوشانید و در آخر پنیر پیتزای رنده شده را نیز روی مواد بپاشید و ظرف را در فر با درجه حرارت ۲۴۰ درجه سانتیگراد قرار دهید تا پنیرهای روی ظرف طلایی شوند.

قارچ پفکی

• مواد لازم:

قارچ تمیز و حلقه حلقه شده..... نیم کیلو
پیاز کوچک ریز شده..... یک عدد
آرد سوخاری و یا آرد نان..... به مقدار لازم
پنیر پیتزا..... پنجاه گرم
زرده تخم مرغ..... دو عدد
جعفری ریز شده..... سه قاشق غذا خوری
کره آب شده..... سه قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه..... به مقدار لازم

• طرز تهیه:



ابتدا در ماهی تابه، کره را آب می کنیم و قارچ و پیاز را داخل آن می ریزیم تا طلایی شود، یعنی تنها چند دقیقه تفت دادن کافی است. سپس در ظرفی جداگانه پنیر پیتزا، زرده های تخم مرغ، نمک، فلفل و جعفری ریز شده را خوب هم می زنیم تا کاملا نرم شود، سپس با قارچ ها مخلوط می کنیم، آنگاه این مخلوط را تکه تکه کرده و روی آن آرد نان یا پودر سوخاری می پاشیم، البته فلفل سیاه هم آن را خوشمزه می کند. سپس برای دو تا سه دقیقه قارچ ها را در فر قرار داده تا طلایی رنگ شوند، حال غذای شما که قارچ پفکی نام دارد آماده سرو است. این قارچ را می توانید با سس قرمز و یا با انواع سس هایی که خودتان درست می کنید، میل کنید.

کاراسون



- مواد لازم:
- آرد=۳ لیوان
- نمک=۲/۱ قاشق مرباخوری
- آب=۱ لیوان
- روغن=۲/۱ لیوان
- شکر=۲ قاشق غذاخوری
- شیر خشک=۳ قاشق غذاخوری
- مایه خمیر=۲ قاشق غذاخوری
- پکینگ پودر=۲ قاشق غذاخوری
- مواد لازم برای داخل کاراسون:
- شکلات مایع لیوانی=بمقدار لازم

• پنیر کیری(kiri)=بمقدار لازم

• طرز تهیه:

۱) ابتدا روغن را با شکر خوب مخلوط می کنیم. سپس نمک و شیر و مایه خمیر و سپس آب و آرد را هم به آن اضافه کرد و با دست خوب ورز می دهیم تا خمیر نرم و یکدستی بدست آید. در صورتی که خمیر بدست چسبید کمی آرد به آن اضافه می کنیم. پس از آن خمیر را در جای گرمی به مدت ۳ الی ۴ ساعت می گذاریم تا خمیر به اصطلاح ور بیاید.

۲) سپس از خمیر به اندازه لازم برمی داریم و با وردنه آن را صاف می کنیم بعدی که قطر آن نیز زیاد نباشد(نازک باشد).

۳) سپس از خمیر به شکل یک مثلث کوچک می بریم. روی خمیر از قسمت بالای مثلث که بزرگتر است کمی پنیر یا شکلات مایع که در یخچال کمی سفت شده می گذاریم. خمیر را می پیچیم.

۴) یک عدد تخم مرغ را در ظرفی خوب می زنیم سپس با یک برس روی شیرینی ها را تخم مرغ می کشیم و روی آن کمی کنجد می پاشیم.

۵) شیرینی ها را به فاصله در ظرف فر که از قبل چرب کرده ایم و آرد پاشیده ایم می چینیم.

ظرف را در فر به مدت ۲۰ الی ۳۰ با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا کاراسون ها پف کند و طلایی رنگ شود. سپس آنها را در ظرف بچینید و میل نمایید.

• نکته: در حین پخت به هیچ وجه در فر را باز نکنید.

کانلونی

خمیر کانلونی : ۵۰۰ گرم

گوشت مغز ران گوساله : ۷۵۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۲,۵ قاشق سوپخوری

فلفل سبز : ۱۰۰ گرم

آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری

کره : ۱۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

پنیر پیتزا : ۱۰۰ گرم

نمک : قدری

فلفل : قدری

گوشت را ورقه ورقه کرده چهار گوش چهار گوش تقریباً دو سانتی متر در دو سانتی متر می بریم. پیاز سرخ کرده را در ظرفی می ریزیم گوشت را با آن مخلوط کرده روی آتش می گذاریم حرارت را ملایم کرده تا آب گوشت کاملاً کشیده شود. بعد ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن می ریزیم در ظرف گوشت را می گذاریم تا گوشت بپزد ولی زیاد له نشود.

آرد را با کره کمی سرخ می کنیم فلفل را خرد می نمائیم با آرد سرخ شده داخل گوشت می ریزیم رب گوجه فرنگی را اضافه می نمائیم کمی هم

نمک می‌ریزیم. به هم می‌نزنیم می‌گذاریم تمام مواد آهسته بجوشد و سس گوشت کمی غلیظ شود. بعد در ظرفی مقداری آب می‌ریزیم دو قاشق سوپخوری نمک در آن ریخته روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید بعد ورقه‌های خمیر کانلونی را از هم جدا می‌نمائیم داخل آب جوشان می‌ریزیم می‌گذاریم خمیر پخته شود به حدی که زیاد له نگردد. بعد خمیر را در صافی می‌ریزیم و کمی آب سرد روی آن می‌دهیم و سپس لای هر ورقه خمیر را مقداری از مایه گوشتی آماده شده می‌ریزیم و لوله می‌کنیم و در دیس می‌چینیم سس گوشت را روی آن می‌دهیم پنیر رنده شده را روی آن می‌پاشیم.

کَرپ

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
 - تخم مرغ: ۵ عدد
 - آرد: ۸ قاشق سوپخوری
 - شیر: ۱ لیوان
 - زعفران: کمی
 - نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



آرد را در شیر حل کرده، تخم مرغ ها را در آن شکسته، نمک و زعفران را اضافه کرده، خوب مخلوط می‌کنیم، اگر مایه ناصاف بود از صافی رد کرده تا مایه کاملاً صاف و یک دست شود. کف ماهی تابه کوچکی را با کمی روغن چرب کرده و چربی اضافی را با دستمال می‌گیریم، روی حرارت قرار می‌دهیم تا داغ شود بعد یک ملاقه کوچک از مایه کَرپ را برداشته داخل ماهی تابه ریخته، ماهی تابه را حرکت داده تا سطح آن را بپوشاند و روی حرارت پخته شود. کَرپ آماده را در سینی برگردانید، آماده پیچیدن هر نوع غذایی است.

کلاپ ساندویچ دست پیچ

- مواد لازم

- ۱ و ۴/۱ پیمانه ژامبون گوشت یا سینه بوقلمون که به قطعات ضخیم خرد شده باشد
- ۱ پیمانه گل‌های کوچک کلم بروکلی
- ۴/۱ پیمانه پنیر چدار رنده شده
- حدود ۳۰۰ گرم خمیر پیتزا یا خمیر نان فانتزی
- ۱ ق.س. شیر
- روش تهیه :

۱) برای داخل دست پیچ، ژامبون، کلم بروکلی و پنیر را در یک کاسه متوسط ریخته و مخلوط کنید. سینی فر را با یک ورق کاغذ آلومینیومی بپوشانید و



روی آنرا با کمی روغن چرب کنید و کنار بگذارید.

۲) خمیر را بر روی سطحی که کمی آردپاشی کرده اید قرار داده و آنرا به شکل یک مربع به عرض ۳۰ سانتیمتر باز کنید. سپس با یک چاقوی تیز خمیر را به ۹ مربع به عرض ۱۰ سانتیمتر برش میزنیم. ۳/۱ پیمانه از مخلوط ژامبون را در میان هر مربع کوچک قرار داده، لبه های خمیر را با کمی آب مرطوب کنید، خمیر را بر روی مواد داخل آن تا زده و لبه ها را با استفاده از نوک چنگال محکم کنید. روی دست پیچ را هم با نوک چنگال چند بار سوراخ کنید تا بخار مواد داخلی خارج شود.

۳) دست پیچها را بر روی سینی فر چیده، روی آنها کمی شیر مالیده و داخل فر ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۴ درجه سانتیگراد قرار دهید. دست پیچها پس از ۱۳ تا ۱۵ دقیقه آماده هستند. آنها را داغ و همراه سس مورد علاقه خود سرو کنید.

کلوچه اسفناج

برای ۲ تا ۳ نفر - زمان پخت ۱۵ دقیقه

• مواد لازم:

- آرد معمولی: ۵۰ گرم
- زده تخم مرغ: ۱ عدد
- شیر: یک چهارم فنجان
- مارگارین: ۱ قاشق غذاخوری
- آرد برای پاشیدن: ۱ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا رنده شده: ۲۵ گرم
- ژامبون خرد شده: ۴۰ گرم
- قارچ دکمه ای خرد شده: ۴۰ گرم
- روغن: ۱ قاشق غذاخوری
- اسفناج: ۵۰ گرم
- طرز تهیه:

اسفناج را ۲ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا نرم شده و آب آن کاملاً کشیده شود. زده تخم مرغ، آرد، کمی نمک و در صورت تمایل کمی فلفل را در کاسه ای بریزید و نصف شیر را به خمیر اضافه کنید تا خمیر نرمی آماده شود. اسفناج پخته شده را به آن اضافه کنید. مارگارین را داخل ماهیتابه داغ

کنید. ۱ قاشق غذاخوری آرد را روی آن بریزید و باقیمانده شیر را به تدریج به آن بیفزایید و صبر کنید تا به جوش آید. گاهی آن را هم بزنید. پنیر،



ژامبون و قارچ را داخل سس بریزید و حرارت را خیلی کم کنید و در قابلمه را ببندید. کمی روغن در ماهیتابه داغ کنید، ۲ قاشق از مایه را در آن بریزید. ماهیتابه را تکان بدهید تا مایه کاملاً پهن شود چند دقیقه بعد آن را پشت و رو کنید تا طرف دوم هم طلایی شود. کلوچه را داخل بشقاب سر بدهید. به همین ترتیب همه مایه خمیر را آماده کنید. توجه داشته باشید کلوچه ها را روی هم نگذارید و بین آنها کاغذ روغنی قرار دهید تا به هم نچسبند. کلوچه ها را در بشقاب بگذارید از مخلوط دوم وسط آن بریزید و خمیر را روی مخلوط تا کنید. در هر بشقاب ۳ کلوچه بگذارید و با برش های گوجه فرنگی و سیب زمینی آن را سرو کنید.

اشرف پورمند

کلوچه پنیر و گوجه فرنگی

برای تهیه این کلوچه باید گوجه فرنگی ها را خرد کرده و در آفتاب قرار دهید تا کاملاً خشک شوند. همچنین می توانید به جای گوجه فرنگی خشک از زیتون سیاه استفاده کنید.

- مواد لازم برای تهیه ۱۰ تا ۲۰ کلوچه
- ۴۵۰ گرم آرد
- یک قاشق چای خوری پودر خردل
- نصف قاشق چای خوری فلفل
- یک قاشق چای خوری نمک
- چهار قاشق چای خوری بیکینگ پودر
- ربع قاشق چای خوری فلفل سیاه



▪ یک و نیم قاشق چای خوری سبزیجات خشک معطر

▪ ۱۲۵ گرم کره

▪ ۲۲۵ گرم پنیر چدار (رنده شده)

▪ ۲۰۰ گرم گوجه فرنگی خشک یا زیتون سیاه

▪ دو عدد تخم مرغ

▪ ۱۷۵ میلی لیتر شیر

▪ زمان لازم: یک ساعت و ۴۵ دقیقه

• طرز تهیه

فر را از قبل با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و سپس سینی فر را کمی چرب کنید. آرد را الک کرده، فلفل، خردل، نمک و بیکینگ

پودر را در کاسه ای با هم مخلوط کنید. سپس سبزیجات معطر را به آن بیفزایید.

تخم مرغ ها را در یک ظرف زده و آنقدر شیر به آن اضافه کنید که حجم آن ۲۷۵ میلی لیتر شود.

دو قاشق غذاخوری از این مخلوط را کنار گذاشته و بقیه را با آرد مخلوط کنید تا خمیر یک دستی حاصل شود.

اگر خمیر به دست می چسبید، مقداری آرد به آن بیفزایید.

روی سطح مسطحی کمی آرد بپاشید و خمیر را با وردنه باز کنید تا قطر آن دو سانت و نیم شود. سپس آن را به شکل دایره هایی به قطر شش

سانتی متر قالب زده و در سینی فر قرار دهید. بعد روی این کلوچه ها را از مخلوط کنار گذاشته شده تخم مرغ و شیر بمالید.

سینی را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا طلایی شود.

روی کلوچه ها را کره، پنیر و گوجه فرنگی گذاشته و میل کنید.

این کلوچه ها را می توان به راحتی فریزری و نگهداری کرد.

این کلوچه ها برای پیک نیک نیز بسیار خوب است.

کلوچه لانه پرنده‌ای

• مواد لازم:

▪ سیب زمینی پوست گرفته و خرد شده: ۴ عدد شیر: ۱ قاشق غذاخوری

▪ کره: ۲۰ گرم

▪ زرده تخم مرغ: ۱ عدد

▪ روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری

▪ سیر له شده: ۲ حبه

▪ گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

▪ سس گوجه فرنگی: یک شیشه

• طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را با بخار زیاد در آب یا درمایکروفر بپزید تا زمانی که نرم شوند. زمانی که از آب بیرون آوردند، آنها را در ظرفی با شیر و کره بکوبید تا نرم و یکدست شوند. هنگامی که خنک شد، زرده تخم مرغ را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. آنگاه مخلوط را در یک قیف خامه ریخته و ماسوره ستاره‌ای یک سانتی متری را در دهانه قیف بگذارید. سپس در یک ظرف فر که قبلاً آن را چرب کرده‌اید از مخلوط، دایره‌ای به قطر یک سانتی متر ایجاد کنید و چند بار روی هم چرخانید تا تبدیل به یک لانه پرنده شود، سپس رویش را به آرامی با کره نرم شده برس بکشید و آن را در فری که قبلاً گرم کرده‌اید به مدت ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که سیب زمینی طلایی رنگ شود، حرارت دهید.

در این مرحله روغن را در ماهی تابه‌ای داغ کنید، سیر و گوشت چرخ کرده را در آن بریزید و هم بزنید تا زمانی که گوشت قهوه‌ای شود. سس گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و ۱۰ دقیقه بدون اینکه درش را ببندید، حرارت دهید یا تا زمانی که مخلوط یکدست شود. با مخلوط گوشت چرخ کرده، قاشق، قاشق داخل لانه پرنده‌ها را پر کنید.

کنتاکی به روش KFC

- مواد لازم:

- سینه و ران مرغ (از هر کدام ۳ قطعه)،
- یک لیوان آرد سفید،
- نصف لیوان شیرخشک نیدو،
- ۲ عدد تخم مرغ زده شده،
- آرد سوخاری به مقدار لازم،
- روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم.

- طرز تهیه:

۱) ابتدا سینه و ران مرغ را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه بپزید و در حین پختن به آن کمی نمک، فلفل و سیر خرد شده اضافه کنید.

۲) آرد سفید را با پودر شیرخشک مخلوط کرده قطعات مرغ را در آن بغلتانید تا تمام سطح مرغ به آرد آغشته شود. (باید مرغ شما کمی مرطوب باشد تا آرد به آن بچسبد)

۳) قطعات مرغ را ابتدا در تخم مرغ زده شده و سپس در آرد سوخاری بغلتانید تا تمام سطح آن به آرد آغشته شود.

۴) قطعات مرغ را در روغنی که از قبل داغ شده ریخته و با حرارت متوسط سرخ کنید.

۵) مرغ کنتاکی را در ظرف کشیده و اطراف آن را با سیب زمینی سرخ شده و سبزیجات تزئین کنید.

نکته: برای اینکه مرغ شما طعم بهتری داشته باشد پیشنهاد می کنیم از آرد سوخاری آمریکن استفاده کنید که طعم بی نظیری به مرغ شما می دهد.



کیک مرغ و گردو

- مواد لازم:

- نان تست شده: ۱۲ ورقه
- سینه مرغ پخته و خرد شده: یک عدد کامل
- پیازچه پاک کرده و خرد شده: ۳ پیمانه
- گردوی تازه: ۱۵ تا ۲۰ عدد کامل
- سس مایونز: ۲ پیمانه
- ماست چکیده خامه‌ای: ۲ پیمانه
- خامه: یک پیمانه
- نمک و فلفل: به میزان دلخواه.

- طرز تهیه:

سس مایونز، ماست چکیده و خامه را با هم مخلوط کنید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید. در ظرفی مرغ خرد شده و پیازچه و گردوی خرد شده را با نیمی از سس مخلوط کنید و آن را با نمک و فلفل مزه‌دار کنید و کنار بگذارید. کناره‌های نان‌های تست را با چاقو جدا کنید و ۴ ورقه از نان را کنار هم به صورت یک مربع قرار دهید و روی آن را با نیمی از مخلوط مرغ که آماده کرده اید بپوشانید و سپس دوباره نان تست روی مواد بگذارید و نیمه دیگر مخلوط مرغ مزه‌دار را روی آن پهن کنید و با لایه دیگری از نان تست بپوشانید. سپس تمام سطح و کناره‌های کیک را با نیم دیگری از سس که کنار گذاشته بودید کاملاً بپوشانید و دو ساعت در یخچال قرار دهید.



گراتن ماکارونی

ماکارونی : ۶۰۰ گرم

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

کره : ۵۰ گرم

سس فرانسه : ۲ فنجان

نمک : قدری

فلفل : قدری



ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق

نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و

یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بروی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتی که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

سپس ته ظرف نسوز مناسبی را کمی پنیر رنده شده می‌پاشیم، بعد یک ردیف ماکارونی می‌ریزیم و کمی سس و کمی پنیر رنده شده و باز کمی ماکارونی و به همین ترتیب مواد را می‌ریزیم تا تمام شود کمی پنیر روی آن می‌پاشیم، سپس کره را داغ می‌کنیم و روی آن می‌دهیم بعد ظرف را روی پنجره آخر فر به طرف بالا قرار می‌دهیم تا با حرارت ۲۵۰ درجه نیم ساعت بماند و کمی روی آن برشته شود.

اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.

گوشت چرخ کرده با نیمرو

تخم مرغ : ۴ عدد

گوشت چرخ کرده : ۲۵۰ گرم

پیاز : ۳ عدد

روغن : ۱۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ عدد

فلفل : قدری

نمک : قدری

پیاز را خلال می‌کنیم با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی بشود، گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم هم می‌زنیم تا آب گوشت کشیده شود، یک لیوان آب، کمی نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی را را داخل گوشت می‌ریزیم حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم تا آب گوشت کشیده شود با پشت قاشق روی گوشت را صاف می‌کنیم تخم مرغ‌ها را روی سطح گوشت می‌شکنیم کمی نمک و فلفل روی تخم مرغ‌ها می‌پاشیم دو سه دقیقه در ظرف را می‌گذاریم تا سفیده تخم مرغ بسته شود و بعد خوراک را در ظرف به‌طوری که تخم مرغ له نشود می‌کشیم.

گوشت قلقلی با اسپاگتی

● مواد لازم:

۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

۱ پیمانه مغز نان سفید

۱ عدد تخم مرغ کمی زده شده

۱ عدد پیاز متوسط رنده شده

۲ قاشق سوپخوری سس گوجه فرنگی

۳ پیمانه گوجه فرنگی رنده شده



۲ قاشق سوپخوری برگ ریحان خرد شده

۵۰۰ گرم اسپاگتی

گوشت چرخ کرده را با تخم مرغ، پیاز و سس گوجه فرنگی مخلوط کنید و کمی نمک و فلفل به آن افزوده با دست ورز دهید. سپس از يك قاشق به عنوان پیمانه استفاده کنید و هر قاشق از مخلوط گوشت را در دست به يك گوی کوچک تبدیل کنید. آنها را در يك طرف نسوز که کمی چرب کرده اید بچینید و در فر با حرارت متوسط و بدون درپوش حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که مغز پخت شوند بپزید. گوجه فرنگی رنده شده را در ظرفی ریخته روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید تا جوشیده و کمی غلیظ شود سپس گوشت قلقلی ها را به آن اضافه کرده و بگذارید دو دقیقه در آن بجوشد.

حين آماده کردن گوشت قلقلی يك طرف بزرگ آب و يك قاشق نمک را روی اجاق گاز به جوش آورید و ماکارونی را در آن ریخته بجوشانید تا نرم شود. اسپاگتی را آبکش کرده با آب سرد آبکش نمایید. در صورت تمایل اسپاگتی را به صورت آبکش شده و چنانچه مایلید به روش دم کردن آماده نمایید سپس با خورش گوشت قلقلی سرو کنید.

لازانیا با سبزیجات

• طرز تهیه:

بادمجان را خوب بشوید و با پوست، مکعبی خرد کنید. در تابه‌ای پیاز و سیر خرد شده را با کمی روغن، تفت دهید و سپس بادمجان و قارچ ورقه شده را اضافه کنید. کمی که تفت خورد، گوجه‌فرنگی را به صورت له درآورید و همراه با رب‌گوجه، زنجبیل، نمک، فلفل و سبزی‌های معطر اضافه کنید. کمی که سبک شدند و آب آن تبخیر شد کنار بگذارید. لازانیا را در آب جوش پخته، قالبی را انتخاب کنید و کف آن را چرب کنید.

سس سفید، شامل کره و آرد را کمی تفت داده و بعد شیر و نمک اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. در ظرف مورد نظر، ابتدا از سبزیجات

ریخته و بعد یک ورق لازانیا روی آن گذاشته مقداری سس سفید روی آن می‌ریزیم و مجدد یک ورق لازانیا می‌گذاریم. این کار را چند مرتبه تکرار می‌کنیم. در آخرین لایه، سس سفید و پنیر رنده شده می‌پاشیم و درون فر از قبل گرم شده، حدود یک ساعت می‌گذاریم تا روی آن طلایی شود.

• حرارت فر: دویست درجه سانتی‌گراد



لازانیا

• مواد لازم:

خمیر مخصوص لازانیا= یک کیلو (در حدود ۱۶ تکه)

سوسیس یا کالباس= نیم کیلو

پنیر پیتزا رنده شده= ۱۵۰ گرم

کنسرو قارچ= یک قوطی متوسط

پیاز سرخ کرده= ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی= ۲ قاشق سوپخوری

سس بشامل یا سفید= ۳ پیمانه



کره= ۱۰۰ گرم

خامه= ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل= بقدر کافی

• طرز تهیه:

قارچ و سوسیس یا کالباس را ریز خرد می کنیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می کنیم آب گوشت و رب گوجه فرنگی را در آن می ریزیم می گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود کمی نمک و فلفل می زنیم، نصف لیوان از سس را به آن مخلوط می نمائیم می گذاریم آهسته چند جوش بزند، در ظرفی آب می ریزیم یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به آب اضافه کرده می گذاریم بجوشد، خمیر لازانیا را از هم جدا نموده داخل آب قرار می دهیم تا جوش آید کاملاً نرم شود (زیاد له نگردد) بعد آنرا در صافی می ریزیم و روی آنرا آب سرد می ریزیم تا بهم نچسبند، ته ظرف نسوز و مستطیل شکل را کمی چرب می کنیم یک ورقه لازانیا روی آن می چینیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً آماده کرده ایم روی آن می ریزیم کمی پنیر رویش می پاشیم یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار می دهیم و بقیه گوشت را روی آن می ریزیم و باز کمی پنیر رویش می پاشیم با چند ورقه خمیر لازانیا روی آنرا می پوشانیم بقیه سس را روی آن می ریزیم و بقیه پنیر را هم رویش می پاشیم و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می دهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع ساعت طبخ می نماییم تا روی آن طلایی شود، باید توجه داشت خامه را با سس مخلوط می نماییم.

لازانیا



- مواد لازم:
- لازانیا یک بسته
- سوسیس یا کالباس نیم کیلو
- گوشت چرخ کرده ربع کیلو
- پنیر پیتزا رنده شده سه بسته !
- (می شه از پنیر ورقه ای هم استفاده کرد که خیلی بهتر و پرتیر درمیا د) سه بسته !
- قارچ دو پیمانه
- فلفل دلمه ای یک عدد بزرگ
- پیاز سرخ کرده ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

- سس گوجه فرنگی به مقدار کافی
- کره ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل و آویشن بقدر کافی
- طرز تهیه:

سوسیس یا کالباس را ریز خرد می کنیم با پیاز سرخ کرده کمی تفت می دهیم . کمی نمک و فلفل هم به آن ها می زنیم. گوشت چرخ کرده را هم با دارچین و نمک فلفل کمی تفت می دهیم. در ظرفی آب می ریزیم یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به آب اضافه کرده می گذاریم بجوشد. لازانیا را داخل آب می ریزیم تا جوش آید و کاملاً نرم شود (زیاد له نشه) بعد آنرا در صافی می ریزیم و روی آن را آب سرد می ریزیم تا بهم نچسبند. ته ظرف نسوز و مستطیل شکلی را چرب می کنیم ، یک ورقه لازانیا ته آن می چینیم یک لایه سس گوجه می ریزیم، مقداری از مایه ی گوشتی که قبلاً آماده کرده ایم روی آن می ریزیم و بعد قارچ و فلفل دلمه ای را می پاشیم و حالا کمی پنیر یا اگر پنیرمان ورقه ای است یک ردیف روی مایه می چینیم . یک ردیف دیگر خمیر لازانیا ، سس گوجه ، قارچ و فلفل دلمه ای و بقیه گوشت را روی آن می ریزیم و باز کمی پنیر رویش می پاشیم با چند ورقه خمیر لازانیا روی آن را می پوشانیم . توجه کنید که بعد از چیدن لازانیا حتماً اول یک لایه سس گوجه روی آن بریزید تا مواد حسابی به هم بچسبند. بعد بقیه ی مایه را روی خمیر لازانیا قرار دهید. دست آخر هم بقیه ی پنیر را رویش می پاشیم و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می دهیم و بعد هم آویشن را و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع ساعت داخل فر طبخ می نماییم تا روی آن طلایی

شود.

لازانیا با قارچ

- مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- فلفل درشت دلمه‌ای ۱ عدد
- رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپ‌خوری
- سس گوجه‌فرنگی به مقدار لازم
- سس سفید ۲ پیمانه
- پنیر پیتزا ۳۰۰ گرم
- پودر اورگانو ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم



- پیاز سرخ‌کرده ۳ قاشق سوپ‌خوری

- ورقه لازانیا ۸ عدد

- طرز تهیه

گوشت چرخ‌کرده را با نمک و فلفل و کمی روغن تفت دهید. سپس رب گوجه‌فرنگی و پیاز داغ را به آن اضافه کنید و باز کمی تفت دهید. فلفل را

اضافه کنید و باز کمی تفت دهید. بعد فلفل سبز را خلال کنید و به آن اضافه کنید. حالا قارچ‌ها را تمیز کنید و سپس ورقه‌ورقه ببرید و با کمی نمک، ۲ قاشق آب لیمو و کمی روغن، تفتش دهید و به مواد فوق اضافه کنید. بعد از مخلوط کردن همه‌ی مواد، فلفل و پودر اورگانو را هم مخلوط کنید و کنار بگذارید. ورقه‌های لازانیا را در آب جوش و نمک، نرم کنید و کف ظرف را چرب کنید. یک ردیف لازانیا ته ظرف بگذارید و روی آن قارچ و گوشت بریزید و با قاشق صاف کنید. سپس نیمی از سس سفید، مقداری پنیر و گوجه‌فرنگی... این کار را تا پر شدن ظرف ادامه دهید. فر را روشن کنید و لازانیا را با حرارت ۲۵ درجه، به مدت ۴۵ دقیقه بپزید.

لازانیا نوع اول

لازانیا : ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

سس مایونز : ۱ فنجان

رب گوجه فرنگی : ۱ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

فلفل : قدری

توضیح آنکه خمیر لازانیا به‌طور آماده در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد خمیری است تقریباً پهن به عرض و طول ده سانتی‌متر که ممکن است به رنگ‌های سبز و صورتی و سفید آماده باشد.

ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته لارانیا ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب لازانیا را در آن می‌ریزیم و یک

دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز لازانیا کاملاً نرم شود و زیاد له نشود لازانیا را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بر روی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم لازانیا را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت چرخ شده را با پیاز مخلوط می‌کنیم و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوجه فرنگی یا رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب کمی تبخیر شود.

سپس در در ظرف نسوز مناسبی یک ردیف لازانیا و یک ردیف گوشت و روی گوشت باز یک ردیف لازانیا می‌ریزیم، سس گوجه فرنگی را روی آن می‌دهیم و پنیر را رویش می‌پاشیم و ظرف را روی پنجره آخر فری که قبلاً گرم کرده‌ایم به‌طرف بالا با حرارت ۴۵۰ درجه به مدت نیم‌ساعت قرار می‌دهیم تا روی آن کمی برشته شود.

لازانیا نوع دوم

لازانیا : ۱۰۰۰ گرم

کالباس : ۵۰۰ گرم

پنیر گرویر : ۱۵۰ گرم

قارچ کنسرو شده : ۲ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

سس مایونز : ۳ فنجان

کره : ۱۰۰ گرم

خامه : ۱۰۰ گرم

آب گوشت : ۱ فنجان

نمک : قدری

فلفل : قدری

قارچ و سوسیس یا کالباس را ریز ریز می‌کنیم با پیاز سرخ کرده، کمی سرخشان می‌کنیم، آب گوشت و رب گوجه فرنگی را در آن می‌ریزیم می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود، کمی نمک و فلفل می‌زنیم نصف لیوان از سس را به آن مخلوط می‌نمائیم می‌گذاریم آهسته چند جوش بزند.

در ظرفی آب می‌ریزیم یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به اضافه کرده می‌گذاریم بجوشد، خمیر لازانیا را از هم جدا نموده داخل آب قرار می‌دهیم تا جوش آید و کاملاً نرم شود (زیاد له نگردد) بعد آن را در صافی می‌ریزیم پارچه را روی میز پهن می‌کنیم خمیرها را یکی یکی روی پارچه قرار می‌دهیم که آب آن برود و به هم نچسبد ته ظرف نسوز مستطیل شکل را کمی چرب می‌کنیم یک ورقه لازانیا روی آن می‌چنیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً حاضر کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم کمی پنیر رویش می‌پاشیم یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار می‌دهیم و بقیه گوشت را روی آن می‌ریزیم و باز کمی پنیر رویش می‌پاشیم.

با چند ورقه خمیر لازانیا روی آن را می‌پوشانیم بقیه سس را روی آن می‌ریزیم و بقیه پنیر را هم رویش می‌پاشیم و گره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم‌ساعت تا سه ربع ساعت طبخ می‌نمائیم تا روی آن طلائی شود و در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم. کافی است که روی آن طلائی شود.

لازانیا و کدو

حاوی ۴۵۷ کالری، ۵/۲۴ گرم چربی، ۴/۲۶ گرم پروتئین، ۹/۲۲ گرم کربوهیدرات، گرم فیبر



• مواد لازم؛ روغن زیتون به میزان لازم، ۲۵۰ گرم پنیر خامه ای، یک بسته پنیر پیتزا، دو عدد کدوی سبز متوسط، یک حبه سیر خرد شده، دو قاشق چایخوری مرزنجوش خشک شده، یک بسته لازانیا، نصف پیمانه موزارلا (در صورت دلخواه)، نمک و فلفل به میزان دلخواه.



• طرز تهیه؛ فر را از قبل با درجه حرارت ۴۲۵ درجه سانتیگراد روشن کنید. در یک ظرف متوسط پنیر خامه ای، پنیر، پیتزا نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. در ظرف دیگری کدوی سرخ شده، سیر، مرزنجوش، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. ظرف و یا سینی فر را چرب کنید. لازانیا را نیز مانند ماکارونی آبکش کنید. مقداری از مواد را در ظرف ریخته روی آن را با لازانیا بپوشانید. حال مقداری از مخلوط پنیر را به آن اضافه کنید. این کار را تکرار کنید حال روی آخرین لایه، پنیر موزارلای رنده شده بپاشید. روی ظرف را با فویل بپوشانید و در فراز قبل گرم شده قرار دهید. بعد از ۳۰ تا ۳۵ دقیقه فویل را بردارید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر حرارت دهید تا روی آن طلایی شود. قبل از سروکردن، ظرف غذا را به مدت ده دقیقه از فر درآورید.

لازانای بادمجان

مواد لازم برای چهار نفر:

یک بسته لازانیا

۲ عدد بادمجان

۲۵۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده

۲۵۰ گرم پنیر موتزارلا

۱۰۰ گرم جعفری و ریحان خرد شده

یک عدد پیاز



نمك و روغن زيتون به ميزان كافى



بادمجان را پوست كنده و حلقه حلقه كنيد. پياز را ريز ريز خرد كرده و با گوچه فرنگى و ريحان و جعفرى در روغن زيتون تفت دهيد. فلفل و نمك را به مخلوط اضافه كرده و به همراه بادمجان به مدت پنج دقيقه سرخ كنيد. لازانيا را در آب جوش ريخته و پس از ۱۵-۱۰ دقيقه آبكش كنيد. سيني فر را كمى چرب كرده و يك لايه لازانيا روى آن قرار دهيد و به روش معمول مواد و پنير موزارالا را بر روى آن بريزيد، سپس به مدت سى دقيقه در طبقه ميانى فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتى گراد قرار دهيد.

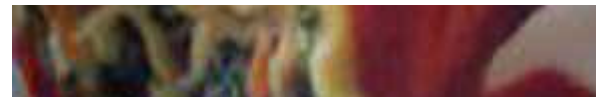
لازانياى سبزيجات

- مواد لازم :
- خمير لازانيا: يك بسته
- رب گوچه فرنگى : ۳ قاشق سوپخورى
- كرفس و هويج پخته خرد شده : يك دوم پيمانه (از هر كدام)
- نمك و فلفل : به ميزان لازم
- پنير گودا و موزارالا: ۲۵۰ گرم
- قارچ : ۲۵۰ گرم
- سويا: ۱۵۰ گرم
- پياز: ۱ عدد



• کره : ۵۰ گرم

• طرز تهیه :



پیاز، کرفس و هویج را پس از شستن نگینی کرده و قارچ را ورقه ای خرد می کنیم . سویا را در کمی آب به مدت ۳۰ دقیقه قرار می دهیم تا کاملاً نرم شود. سپس از آبکش عبور می دهیم . کره را در تابه حرارت داده ، سبزیجات خردشده را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم . سویا را نیز به آن اضافه می کنیم . رب را در کره کمی تفت می دهیم.

سپس به همراه مقداری آب ، نمک و فلفل به مواد اضافه می کنیم . مواد آماده را روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا آب آن کاملاً تبخیر شود. در این فاصله مقداری آب در ظرف مناسبی ریخته ، کمی نمک و روغن مایع به آن اضافه کرده ، روی حرارت قرار می دهیم تا آب بجوشد، سپس خمیر لازانیا را به آب جوش اضافه می کنیم و زمانی که نرم شد در صافی می ریزیم . ته ظرف پیرکس را چرب کرده ، ورقه های لازانیا را در ظرف چیده و روی آن مقداری از مایه ریخته و کمی پنیر رنده شده روی آن می پاشیم ؛ این کار را در ۳ تا ۱۴ ردیف تکرار می کنیم . در ردیف آخر مواد را با یک ورقه خمیر لازانیا پوشانده و بقیه پنیر رنده شده را روی آن می ریزیم . فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده ، ظرف را در وسط فر قرار می دهیم و می گذاریم به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بماند تا پنیر روی آن طلایی شود.

لازانیا سبزیجات

• مواد لازم :

• بادمجان یک عدد متوسط

• پیاز(درشت خرد شده) یک عدد

• سیرخرد شده ۲ حبه

• آب سبزیجات ۱۵۰ میلی لیتر یا دو سوم لیوان





- قارچ ورقه شده ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی بدون پوست (خردشود) ۴۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- پودر زنجبیل یک چهارم قاشق مرباخوری

▪ سبزیجات خشک معطر(اورگانو و رزماری) یک قاشق مرباخوری

▪ لازانیا حدود ۱۲ برگ

▪ کره ۲۵ گرم

▪ آرد ۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری سر پر

▪ شیر ۵/۱ لیوان

▪ رنده جوزهندی کمی

▪ پنیر گودا و پنیر موتزارلا ۲۰۰ گرم

▪ نمک و فلفل به اندازه لازم

• طرز تهیه:

بادمجان ها را شسته و با پوست به صورت مکعب های ۵/۲ سانتی متری می بریم. در قابلمه پیاز و سیر را با کمی روغن تفت داده، سپس بادمجان ها و قارچ را اضافه کرده، باز کمی تفت می دهیم. پس از آن رب گوجه، پوره گوجه فرنگی، آب سبزیجات، زنجبیل، نمک، فلفل و سبزی معطر را به آن اضافه می کنیم می گذاریم آهسته بپزد و آبش تبخیر شود.

برای درست کردن سس، کره را در قابلمه ریخته، سپس آرد را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم. پس از آن شیر و جوز را اضافه کرده و مرتب هم می زنیم تا غلیظ شود. در آخر نمک را به آن می افزاییم.

لازانیاها را در آب جوش پخته و روی دستمال تمیز آشپزخانه می گذاریم. آن گاه فر را در حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و ته قالب مخصوص (اندازه حدود ۳۰×۳۰ سانتی متر) را چرب کرده، یک مقداری از سبزیجات می ریزیم، سپس یک ورق لازانیا را روی آن گذاشته و مقداری از سس سفید می ریزیم و این کار را تکرار می کنیم. در آخرین لایه، ابتدا سس سفید و بعد مخلوط پنیرها را می پاشیم و در فر می گذاریم تا سه ربع بماند و روی آن طلایی شود.

• طرز تهیه سس سفید برای لازانیا:

• مواد لازم:

▪ کره ۵۰ گرم

▪ آرد سفید ۲ قاشق سوپخوری

▪ شیر ۲ فنجان

▪ نمک و فلفل به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

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

• نکات تغذیه ای :

در تهیه این لازانیا از گوشت استفاده نشده است و غذای مناسبی برای افرادی است که رژیم گیاهخواری دارند.

لقمه خوشمزه برای مدرسه

• مواد لازم (برای هشت ساندویچ کوچک):

- گرم گوشت مرغ چرخ شده
- سه چهارم پیمانه مغز نان سفید
- یک چهارم پیمانه ترشی میوه
- سه حبه سیر کوبیده
- سه تا چهار عدد لواش نرم و تازه
- روغن مایع برای سرخ کردن
- یک دوم پیمانه پنیر خامه ای
- یک دوم پیمانه پیازچه خرد شده



▪ یک عدد گوجه فرنگی ریز خرد شده

▪ دو قاشق سوپخوری آب لیمو

▪ نمک و فلفل بنا به ذائقه

• روش تهیه:

گوشت مرغ چرخ شده، مغز نان سفید، ترشی میوه، سیر و کمی نمک و فلفل را در دستگاه غذاساز بریزید و چند دقیقه روشن کنید تا خوب مخلوط شوند. این مخلوط را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و هریک را با دست به صورت یک سوسیس به بلندی سانتی متر درآورید. در یک تابه نجسب کمی روغن مایع بریزید و سوسیس هایی را که آماده کرده اید، در روغن مایع با حرارت متوسط سرخ کنید به طوری که سوسیس ها از همه طرف طلایی شوند. از زیادکردن شعله گاز خودداری کنید چون سطح روی سوسیس ها زود برشته می شوند اما مغزیخت نمی شوند.

آنها را چند دقیقه در یک صافی قرار دهید تا روغن اضافی مربوط به سرخ کردن سوسیس ها گرفته شود. در این فاصله هشت دایره به قطر حدود سانتی متر از نان لواش ببرید.

پنیر خامه ای را با پیازچه خرد شده مخلوط کنید و از این مخلوط مقدار کمی روی هر یک از نان ها بمالید.

گوچه فرنگی و پیاز خرد شده را با هم مخلوط کنید و آب لیمو را اضافه کنید. مقداری از این مخلوط را روی هریک از نان ها بریزید و یک عدد سوسیس را روی هرکدام گذاشته نان را به صورت یک ساندویچ لوله کنید.

سمبوسه پنیر بچه ها

• مواد لازم:

▪ پنیر سفت؛ ۱ لیوان

▪ مغز گردوی خرد شده؛ نصف لیوان

▪ نعناع خرد شده؛ به مقدار لازم

▪ نان لواش؛ به مقدار لازم

• روش تهیه:

ابتدا در ظرفی پنیر را با نعناع خرد شده و مغزگردو مخلوط می کنیم.بعد نان ها را مستطیل شکل از طول می بریم. سپس نان را به صورت سمبوسه در می آوریم و کمی از مواد را داخل سمبوسه می ریزیم.

کمی آرد خمیر می کنیم و سمبوسه را می بندیم و در روغن سرخ می کنیم. سمبوسه ها را در صافی می ریزیم تا روغن آن برود سپس سمبوسه ها را در عسل می زنیم تا تمام سطح سمبوسه به آن آغشته شود و در ظرف می چینیم.از این سمبوسه می توانیم برای صبحانه نیز استفاده کنیم.

لقمه کوچک تخم مرغ و زیتون

- مواد لازم برای ۸ نفر
 - هشت عدد تخم مرغ
 - نان باگت ۱ عدد
 - کمی برگ کاهو
 - سه عدد گوجه فرنگی
 - زیتون سیاه
 - چهار عدد فیله کالباس
 - کمی برگ جعفری
 - سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
- طرز تهیه

تخم مرغ ها را شسته و در آب قرار دهید و روی حرارت بگذارید تا کاملاً پخته و سفت شود. آنها را پس از سرد شدن ورقه - ورقه کنید.

نان باگت را در حالی که درون آن را خالی نکرده اید حلقه - حلقه کنید.

روغن زیتون را روی نان مالیده، گوجه فرنگی را روی نان قرار داده و روی آن کمی برگ کاهو گذاشته و سپس تخم مرغ حلقه شده را روی کاهو بگذارید. زیتون سیاه را خرد کرده و روی تخم مرغ ها گذاشته و کالباس ها را



به تکه های بزرگ تقسیم کنید و روی زیتون ها قرار دهید.

لقمه نان و پنیر و سبزی

این روزها می تونید برای تغذیه ی دانش آموزان ، کمی تنوع به همون لقمه ی نان و پنیر بدید . به این شکل که کمی سبزی خوردن رو ریز خرد کنید و کمی هم گردوی خرد شده و پنیر .

خوب مواد رو با هم مخلوط کنید و لای نان بریزید و بپیچید . چند ساعتی لقمه رو داخل یخچال بگذارید تا مواد منسجم بشه و یا به قولی استراحت کنه .

از این جور لقمه ها ، البته با بُرش ، در سفره های عصرانه هم می تونید استفاده کنید . به این صورت که یک لایه لواش رو از زیر بگذارید و مقداری از

مخلوط رو روش بریزید و دوباره یک برگ لواش . به همین ترتیب سه یا چهار طبقه نان و مخلوط بریزید و در آخر هم کمی فشار بدید و برش بزنید .

یادتون باشه لقمه رو با کیسه فریزر داخل یخچال بگذارید که خشک نشه .



لقمه های ساده و کوچک

• مواد لازم

- چهار تکه بزرگ نان تافتون
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- یک چهارم قاشق مرباخوری پونه و ریحان خشک
- نصف فنجان برگ ریحان تازه خرد شده
- یک چهارم فنجان گردو خرد شده
- یک حبه سیر خرد شده
- دو قاشق مرباخوری سرکه



- دو فنجان برگ کاهو ریز شده

- ۲۵۰ گرم پنیر موزارلا

- دو عدد گوجه فرنگی رسیده

• طرز تهیه

پنیر پارمسان را با برگ ریحان، گردو، پونه و ریحان خشک شده کاملاً مخلوط کنید.

سپس روغن زیتون را با پنیر موزارلا، سرکه و سیر در تابه ای به آرامی تفت دهید.

سپس تکه هایی از نان تافتون را انتخاب کرده و یک لایه از مخلوط تهیه شده را به همراه کمی ریحان تازه، کاهو، گوجه فرنگی و مخلوط پنیر و گردو

و سبزیجات روی نان قرار دهید.

در انتها ۱۲ عدد ساندویچ کوچک خواهید داشت.

لقمه های فوری با پنیر و زیتون

- مواد لازم
 - نصف فنجان زیتون سیاه خرد شده
 - نصف فنجان پیازچه خرد شده
 - دو حبه سیر
 - نصف فنجان پنیر پARMESAN
 - چهار قاشق غذاخوری کره
 - دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
 - نصف فنجان پنیر پیتزا
 - یک چهارم فنجان جعفری تازه خرد شده



▪ نان باگت

• طرز تهیه

زیتون را در غذاساز یا مخلوط کن ریخته و به خوبی خرد کنید و سیر را به آن اضافه کنید. سپس پنیر پARMESAN، کره و روغن زیتون را اضافه کرده و مواد را به خوبی با جعفری خرد شده مخلوط کنید. نان باگت را در اندازه دلخواه برش داده و سپس از مواد تهیه شده یک لایه روی آن قرار دهید. این مواد را برای دو دقیقه درون فر یا ماکروفر قرار دهید.

لقمه های مثلثی

- مواد لازم برای شش تاهشت نفر
 - شانزده عدد نان تست
 - نصف فنجان کره
 - هشت ورق کالباس
 - چهار قاشق مرباخوری سس خردل
 - پنج ورقه پنیر پیتزا
 - سه تا چهار قاشق مرباخوری سس مایونز
 - هشت ورقه نازک سینه مرغ پخته شده
 - چهار تا پنج عدد تخم مرغ
 - یک چهارم فنجان شیر
 - کمی روغن
 - نمک و فلفل
- طرز تهیه

هشت ورقه از نان ها را درون یک سینی بزرگ بچینید و روی آنها را کمی کره بمالید سپس ورقه های کالباس را روی آن قرار داده کمی سس خردل روی آن بمالید. ورقه های پنیر پیتزا را روی کالباس گذاشته و سینه پخته شده و



ورقه ای مرغ را روی آن قرار دهید. کمی سس مایونز روی ورقه های مرغ مالیده و ورقه نان تست دیگری را روی آن قرار دهید.

در طرف مناسبی تخم مرغ ها را با شیر بخوبی مخلوط کنید. ساندویچ ها را درون مخلوط قرار داده و سپس برای سه تا چهار دقیقه به آرامی آن را سرخ کنید. با یک چاقوی تیز ساندویچ ها را از وسط به گونه ای برش دهید که دو لقمه مثلث شکل داشته باشید.

ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ

بارها شده که با انواع پیتزاها برخورد کرده باشیم؛ برای مثال پیتزای مخلوط یا مخصوص، ژامبون، قارچ، گوشت و... این مسئله در رابطه با ماکارانی‌ها هم صدق می‌کند. به طور معمول ماکارانی را با گوشت چرخ کرده درست می‌کنند، اما این غذا می‌تواند انواع دیگری هم داشته باشد، که ما برای شما طرز تهیه ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ را می‌نویسیم.

• مواد لازم:

- ماکارانی: ۵۰۰ گرم
- ژامبون مرغ: ۳۰۰ گرم
- قارچ: ۱۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد
- نخود فرنگی: ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- پنیر پیتزا: ۳۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپخوری



▪ روغن مایع: یک سوم پیمانه



▪ نمک و فلفل: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

ابتدا ماکارانی‌ها را در ظرفی به همراه آب، روغن مایع و نمک می‌ریزیم تا کمی بپزد. در این حین پیازها را خرد کرده و روی روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود، پس از این کار فلفل دلمه‌ای خرد شده را نیز به همراه قارچ به آن اضافه می‌کنیم تا تفت بخورد. هنگامی که احساس کردید مواد شما به خوبی تفت خورده، به آن رب گوجه و ژامیون مرغ را، که باید به صورت ریز شده باشد، اضافه کرده و هم می‌زنیم. تنها یک دقیقه مانده به برداشتن مخلوط آماده شده از روی حرارت، به آن پنیر پیتزا و نخود فرنگی پخته شده را اضافه می‌کنیم. بهتر است مخلوط آماده شده، یا به عبارتی مایع ماکارانی، را به صورت جداگانه با ماکارانی پخته شده، میل کنیم، البته می‌توان مایع آن را با ماکارانی دم کشیده هم میل کرد.

ماکارونی با آناناس

• مواد لازم

▪ یک بسته ماکارونی شکل دار

▪ دو سوم فنجان ماست

▪ یک قاشق مرباخوری سرکه

▪ یک قاشق مرباخوری سس خردل

▪ کمی شکر

▪ ۱۰۰ گرم کالباس





- ۲۰۰ گرم آناناس
- دو عدد ساقه کرفس
- یک عدد فلفل دلمه سبز
- یک قاشق مرباخوری بادام خرد شده
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

ماکارونی را در یک ظرف آب جوش که در آن نمک ریخته اید، بریزید و صبر کنید کاملاً پخته و نرم شود. سپس آن را در آبکش ریخته و آب سرد روی آن

بگیرید.

در کاسه ای ماست را با سرکه، خردل و شکر به خوبی هم بزنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید. این مخلوط را در ظرف مناسبی روی ماکارونی بریزید و هم بزنید. کالباس ها را خرد کرده، ساقه کرفس و فلفل دلمه را کاملاً ریز کنید. سپس آنها را به ماکارونی اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید. آناناس های خرد شده را روی غذا بپاشید و با بادام ریز شده آن را تزئین کنید.

ماکارونی با پنیر

- مواد لازم





- یک لیتر آب
- یک قاشق مرباخوری نمک
- دو فنجان ماکارونی شکل دار
- دو قاشق مرباخوری کره
- دو فنجان پنیر چدار
- یک قاشق مرباخوری ذرت
- یک چهارم فنجان شیر
- یک سوم قاشق مرباخوری آب لیموترش

▪ یک چهارم فنجان کالباس خرد شده

▪ کمی نمک و فلفل

• طرز تهیه

در یک ظرف مناسب آب ریخته و سپس به آن نمک اضافه کنید. سپس روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش آید. سپس ماکارونی ها را در آن ریخته و صبر کنید تا بپزد. کاسه مناسبی را انتخاب کرده و در آن ذرت را با پنیر چدار خردشده اضافه کرده و هم بزنید. ماکارونی را پس از پخته شدن در آبکش ریخته و سپس در ظرف مناسبی قرار داده و با کره مخلوط کنید. سپس شیر و آب لیمو را به مواد درون کاسه اضافه کرده و در مخلوط کن بریزید تا یکنواخت شود. سپس به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کرده و آن را با ماکارونی ها بخوبی مخلوط کرده و به هم بزنید.

ماکارونی با پنیر پارمسان



- مواد لازم برای چهار نفر
 - دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - سه عدد موسیر خرد شده
 - یک حبه سیر بزرگ خرد شده
 - یک فنجان سرخالی رب گوجه یا آب گوجه
 - یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
 - یک قاشق مرباخوری آویشن
 - یک بسته ماکارونی
 - نصف فنجان پنیر پارمسان

▪ ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

• طرز تهیه

تابه ای را روی حرارت ملایم گاز قرار دهید. سپس روغن زیتون را در آن بریزید و موسیر و سیر را در آن ریخته و برای سه دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و پنج دقیقه دیگر حرارت دهید. رب گوجه را به مواد افزوده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید. پس از سرخ شدن رب گوجه، گوجه فرنگی خرد شده را همراه آویشن به مواد اضافه کنید.

قابلمه آبی را روی آب قرار دهید و صبر کنید تا جوش آید. ماکارونی ها را در آن بریزید و پس از این که پخته شد در آبکش بریزید.

ماکارونی را با مخلوط درون تابه بخوبی هم زده و پنیر پارمسان را ریز کرده و به آن اضافه کنید.

ماکارونی با سبزیجات

- «مواد لازم»
- ماکارونی: ۴۰۰ گرم
- قارچ: ۳۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد بزرگ
- فلفل دلمه ای: ۱ عدد
- سیر: ۱-۲ حبه
- گوجه فرنگی: ۲ عدد
- رب گوجه: ۱ فاشق غذاخوری
- سیب زمینی: ۱-۲ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار دلخواه
- روغن: یک سوم پیمانه
- «طرز تهیه»



پیاز و فلفل دلمه ای را خلال کنید. گوجه ها را نصف کرده پس از درآودن هسته آنها را خلال کنید. قارچها را به ورقه های ۲-۳ میلیمتری خرد کنید. سپس در ماهیتابه مناسبی نصف روغن را ریخته ابتدا پیاز و سپس به ترتیب فلفل دلمه ای، سیر خرد شده، قارچ و رب گوجه را در آن تفت داده و گوجه فرنگی و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کرده، کمی آب بریزید تا سس غلیظی مواد را دربرگیرد.

ماکارونی را ۱۰ دقیقه در آب جوش و نمک جوشانده آبکش کنید. کف قابلمه مناسبی را روغن ریخته و با سیب زمینی حلقه شده بپوشانید. سپس ماکارونی و مواد تهیه شده را لایه لایه ریخته و آن را ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم دم کنید.

ماکارونی با سس باقلا

همه ما باقلایلو را خورده ایم ولی آیا شما تا به حال خوردن ماکارونی با باقلا را امتحان کرده اید؟ این غذای ابتکاری اگرچه به خوشمزگی باقلایلو نیست ولی در نوع خود متفاوت و لذیذ است. پیشنهاد می کنم تا فصل باقلا تمام نشده، به عنوان شام یک شب بهاری امتحان کنید.

- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر
- ۵۰۰ گرم ماکارونی پیچ
- ۴ ورق کالباس مرغ یا گوشت
- ۲ عدد تره فرنگی متوسط
- ۴ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۳۰۰ میلی لیتر یا یک و یک چهارم فنجان خامه
- ۲ قاشق چای خوری خلال پوست لیموترش
- نمک و فلفل به میزان لازم



• طرز تهیه

۱) ابتدا باقلاها را با پوست دوم در داخل قابلمه کوچک حاوی آب ریخته و بپزید. بعد از این که باقلاها پخته شدند، آنها را با آب آبکش کنید و گوشه ای بگذارید تا سرد شوند. بعد از سرد شدن، شروع به جدا کردن پوست آنها کنید. هنگام انجام این کار دقت کنید تا فرم ظاهری آنها تغییر نکند.

۲) در این فاصله زمانی، قابلمه بزرگی را تا نیمه از آب پر کنید و در آن یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون بریزید و بگذارید آب به جوش آید سپس ماکارونی پیچ را داخل آب در حال جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که ماکارونی ها به طور کامل پخته و نرم شوند، حرارت را ادامه دهید سپس آن را آبکش کنید. ماکارونی آبکش شده را دوباره داخل همان قابلمه برگردانید و در کناری بگذارید تا سس ماکارونی نیز آماده شود.

۳) طی مدت پختن ماکارونی، ورقه های کالباس را به قطعات ریز خرد کنید. تره فرنگی ها را نیز ابتدا خوب شسته و سپس به صورت حلقه حلقه خرد کنید.

۴) سه قاشق سوپ خوری روغن را در داخل تابه ای بریزید و ابتدا فرنگی و سپس کالباس خرد شده را روی شعله ملایم اجاق گاز تفت دهید. مواد را مرتب هم بزنید تا نسوزند. این مدت زمان، مجموعاً حدود ۸ دقیقه یا تا زمانی که تره فرنگی طلایی رنگ شود، به طول خواهد انجامید سپس خامه و خلال پوست لیموترش را نیز اضافه کنید و به مدت دو دقیقه با بقیه مواد حرارت دهید.

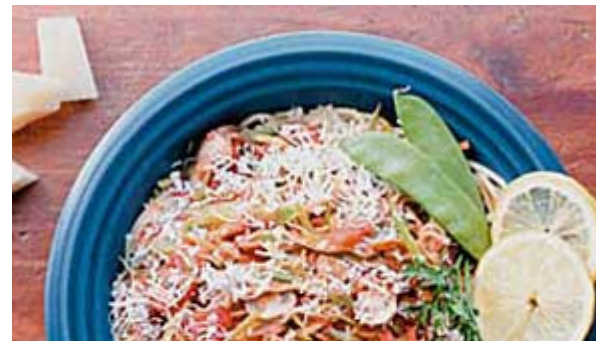
۵) باقلای پخته و از پوست دوم جدا شده را نیز به همراه کمی نمک و فلفل به مواد افزوده و همزمان با مخلوط شدن با آنها، کمی تفت هم بدهید. به این ترتیب سس این ماکارونی نیز آماده می شود.

۶) در پایان، سس را داخل ماکارونی موجود در قابلمه بریزید و ماکارونی را به طور کامل به آن آغشته کنید. با توجه به این که در طول این مدت ماکارونی سرد شده و تنها گرمای سس مخلوط شده با ماکارونی سبب گرم شدن غذا می شود، اگر دوست دارید که این غذا را به صورت داغ میل کنید، این مخلوط را پیش از سرو کردن به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز حرارت دهید.

ماکارونی با سس بشامل

• مواد لازم :

- ماکارونی نیزه ای یا صدفی = ۵۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده = ۲۰۰ گرم
- قارچ = ۲۵۰ گرم
- پودر سیر = به میزان دلخواه
- ذرت و نخود فرنگی = در صورت دلخواه



- پیاز= يك عدد متوسط
- روغن مایع= نصف لیوان
- سس بشامل= ۲ لیوان
- طرز تهیه:



ابتدا پیاز را با روغن تفت می دهیم تا طلایی شود سپس قارچ را اضافه میکنیم تا نرم شود هنگامه اضافه کردن قارچ بهتر است شعلع گاز کمی زیاد باشد تا قارچ آب نیاندازد بعد از آن گوشت را اضافه کرده و به آن پودر سیر اضافه میکنیم و تفت می دهیم و حدود نصف لیوان آب می ریزیم تا بپزد بعد از ۱۵ دقیقه می توانیم در صورت تمایل کنسرو نخود فرنگی و ذرت را اضافه کرد بعد از آن سس بشامل را اضافه کرده و زیر آن را کم میکنیم تا با هم حدود ۵ دقیقه روی گاز باشد

ماکارونی را پخته و آبکش می کنیم و داخل قابلمه مورد نظر ریخته و مواد را با آن کاملاً مخلوط کرده و روی گاز میگذاریم تا ۱۵ الی ۲۰ دقیق بعد از اینکه بخار آن درآمد و سس کاملاً به خورد ماکارونی رفته باشد در صورت تمایل میتوانید زودتر و به صورت شل تر ماکارونی را سرو کنید .

ماکارونی با سوسیس و زیتون

- مواد لازم:
- ماکارونی: ۵۰۰ گرم
- سوسیس: ۵۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- قارچ ورقه شده: ۱۵۰ گرم





- سیر خرد شده: ۲ حبه
- زیتون سبز ورقه شده: ۱۰۰ گرم
- پوست لیمو رنده شده: ۱ قاشق سوپخوری
- آب لیمو: ۱ قاشق غذاخوری

▪ جعفری تازه خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

▪ خامه: ۲۰۰ میلی لیتر

• طرز تهیه :

ماکارونی را در يك قابلمه بزرگ آب در حال جوش بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد تا نرم شود. سوسیس‌ها را روی حرارت ملایم در يك ماهی تابه خشك بگذارید و مرتباً این رو و آن رو کنید تا برشته شود. سپس به قطعه‌های يك سانتی بپريد. روغن را در ماهی تابه بریزید. قارچ‌ها و سیر را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه تا زمانی که قارچ‌ها نرم نشوند تفت دهید و سوسیس، زیتون، آب لیمو، پوست لیمو، جعفری و خامه را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تا زمانی که يك سوم از حجم مخلوط کم شود آن را بجوشانید سپس ماکارونی را اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید آن گاه غذا آماده سرو می باشد غذا را داخل ظرف ریخته و با جعفری تزیین کنید.

ماکارونی با سیر و سبزیجات

• مواد لازم:

- برگ ریحان: شش تا هشت عدد
- نمک: یک و نیم قاشق چایخوری
- جعفری تازه: سی گرم



- آب‌جوش: هشت پیمانه
- سیر: چهار حبه
- ماکارونی: چهارصد گرم
- ادویه و فلفل سیاه: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ابتدا سیرها را خرد کنید و در قابلمه به همراه شش قاشق روغن زیتون و با روغن مایع سرخ کنید تا طلایی رنگ شود، سپس جعفری و ریحان خرد شده را به همراه نمک و فلفل و ادویه، به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت کم، آرام آرام سرخ شود. سپس در قابلمه، آب جوش، نمک و یک قاشق چایخوری روغن مایع و با روغن زیتون بریزید و ماکارونی را داخل آن بریزید تا بجوشد. پس از این‌که ماکارونی، نرم شد، آن را آبکش کنید و مواد آماده شده قبلی، سیر و سبزیجات را روی آن بریزید و با دو قاشق آن را زیر و رو کنید تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. آن گاه آن را در دیس بریزید و به همراه گوجه فرنگی و خیارشور تزیین کنید.

ماکارونی با فیله مرغ

- مواد لازم
- یک بسته ماکارونی
- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۴۰۰ گرم فیله مرغ خرد شده
- نصف قاشق غذاخوری فلفل و نمک





- یک فنجان خامه
- دو قاشق غذاخوری نعنا، خرد شده
- سه قاشق غذاخوری ریحان خرد شده

- یک قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
- دو قاشق غذاخوری عسل
- یک قاشق غذاخوری سرکه سیب
- طرز تهیه

در یک قابلمه بزرگ آب و نمک ریخته و آن را بجوشانید. تا زمان جوش آمدن، درون یک ماهیتابه روغن زیتون ریخته و فیله ها را در آن تفت دهید. پس از به جوش آمدن آب، ماکارونی ها را در قابلمه بریزید و تا نرم شدن آن منتظر بمانید. پس از سرخ شدن فیله ها کمی به آن نمک و فلفل بیفزایید. برای تهیه سس، خامه، نعنا، آب لیمو ترش، عسل، سرکه سیب و فلفل را در مخلوط کن ریخته و تا به دست آمدن ترکیبی یکنواخت منتظر بمانید. ماکارونی ها را پس از آبکشی در ظرف بزرگی ریخته و فیله ها را در میان آنها قرار داده و سس را به آن بیفزایید.

ماکارونی با قارچ و میگو

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- ماکارونی= یک بسته
- گوجه فرنگی= یک کیلو





- رب گوجه فرنگی= یک قاشق سوپخوری
- میگوی خشک (یا میگوی یخ زده نیم کیلو)= ۲۵۰ گرم
- کره= ۱۰۰ گرم
- شکر= یک قاشق سوپخوری سرخالی
- پیاز سرخ شده= یک تا دو قاشق سوپخوری

- سیر= یک تا دو بوته
- جعفری خرد شده= یک یا دو قاشق سوپخوری
- قارچ= ۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل= بمقدار کم
- طرز تهیه:

ظرفی را آب می کنیم و می گذاریم جوش بیاید. میگوها را در آب جوش می اندازیم، کمی که نرم شد از روی آتش برمی داریم و در صافی می ریزیم. پوست میگو را حتی المقدور می گیریم. در صورتیکه میگو یخزده باشد می گذاریم یخ میگو باز شود بعد پوست می کنیم و در آبجوش یکی دو جوش می دهیم و ماکارونی را قبلاً (طبق دستور) طبخ و آماده می کنیم. قارچ را خرد می کنیم و می شوئیم و با ۵۰ گرم کره سرخ می کنیم، رب گوجه فرنگی را در کمی آب حل می کنیم و پیاز سرخ شده را در ظرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم و رب گوجه فرنگی را با شکر داخل پیاز سرخ شده می ریزیم و میگو و قارچ را داخل این سس می ریزیم و کمی بهم می زنیم. پوست گوجه فرنگی را می گیریم (برای گرفتن پوست گوجه فرنگی آنها را در آبجوش می اندازیم و بلافاصله پوست آنها را می گیریم) گوشت گوجه فرنگی را قطعه قطعه کوچک می کنیم و تخم آنها را می گیریم و داخل مایه قارچ و میگو می ریزیم و می گذاریم چند جوش بزند و کمی نمک و فلفل می زنیم، ماکارونی را در ظرفی می ریزیم و ۵۰ گرم باقیمانده کره را روی ماکارونی قرار می دهیم و می گذاریم روی آتش تا کره آب شود، ماکارونی را با سایر مواد مخلوط می کنیم و جعفری خرد شده را به آن اضافه می کنیم و در دیس می کشیم.

ماکارونی با کالباس و گوجه‌فرنگی تازه

این ماکارونی خوشمزه علاوه بر پخت سریع، ۲ ویژگی مهم دیگر نیز دارد؛ یکی اینکه به جای گوشت در آن از کالباس استفاده شده و دوم آنکه گوجه‌فرنگی تازه و خوش‌طعم و رنگ نابستانی، جایگزین رب گوجه‌فرنگی شده است.

مدت زمان لازم برای آماده کردن مواد ۱۰ دقیقه و مدت زمان لازم برای پخت مواد ۲۰ دقیقه است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- گوجه‌فرنگی؛ ۳۵۰ گرم
- کالباس گوشت یا مرغ؛ ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری
- پیاز؛ یک عدد
- ماکارونی رشته‌ای؛ ۳۵۰ گرم
- جعفری خرد شده؛ یک قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل؛ به میزان لازم
- ریحان تازه؛ چند برگ برای تزیین (ریز خرد شود)



- پنیر پیتزا؛ کمی برای سرو (ورقه‌ای شود)

• روش پخت:

۱) مقداری آب در قابلمه‌ای بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا جوش بیاید. در این فاصله، گوجه‌فرنگی‌ها را خوب شسته، پس از جوش آمدن آب، آنها را داخل قابلمه بریزید و ۳۰ ثانیه حرارت دهید. سپس آنها را در سبکی بریزید. با این کار، گوشت و پوست گوجه‌فرنگی‌ها به راحتی از هم جدا می‌شود و شما می‌توانید پوست گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت کامل بکنید. پس از اینکه همه گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنید، آنها را به صورت نگینی خرد کنید. ورقه‌های کالباس را نیز ریز خرد کنید.

۲) تابه‌ای آماده کنید و روغن زیتون را در آن بریزید و روی شعله ملایم اجاق‌گاز قرار دهید؛ سپس کالباس خرد شده را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید.

۳) پیاز را پوست کنده، پس از شستن، ریز خرد کنید. حالا پیاز خردشده را به کالباس اضافه کنید و ۱۰ دقیقه حرارت دهید. پس از گذشت این

مدت، گوجه‌فرنگی خرد شده را همراه نمک و فلفل به مواد بیفزایید و ۱۰ دقیقه دیگر- بدون در- حرارت دهید.

۴) در این فاصله، قابلمه‌ای را تا نیمه از آب پر کنید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا به جوش آید؛ سپس ماکارونی را همراه کمی نمک و روغن به آن اضافه کنید و حدود یک ربع دیگر حرارت دهید تا کاملاً بپزد و پس از آن در سبزی آبکشی کنید.

۵) سس را پس از گذشت مدت معین، از روی حرارت بردارید و جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. در پایان ماکارونی را در ظرف مورد نظر کشیده، سس را روی آن بریزید. سپس غذای خود را با ریحان خرد شده و چند تکه پنیر تزیین کنید.

ماکارونی با کدو سبز

• مواد لازم:

کدو سبز = ۳ عدد متوسط

جعفری تازه = ۱ قاشق غذاخوری

خامه پاستوریزه = ۱۵۰ گرم

ماکارونی = ۴۰۰ گرم

پیاز = ۲ عدد

نمک = ۲ قاشق چایخوری

فلفل سیاه = یک دوم قاشق چایخوری

پودر سیر = یک دوم قاشق چایخوری

مواد لازم برای تزیین:

گوجه فرنگی = ۱ عدد

زیتون بدون هسته=۱۰ عدد

ذرت پخته = ۱ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای = یک چهارم فلفل

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده و کمی تفت می دهیم که سبک شود و آب نداشته باشد. بعد کمی از خامه را اضافه کرده و مخلوط می کنیم تا خامه بریده بریده نشود. سپس پودر سیر را که مهم ترین ادویه در این سالاد است ، اضافه می کنیم. بعد از آن کدوی خرد شده، نمک ، فلفل سیاه و باقی مانده ی خامه را اضافه کرده، کمی حرارت می دهیم . سپس جعفری تازه خرد شده را به این مواد اضافه کرده، حرارت را خاموش می کنیم. از قبل ماکارونی را در آب و نمک و کمی روغن خوب می جوشانیم و آبکش می کنیم . پس از این که خنک شد ماکارونی را در ظرفی ریخته و با مخلوط مواد بالا که خنک شده است، روی تمام ماکارونی را می پوشانیم و با هم ترکیب می کنیم. سپس گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای خلال شده ، ذرت و زیتون را برای تزیین روی آن می چینیم و بعد سرو می کنیم.

ماکارونی با کشمش و حبوبات

• مواد لازم:

- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر خرد شده: ۲ حبه
- پیاز متوسط: خردشده ۲ عدد
- چوب دارچین: ۱ تکه یا نصف قاشق چایخوری پودر آن
- پودر زیره: ۲ قاشق چایخوری





- پودر گشنز: ۲ قاشق چایخوری
- نخود پخته شده: ۳۰۰ گرم

- گوچه فرنگی (دو نیم شده) ۲۵۰ گرم
- کشمش پلویی: ۵۰ گرم یا يك دوم لیوان
- روغن زیتون (علاوه بر میزان قبلی) يك سوم لیوان
- ماکارونی طرحدار: ۵۰۰ گرم
- بادام زمینی تفت داده: يك سوم لیوان
- برگ ریحان تازه، خرده شده، يك چهارم لیوان
- طرز تهیه

روغن را در ماهی تابه بریزید سپس سیر و پیاز رادر آن بریزید و هم بزنید و بپزید تا زمانی که نرمشود آن گاه به آن ادویه اضافه کنید تا زمانی که بوی آن بلند شود حرارت دهید. در این مرحله نخودها، گوچه‌ها، کشمش‌ها و بقیه روغن را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند ماکارونی رادر يك قابلمه بزرگ آب در حال جوش بریزید و بدون اینکه درب آن را بگذارید تا زمانی که نرمشود بجوشانید در مرحله بعد ماکارونی را صاف کنید و با مخلوط نخود و کشمش در کاسه‌ای بریزید و رویش را با برگ ریحان خرد شده و بادام تزیین کنید.

ماکارونی با گوشت

- ماکارونی : ۶۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم
- آب گوچه فرنگی : ۲ فنجان

جعفری ساطوری شده : قدری

پنیر گرویر : ۱۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۴ قاشق سوپخوری

کره : ۵۰ گرم

نمک : قدری

فلفل : قدری

ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بروی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت چرخ شده را با پیاز مخلوط می‌کنیم و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوجه فرنگی یا رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب کمی تبخیر شود.

ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کره را روی ماکارونی می‌گذاریم تا کره آب شود و بلافاصله از روی آتش بر می‌داریم، ممکن است یک طرف دیس را ماکارونی بریزیم و طرف دیگر گوشت و کمی جعفری خرد شده روی گوشت بپاشیم و یا گوشت را جداگانه و ماکارونی را جدا در ظرف دیگری قرار دهیم.

به‌طور کلی با انواع ماکارونی یا اسپاگتی می‌توان پنیر مصرف کرد، در این‌صورت بهتر است مقدار پنیر رنده شده سر میز ببریم - به‌جای گوشت چرخ کرده ممکن است از قیمة پخته شده آماده شده استفاده کرد.

اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.

ماکارونی با لوبیا

- مواد لازم برای تهیه سس
 - یک بسته پاستای فنی شکل
 - ۲۰۰ گرم لوبیا سبز
 - ۸ تا ۱۰ ورق کالباس
 - ۱۰ عدد پیازچه
 - ۲۰۰ گرم گوچه فرنگی ریز (گیلاسی)
 - ۲۰۰ گرم نخود
 - شش قاشق غذاخوری آب گوچه فرنگی
 - دو قاشق غذاخوری سرکه
 - یک قاشق چای خوری پودر زیره
 - ی یک قاشق چای خوری پودر گشنیز
 - دو قاشق غذاخوری گشنیز تازه خرد شده
 - نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه



در یک ظرف آب جوش و نمک پاستا را ریخته تا کاملاً بپزد سپس آبکشی کرده و بگذارید تا آب آن کاملاً برود. لوبیا سبزه‌ها را در ظرف آب ریخته و بگذارید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بپزند تا نرم شوند سپس آنها را آبکشی کنید و در جایی گرم نگه دارید.

کالباس های بیکن دودی را به مدت دو تا سه دقیقه تفت دهید سپس به قطعات کوچک برش دهید و به لوبیا ها اضافه کنید. پیازچه ها را خرد کنید و در یک ظرف ریخته سپس گوچه های گیلاسی را از وسط نصف کنید و به همراه نخود به پیازچه ها اضافه کنید. در یک ظرف جداگانه آب گوچه فرنگی با سرکه و ادویه و گشنیز تازه را مخلوط کرده و به مخلوط پیازچه ها، گوچه و نخود اضافه کنید. سپس همه مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و به پاستا اضافه کرده و لوبیاسبز پخته شده و کالباس بیکن دودی را نیز به آنها اضافه کنید و با یکدیگر مخلوط کنید. دقت کنید این سالاد می تواند به هر دو صورت سرد و گرم سرو شود.

ماکارونی با ماست و سیر

- مواد لازم:

- ماکارونی: ۴۰۰ گرم؛
- ماست و سیر: مقداری (یا ماست موسیر)؛
- گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم؛
- صنوبر یا بادام خلال شده: مقداری (برای تزیین)؛
- گرد لیمو، سماق و نمک: به میزان لازم.

- طرز تهیه:

ماکارونی را آبکش می کنیم و در کف قابلمه روغن می ریزیم و ماکارونی را به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (به اندازه ای که کمی بخار ببیند) دم می کنیم. گوشت چرخ کرده را کمی سرخ می کنیم و سپس گرد لیمو، سماق و کمی



نمک به آن می زنیم و صبر می کنیم تا آب آن کاملاً کشیده شود. ماکارونی را در دیس می کشیم.

سپس ماست و سیر (یا ماست موسیر) را روی آن می ریزیم و گوشت سرخ شده را روی آن می دهیم. در آخر برای تزیین از صنوبر یا بادام خلال شده استفاده می کنیم.

ماکارونی پیچی (پاستا) با قارچ و ریحان

همیشه ماکارونی تدارک دیده اید اما در این شماره قرار است ماکارونی خاصی بپزیم آن هم از نوع پاستا یا همان پیچی همراه با قارچ و ریحان. افزودن قارچ و ریحان به واقع بر طعم و خوشمزه‌گی این غذای فراگیر و جهانی تأثیری دوچندان می‌گذارد و میل و اشتهاى کودکان بدغذا را نیز برمی‌انگیزد.

• مواد لازم (برای ۴ نفر):

▪ سیر خرد شده: ۳ حبه

▪ گوشت چرخ کرده: نیم کیلو

▪ پیاز خلال شده: یک عدد

▪ قارچ ورقه شده (ترجیحا از نوع دکمه‌ای) ۲۰۰ گرم

▪ سرکه سفید: یک چهارم لیوان

▪ گوجه فرنگی رنده شده: نیم کیلو

▪ ریحان تازه خرد شده: یک چهارم

▪ ماکارونی پیچ (پاستا): ۲۵۰ گرم

• طرز تهیه: نخست پیاز و سیر را در روغن گرم ریخته و کمی تفت بدهید سپس گوشت را به آن بیفزایید و هم بزنید تا هنگامی که کاملاً قهوه‌ای شود. حال قارچ را اضافه کنید و بگذارید تا نرم شود. آنگاه سرکه و گوجه فرنگی را بیفزایید و بدون این که در ظرف را ببندید به مدت ۱۰ دقیقه آن را روی حرارت بگذارید. سپس سبزی را اضافه کنید. اکنون نوبت آماده کردن پاستا است. ماکارونی پیچی را در یک قابلمه آب در حال جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کاملاً نرم شود سپس آن را آبکشی کرده و در ظرف مناسبی سرو کنید و مایع از قبل آماده شده را به عنوان سس روی آن بریزید.

ماکارونی در سس پنیر و گوجه فرنگی

- مواد لازم:
- ماکارونی: ۴۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۶ عدد
- روغن زیتون: يك قاشق سوپخوری
- پیاز: يك عدد
- سیر: يك حبه
- پنیر: ۱۰۰ گرم
- جعفری: مقداری
- نمک و فلفل: به میزان لازم



• طرز تهیه:

برای تهیه سس ماکارونی ابتدا پیاز و سیر را خرد کرده و در روغن تفت دهید. سپس گوجه فرنگی را هم که از قبل خرد کرده اید به همراه فلفل و کمی نمک به آن اضافه کنید. پس از آن پنیر خرد شده را هم به موادتان اضافه کنید حرارت را کم کنید و بگذارید تا به آرامی بپزد. پس از این مرحله، ماکارونی را آبکش کنید و بگذارید تا دم بکشد. در هنگام سرو کردن ماکارونی، سس را روی آن بریزید. از جعفری خرد شده هم می توانید برای تزئین غذایتان استفاده کنید.

ماکارونی سبزی با گوشت

- مواد لازم:

- ماکارونی سبزی: ۶۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- آب گوجه فرنگی: ۲ فنجان
- جعفری ساطوری شده: قدری
- پنیر گرویر: ۱۰۰ گرم
- پیاز داغ عسلی: ۴ قاشق سوپخوری
- کره: ۵۰ گرم
- نمک: قدری
- فلفل: قدری
- طرز تهیه:



برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن

آب ماکارونی سبزی را به همراه یکی دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم به آن اضافه می‌کنیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود. پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت چرخ شده را با پیاز مخلوط و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوجه فرنگی یا رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب کمی تبخیر شود. ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کره را روی ماکارونی می‌گذاریم تا کره آب شود و بلافاصله از روی آتش بر می‌داریم، ممکن است یک طرف دیس را ماکارونی بریزیم و طرف دیگر گوشت و کمی جعفری خرد شده روی گوشت بپاشیم و یا گوشت را جداگانه و ماکارونی را جدا در ظرف دیگری قرار دهیم.

ماکارونی سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ نفر
 - ۴۰۰ گرم ماکارونی رشته ای
 - چهار عدد کدو
 - چهار قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - دو حبه سیر له شده
 - یک عدد فلفل قرمز
 - پنیر پارمسان یا پیتزا
- طرز تهیه

قابلمه مناسبی را از آب پر کرده و روی شعله قرار دهید. سپس اسپاگتی ها را درون آن بریزید و صبر کنید تا بپزد.



کدوها را به صورت طولی به لایه ای نازک برش دهید و در تابه ای با روغن زیتون تفت دهید.

سیر را به آن اضافه کنید. سپس فلفل را به صورت رشته های نازک برش داده و اضافه کنید تا برای چند دقیقه در کنار مواد کاملاً بپزد.

اسپاگتی را در آبکش ریخته و پس از آنکه آب آن رفت با مخلوط درون تابه کاملاً هم زده و ظرف مناسبی منتقل کنید. پنیر پارمسان را رنده کرده و روی آن بپاشید.

ماکارونی سبزیجات با پنیر

- مواد لازم برای ۶ نفر
 - یک عدد هویج خرد شده
 - یک عدد کدو خرد شده
 - نصف بادمجان خرد شده
 - نصف پیاز قرمز خرد شده
 - نصف فلفل دلمه ای رنگی
 - سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - کمی پودر سیر
 - یک چهارم فنجان رب گوجه



- شش عدد گوجه گیلانی
- نصف بسته ماکارونی شکلی
- پنیر پARMESAN
- طرز تهیه

هویج، کدو، بادمجان، پیاز و فلفل دلمه ای رنگی را خرد کنید بطوری که همه مواد روی هم چهار فنجان شود. سپس تابه ای را روی گاز قرار داده و روغن زیتون را در آن بریزید و مخلوط خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم شود. سپس رب گوجه را با پودر سیر به آن اضافه کنید. قابلمه ای را آب کرده و در آن کمی نمک بریزید و صبر کنید تا به جوش آید.

سپس ماکارونی را در آن بریزید و صبر کنید تا پخته شود. ماکارونی پخته شده را در سبید ریخته و زیر آب سرد قرار دهید. مواد را با هم مخلوط کرده و سپس گوجه گیلانی نصف شده را به آن اضافه کنید. پنیر پARMESAN را خرد کرده و روی آن بپاشید. می توانید برای تزئین غذا از برگ خرد شده ریحان استفاده کنید.

ماکارونی سبزیجات با سس نعنای و کاری

- مواد لازم:
- ماکارونی فرمی ۱ بسته
- پیاز متوسط خرد شده ۲ عدد
- کدو متوسط حلقه شده ۳ عدد
- هویج حلقه شده ۱ عدد
- فلفل دلمه ای سبز خلال شده ۱ عدد
- فلفل دلمه ای قرمز خلال شده ۱ عدد
- ذرت کنسروی ۲۰۰ گرم
- قارچ تازه ۲۰۰ گرم
- ادویه کاری ۱ قاشق چاقوری
- روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری



▪ زردچوبه ۱ قاشق چاقوری

▪ آبلیمو چند قطره

▪ نمک و فلفل به میزان لازم

▪ فیله مرغ خرد شده در صورت تمایل

• مواد لازم برای تهیه سس ماکارونی:

▪ شیر ۱ و نیم لیوان

▪ آرد ۱ و نیم قاشق غذاخوری

▪ کره ۲۵ گرم

▪ سیر خرد شده ۵ حبه

▪ نعناع تازه خرد شده نیم کیلو

▪ روغن زیتون ۵ قاشق

▪ نمک، فلفل و زعفران به میزان لازم

• طرز تهیه مواد ماکارونی:

ابتدا پیاز را با دو قاشق غذاخوری روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. یک قاشق چاقوری زردچوبه و فلفل دلمه ای را به پیاز اضافه نموده و به مدت ۵ دقیقه تفت می دهیم، آنگاه هویج حلقه شده را اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه تفت می دهیم. قارچ را خرد کرده و برای جلوگیری از تغییر رنگ آنها در حین پخت، چند قطره آبلیمو به آن اضافه می کنیم. قارچ را همراه با کدو به مواد مذکور اضافه کرده و ۵ دقیقه حرارت می دهیم. در پایان ذرت، ادویه کاری، نمک و فلفل را اضافه نموده و پس از ۱۰ دقیقه مواد را از روی شعله اجاق برمی داریم.

طرز تهیه سس ماکارونی:

ابتدا شیر سرد را در یک قابلمه کوچک ریخته و آرد را داخل آن حل می نمائیم. نمک، فلفل و کره را به آن اضافه نموده و روی حرارت شعله مرتباً به هم می زنیم تا کمی سفت شود. آنگاه شعله اجاق را خاموش می نمائیم. مقداری زعفران را در آب حل نموده و سس اضافه می کنیم تا سس خوش رنگی تهیه شود.

طرز تهیه سس نعناع:

روغن زیتون و سیر خرد شده را در یک قابلمه کوچک ریخته و روی حرارت اجاق تفت می دهیم. سپس نعناع خرد شده را به آن اضافه نموده و تفت می دهیم. پس از تغییر رنگ نعناع آنرا از روی شعله اجاق برمی داریم.

طرز تهیه ماکارونی سبزیجات با سس نعناع و کاری:

یک بسته ماکارونی را پخته و آبکشی نموده و در یک قابلمه مناسب می ریزیم. سپس مواد و سس نعناع را به آن اضافه کرده کاملاً با هم مخلوط می نماییم و کمی روی شعله اجاق تفت می دهیم. پس از ۱۰ دقیقه سس ماکارونی را نیز به آن افزوده و پس از مخلوط نمودن، غذا را سرو می

نمائیم. برای تزئین غذا می توان از زیتون سیاه استفاده نمود.

• نکته:

با توجه به اینکه این غذا نیاز به دم کردن ندارد، ماکارونی بایستی به اندازه کافی پخته شود تا کاملا خوش خوراک گردد. چنانچه تمایل داشته باشید می توانید فیله مرغ خرد شده را نیز به مواد ماکارونی اضافه نمائید.

ماکارونی سوسیسی

• مواد لازم

- پیاز؛ یک عدد متوسط
- سوسیسی؛ ۲۵۰ گرم
- لوبیا چشم بلبلی؛ ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی؛ به مقدار دلخواه
- فلفل؛ به مقدار دلخواه
- جعفری خشک؛ یک قاشق مرباخوری
- پودر سیر؛ یک قاشق چایخوری

• روش پخت

پیاز را سرخ می کنیم و سوسیسی را رنده کرده با پیاز حرارت می دهیم. در قابلمه ای دیگر لوبیا چشم بلبلی را می پزیم و لوبیای پخته شده را با رب گوجه فرنگی همراه با مقداری نمک، فلفل و جعفری و مقدار کمی پودر سیر



به سوسیس اضافه می‌کنیم و کمی حرارت می‌دهیم.

از طرف دیگر ماکارونی را در آبی که مقداری زردچوبه و نمک به آن اضافه کرده‌ایم، می‌جوشانیم و پس از ۸ دقیقه آبکش کرده با مواد بالا مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت کم دم بکشد.

پس از آن ماکارونی سوسیس را توی دیس ریخته و کمی کره روی آن می‌ریزیم. غذا آماده سرو است.

ماکارونی قالبی

ماکارونی : ۶۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۷۵۰ گرم

تخم مرغ : ۵ عدد

جعفری ساطوری شده : ۳ قاشق سوپخوری

کره : ۳ قاشق سوپخوری

سس گوجه فرنگی : ۱ فنجان

پیاز داغ عسلی : ۴ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

فلفل : قدری

ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری

آب نیم گرم بر روی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتی که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آنرا در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

بعد گوشت را با پیاز کمی سرخ می‌کنیم، رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آبگوشت کمی تبخیر شود. تخم مرغ را در ظرفی می‌کشیم و با کمی نمک و فلفل به هم می‌زنیم. ماکارونی آماده شده را با تخم مرغ مخلوط می‌کنیم، سپس ته ظرف نسوزی را که بهتر است وسط آن سوراخ باشد. دو سه فاشق روغن یا کره آب کرده می‌ریزیم و یک سوم از ماکارونی را در این ظرف می‌ریزیم و نصف از گوشت و کمی جعفری را روی آن می‌ریزیم و باز نصف از بقیه ماکارونی را روی گوشت می‌ریزیم و بقیه گوشت را در آن می‌ریزیم و روی گوشت را با بقیه ماکارونی می‌پوشانیم و در ظرف را می‌گذاریم.

سپس ظرف را می‌گذاریم کف فر با حرارت ۳۵۰ درجه نیم‌ساعت تا سه ربع بماند، بعد ظرف را بیرون می‌آوریم و ماکارونی را در ظرف برمی‌گردانیم و کمی سس گوجه فرنگی روی ماکارونی می‌دهیم و اطراف ماکارونی را با جعفری تزئین می‌کنیم، جعفری خرد شده را با بقیه سس مخلوط می‌کنیم و در سس خوری می‌ریزیم.

اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.

ماکارونی کالباس و خامه

ماکارونی : ۶۰۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

کالباس : ۲۰۰ گرم

تخم مرغ : ۳ عدد

خامه : ۱۵۰ گرم

نمک : قدری

فلفل : قدری

طرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بروی آن می‌دهیم تا لیزی و شوروی آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

کالباس را به شکل خلال خرد می‌نمائیم و کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم کالباس را در کره یک تفت می‌دهیم زرده‌های تخم مرغ را کمی می‌زنیم و کم کم داخل کالباس می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم، تخم مرغ که یکی دو جوش زد کالباس را روی آتش برمی‌داریم و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم کالباس را با ماکارونی آماده شده مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم. اگر مطابق با مقدار مواد اولیه مصرف کنید غذا فوق برای ۶ نفر می‌باشد.

ماکارونی کالباس و سبزیجات

- مواد لازم برای شش نفر
 - یک بسته ماکارونی درشت
 - یک بسته قارچ
 - یک عدد پیاز بزرگ
 - شش برش کالباس گوشت
 - دو عدد گوجه فرنگی بزرگ





▪ یک ساقه کرفس

▪ کمی نمک و فلفل

▪ یک چهارم قاشق چایخوری آویشن

▪ یک قاشق مرباخوری روغن زیتون

• طرز تهیه

یک قابلمه مناسب را آب کرده و پس از به جوش آمدن ماکارونی ها را درون آن بریزید. سپس صبر کنید تا کاملاً پخته و نرم شود. پیاز را برش های نازک طولی داده و در تابه ای تفت دهید تا نرم شود. سپس قارچ های شسته شده را در آن قرار دهید تا با پیاز تفت داده شود. ساقه کرفس را خرد کنید. گوجه فرنگی ها را لایه لایه کنید. ماکارونی را پس از آبکش کردن با تمام این مواد به خوبی مخلوط کرده و میل کنید.
[ماهرخ جواهری]

ماکارونی گرم با پنیر و گردو

• مواد لازم

▪ ۲۰۰ گرم ماکارونی شکل دار

▪ چند برگ اسفناج

▪ چند برگ کاهو

▪ دو قاشق مرباخوری روغن گردو

▪ چهار قاشق مرباخوری روغن آفتابگردان



- دو قاشق مرباخوری سرکه
- ۲۰۰ گرم پنیر



- یک فنجان گردو
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

در آب کمی نمک بریزید و ماکارونی را در آن بپزید. ماکارونی را پس از پخته شدن در آبکش ریخته و زیر آب سرد قرار دهید. روغن گردو و روغن آفتابگردان را در کاسه ای با سرکه و نمک و فلفل بخوبی مخلوط کنید و هم بزنید. برگ سبزیجات را پس از شستن در ظرفی قرار داده و روی آن ماکارونی پخته شده با پنیر و گردو ریخته و سپس از مخلوط تهیه شده روی آن بریزید.

ماکارونی و سس سفید

- مواد لازم؛ ماکارونی به میزان لازم، چهار قاشق غذاخوری کره، یک عدد پیاز کوچک خرد شده، یک چهارم پیمانه آرد، چهار پیمانه شیر، یک هشتم قاشق چایخوری فلفل، یک و یک چهارم پیمانه پنیر چدار (در صورت دلخواه می توانید از پنیر پیتزا یا موزارلا هم استفاده کنید) مقداری گوشت چرخ کرده، دو قطعه نان تست، نمک و فلفل به میزان لازم.
- طرز تهیه؛ ابتدا فر را با درجه ۳۷۵ درجه سانتیگراد روشن کنید. ماکارونی را





پخته، آبکش کنید. حال پیاز را با کره تفت دهید بعد از پنج دقیقه آرد را به پیاز نرم شده اضافه کنید. وقتی بوی خامی آرد گرفته شد (رنگ آن تغییر نکند)، حرارت را کم کرده، شیر را به تدریج اضافه کنید تا گلوله گلوله نشود. وقتی سس، غلیظ شد، یک پیمانه پنیر چدار را به آن اضافه کنید و با نمک و فلفل مزه دار کنید. حال ماکارونی را با سس آماده شده مخلوط کنید. گوشت چرخ کرده را هم با کمی پیاز سرخ شده تفت دهید و به ماکارونی اضافه کنید. نان تست را هم خرد کرده با پنیر چدار و کمی نمک مزه دار کنید و روی مخلوط ماکارونی بریزید. به مدت ۳۰ دقیقه، در فر از قبل آماده شده قرار دهید. وقتی پنیرها آب شد و روی غذا طلایی رنگ شد، غذا آماده است.

متیلف با سس گوجه فرنگی

• مواد لازم:

- گوشت بدون چربی دو بار چرخ شده ۷۵۰ گرم
- کرفس خرد شده ریز ۲ پیمانه
- آرد سوخاری سه چهارم پیمانه
- شیر پاستوریزه ۱/۵ پیمانه
- تخم مرغ ۱ عدد، پیاز سرخ شده ریز ۲ قاشق غذاخوری
- سبزی های معطر (نعناع، ترخون، مرزه) ۱ پیمانه
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- زعفران ۱ قاشق چایخوری



• دارچین ۱ قاشق مرباخوری

• نمک و فلفل به میزان دلخواه و روغن مایع ۴ قاشق غذاخوری.

• طرز تهیه:

ابتدا آرد سوخاری را در شیر سرد حل کرده و کنار می گذاریم. سپس گوشت چرخ شده را همراه با نمک، فلفل، دارچین، زعفران، پیاز داغ، سبزی های معطر و تخم مرغ خام خوب مخلوط می کنیم. کرفس خرد شده ریز را با ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع کمی تفت می دهیم و به مواد گوشتی اضافه می کنیم. مخلوط شیر و آرد سوخاری را نیز اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. سپس در ته قالب مکعب مستطیل به ابعاد ۳۰×۱۰ سانتیمتر، کاغذ روغنی می اندازیم و مایه متیلف را به صورت یک جا در قالب ریخته و با دست مرطوب فشار می دهیم تا به طور کامل فشرده و بدون منفذ شود. بعد سطح آن را صاف کرده و رب گوجه فرنگی را با ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع باقی مانده مخلوط نموده و روی سطح گوشت می مالیم. سپس درب ظرف را با کاغذ آلومینیوم می بندیم و به مدت ۱/۵ ساعت در طبقه دوم فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد، که از یک ربع قبل روشن کرده ایم، می پزیم. پس از پخته شدن، سس گوجه فرنگی را در ظرف مناسبی ریخته و متیلف را در دیس برمی گردانیم. آنگاه با کارد تیز آن را برش داده و از سس باقی مانده، بروی متیلف می ریزیم و اطراف آن را با هویج پخته شده، سیب زمینی سرخ شده و یا هر نوع سبزیجات فصل پخته شده تزئین می کنیم.

مخلوط سیب و زیتون

• مواد لازم

- سه عدد سیب یا پرتقال
- یک فنجان زیتون سیاه یا سبز
- یک قاشق غذاخوری گشنیز





- یک قاشق غذاخوری جعفری
- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک قاشق غذاخوری آبلیمو
- پودر فلفل قرمز و نمک
- طرز تهیه

سیب ها یا پرتقال ها را به تکه های کوچک تقسیم کنید و در ظرف مناسبی بریزید.

سپس زیتون ها را خرد کرده و به آن اضافه کنید. در پیاله کوچک روغن زیتون، آبلیمو و فلفل و نمک را اضافه کرده هم بزنید.

روی مخلوط سیب، زیتون، گشنیز و جعفری خرد شده را اضافه کرده و سس

درون پیاله را به آن بیفزایید.

این عصرانه را باید خنک و سرد میل کنید. برای این منظور آن را برای نیم ساعت در یخچال قرار دهید.

مرغ با لیمو و خامه

اگر به آشپزی با آرام پز علاقه دارید، این خوراک خوشمزه دو نفره میتواند انتخاب خوبی باشد. طعم جدید سس آن نیز تنوعی در خوراکهای معمول و





تکراری مرغ ایجاد خواهد کرد.

• مواد لازم (برای ۲ نفر):

▪ ۲ تکه نیمه سینه مرغ (حدود نیم کیلو با پوست و استخوان)

▪ ۲۵۰ گرم لوبیا سبز خرد شده

▪ ۲/۱ از یک پیاز کوچک، خرد شده به نیم حلقه های بسیار نازک

▪ ۱ حبه سیر ریز خرد شده

▪ ۱/۱ ق.چ. فلفل

▪ ۴/۱ پیمانه آب مرغ (میتوانید از قرصهای مرغ هم استفاده کنید و یک قرص

را در یک پیمانه آب جوش حل کرده، ۴/۱ آنرا مورد مصرف قرار دهید)

▪ ۶۰ گرم پنیر خامه ای مکعبی خرد شده

▪ ۲/۱ ق.چ. پوست لیموی ریز رنده شده

▪ خلال پوست لیمو (در صورت تمایل)

• روش تهیه

(۱) پوست مرغ را بگیرید. لوبیا سبز و پیاز را در آرام پز قرار داده، مرغ را روی سبزیجات بگذارید و فلفل و سیر را روی آن پاشیده، آب مرغ را بر روی همه مواد بریزید.

(۲) درب آرام پز را گذاشته و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در حرارت کم یا به مدت ۲ تا ۲ و نیم ساعت در حرارت بالا بپزید. اگر آرام پز شما درجه تنظیم ندارد، آنرا به مدت ۲ و نیم تا ۴ ساعت بپزید.

(۳) مرغ و سبزیجات را در دو بشقاب بکشید و برای گرم ماندن آن، روی ظروف را بپوشانید.

(۴) برای تهیه سس، پنیر خامه ای و رنده پوست لیمو را با همزن برقی- روی درجه آهسته یا متوسط- در یک کاسه کوچک بهم بزنید تا نرم شوند. مایع باقی مانده در آرام پز را آرام داخل این مخلوط ریخته و با درجه آهسته مخلوط کنید. سس را روی مرغ و سبزیجات بدهید و در صورت تمایل با خلال پوست لیمو تزئین کنید.

مرغ سوخاری



- مواد لازم برای چهار نفر
- مرغ ۵-۶ تکه (سینه و ران مرغ به تعداد نفرات + ۱-۲ تکه بیشتر)
- تخم مرغ ۲ عدد کامل
- آرد سفید ۲ پیمانه
- آرد سوخاری ۳ پیمانه
- ادویه به مقدار لازم
- روغن سرخ کردنی بسته به سایز ظرف مخصوص سرخ کردن
- پودر سیر و اورگانو به دلخواه

• طرز تهیه:

۱) تکه‌های مرغ را قبل از سرخ کردن با یک عدد پیاز و آب و نمک آب‌پز کنید، نه در حدی که مرغ‌ها کاملاً نرم شوند، فقط اندازه‌ای که کمی از حالت خام بودن در بیایند. (حدود ۲۰ دقیقه کافیست)

۲) تخم‌مرغ‌ها را در ظرف گودی شکسته و با چنگال هم بزنید تا خوب با هم مخلوط و یکدست شوند. آرد سفید را بهتر است الک کنید و در یک دیس تخت لبه‌دار بریزید. آرد سوخاری و ادویه را هم خوب با هم مخلوط کنید و مثل آرد سفید در یک دیس تخت لبه‌دار بریزید.

ادویه این غذا بستگی به ذائقه شما دارد. معمولاً این غذا به دو صورت اسپایسی (تند) و معمولی تهیه می‌شود.

۳) روش اسپایسی به این صورت است که مقدار زیادی فلفل قرمز (برای این مقدار مرغ ۲ قاشق غذا خوری سر پر فلفل قرمز لازم است) و نمک را به آرد سوخاری اضافه می‌کنند. مزه این غذا به محتویات درون آرد سوخاری آن بستگی دارد. در روش معمولی هم فقط نمک و کمی فلفل سیاه به آرد سوخاری اضافه می‌شود.

۴) تکه‌های مرغ را بعد از نیم پز شدن و بعد از اینکه کاملاً سرد شدند، ابتدا در آرد سفید بغلتانید، بعد به تخم مرغ آغشته کنید و بعد در آرد سوخاری خوب بغلتانید تا تمام سطح مرغ با آرد سوخاری پوشانده شود.

۵) در ظرف نسوزی - که کمی گود باشد بهتر است - تا دو سوم روغن مخصوص سرخ کردن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا کاملاً داغ شود. توجه کنید هرچه روغن بیشتر و داغ‌تر باشد مقدار جذب روغن کمتر می‌شود. می‌توانید مرغ‌ها را در دستگاه سرخ‌کن (روی درجه مناسب سرخ کردن مرغ) نیز سرخ کنید.

۶) تکه‌های مرغ را درون روغن داغ شده با حرارت زیاد سرخ کنید. اگر حرارت کم باشد رنگ مرغ‌ها تیره می‌شود. در ظرف را هم باز بگذارید تا تخم

مرغ به کار رفته در مواد، اصطلاحاً کف نکند. حدوداً ۱۰-۶ دقیقه زمان لازم است تا مرغ‌ها با شرایط فوق کاملاً سرخ (سوخاری) شوند. (۷) بعد از سرخ شدن مرغ‌ها یک حوله کاغذی تمیز را در بشقابی قرار دهید و تکه‌های مرغ را روی آن بچینید تا روغن اضافه آن گرفته شود. هنگام سرو کمی پودر سیر و اورگانو (در صورت تمایل) روی آنها بپاشید.

مرغ و لوبیا روی سیب زمینی تنوری

مواد لازم: ۴ عدد سیب زمینی بزرگ، مقدار کمی روغن مایع، یک چهارم پیمانه پنیرپارمسان رنده شده ۳۰۰، گرم گوچه فرنگی خرد شده ۳۰۰، گرم لوبیا قرمز پخته، دو عدد کدوی سبز کوچک، ورقه شده، نصف قاشق چایخوری ادویه، یک چهارم پیمانه آب، یک پنجم پیمانه گوشت مرغ پخته و خرد شده (حدود ۲۵۰ گرم).

سیب زمینی‌ها را خوب بشوید و از چند طرف با چنگال سوراخ کنید. آنها را در حدود یک ساعت و با درجه حرارت متوسط در فر بپزید تا تنوری و مغزیخت شوند. آنها را از فر خارج کنید و هر یک را از طول به دو نیمه تقسیم کنید. با یک قاشق کوچک داخل نیمه‌های سیب زمینی را تا حدی که حدود یک سانتی متر از گوشت آن چسبیده به پوست باقی بماند خالی کنید و آن را کنار بگذارید.

گوچه فرنگی، لوبیا قرمز، کدو، نمک و ادویه و آب را مخلوط کرده در ظرف مناسبی روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید تا به جوش آید و حدود ۵ دقیقه بجوشد تا وقتی که کدو نرم شود. مواد داخل سیب زمینی را کمی خرد کنید و همراه با گوشت مرغ به مخلوط بالا اضافه کنید چند دقیقه دیگر به آن حرارت دهید.

داخل سیب زمینی‌ها را با کمی روغن یا یک قطعه کوچک کره اندکی چرب کنید و در حرارت متوسط فر ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. سپس آنها را خارج کرده و در هر یک مقداری از خوراک گوشت مرغ و لوبیا را بریزید. کمی پنیر پارمسان بر روی آنها بپاشید و سرو کنید.



ناگت مرغ تند

- مواد لازم

- روغن زیتون
- نصف فنجان آرد
- کمی زنجبیل
- ۴۰۰ گرم سینه مرغ
- یک قاشق غذاخوری شکر
- یک چهارم فنجان شیره انگور
- یک چهارم فنجان آب لیموترش
- یک چهارم فنجان سس سویا



- نصف قاشق غذاخوری نمک

- یک قاشق غذاخوری سس تند

- نصف قاشق غذاخوری فلفل قرمز

- طرز تهیه

سینه مرغ را به قطعات کوچک در اندازه های دلخواه تقسیم کنید. در یک ظرف سس تند، شیره انگور، سس سویا، آب لیمو و شکر را ریخته و هم بزنید تا جایی که مخلوطی یکدست به دست آید. مرغ ها را به مدت ۳۰ دقیقه در سس تهیه شده گذاشته تا بخوبی مواد به آن آغشته شود. روغن زیتون را در ماهی تابه ای در اندازه متوسط ریخته و روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید تا گرم شود. در این فاصله در ظرفی دیگر

زنجبیل، آرد، نمک، فلفل قرمز و سس تند را ریخته و مرغ ها را در آن بغلتانید. تکه های مرغ را در روغن داغ ریخته و به مدت سه دقیقه هر دو طرف آن را تفت دهید تا کاملاً پخته شود.

نان اسپاگتی

- مواد لازم:

- روغن زیتون= ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده= ۵ عدد
- سیر خرد شده= ۸ پر
- ادویه مخلوط= ۱ قاشق چایخوری
- پوره فلفل قرمز= ۱ قاشق چایخوری
- زیره نرم شده= ۲/۱ قاشق چایخوری
- ماجی مرغ (گالینا بلانکا)= ۱ مکعب
- گوشت چرخ کرده= ۴۵۴ گرم
- گوجه فرنگی خرد شده= ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی= ۱۲۵ گرم



- سس کچاپ= ۱ قاشق غذاخوری

- آب=۴/۳ لیوان (۱۵۰ میلی لیتر)
- پنیر چدار رنده شده=۲/۱ لیوان
- اسپاگتی جوشیده شده و آبکش شده=۲/۱ پاکت (۱۵۰ گرم)
- تخم مرغ زده شده=۲ عدد
- طرز تهیه:
- پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید سپس تمام ادویه ها ،ماجی و سپس گوشت را افزوده و بهم بزنید.
- رب گوجه،کچاپ و آب را افزوده بگذارید با حرارت پایین به مدت ۱۵ دقیقه بپزد. سپس شعله را خاموش کرده و کنار بگذارید.
- نصف پنیر را در کف ظرف مورد نظر ریخته سپس نصف اسپاگتی را روی آن بریزید،بعد نصف تخم مرغ را روی ▪ ریخته و در آخر نصف گوشت چرخ شده را بریزید.اینکار را تکرار کنید تا مواد تمام شود.
- ظرف را به مدت ۳۵ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد در فر بپزید.

نان بربری

- مواد لازم برای ۱۶ نفر
- سه و نیم فنجان آرد
- یک و یک چهارم قاشق چایخوری نمک
- چهار قاشق چایخوری روغن گیاهی
- یک فنجان آب گرم
- زمان لازم: ۱۰ دقیقه



- طرز تهیه

آرد و نمک را در همزن برقی ریخته و با هم مخلوط کنید.
سپس روغن و آب گرم را به آن افزوده و آنقدر بزنید تا به دیواره ها نچسبد.
سپس خمیر را از ظرف خارج کرده و به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید.
روی سطح صافی کمی آرد پاشیده و خمیرها را با وردنه نازک کنید.



اجازه دهید خمیر یک دقیقه باقی بماند تا کمی سفت شود.

یک ماهیتابه بزرگ را روی حرارت متوسط قرار داده و کمی روغن درون آن بریزید.

سپس خمیر را در آن سرخ کنید تا روی خمیر پف کرده و طلایی رنگ شود.

برای سرو هر نان را به چهار قسمت تقسیم کنید.

نان تست با پنیر

- مواد لازم

- دو قاشق مرباخوری کره
- دو قاشق مرباخوری آرد
- یک فنجان و نیم شیر
- کمی نمک و فلفل





- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان
- سس خردل
- همبرگر

▪ نان تست

• طرز تهیه

کره را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس آرد را به آن اضافه کنید تا برای مدت دو دقیقه طلایی شود. سپس به آرامی شیر را به مواد اضافه کنید و سپس به آن نمک و فلفل بیفزایید. پنیر پارمسان را نیز در این مرحله اضافه کرده و برای یک دقیقه صبر کنید. روی تابه ای دیگر همبرگر را که کاملاً نازک شده است، سرخ کنید. همبرگر را وسط نان تست قرار داده و از مخلوط آرد، شیر و پنیر روی نان بریزید. ساندویچ ها را درون فر بگذارید، پس از سه تا پنج دقیقه ساندویچ آماده است.

نان تست با میگو

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ۶۰۰ گرم میگوی درشت
- ۳۰۰ گرم گوجه گیلاسی
- شش قاشق مرباخوری روغن زیتون
- دو قاشق مرباخوری آبلیمو





- یک حبه سیر له شده
- ۱۰ عدد برگ ریحان
- چهار عدد نان تست
- طرز تهیه

میگوها را تمیز کرده و سپس آن را در تابه ای ریخته و با روغن زیتون به آرامی سرخ کنید تا صورتی رنگ شود.

سپس گوجه های گیلای را با چاقو به چهار قسمت تقسیم کرده و تمام مواد را در ظرفی ریخته و با نوک چنگال به هم بزنید. نان های تست را کنار هم قرار داده و از مخلوط ساندویچی روی آن قرار دهید. این عصrane مقوی علاوه بر خوشمزه و مقوی بودن، از رنگ و جلوه زیادی نیز برخوردار است.

نان سیب



- مواد لازم
- یک و نیم فنجان کره
- یک فنجان شیر
- دو عدد تخم مرغ
- یک قاشق مرباخوری وانیل



- دو فنجان آرد
- یک قاشق مرباخوری بیکینگ پودر
- یک قاشق مرباخوری نمک
- یک فنجان سیب خرد شده

▪ یک چهارم فنجان گردو خرد شده

▪ دو قاشق غذاخوری خامه ترش

• طرز تهیه

در یک ظرف، کره و شکر را ریخته و هم بزنید تا به صورت ترکیبی یکنواخت در آید. سپس به آن تخم مرغ، وانیل و خامه ترش را اضافه کرده و هم بزنید. در یک کاسه دیگر آرد، نمک و بیکینگ پودر را ریخته و مخلوط کنید. مخلوط آرد و بیکینگ پودر را به ظرف حاوی مخلوط تخم مرغ و وانیل و ... افزوده و هم بزنید. سیب و گردو را به مواد درون ظرف بیفزایید و آن را به مدت ۴۵ تا ۵۵ دقیقه در فر با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار دهید.

نان سیب زمینی با گردو و دارچین

مواد لازم :

سیب زمینی ۱ عدد (۱۸۰ گرم)

پودر دارچین یک دوم قاشق چای خوری

آرد سفید حدود ۴۵۰ گرم





پودر خمیر ترش يك قاشق مرباخوری

گردوی خرد شده ۵۰ گرم

شیر گرم ۳۰۰ میلی لیتر یا يك و يك چهارم لیوان

نمک و فلفل به اندازه لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی را با پوست بپزید. سپس پوست آن را گرفته و رنده کنید. در ظرفی، آرد، دارچین، پودرخمیرترش، نمک و فلفل را مخلوط کنید. سپس سیب زمینی رنده شده را با بقیه مواد خشك و مغز گردو مخلوط کنید. وسط آرد را باز کرده، شیر را افزوده و خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه ورز دهید. خمیر آماده شده را در ظرفی گذاشته، روی آن را با پارچه مرطوب بپوشانید و به مدت يك ساعت در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. خمیر را دوباره ورز دهید، اگر چسبندگی داشت کمی آرد بیافزایید. سپس آن را در قالبی با ظرفیت ۹۰۰ گرم که از قبل چرب شده، قرار دهید. روی آن را با حوله بپوشانده، دوباره در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود.

فر را در حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. نان را در طبقه وسط فر به مدت حدود ۳۵ دقیقه بپزید.

نکات تغذیه ای :

این نان حاوی مواد آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان ، پیش گیری می کند .

نکات برای تهیه املت و نیمرو

● برای تهیه املت به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

املت یکی از غذاهای فوری است که تهیه آن ساده است ولی باید در طبخ آن دقت نمود.

در یک تابه و یکجا نباید بیش از دو یا سه عدد تخم مرغ املت تهیه کرد و در صورت احتیاج به مقدار بیشتر، ممکن است املت را به دفعات تهیه نمود و بلافاصله داغ داغ سر میز برد.

تخم مرغ‌ها باید خوب زده شود تا کاملاً کف کند.

روغن باید کاملاً داغ شود، آنگاه می‌توان تخم مرغ‌های زده شده را در آن ریخت.

در تهیه املت برای هر عدد تخم مرغ به‌طور متوسط یک قاشق سوپخوری شیر باید داخل مایه کرد.

بعد از اینکه املت در دیس ریخته شد برای تزئین اطراف آن می‌توان از حلقه‌های گوجه فرنگی یا از جعفری استفاده نمود.

املت را ممکن است با انواع گوشت‌ها یا سبزی‌های پخته و یا با انواع مربا و میگو پخته شده و قلوه خرد کرده سرخ شده و گوشت چرخ کرده سرخ شده مخلوط با کمی رب گوجه فرنگی تهیه نمود.

تخم مرغ جیبی در آب جوش تهیه می‌شود و با انواع سس و گوشت و نان تزئین به مصرف می‌رسد.

نکاتی برای اسپاگتی یا ماکارونی

علاقه : قدری

اسپاگتی : قدری

ماکارونی : قدری

ماکارونی یا اسپاگتی از غذاهای ملی ایتالیائی‌ها و مانند برنج در ایران غذای روزانه اغلب خانواده‌های آن کشور است همان‌طور که در طبخ برنج دقت کافی لازم است تا نتیجه مطلوب به‌دست آید برای طبخ ماکارونی نیز باید دقت نمود که بعد از طبخ خرد نشود و نرم و لطیف و بدون چسبندگی تهیه گردد.

ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن می‌ریزیم و یک دو قاشق روغن در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و مقداری آب نیم گرم بر روی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتی‌که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آن را در ظرف آب سرد می‌ریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

اسپاگتی یا ماکارونی را ممکن است با انواع سس و پنیر رنده شده بدون گوشت مصرف نمود.

با انواع ماکارونی می‌توان پنیر مصرف کنیم و معمولاً پنیری که به مصرف ماکارونی می‌رسد، هلندی یا گرویر رنده شده است.

نکاتی برای انواع ساندویچ، پیتزا و سوفله

●● در مورد ساندویچ، پیتزا و سوفله به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

● نکات لازم برای تهیه ساندویچ:

به‌طور کلی ساندویچ در پذیرائی‌های عصرانه و چای قبل از شام مصرف می‌شود و در پذیرائی‌های کوکتل نیز از ساندویچ‌های ظریف استفاده میشود اصولاً ساندویچ را باید در نهایت دقت و ظرافت تهیه کرد به‌طوری که برای صرف آن احتیاج به کارد و چنگال نباشد نانی که برای ساندویچ مصرف می‌شود باید خیلی ظریف بریده و قالب زده شود و قسمت برشته اطراف آن گرفته شود (از نان‌های شور کوچک برشته شده یا ولوان کوچک آماده برای فروش نیز می‌توان استفاده کرد). کره‌ای که برای ساندویچ مصرف می‌شود باید با چنگال زده شود و نرم و یکنواخت باشد. باید دقت کرد هنگامی‌که مواد روی نان‌ها مالیده می‌شود اطراف نان‌ها را آغشته ننمایند. تزئینات ساندویچ که از سبزی‌ها است باید مقارن صرف ساندویچ روی آن قرار گیرد. در صورتی‌که ساندویچ‌ها بسیار باشند ناگزیر مدتی قبل از مصرف تهیه می‌شوند برای آن که خشک نشوند بهتر است روی دیس‌های ساندویچ را پوشانید و کمی پیش از صرف روی آنها را برداشت، مواد چرخ شده را موقعی که به مصرف ساندویچ می‌رسانیم ممکن است در قیف بریزیم، بعد روی نان ساندویچ کره مالیده را به شکل گل تزئین کنیم.

• نکات لازم برای تهیه پیتزا:

- ۱- خمیر پیتزا را می‌توانیم از نانوائی تهیه کنیم و یا از خمیر مخصوص (که دستور آن در همین قسمت وجود دارد) استفاده کنیم.
 - ۲- به‌جای گوجه فرنگی که در اغلب پیتزاها پرح داده شده می‌توانیم از سس مخصوص پیتزا (که دستور آن در قسمت سس‌ها وجود دارد) استفاده کنیم.
 - ۳- خمیر و موادی که در انواع پیتزا دستور داده شده برای تهیه دو پیتزای بزرگ یا سه پیتزای کوچک کافی است.
 - ۴- پیتزا بهتر است در ظرف فلزی نازک از قبیل آلومینیوم تهیه شود و با همان ظرف سرو گردد طبع آن در ظرف نسوز هم ممکن است.
 - ۵- پنیری که به مصرف انواع پیتزا می‌رسد بهتر است از پنیر گرویر یا گودا Gouda باشد (پنیر گرویر یاد گودا در حرارت آب می‌شود و روی پیتزا را طلائی می‌کند)
 - ۶- نان پیتزا در موقع طبخ باید به حدی پخته شود که نه زیاد خشک و برشته و نه خمیر و خام باشد.
 - ۷- اگر بخواهیم روی پیتزا زودتر طلائی شود و نانش خشک نگردد ظرف پیتزا را بعد از پختن زیر فر در قسمتی که شعله دیده می‌شود به مدت پنج دقیقه قرار می‌دهیم.
 - ۸- فوندو نوعی غذا شبیه به پیتزاست که مربوط به ناحیه بورگونی در فرانسه است.
- نکات لازم برای تهیه سوفله:
- ۱- باید زمان طبخ کاملاً مراعات بشود یعنی بعد از آماده شدن سوفله که طبخ آن حداکثر سه ربع تا یک ساعت طول می‌کشد سوفله باید مصرف شود.
 - ۲- حرارتی که به زیر سوفله میرسد باید بیشتر از روی آن باشد
 - ۳- زرده و سفیده تخم مرغ در آخر کار تهیه شود و سفیده را باید بعد از اینکه تمام مواد مخلوط شد داخل مایه کرد و بلافاصله در فر قرار داد.
 - ۴- در فر را تا سوفله آماده نشده است نباید باز کرد.
 - ۵- فر را قبل از قرار دادن ظرف سوفله باید گرم و آماده نمود.
 - ۶- پنیر سوفله بهتر است که گرویر باشد چون آب می‌شود و روی سوفله طلائی می‌گردد.
 - ۷- سوفله هم یک غذای فرانسوی است.

نوعی فوندو

سس بشامل : ۱ فنجان

زرده تخم مرغ : ۴ عدد

پنیر گرویر : ۱۲۵ گرم

پنیر پارمیسان : ۱۲۵ گرم

خردل : قدری

زرده تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم و با سس بشامل مخلوط می‌نمائیم، مایه را در ظرف لعابی می‌ریزیم و چند دقیقه روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب به هم می‌زنیم تا پنیر کاملاً حل شود بعد از مایه کمی روی نان‌های بریده کوچک و نازک می‌ریزیم و نانها را در سینی فر می‌گذاریم و سینی را روی آخرین پنجره به‌طرف بالای فر با حرارت ۳۵۰ درجه در حدود یک ربع تا ۲۰ دقیقه می‌گذاریم بماند تا روی آن کمی برشته شود.

ممکن است مایه بشامل و زرده تخم مرغ و پنیر را در ظرف جداگانه بریزیم و نان‌های کوچک تست شده را در ظرف دیگر سرو کنیم.

نون و پنیر و طالبی وکالباس

- مواد لازم برای کرب
- تخم مرغ ۲ عدد
- شیر سه چهارم پیمانه
- آرد ۱ پیمانه





- کره آب شده ۳ فاشق غذاخوری
- نمک یک چهارم غذاخوری
- موادی که کرب رو با اون میشه خورد
- کالباس + طالبی (گرمک) + پنیر صبحانه

• طرز تهیه :

مواد مربوط به کرب رو باهم میکس کنین ،این خمیر حدود ۲۰ تا کرب ۷ اینچی یا یکم کوچکتر به شما میده.حدود ۱۰-۱۵ ثانیه میکس کنسن بعد بگذارید تو یخچال دود یک ساعت استراحت کنه.ته ماهیتابه مقداری کره بریزید شعله اجاق رو کم کنین که کره نسوزه...
خب حالا خمیر رو توی ظرف پهن کنین معمولا ۱ دقیقه یا کمتر کرب شما آماده میشه...وقتی یک سمت اون پخت با کمک کفگیر اونو برگردونین تا سمت دیگه هم آماده بشه...
حالا طالبی و پنیر و کالباس رو بگذارید یک سمت کرب اونو تا کنین و نوش جان کنین

نیمرو پیزیم

تخم مرغ خود به خود يك غذای کامل است به ویژه وقتی با سبزیجات و نان و کره، سرو می شود. برپایه تازه ترین یافته ها، تخم مرغ هایی که اکنون تولید می شوند ۲۳ درصد چربی و ۳۱ درصد کلسترول کمتری نسبت به تخم مرغ های تولید شده در اوایل دهه ۱۹۸۰ دارند. می گویند این امر به اصلاح نژاد و تغذیه صحیح مرغ ها مربوط است.

▪ برای آب پز کردن تخم مرغ: شاید ندانید که مدت لازم برای آب پز شدن تخم مرغ در آب جوشان،



بسته به اندازه آن متغیر است بنابراین بهتر است این زمان ها را به خاطر بسپارید: ۳ تا ۴ دقیقه برای تخم مرغ عسلی، ۵ تا ۶ دقیقه برای تخم مرغ نرم و ۸ تا ۱۰ دقیقه برای تخم مرغ سفت.

▪ برای آب پز کردن تخم مرغ بدون پوست: پس از آن که آب جوش آمد کمی نمک و مقداری سرکه (یک قاشق چایخوری برای یک لیتر آب) به آن بیفزاید. سپس تخم مرغ را شکسته و محتوای آن را به یک باره درون آب جوش بیندازد. فاصله دستتان را تا سطح آب کم کنید تا آب جوش به اطراف نپاشد. ضمناً مراقب دست خودتان باشید.



نیمروی تخم مرغ با خمیر سیب زمینی

- مواد لازم
- روغن زیتون
- نصف پیاز خرد شده
- ۴۰۰ گرم گوچه فرنگی کباب شده
- نصف قاشق مرباخوری فلفل
- ذرت ۳ قاشق غذا خوری
- کمی کره
- چهار عدد تخم مرغ
- دو قاشق مرباخوری گشنیز تازه



▪ ۴ قاشق غذا خوری آرد سیب زمینی

▪ کمی آویشن

▪ یک قاشق مربا خوری برگ ریحان خرد شده

• طرز تهیه

ابتدا کمی از روغن زیتون را در یک تابه ریخته ذرت و پیازها را به آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید سپس گوجه فرنگی های کبابی را خرد کرده و به آن بیفزایید. می توانید در صورت تمایل از سس گوجه یا آب گوجه

فرنگی استفاده کنید. سپس فلفل را اضافه کرده و کمی نمک به آن بیفزایید. صبر کنید تا مواد برای ۱۰ دقیقه با هم تفت داده شوند. آرد سیب زمینی را با کمی آب به شکل خمیر نازکی درآورده و ته تابه ای را چرب کرده و خمیر را در آن بگذارید. یکی - دو دقیقه برای آماده شدن خمیر کافی است. در تابه ای کره ریخته و تخم مرغ ها را نیمرو کنید. خمیر را در ظرف مناسبی قرار داده، تخم مرغ ها را روی آن بگذارید. سپس به مخلوط درون قابلمه گشنیز را اضافه کرده و کمی صبر کنید تا با مواد آمیخته شود. از این مواد کنار تخم مرغ قرار داده و آن را با نان سرو کنید.



همبرگر قارچ و گوشت

• مواد لازم:

▪ قارچ ۲۵۰ گرم



- گوشت ۳۵۰ گرم
- پیاز رنده شده یکعدد
- مغز نان سفید یکعدد
- شیر نصف لیوان
- سیر ۱ حبه
- نمک و ادویه به میزان لازم
- روغن مایع برای سرخ کردن به مقدار کافی
- طرز تهیه:



مغز نان سفید را در شیر بخیسانید و کنار بگذارید. قارچ را بصورت نگینی و خیلی ریز خرد کنید سپس بگذارید تا با کمی روغن سرخ شود تا آبش کاملاً کشیده شود. سپس گوشت را با پیاز و ادویه و نمک کاملاً مرز دهید تا چسبندگی پیدا کند. نان سفید را در مشت بگیرید و فشار دهید تا شیر آن کاملاً گرفته شود و به گوشت اضافه کنید و مجدداً به خوبی ورز دهید سپس قارچ را بیفزائید و باز ورز دهید .

یک نعلبکی را چرب کنید و روی آن به اندازه کمی بزرگتر از یک گردو از مایه همبرگر قرار داده و پهن کرده و در تابه ای که روغن آن داغ شده است برگردانید و بگذارید تا کاملاً سرخ شود سپس همبرگر را برگردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ گردد. در هر بار تنها یک همبرگر را سرخ کنید

همبرگر کبابی با پنیر

- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم گوشت چرخ کرده



- یک قاشق مرباخوری سس خردل
- دو حبه سیر له شده
- دو عدد پیازچه
- نصف فنجان بلوچیز
- یک عدد تخم مرغ
- یک قاشق مرباخوری آب
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

گوشت چرخ کرده را به همراه سس خردل، سیر له شده و پیازچه ریز شده و پنیر خرد شده و تخم مرغ در کاسه بزرگی بریزید و بخوبی مخلوط کنید. سپس به میزان دلخواه نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و پس از افزودن یک قاشق مرباخوری آب، آن را بخوبی چنگ بزنید تا کاملاً مخلوط شوند سپس

از مخلوط تهیه شده به صورت کتلت تهیه کرده و آن را روی گریل یا درون فر قرار دهید تا کبابی شود. برای هر طرف در حدود ۵ دقیقه زمان لازم است. همبرگرهای کبابی را در کنار کاهو و سس مایونز با نان سرو کنید.



همبرگر مرغ با سس



- مواد لازم برای ۴ نفر
 - گوشت مرغ چرخ شده؛ ۸۰۰ گرم
 - سس مایونز؛ یک پیمانه
 - پودر کاری؛ شش قاشق چایخوری
 - ماست ساده؛ یک و نیم قاشق غذاخوری
 - سس کچاپ؛ یک و نیم قاشق غذاخوری
 - سیر رنده شده؛ یک حبه
 - جعفری خرد شده؛ شش قاشق غذاخوری
 - پیازچه خرد شده؛ یک چهارم پیمانه
 - دارچین؛ دو قاشق چایخوری
 - فلفل قرمز؛ سه چهارم قاشق چایخوری
 - نمک؛ یک قاشق چایخوری
 - روغن زیتون؛ یک قاشق غذاخوری
 - نان همبرگر کوچک؛ ۱۲ عدد
 - روش پخت
- سه چهارم پیمانه سس مایونز، دو قاشق چایخوری پودر کاری را به همراه

ماست، کچاپ و سیر در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید تا سس غذا آماده شود.

بگذارید این سس مدتی در دمای اتاق بماند تا بقیه غذا آماده شود.

گوشت چرخ شده مرغ یا بوقلمون، جعفری، پیازچه، دارچین، فلفل و نمک را به همراه بقیه سس مایونز و چهار قاشق چایخوری پودر کاری در کاسه بزرگی بریزید و با دست یا چنگال کمی هم بزنید تا مواد فقط با یکدیگر مخلوط شوند.

این مایه را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنید. دستان‌تان را مرطوب کرده و هر قسمت از مایه را به شکل همبرگری به ضخامت ۵/۱ سانتی پهن کنید.

یک قاشق روغن در تابه بریزید و روی حرارت متوسط نزدیک به زیاد بگذارید.

در تابه را بنیدید و بگذارید حدود چهار دقیقه سرخ شود و بپزد، سپس با کفگیر کمی روی آنها فشار دهید و آنها را یکی یکی برگردانید تا طرف دیگر همبرگرها هم چهار دقیقه سرخ شود.

همبرگرها را روی نیمه زیرین نان‌های همبرگری بگذارید و روی آنها کمی سس بریزید و سرو کنید.

یک نوع املت گوجه‌فرنگی

- مواد اولیه:
- گوجه‌فرنگی دوازده عدد
- قارچ پنج عدد
- فلفل دلمه‌ای یک عدد
- پیاز سرخ شده دو قاشق غذاخوری
- سیر چهار عدد
- تخم مرغ سه عدد
- جعفری خردشده دو قاشق غذاخوری
- روغن مایع سه قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم



▪ پنیر پیتزا رنده شده دو قاشق غذاخوری (در صورت تمایل می‌توانید از پنیر پیتزا استفاده کنید)

• طرز تهیه:

طرف پیرکسی را انتخاب کنید و یک قاشق روغن در آن بریزید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت ورقه درآورده و در ظرف بچینید. قارچ‌ها را هم ورقه‌ورقه کرده روی گوجه‌فرنگی‌ها بگذارید و فلفل‌ها را ریز خرد کرده و روی گوجه‌فرنگی و لابلای آن‌ها بریزید. سیر را هم ریز خرد کنید و با پیازداغ لابلای گوجه‌فرنگی‌ها بریزید. روی ورقه‌های گوجه‌فرنگی جعفری خرد شده بریزید (من از جعفری خشک استفاده کردم، می‌توانید از جعفری تازه هم استفاده کنید) همه گوجه‌فرنگی‌ها و قارچ‌ها را به این ترتیب ورقه‌ورقه می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم. در انتها دو قاشق روغن مایع و کمی نمک روی آن می‌دهیم و در ظرف را می‌گذاریم و روی حرارت با شعله ملایم می‌گذاریم تا پخته شود. (می‌توانیم املت را داخل فر یا ماکروبو بپزیم.) وقتی گوجه‌فرنگی‌ها پخته شدند و حالت نرم پیدا کردند، اگر آب املت زیاد بود حرارت را کمی بیشتر می‌کنیم و در ظرف را باز می‌گذاریم تا آب آن

خشک شود (ولی دقت کنید ته املت نسوزد) سپس تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و هم می زنیم. اگر از پنیر پیتزا استفاده کردیم پنیر را هم داخل تخم مرغ ها ریخته و با کمی نمک هم می زنیم تا خوب مخلوط شود سپس تخم مرغ را به املت اضافه می کنیم و در ظرف را می گذاریم تا تخم مرغ ها پخته شود.

اگر از پنیر پیتزا استفاده کردید، بهتر است در مرحله آخر که تخم مرغ و پنیر پیتزا اضافه می شود ظرف را داخل فر یا ماکروبو بگذاریم تا پنیر و تخم مرغ خودش را بگیرد.

این املت خیلی ساده و راحت و بسیار خوشمزه است.

یه املت خوشمزه

- مواد لازم:

- تخم مرغ : ۴ عدد
- شیر : سه چهارم فنجان
- کره ۱ قاشق غذا خوری
- گوچه فرنگی ۱ عدد
- پیاز متوسط : یه نصفه
- قارچ : ۳ عدد
- پنیر پیتزا مقداری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- آرد ۱ قاشق غذاخوری



▪ روغن سرخ کردنی

• طرز تهیه :

خب تخم مرغها رو بشکنید و به ازای هر تخم مرغ یک قاشق غذاخوری شیر اضافه کنید...بیشتر نریزید چون میسوزه
بعدش گوجه و قارچ و پیاز و پنیر رو خرد کنید ته ماهیتابه یه کم کره بریزید و با یه قاشق آرد سفید و نصف فنجان شیر تفت بدین و سس درست
کنین .از طرف دیگه قارچ و پیاز رو هم با هم تفت بدین
تخم مرغها رو بنزید و تو یه ماهیتابه یکم روغن و بعد تخم مرغهای زده شده رو بپزید.اگه در ماهیتابه رو بگذارید بهتر تره...نمک و فلفل فراموش
نشه حالا قارچ و پیاز و به سس اضافه کنین گوجه های خرد شده و پنیر رو یک سمت املت بگذارید و وقتی پنیر کاملا ذوب شد... اونو داخل یک
بشقاب منتقل و ... سمت دیگه اون رو مخلوط سس و پیاز و قارچ رو اضافه کنید. حالا املت رو تا کنید و مثل من با یکم هویج رنده شده و کاهو و
کلم خرد شده تزئین کنید

=====

Provided to you by :
SarzaminDownload.com

=====