

فهرست مطالب این شماره

• استیک سبزیجات
• اسفناج با طعمی دیگر
• اسفناج و کنجد
• املت اسفناج
• املت توت‌فرنگی

• بادمجان سوخاری
• بادمجان شکم پر (زمان پخت: ۳۵ دقیقه)
• بادنجان و کدو توپر
• باقلالواپیج
• برانی بادنجان
• برگر گیاهخواران
• برگری پر از سبزیجات
• بورانی بادمجان
• پارمیچانای کدو
• پای بروکلی (نوعی غذای آلمانی)
• پای سبزیجات
• پای سیب زمینی و قارچ
• پنکیک اسفناج
• پنکیک اسفناج
• پوره بادمجان
• پوره سیب زمینی
• پوره سیب زمینی
• پوره سیب‌زمینی با سیر و رزماری
• پیراشکی سبزیجات
• تارت قارچ و پیاز
• تخم مرغ با کاهو
• توپ خوردنی
• ته چین قارچ و بادمجان

• چاپاتی عدس و اسفناج
• حلیم بادمجان
• خوارک قارچ با نان
• خوراک آسپاراگوس با فلفل
• خوراک اسفناج
• خوراک اسفناج و گلابی
• خوراک با آب انار
• خوراک بادمجان با سس گوجه
• خوراک بادمجان و پنیر
• خوراک بادنجان و کدو
• خوراک بامیه و بادمجان
• خوراک بقچه بادمجان
• خوراک تره فرنگی
• خوراک تند لوبیا سفید
• خوراک جدید اسفناج
• خوراک جدید با بادمجان
• خوراک چامین با پلو
• خوراک خوش طعم بروکلی
• خوراک رنگارنگ
• خوراک سبز
• خوراک سبز با ذرت
• خوراک سبزی
• خوراک سبزیجات

• خوراک سبزیجات با سس مخصوص
• خوراک سبزیجات با طعم زیره
• خوراک سبزیجات با نودل
• خوراک سرد با ماکارونی
• خوراک سیب
• خوراک سیب ، تره فرنگی و سیب زمینی
• خوراک سیب زمینی
• خوراک عدس
• خوراک فلفل و پنیر
• خوراک فلفل و پیاز
• خوراک قارچ و سیب زمینی
• خوراک قارچ و سیب زمینی
• خوراک قالبی با کدو
• خوراک کدو - بادمجان
• خوراک گیاهی نخود سبز
• خوراک لپه با سبزیجات
• خوراک لپه باقالی (باقلا)
• خوراک لوبیا
• خوراک لوبیا به سبک ایتالیایی
• خوراک لوبیا چشم بلبلی با کالباس
• خوراک لوبیا سبز گرم
• خوراک میوه و گشنیز
• خورش هویج

• دال عدس
• دلمه برگ مو
• دلمه فلفل با ماکارانی
• دلمه فلفل سبز
• دلمه کلم با گوشت مرغ
• دو غذای گیاهی
• رستی
• رول کدو و هویج
• رولت اسفناج
• رولت اسفناج همراه با سس لیمو
• رولت بادمجان و برنج
• رولت سبزیجات
• سالسا (Salsa)
• سبزیجات کباب شده
• سبزیهای مخلوط
• سیب زمینی با پنیر پارمزان
• سیب زمینی تنوری
• سیب زمینی تنوری با سس سیر و جعفری
• سیب زمینی یونانی
• شاهی با مخلوط ویژه
• طرز تهیه موساکا
• عدسی میجو
• غذایی با چغندر

• فوندوی گوجه‌فرنگی
• قارچ خوابانیده
• قارچ پفکی
• قارچ پفکی
• قارچ پلو و قارچ سوخاری
• قارچ شکم پر
• قلیه کدو حلواپی
• کاری مخلوط با سبزیجات
• کباب قارچ
• کتلت گیاهی
• کدو با پوره سیب زمینی
• کدو و سبزیجات پخته
• کشک و بادمجان
• کشک و بادمجان
• کلم بروکلی با طعمی دیگر
• کلم سرخ شده
• لوبیا چیتی و سبزیجات با سس سویا
• مخلوط خوش طعم کدو
• مسمی بادمجان
• مهمانی با کدوها و بادمجان‌ها
• میرزا قاسمی
• نرگسی لوبیا سبز برای ۴ نفر
• نکاتی برای خوراک سبزیجات

- نکاتی برای گیاهخواران

- نودلز با ذرت

- وراک لوبیاقرمز تند

- یک نوع خوراک با قارچ

استیک سبزیجات

- مواد لازم:

- راسته گوساله نیم‌کیلو

- فلفل سیاه دو تا سه قاشق

- روغن و نمک به مقدار لازم

- قارچ، کرفس، فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی به مقدار لازم

- طرز تهیه:

ابتدا گوجه‌فرنگی، قارچ، کرفس و فلفل دلمه‌ای را حلقه حلقه کنید و با مقداری روغن تفت دهید و کنار بگذارید سپس گوشت را به صورت تکه استیکی درآورید و با کارد روی آن بزنید تا نرم شود و به کلفتی دو تا سه



سانتی‌متر ببرید و در یک تا دو قاشق فلفل سیاه بغلتانید و آن را نیم ساعت بخوابانید، البته اگر آب پیاز را هم روی آن بریزید، گوشت نرم می‌شود اگر دوست دارید استیک را به صورت سرخ شده میل کنید، تابه را روی آتش گرم کنید، سپس دو قاشق روغن بریزید و پیش از آن‌که روغن دود کند، استیک را در تابه بگذارید و شعله را کم کنید، پس از سه دقیقه استیک را برگردانید و روی دیگر آن نمک بپاشید و سپس در دیس بگذارید. اما اگر بخواهید استیک را کبابی میل کنید، آن را روی ماهیتابه‌های مخصوص به مانند تصویر قرار دهید تا کباب شما بپزد و مزه کبابی پیدا کند.

حال مخلوط آماده شده را می‌توانید بر روی استیک سرخ شده و یا استیک کبابی بریزید، اگر دوست دارید، می‌توانید کمی رب گوجه هم به مخلوط سبزی‌تان اضافه کنید.

اسفناج با طعمی دیگر

- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم برگ اسفناج تازه
- پنچ ورق کالباس گوشت
- یک حبه سیر خرد شده
- یک عدد پیاز متوسط خرد شده
- کمی جوز هندی
- نمک و فلفل
- دو قاشق غذاخوری کره
- دو قاشق غذاخوری آرد



• یک فنجان شیر

• طرز تهیه

اسفناج ها را تمیز کرده، بشویید، خرد کرده و در آب جوش به مدت دو دقیقه ریخته تا بپزد. سپس آن را در آبکش ریخته و صبر کنید تا سرد شود. روغن را در تابه ریخته، پیاز، سیر و کالباس را در آن تفت دهید. کره را در ظرف دیگری ریخته و به مدت دو دقیقه آرد را روی حرارت ملایم تفت دهید، سپس شیر را به آن اضافه کرده و اجازه دهید تا کمی بپزد. مخلوط اسفناج درون ماهیتابه را به شیر پخته شده اضافه کنید، سپس به میزان دلخواه

جوز هندی و نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

اسفناج و کنجد

- مواد لازم
 - سه قاشق غذاخوری روغن کنجد
 - یک قاشق غذاخوری سیر له شده
 - یک دسته اسفناج تازه خرد شده
 - یک قاشق غذاخوری شکر
 - یک قاشق غذاخوری سویاسس
 - کمی نمک
 - یک قاشق غذاخوری کنجد
- طرز تهیه



دو قاشق از روغن کنجد را در تابه ای ریخته و آن را روی حرارت ملایم قرار

دهید.

سپس سیرها را برای یک دقیقه در آن تفت دهید. برگ های شسته و خرده شده اسفناج را به تابه اضافه کنید تا به آرامی نرم و پخته شوند. در یک ظرف شکر و سویا سس را بخوبی مخلوط کرده و به مواد درون تابه افزوده و هم بزنید و پس از چند دقیقه بقیه روغن را به آن بیفزایید.

کنجدها را روی آن بپاشید و آن را گرم میل کنید.

املت اسفناج

تخم مرغ : ۴ عدد

روغن زیتون : ۳ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی : ۰,۲۵ فنجان

سیر : ۱ عدد

پنیر پیتزا : ۰,۲۵ فنجان

اسفناج : ۲۱۰ فنجان

نان سفید : ۱ فنجان

آویشن : ۰,۱۲ قاشق مربا خوری

فلفل سیاه : ۰,۱۲ قاشق مربا خوری

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

یک قاشق سوپخوری روغن در دیگچه آب کرده و پیاز و سیر را در آن سرخ کنید. سپس قطعات سیر را در آورده و بیرون بریزید.

تخم مرغ را هم زده و نمک و فلفل سیاه مخلوطش کنید. آنگاه پنیر هلندی رنده کرده، اسفناج و قطعات نان خشک و پیاز و یک قاشق سوپخوری

روغن زیتون به آن اضافه کنید.

دیگچه را پاک کنید تا اثری از پیاز در آن باقی نماند. سپس بقیه روغن را در دیگچه ریخته و بگذارید گرم شود. همین که روغن زیتون گرم شد مخلوط فوق را در آن ریخته و بگذارید روی آتش ملایم بپزد. برای اینکه قسمت فوقانی مخلوط فوق بپزد، آن را لحظه‌ای چند زیر دستگاه کباب سرخ کن گرم قرار بدهید.

املت توت‌فرنگی

وقتی که از املت نام برده می‌شود، همواره تصویر غذایی شامل ترکیبی از گوجه فرنگی 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 توت فرنگی 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 ۳ 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

• یک 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 توت‌فرنگی 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 توت‌فرنگی از انواع توت‌های دیگر مثل توت سیاه، شاتوت و حتی هلو و یا ترکیبی از چند میوه هم می‌توان استفاده کرد.

بادمجان سوخاری

غذای محلی استان فارس

• 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 مرغ‌برنید و همچنین در آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

بادمجان شکم پر (زمان پخت: ۳۵ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۲ نفر:
 - ۱ عدد بادمجان از درازا به دو نیم شده،
 - یک دوم فنجان روغن زیتون،
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه،
 - ۴ عدد میگو، یک هشتم فنجان ربان،
 - ۲ حبه سیر،
 - یک دوم فنجان پنیر،





▪ ۱ فنجان مغز نان،

▪ یک دوم فنجان آب

• طرز تهیه:

فر را با ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. گوشت داخل بادمجان را با قاشق خالی کنید و آن را خرد کنید. روی بادمجان را با روغن زیتون بمالید و نمک و فلفل بزنید و کنار بگذارید. میگو را در یک چهارم فنجان روغن زیتون به اضافه ریحان و سیر سرخ کنید. سپس گوشت خرد شده بادمجان را اضافه کرده هم بزنید و نمک و فلفل بزنید و آب را ریخته بگذارید ۵ دقیقه بجوشد. سپس در یک کاسه بزرگ مغز نان تست شده و پنیر خشک رنده شده مخلوط کنید در صورت خشک بودن مخلوط کمی روغن زیتون اضافه نمایید. با این مخلوط شکم بادمجان را پر کنید و از پنیر روی آن بپاشید و مدت ۳۰ دقیقه درون فر گذاشته تا آماده شود.

بادنجان و کدوی توپر

• مواد لازم :

• کدوی خورشتی :: ۶ عدد متوسط

• بادنجان قلمی :: ۶ عدد متوسط

• روغن زیتون :: ۲ قاشق سوپ خوری

• پیاز خرد شده :: ۱ عدد متوسط

• سیر خرد شده :: ۱ عدد متوسط

• گوشت چرخ کرده :: ۴۰۰ گرم





- گوجه فرنگی رنده شده :: ۲۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی :: يك چهارم لیوان
- آب گوشت :: ۲۵۰ میلی لیتر
- برنج :: ۶۵ گرم
- جعفری خرد شده :: ۲ قاشق سوپ خوری

- پنیر پیتزا رنده شده :: ۴۰ گرم
- نمک و فلفل :: به مقدار کافی
- مواد لازم برای سس :
- کره ی پاستوریزه :: ۳۰ گرم
- آرد :: يك و نیم قاشق سوپ خوری
- شیر پاستوریزه :: ۱ لیوان
- تخم مرغ :: ۱ عدد
- جوز هندی رنده شده :: کمی
- طرز تهیه :

بادنجان و کدو را از طول نصف کنید. داخل آن را با قاشق خالی کنید. بادنجان و کدویی را که با قاشق درآورده اید، به طور کامل ساطوری کنید. روغن را داغ کرده ، سیر و پیاز را به روغن اضافه کنید تا نرم شود. سپس گوشت چرخ کرده را به آن بیفزایید تا قهوه ای شود. بادنجان و کدوی ساطوری شده و گوجه فرنگی رنده شده را بیفزایید. رب گوجه را در آب گوشت حل کنید ، سپس به بقیه مواد بیفزایید. برنج را هم مخلوط کنید. مواد را روی حرارت بگذارید تا بدون در به مدت ۱۵ دقیقه بماند تا غلظت بگیرد و برنج نرم شود. جعفری ، نمک و فلفل را نیز بیفزایید. سپس با این مواد ، داخل کدو و بادنجان را پر کنید. کمی از سس آماده شده روی مواد بریزید و سپس با پنیر رنده شده روی آن را بپوشانید و در فر ۱۸۰ درجه ی سانتیگراد (۳۵۰ درجه ی فارنهایت) به مدت حدود ۳۵ دقیقه بپزید تا روی سبزیجات طلایی شود.

• طرز تهیه سس :

کره را روی حرارت ذوب کنید. آرد را اضافه کرده و به هم بزنید، سپس بگذارید تا کمی بماند و بوی خامی آرد از بین برود. پس از آن شیر را کم کم اضافه کرده و روی حرارت هم بزنید تا غلظت بگیرد. آنگاه پس از این که سس سرد شد، تخم مرغ و جوز هندی را بیفزایید و هم بزنید تا به طور کامل به صورت یکنواخت در بیاید.

• نکات تغذیه ای :

این غذا را می توانید با نان یا برنج میل کنید. بادنجان دارای خواص مفیدی است و در احادیث نیز بر خوردن آن تأکید شده است. در حدیثی از امام صادق نقل شده است که حضرت فرمود : بادنجان بخورید، زیرا بادنجان مرض و درد را از بین می برد و دردی در آن نیست و موجب مرضی نمی

شود. بادنجان موجب جلوگیری از مرض پیسی می شود.

باقلا و اپیج

- مواد لازم
 - شوید خشک ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
 - تخم مرغ ۳ عدد
 - سیر ۳ حبه
 - روغن و کره ۱۰۰ گرم
 - باقالی مازندرانی (پلوی) ۵۰۰ گرم
 - آب ۱ پیمانه پلوپز
 - نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین به میزان لازم
- چگونگی تهیه



ابتدا باقالی را از پوست جدا کرده و همراه سیر می کوبیم و بعد شوید خشک و نمک و زردچوبه به آن اضافه کرده و تفت می دهیم سپس آب به آن افزوده و وقتی یک جوش زد تخم مرغ ها را در آن شکسته و می گذاریم تا کمی خودش را بگیرد و پخته شود . وقتی آب غذا خشک شد و باقالی و تخم مرغها هم پخته شد غذا را هم زده و با کمی روغن مجدداً سرخ می کنیم سپس فلفل و دارچین را به غذا افزوده و مرتباً تفت می دهیم تا کاملاً سرخ شود. این غذا با برنج سرو می شود و در کنارش ماهی شور، زیتون پرورده و ماست سرو می شود.

برانی بادنجان

• مواد لازم:

- بادنجان قلمی : ۵ تا ۶ عدد ,
 - گوشت چرخ کرده : ۳۵۰ گرم ,
 - پیاز رنده شده : ۲ عدد ,
 - پیاز سرخ شده : ۲ قاشق سوپخوری ,
 - نعناع داغ : ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری ,
 - ماست : ۵۰۰ گرم ,
 - زعفران سائیده شده : ۱ قاشق چایخوری ,
 - روغن : ۲۵۰ گرم ,
 - نمک و فلفل : بقدر کافی
- ### • طرز تهیه:

ماست را در دستمالی می ریزیم و آویزان می کنیم تا آبش گرفته شود بعد پوست بادنجان را می گیریم و حلقه حلقه می کنیم و کمی نمک بآن میپاشیم و دو طرف آنها را در روغن سرخ میکنیم سپس گوشت را با پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می نمائیم و کوفته ریزه درست میکنیم و در دو سه قاشق روغن داغ سرخ میکنیم آنگاه يك لیوان آب و دو قاشق پیاز سرخ شده را در کوفته می ریزیم و حرارت را ملایم میکنی تا آب آن در حدود دو سه قاشق بشود بعد بادنجانهای سرخ شده را روی کوفته ها می چینیم و می گذاریم بادنجانها نیز کمی بپزد و آب آن بکلی تبخیر شود بعد کمی نمک و زعفران حل شده را با ماست مخلوط می کنیم و بادنجانها را دور دیس می چینیم و کوفته ها را در وسط دیس می ریزیم و روی آن را با ماست می پوشانیم و نعناع داغ روی آن می دهیم د برانی بادنجان را بدون کوفته ریزه نیز می شود درست کرد در این صورت ۸ تا ۱۰ عدد بادمجان لازم است و بعد از سرخ کردن بادنجانها يك لیوان آب و دو قاشق پیاز سرخ کرده را داخل بادنجان میریزیم با حرارت ملایم می



پزیم و آب آن که کشیده شد در ظرف میکشیم و روی آن ماست و نعناع داغ میریزیم .

برگر گیاهخواران

این برگر غذایی مناسب برای گیاهخواران و تمام کسانی است که به سلامتی خود علاقه دارند.

- مدت آماده سازی: حدود ۱ ساعت
- مدت پخت: ۲۰ دقیقه
- 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:

▪ 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.

▪ 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.

▪ 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.

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

▪ مخلوط سیب زمینی را به ۴ برگر به ضخامت ۵/۲ سانتی متر تقسیم کنید.

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

▪ برگرها را در روغن بگذارید و شعله را کم کنید. بگذارید هر طرف آنها به مدت ۶ دقیقه سرخ شود.

▪ 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.

▪ برگرها 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

اگر از طعم برگه‌های تمام گوشت خسته شده اید و انواع تمام سبزیجات آن هم به مزاقتان سازگار نیست، این برگر ترکیبی حتما موجب رضایت شما خواهد شد.

• 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 میدهم 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.

بورانی بادمجان

- مواد لازم:

- بادمجان سرخ شده ده عدد
- آب گوجه فرنگی یک لیوان
- سیر سه حبه (سه پر)
- پیاز سرخ شده دوقاشق غذاخوری
- روغن مایع دوقاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه:



سیر را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا کمی طلایی شود. پیاز سرخ

شده را به آن اضافه کرده و نمک و زردچوبه و فلفل می‌زنیم و بادمجان‌های سرخ شده را در ظرف می‌چینیم و روی آن آب گوجه فرنگی می‌ریزیم و نصف لیوان هم آب اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم بادمجان‌ها کاملن پخته شود و آب آن خشک شود.

بعد از پختن بادمجان‌ها آنها را در داخل ظرف له می‌کنیم بطوری که بادمجان و آب گوجه فرنگی کاملن مخلوط شود.

این غذا بسیار سریع و راحت آماده می‌شود و خیلی خوشمزه است. به جای آب گوجه فرنگی می‌توانید گوجه فرنگی‌ها را بصورت حلقه حلقه روی

بادمجان‌ها بچینید و در انتها بعد از پختن همراه بادمجان‌ها له کنید. اگر گوجه‌فرنگی هم در دسترس نبود از یک فاشق رب گوجه‌فرنگی استفاده کنید.

پارمیجانای کدو

- مواد لازم:
 - کدو سبز: یک و نیم کیلو؛
 - پنیر موتزارلای تازه و خرد شده یا پنیر پیتزای فریز شده: ۲۰۰ گرم؛
 - پنیر پارمزان پودر شده: ۱۰۰ گرم؛
 - زرده تخم مرغ: ۱ عدد؛
 - آرد: به میزان لازم؛
 - نمک: به میزان دلخواه؛
 - روغن مایع: مقداری برای سرخ کردن.
- طرز تهیه:

ابتدا کدوها را پوست کنده و حلقه حلقه می کنیم. سپس با مقداری آرد مخلوط می کنیم و بعد از اینکه آرد اضافی آن را گرفتیم در روغن سرخ می کنیم. پس از سرخ کردن، آنها را روی دستمال آشپزخانه می چینیم تا روغن آن گرفته شود.



بعد در یک ظرف مخصوص فر یک ردیف از حلقه های کدو می چینیم و سپس کمی نمک، پنیر موتزارلای خرد شده و بعد پنیر پارمزان پودر شده را

روی آن می پاشیم. از زرده تخم مرغ زده شده با چنگال روی مواد می ریزیم و دوباره به همان ترتیب از مواد روی هم می چینیم. دقت کنید که حتماً آخرین ردیف پنیر پارمزان باشد. بعد آن را در فر با ۱۸۰ درجه سانتیگراد، تا زمانی که روی آن طلایی شود می پزیم.

پای بروکلی (نوعی غذای آلمانی)

- مواد لازم :
- کلم بروکلی ۶۰۰ گرم
- پیاز ۵۰ گرم
- سیر نصف حبه
- کره ۴۰ گرم
- نمک نصف قاشق چایخوری
- فلفل به مقدار لازم
- تخم مرغ ۴ عدد خامه یک چهارم لیتر
- بادام ۴۰ گرم
- جوز هندی به مقدار لازم



• روش تهیه:

پیاز خرد شده و سیر رنده شده را به مدت ۵ دقیقه در روغن تفت می‌دهیم تا به رنگ طلایی درآید. کلم بروکلی خرد شده و نمک و فلفل را اضافه و می‌گذاریم ۵ دقیقه روی حرارت کم بپزد. تخم مرغها را با خامه مخلوط می‌کنیم و نمک و جوز هندی را به آن می‌افزاییم و آن را به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و در طبقه وسط فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه می‌گذاریم بپزد.

پای سبزیجات

• مواد لازم:

روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری

پیاز متوسط، ورقه شده ۲ عدد

سیر، کوبیده ۲ حبه

پودر کاری ۱ قاشق سوپخوری

گوچه فرنگی، خرد شده ۸۰۰ گرم

گل کلم، خرد شده ۳ پیمانه (۳۰۰ گرم)

بروکلی، خرد شده ۵/۳ پیمانه

هویج متوسط، حلقه شده ۲ عدد

سس فلفل تند ۲ قاشق چایخوری

سیب زمینی متوسط (۱۲۰۰ گرم) پوست گرفته ۶ عدد

خامه ۲ قاشق سوپخوری

۲۰ گرم کره



پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوچه فرنگی، گل کلم، بروکلی و هویج را اضافه کنید و بگذارید این سبزیجات حدود ۱۰ دقیقه با آب گوچه فرنگی بپزد و کمی ترد شوند. آن را از روی آتش بردارید و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه بماند تا سرد شود و آن را در يك ظرف نسوز بریزید. سیب زمینی‌ها را با مقداری آب بپزید. سپس در يك صافی خالی کنید تا آب اضافی آنها گرفته شود. سپس آنها را خوب بکوبید تا نرم شوند. خامه و کره را

به آن اضافه کنید و این مخلوط را روی سبزیجات ریخته با پشت يك چنگال سطح مخلوط سیب زمینی را صاف کنید. پای را به مدت ۲۵ دقیقه یا تا زمانی که روی آن برشته و طلایی شود در فر با درجه حرارت متوسط بپزید.

پای سیب زمینی و قارچ

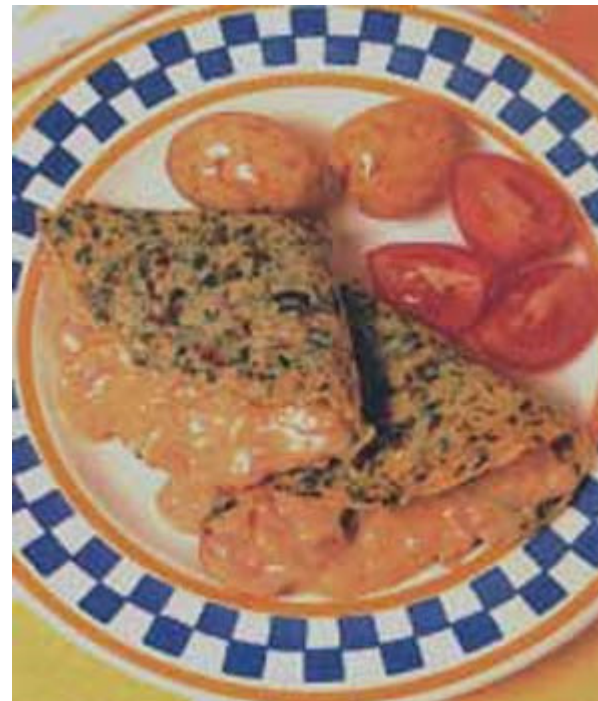
- مواد لازم
 - سیب زمینی ۴۰۰ گرم
 - قارچ خرد شده ۲۰۰ گرم
 - شیر ۳ پیمانه و نیم
 - آرد یک قاشق
 - جعفری ساطوری (ریز) ۱/۵ تا ۲ قاشق
 - کره
 - نمک و فلفل
- طرز تهیه :



سیب زمینی رو بپزید و پوست بگیرید و رنده کنید. قارچ رو با شیر و نمک و فلفل بذارید روی گاز... ۲۵ دقیقه که روی حرارت ملایم جوشید برش دارید (هم بزنی که سر نره!). قارچ رو از توی شیر در بیارین. کره رو بریزین تو ماهیتابه و آرد رو توش تفت بدین... شیر رو با نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظی درست بشه. جعفری رو توی سسی که درست کردین بریزین و بعد یکی دو جوش زیرشو خاموش کنید. حالا به طرف نسوز یا پیرکس بردارین. سس رو بریزین زیرش/بعد قارچ/بعد یک لایه سیب زمینی/دوباره سس/قارچ/سیب زمینی. روی سطح غذا باقیمونده ی سس رو بمالید و چند تا دونه قارچ بذارین. کمی کره ی آب کرده بدین روش. اگه ظرفتون پیرکسه ۱۵ دقیقه بذارین توی ماکروفر یا فر با

پنکیک اسفناج

- مواد لازم :
- اسفناج خرد شده ۵۲۰ گرم
- آرد گندم نصف پیمانه (۵۰ گرم)
- زرده ی تخم مرغ ۱ عدد
- شیر پاستوریزه ۲ پیمانه (۳۰۰ میلی لیتر)
- کره ی پاستوریزه ی گیاهی ۱ قاشق غذاخوری
- آرد سبوس دار ۱ قاشق غذاخوری
- پنیر گودای رنده شده ۳۰ گرم
- ژامبون مرغ خرد شده ۴۰ گرم
- قارچ خرد شده ۴۰ گرم
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی ۲-۳ قاشق غذاخوری
- گوچه فرنگی کوچک ۲-۳ عدد
- سیب زمینی استانبولی کوچک آب پز ۶-۵ عدد
- نمک به مقدار لازم
- روش تهیه :



این غذا دارای پنکیک و مواد داخل آن است، یعنی باید یک سری مواد را با هم مخلوط کرده و بپزید و آنها را داخل پنکیک های پخته شده قرار دهید.

• برای تهیه مواد داخل پنکیک:

آرد سبوس دار را با کره ی گیاهی ذوب شده، کمی تفت دهید.

سپس نیمی از شیر(۱۵۰ میلی لیتر) را کم کم به آن اضافه کنید و مواد را روی حرارت قرار دهید تا مخلوط یکدستی به دست آید.

ژامبون مرغ و قارچ خرد شده را اضافه کنید و کمی حرارت دهید (تصویر بالا).

سپس پنیر گودا را اضافه کنید و همه ی مواد را مخلوط نمایید و حرارت دهید. مواد را گرم نگه دارید.

• برای تهیه خود پنکیک :

اسفناج را به مدت ۳-۲ دقیقه بپزید تا آب اضافی آن گرفته شود. سپس بگذارید سرد شود.

نیمی از شیر را به مخلوط آرد گندم، زرده ی تخم مرغ و نمک اضافه کنید تا مخلوط نرم و صافی به دست آید.

سپس اسفناج پخته را به مواد قبلی اضافه کنید. بدین ترتیب مایه ی پنکیک آماده می شود.

مقداری روغن (به اندازه ای که تابه چرب شود) در تابه ای نجسب بریزید.

سپس به اندازه ی ۳ قاشق غذاخوری از مایه ی پنکیک آماده شده را داخل تابه بریزید و تابه را بچرخانید تا مایه ی پنکیک در سطح تابه پخش

شود. چند دقیقه آن را حرارت دهید تا کمی طلایی شود. سپس طرف دیگر پنکیک را سرخ کنید.(تصویر بالا)

بعد از آماده شدن پنکیک ها، آنها را تا کنید و داخل آنها را با مقداری از مواد آماده(که در بالا آمده است) پُر نمایید.

پنکیک ها را در ظرف مخصوص سرو قرار دهید و با گوجه فرنگی و سیب زمینی استانبولی سرو نمایید.

• نکته :

اسفناج را به اندازه ای که می خواهید مصرف کنید، بپزید و هیچگاه آن را به صورت پخته نگهداری ننمایید.

▪ مواد لازم اسفناج خرد شده ۲۵۰ گرم

- آرد گندم نصف پیمانه

- زرده تخم مرغ ۱ عدد

- شیر ۲ پیمانه

- کره گیاهی ۱ قاشق

- آرد سبوس‌دار ۱ قاشق

- پنیر گودا ۳۰ گرم

- ژامبون مرغ ۴۰ گرم

- روغن مایع ۲ تا ۳ قاشق

- گوجه فرنگی ۲ تا ۳ عدد



- سیب‌زمینی ۵ تا ۶ عدد

▪ روش تهیه:

این غذا دارای پنکیک و مواد داخل آن است، یعنی باید یک سری مواد را با هم مخلوط کرده و بهزید و آنها را داخل پنکیک‌های پخته شده قرار دهید.

▪ برای تهیه مواد داخل پنکیک:

آرد سبوس‌دار را با کره گیاهی ذوب شده، کمی تفت دهید. سپس نیمی از شیر (۱۵۰ میلی لیتر) را کم‌کم به آن اضافه کنید و مواد را روی حرارت قرار دهید تا مخلوط یکدستی به دست آید. ژامبون مرغ و قارچ خرد شده را اضافه کنید و کمی حرارت دهید (تصویر بالا). سپس پنیر گودا را اضافه کنید و همه مواد را مخلوط نمایید و حرارت دهید. مواد را گرم نگه دارید.

▪ برای تهیه خود پنکیک:

اسفناج را به مدت ۲-۳ دقیقه بهزید تا آب اضافی آن گرفته شود. سپس بگذارید سرد شود. نیمی از شیر را به مخلوط آرد گندم، زرده تخم‌مرغ و نمک اضافه کنید تا مخلوط نرم و صافی به دست آید. سپس اسفناج پخته را به مواد قبلی اضافه کنید. بدین ترتیب مایه پنکیک آماده می‌شود. مقداری روغن (به اندازه‌ای که تابه چرب شود) در تابه‌ای نجسب بریزید. سپس به اندازه ۳ قاشق غذاخوری از مایه پنکیک آماده‌شده را داخل تابه بریزید و تابه را بچرخانید تا مایه پنکیک در سطح تابه پخش شود. چند دقیقه آن را حرارت دهید تا کمی طلایی شود. سپس طرف دیگر پنکیک را سرخ کنید. بعد از آماده شدن پنکیک‌ها، آنها را تا کنید و داخل آنها را با مقداری از مواد آماده‌شده (که در بالا آمده است) پُر نمایید. پنکیک‌ها را در ظرف مخصوص سرو قرار دهید و با گوجه فرنگی و سیب‌زمینی استانبولی سرو نمایید.

پوره بادمجان

- مواد لازم:
 - بادمجان بزرگ: ۴۵۰ گرم یا ۲ عدد بزرگ
 - فلفل سبز تند: ۴ عدد
 - سیر: ۴ حبه
 - پوست رنده شده و لیموی درشت: يك عدد
 - پودر زیره: ۱ قاشق غذاخوری
 - تخم گشنیز: ۱ قاشق غذاخوری
 - پودر دارچین: ۱ قاشق غذاخوری
 - پنیر خامه‌ای: ۱۷۵ گرم
 - مقداری زیره برای تزئین
- طرز تهیه:



فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد بگذارید. بادمجان‌ها را بشوید و هر کدام از آنها را در چند نقطه خراش دهید و هر دو را مستقیماً روی صفحه فر بگذارید و به مدت چهل دقیقه بپزید تا وقتی که بادمجان‌ها کاملاً نرم شوند. فلفل و سیر را در داخل فر گذاشته و بگذارید ده دقیقه، بعد حرارت ببینید تا زمانی که پوستشان چروکیده شود آنها را از فر بیرون بیاورید و در يك کیسه پلاستیکی بگذارید و ده دقیقه صبر کنید، سپس پوست آنها را جدا کنید و هسته‌های فلفل را در بیاورید و کنار بگذارید. بگذارید بادمجان‌ها سرد شوند، بعد پوست آنها را جدا کرده، فلفل را به آن اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا به صورت پوره‌يك دست در بیاید. سپس پنیر خامه‌ای را اضافه کرده و مجدداً صاف کنید. حداقل نیم ساعت آنرا در یخچال بگذارید. تخم گشنیز و زیره پودر شده را روی آن بپاشید و آن را با نان میل کنید.

پوره سیب زمینی

- مواد لازم:

- سیب زمینی پشندی= یک کیلو

- شیر= یک پیمانه

- کره= ۵۰ گرم

- نمک= بمقدار کافی

- طرز تهیه:

سیب زمینی را پوست می‌کنیم و می‌شوئیم و در ظرفی که بهتر است لعابی باشد می‌ریزیم و آنقدر آب در ظرف می‌ریزیم تا روی سیب زمینی را بگیرد، کمی هم نمک می‌پاشیم و می‌گذاریم سیب زمینی کاملاً بپزد؛ سیب زمینی را در صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملاً برود، سیب زمینی را داغ از چرخ مخصوص پوره یا صافی رد می‌کنیم و باید دقت کنیم سیب زمینی کاملاً نرم و لطیف شود، بعد سیب زمینی چرخ کرده را در ظرفی لعابی دسته دار می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم. بتدریج شیر را داخل سیب زمینی

می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا شیر کاملاً جذب سیب زمینی بشود. کره را داخل سیب زمینی می‌اندازیم و از روی آتش بر می‌داریم.



پوره سیب زمینی

- مواد لازم برای ۱۲ نفر
 - یک کیلو و نیم سیب زمینی پوست کنده و خرد شده
 - چهار قاشق غذاخوری کره یا مارگارین
 - سه قاشق غذاخوری سس سویا
 - یک عدد پیاز (خرد شده)
- زمان تهیه: ۳۰ دقیقه
- طرز تهیه
 - سیب زمینی ها را در قابلمه ریخته و آنقدر آب روی آن بریزید تا روی سیب زمینی ها را بپوشانند. سپس قابلمه را روی حرارت زیاد قرار دهید تا به جوش آید. سپس حرارت را کم کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بگذارید تا سیب زمینی ها کاملاً پخته شوند. آب قابلمه را خالی کرده و سیب زمینی ها را خارج کنید. سیب زمینی را در قابلمه ریخته و به همراه کره و سس سویا له کنید تا نرم شود. پیاز خرد شده را روی آن ریخته و میل کنید.



پوره سیبزمینی با سیر و رزماری

پوره سیبزمینی غذای ساده‌ای است که زود هم حاضر می‌شود و می‌توان آن را کنار مرغ، گوشت، ماهی و انواع خوراک‌ها سرو کرد.

• مواد مورد نیاز: (برای ۲ تا ۴ نفر)

- ۲ کله سیر
- یک کیلوگرم سیبزمینی
- یک فنجان پیاز خرد شده
- دو قاشق غذاخوری سرخالی ماست کم چرب
- یک قاشق چای‌خوری رزماری خشک کرده، ریز شده
- نصف قاشق چای‌خوری نمک
- یک چهارم قاشق چای‌خوری فلفل
- دستور کار:

فر را تا درجه ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۶ درجه سانتیگراد) گرم کنید. پوسته بیرونی کله سیر را جدا کنید. (حبه‌ها را پوست نکنید و از هم جدا نکنید).

هر کله را جداگانه در کاغذ آلومینیومی بپیچید و در فر با همان درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت یک ساعت بگذارید بپزد. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خنک شود. حبه‌ها را از هم جدا کنید. آنها را فشار دهید تا عصاره سیر از آن جدا شود. پوسته را بیرون بیاندازید و عصاره را نگه دارید. پوست سیبزمینی‌ها و پیاز را جدا کنید و آنها را در قابلمه بریزید. روی آن آب اضافه کنید. زیر قابلمه را روشن کنید تا آب به جوش بیاید. در ظرف را بگذارید، حرارت را کم کنید و بگذارید تا سیبزمینی‌ها بپزند. (بسته به نوع سیبزمینی حدود ۱۵ دقیقه زمان می‌برد.) آبکش را روی یک کاسه قرار دهید. یک چهارم از آب مواد داخل قابلمه را پس از آبکش کردن نگه دارید. سیبزمینی را با عصاره سیر و آن یک چهارم آب درون قابلمه و مواد باقی مانده مخلوط کنید و در همزن بریزید.



غذای شما آماده است. می‌توانید آن را در کنار خوراک‌های مختلف یا حتی به عنوان غذایی جدا روی سفره قرار دهید.

• ارزش غذایی

کالری: ۹۳؛ کلسترول: ۰ میلی‌گرم؛ فیبر: ۲ گرم؛ چربی: ۰ گرم؛ سدیم: ۲۳۰ میلی‌گرم؛ کربوهیدرات: ۲۱ گرم؛ پروتئین: ۳ گرم؛ درصد کلسیم کربوهیدرات‌ها: ۹۰ درصد.

پیراشکی سبزیجات

• مواد لازم

- آرد ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- شیر ۲/۱ پیمانه
- نمک ۲/۱ قاشق چایخوری
- روغن ۲ قاشق غذاخوری
- بیکینگ پودر ۲/۱ قاشق چایخوری
- قارچ ریز شده و تفت داده شده ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای سبز ، زرد و قرمز هر کدام ۱ قاشق غذاخوری



▪ جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

▪ هویج پخته و نگینی شده ۲ قاشق غذا خوری

▪ نمک ، فلفل و پودر آویشن به مقدار لازم

▪ پنیر نگینی شده ۳ قاشق غذا خوری

• چگونگی تهیه

همه مواد به جز آرد را در ظرفی ریخته با قاشق بهم زده تا یکدست شود سپس کم کم آرد اضافه کرده تا جاییکه خمیر بدست نچسبد خمیر را به مدت ۱ ساعت در کیسه در جای گرم نگه می داریم بعد از این مدت خمیر را با وردنه به قطر ۵/۰ سانتی متر با وردنه پهن کرده با قالب گرد قالب زده و ۱ قاشق چایخوری از مواد توی آن گذاشته دور خمیر را جمع کرده و در روغن مایع داغ شده با حرارت ملایم سرخ می کنیم .

▪ طرز تهیه مواد داخلی پیراشکی :

ابتدا قارچها را شسته خشك کرده ریز خرد می کنیم . همراه با ۱ قاشق غذاخوری کره و ۱ قاشق غذاخوری آبلیمو روی حرارت زیاد گذاشته تا آب آن کشیده شود . سپس نمك و فلفل و آویشن می ریزیم . از روی حرارت بر می داریم با بقیه مواد مخلوط کرده استفاده می کنیم.

تارت قارچ و پیاز

•مواد لازم برای تهیه خمیر:

آرد: ۲۵۰ گرم

کره : ۱۲۵ گرم

زرده تخم مرغ: ۱ عدد

نمك : به مقدار لازم

شیر: يك دوم لیوان

•مواد لازم برای داخل تارت:

پیاز متوسط: ۴ تا ۵ عدد

روغن مایع: ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

فلفل قرمز کوبیده : ۱ سوم قاشق چایخوری

پنیر گودا: ۳۰۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

خامه : ۱۲۵ گرم

خردل : ۱ قاشق مرباخوری

نمک : به میزان لازم

نگین پسته : به میزان لازم

قارچ : ۳۰۰ گرم

●طرز تهیه خمیر

آرد و نمک را در ظرف گودی می ریزیم و کره را روی آن گذاشته و با کف دو دست آن را مخلوط می کنیم، سپس زرده تخم مرغ را اضافه کرده، مجدداً خمیر را با نوک انگشتان ورز می دهیم. شیر را کم کم اضافه کرده تا خمیر به هم بچسبد. برای تهیه این تارت به يك قالب کم عمق نیاز داریم، خمیر را روی سطحی آرد پاشیده، پهن می کنیم و قالب می زنیم. با چنگال چند سوراخ در آن ایجاد می کنیم تا زیاد پف نکند. در فر با حرارت ۲۵۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه می پزیم تا کمی طلایی شود.

●طرز تهیه داخل تارت

پیاز را خلال کرده و با روغن و یا کره سرخ می کنیم، قارچ ها را شسته و ورقه می کنیم، کمی تفت می دهیم و کنار می گذاریم. بر سطح تارت پیاز را کاملاً منظم پخش می کنیم و سپس قارچها را روی آن می ریزیم و صاف می کنیم، پس از آن دو عدد تخم مرغ را با نمک و فلفل و خردل با همزن می زنیم تا غلیظ شود. خامه را اضافه کرده مجدداً می زنیم و بر سطح تارت می ریزیم، روی آن را پنیر پاشیده و نگین های پسته را می پاشیم. در فر با حرارت ۲۵۰ درجه قرار می دهیم تا سطح آن طلایی گردد.

تخم مرغ با کاهو



- مواد لازم
- چند برگ کاهو
- دو ورقه کالباس
- یک قاشق مرباخوری موسیر خردشده
- یک ورقه نان فرانسوی
- یک عدد تخم مرغ
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک قاشق مرباخوری سرکه
- نصف قاشق مرباخوری سس خردل

▪ نمک و فلفل

• طرز تهیه

کالباس را کمی در روغن تفت داده و سپس آن را خرد کنید. نان را به تکه های کوچک تقسیم کرده و در روغن داغ بریزید تا کمی طلایی رنگ شود.

تخم مرغ را در آب جوش بشکنید و صبر کنید تا بپزد.

سپس برگ کاهو را خرد کرده و با موسیر خرد شده، کالباس و تکه های نان، روغن زیتون، سرکه و سس خردل بخوبی هم بزنید. سپس تخم مرغ پخته شده را روی آن قرار داده و به آن نمک و فلفل بپاشید.

سارا درخشان

توپ خوردنی

بچه‌ها به مدل غذاها خیلی اهمیت می‌دهند. اینکه غذا چه شکلی باشد، خیلی کمک می‌کند تا آنها غذاخور بشوند.

شما می‌توانید به‌عنوان عصرانه این غذا را درست کنید و چون به شکل دایره هستند، بچه‌ها هم بیشتر تمایل دارند که آن را بخورند، ضمن آنکه به‌خاطر آنکه مواد مغذی دارد، برای کودکان بسیار مفید است.

• مواد لازم:

- پنیر خامه‌ای: ۳۰۰ گرم
- پنیر فتا: ۳۰۰ گرم
- کره یا مارگرین نرم‌شده: یک‌چهارم پیمانه
- زیتون آب گرفته بدون هسته خردشده: دوسوم پیمانه
- تره یا برگه پیازچه: ۲ قاشق سوپ‌خوری



▪ گردو یا بادام خردشده: یک‌سوم پیمانه

▪ جعفری تازه: در صورت تمایل

▪ بیسکویت نمکی، سیب خردشده و نان برشته

• طرز تهیه:

پنیر و کره را در یک کاسه بزرگ قرار دهید و بگذارید به دمای اتاق برسد. آنها را با درجه کم همزن برقی مخلوط کنید تا کاملاً نرم و یکپارچه شود. زیتون‌ها و تره خردشده را اضافه کرده، به هم بزنید. روی ظرف را پوشانده و از ۴ تا ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید. مخلوط را به شکل توپ درآورده، روی آن را بپوشانید و تا زمان سرو در یخچال بگذارید. برای سرو، توپ را در گردو یا بادام خردشده بغلتانید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. در صورت تمایل، آن را با جعفری تزئین کنید. پنیر را با انواع بیسکویت و سیب خردشده سرو کنید.

ته چین قارچ و بادمجان

- مواد لازم :

- برنج ۳ پیمانه
- پیاز سرخ شده نصف پیمانه
- قارچ ۱۵۰ گرم (حدود ۱۲ عدد کوچک خرد و تفت داده شده)
- زرده تخم مرغ ۳ عدد
- بادمجان ۳ عدد متوسط (حلقه و سرخ شده و روغن اضافی آن در یک صافی گرفته شود)
- ماست ۱ پیمانه (می توان در همه موارد بالا ، از پیمانه پلوپز استفاده کرد)
- روغن مایع نصف پیمانه
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- روغن اضافی برای سرخ کردن مواد به اندازه کافی
- طرز تهیه :



برنج را خیس کرده ، آبکش می کنیم و اصطلاحاً " زنده بر می داریم. زرده های تخم مرغ را با مقداری نمک و کمی زعفران با قاشق به هم زده ، ماست را اضافه می کنیم (احتیاج نیست آب آن رفته باشد) ، سپس ۳ قاشق غذا خوری روغن را اضافه می کنیم تا برنج ها به هم نچسبند. حدوداً یک سوم از برنج آبکش شده را در مایع ته چین می ریزیم ؛ این مخلوط نباید زیاد شل یا سفت باشد . ته قابلمه تفلون را چرب می کنیم (۲ قاشق غذا خوری) از مایع ته چین آماده شده کف آن می ریزیم ، مواد ریخته شده را با ته قاشق کاملاً صاف می کنیم سپس بادمجان سرخ شده را روی قسمت زعفرانی قرار می دهیم ، بعد دوباره مقداری برنج سفید روی قارچ سرخ شده با کمی آب لیمو (برای این که سفید بماند) می ریزیم ، روی آن قارچ پیاز سرخ کرده ریخته و در آخر بقیه برنج سفید را می ریزیم و با پشت قاشق کاملاً صاف می کنیم و فشار می دهیم. قابلمه را روی گاز با شعله زیاد قرار می دهیم ، هنگامی که صدای روغن به گوش رسید شعله را کم کرده ، یک شعله پخش کن می گذاریم تا به مدت ۴۰ دقیقه دم بکشد . پس از اینکه کاملاً پخت ، روی آن را با پیاز سرخ کرده ، زعفران و زرشک سرخ شده تزیین می کنیم.

- توضیحات تغذیه ای :

در این غذا موادی به کار رفته که در دسترس همه می باشد و حتما در منزل شما نیز موجود است. این غذا دارای سبزیجات زیاد است و اگر کم روغن تهیه شود برای همه سنین مناسب خواهد بود و ضمناً از نوع آشپزی های بدون گوشت و کم هزینه است .

اگر پیمانه های برنج را ۱۲۰ گرم بگیریم ، برای سرخ کردن پیاز ۲ قاشق غذا خوری روغن به کار ببریم ، از ماست با چربی متوسط ۵/۲% استفاده کنیم و پس از سرخ کردن بادمجان روغن آن را بگیریم ، کل غذا محتوی ۲۳۰۰ کالری است و اگر ۵ نفر به طور مساوی از آن میل کنند ، هر نفر فقط حدود ۵۰۰ کالری از غذا دریافت خواهد کرد ؛ دقت کنید چون کلیه مواد آن باید سرخ شود ، از حداقل میزان روغن استفاده کنید و برای سرخ کردن ، روغن مایع را زیاد حرارت ندهید.

چاپاتی عدس و اسفناج

- مواد لازم
 - آرد سفید ۲۲۵ گرم
 - آرد سبوس دار ۸۰ گرم
 - نمک ۱ قاشق چایخوری
 - روغن زیتون ۱ قاشق سوپ خوری
 - آب ولرم ۱۸۰ میلی لیتر
 - روغن زیتون برای مواد میانی نان ۱ قاشق سوپ خوری
 - پیاز خرد شده برای مواد میانی نان ۱۵۰ گرم
 - سیر له شده برای مواد میانی نان ۲ حبه
 - زیره سبز برای مواد میانی نان ۱ قاشق چایخوری



▪ گرام ماسالا برای مواد میانی نان ۱ قاشق چایخوری



▪ دانه خردل برای مواد میانی نان ۲/۱ قاشق چایخوری

▪ زردچوبه برای مواد میانی نان ۲/۱ قاشق چایخوری

▪ عدس قرمز یا دال برای مواد میانی نان ۱۰۰ گرم

▪ آب مرغ برای مواد میانی نان نان ۵۰۰ میلی لیتر

▪ اسفناج خرد شده برای مواد میانی نان ۲۵۰ گرم

• چگونگی تهیه

ابتدا روغن را در تابه ریخته و پیاز را در آن همراه سیر له شده خوب تفت می دهیم سپس ادویه جات را افزوده و پس از تفت دادن آنها عدس را همراه آب مرغ اضافه می کنیم و پس از ۲۰ دقیقه که عدس با مواد کاملاً پخته شد اسفناج خرد شده را افزوده و مواد را از روی حرارت بر می داریم در این مرحله آرد سفید را همراه آرد سبوس دار و نمک مخلوط کرده روغن زیتون را به آن اضافه می کنیم و آب ولرم را کم کم افزوده و خمیر را به مدت ۱۰ دقیقه ورز می دهیم و بعد به مدت ۱ ساعت به آن استراحت می دهیم.

سپس مواد را به ۱۶ قسمت تقسیم کرده و بعد با وردنه آن را باز می کنیم به اندازه دایره ۱۴ سانتی بعد هر کدام را در کیسه نایلونی قرار داده و از مواد میان نان در آن قرار داده و اطراف خمیر را کمی خالی می گذاریم و بعد یک خمیر دیگر روی آن قرار می دهیم و لبه های خمیر را با آب مرطوب کرده و به هم می چسبانیم و در تابه آن را قرار می دهیم تا پخته شود.

حلیم بادمجان

مهمترین خاصیتی که بادمجان دارد این است که می توانید آن را در فریزر نگه دارید و این به معنای این است که هر وقت که فرصت کنید می توانید با



بادمجان یک غذای خوشمزه درست کنید. حلیم بادمجان مناسب روزهای سرد پاییزی است چون حالت سوپ مانند دارد و بسیار لذیذ است می‌توانید از آن به عنوان پیش‌غذا هم استفاده کنید.

• مواد لازم:

- برنج یک پیمانه
- گوشت نیم کیلو
- بادمجان ۵/۱ کیلو
- پیازداغ و نعناع به میزان دلخواه
- کشک نیم کیلو
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

برنج را با آب و کمی نمک می‌پزیم به حدی که وا برود. گوشت (ترجیحاً گوشت گردن) را هم می‌پزیم. بعد بادمجان‌ها را سرخ کرده و کمی می‌پزیم و بعد برنج و بادمجان‌ها را با هم کوبیده تا به خورد هم برود. سپس گوشت

را افزوده و دوباره می‌کوبیم و در آخر کشک را افزوده و حدود نیم ساعت می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد بعد هم با پیاز و نعناع داغ تزئین می‌کنیم.



خوارک قارچ با نان

• مواد لازم



- سه قاشق غذاخوری کره
- ۲۵۰ گرم قارچ خرد شده
- نمک و فلفل
- نصف فنجان موسیر
- یک حبه سیر
- دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- دو قاشق غذاخوری خامه ترش



- دو قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
- یک قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
- طرز تهیه

کره را در تابه ای ریخته و روی حرارت قرار دهید. قارچ ها و موسیرهای خرد شده را به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه بخوبی تفت دهید. در تابه ای دیگر کره بادام زمینی را بریزید و بخوبی حرارت دهید. سپس سیر را به مخلوط قارچ و موسیر اضافه کنید و کره بادام زمینی را به آن بیفزایید. پس از این که مواد کمی با هم جا افتاد زیر تابه را خاموش کرده و صبر کنید تا کمی سرد شود. در ظرف مناسبی آب لیمو را با خامه ترش و جعفری مخلوط کرده و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سپس آن را به مخلوط قارچ اضافه کنید. این خوراک را به عنوان صبحانه ای مقوی میل کنید.

خوراک آسپاراگوس با فلفل

- مواد لازم

- یک سوم فنجان روغن زیتون
- دو قاشق مرباخوری سرکه
- یک قاشق مرباخوری خردل
- دو حبه سیر
- نصف قاشق مرباخوری نمک
- یک چهارم قاشق مرباخوری فلفل
- ۹۰۰ گرم آسپاراگوس یا لوبیا سبز
- نصف فلفل دلمه ای قرمز
- نصف فلفل دلمه ای زرد

- طرز تهیه



در یک ظرف مناسب روغن زیتون، سرکه، خردل، سیر و نمک و فلفل را به خوبی با هم مخلوط کنید.

سپس در یک قابلمه آب و نمک ریخته و پس از جوش آمدن آب آسپاراگوس را برای دو تا چهار دقیقه در آب جوش حرارت دهید تا نرم شود.

سپس فلفل دلمه و آسپاراگوس را به خوبی خرد کرده و روی آن را با سس تهیه شده بپوشانید.

آسپاراگوس یکی از سبزیجات بسیار قوی است که در رشد کودکان مؤثر بوده و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

خوراک اسفناج

- مواد لازم برای شش نفر
- ۴۰۰ گرم برگ اسفناج
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز متوسط
- یک حبه سیر بزرگ
- ۹ عدد تخم مرغ
- دو قاشق مرباخوری شیر
- یک سوم فنجان پنیر پارمسان
- دو قاشق مرباخوری پودر گوجه فرنگی
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



• طرز تهیه

برگ اسفناج را پاک کرده و بخوبی خرد کنید سپس آن را درون قابلمه ای مناسب بریزید و یک چهارم فنجان آب به آن اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و صبر کنید تا برای چند دقیقه به آرامی پخته و آب آن کاملاً بخار شود.

در کاسه ای تخم مرغ را با شیر و پنیر پارمسان بخوبی مخلوط کنید و سپس پودر گوجه فرنگی را به آن بیفزایید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید. روغن زیتون را در تابه ای مناسب بریزید و برای دو دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید.

سپس سیر له شده را در آن تفت داده و سپس پیاز خرد شده را اضافه کنید. پس از این که پیازها کمی سرخ شد، اسفناج های پخته شده را روی آن بریزید و کاملاً مواد را هم بزنید. سپس مخلوط درون کاسه را به آرامی روی اسفناج ها ریخته و صبر کنید تا مواد برای ۱۵ دقیقه به آرامی سرخ شده و پخته شود.

خوراک اسفناج و گلابی

- مواد لازم برای سه نفر
 - یک عدد گلابی
 - هشت برگ کوچک اسفناج
 - صد گرم گوچه گیلاسی
 - چهار عدد پیازچه
 - نصف خیار
 - ۵۰ گرم تربچه
 - مواد لازم برای سس
 - آب یک عدد لیموترش
 - سه قاشق مرباخوری شیر



- دو قاشق مرباخوری سس خردل
- چهار قاشق مرباخوری روغن زیتون
- نصف قاشق مرباخوری سرکه
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

گلابی را پوست گرفته و برش - برش کنید. تربچه ها را به حلقه های نازک تقسیم کنید، سپس گوچه فرنگی ها را از وسط نصف کرده و پیازچه ها را لایه - لایه برش دهید. خیار را پوست گرفته و حلقه - حلقه کنید. برگ های اسفناج را بشویید. تمام مواد را در ظرف مناسبی بریزید. در یک کاسه کوچک، آب لیموترش را با روغن زیتون و شیر بخوبی هم بزنید. سپس سرکه و سس خردل را با نمک و فلفل به آن اضافه کنید و آنقدر با نوک چنگال بزنید تا یکدست شود. قبل از سرو کردن عصرانه، سس را روی آن بریزید.

خوراک با آب انار

- مواد لازم

- ۷۰۰ گرم بادمجان
- نمک به میزان دلخواه
- نصف فنجان عدس
- آب
- دو سوم فنجان روغن زیتون
- یک عدد پیاز متوسط
- چهار حبه سیر
- دو عدد گوجه فرنگی خرد شده



- دو عدد فلفل سبز تند
- دو قاشق غذا خوری برگ نعنا
- یک چهارم فنجان شربت انار
- طرز تهیه

بادمجان ها را به خوبی پوست گرفته و خرد کرده و در آب نمک قرار دهید. عدس را شسته و سپس در آب بپزید تا جایی که نرم ولی له نشود.

در تابه ای بادمجان را سرخ کرده و سپس در تابه دیگری پیاز و سیر خرد شده را سرخ کنید و در آخر گوجه فرنگی را با فلفل تند در آن تفت دهید و برگ نعنا را خرد کرده و به مواد اضافه کنید.

برای تهیه شربت انار به آب انار کمی شکر و کمی آبلیمو اضافه کرده و تا جایی حرارت دهید که غلیظ شود.

تمام مواد را با هم در قابلمه ای ریخته و پس از این که پخت و جا افتاد میل کنید.

خوراک بادمجان با سس گوجه

- مواد لازم، برای تهیه سس:
 - گوجه فرنگی بزرگ پوست کنده: ۳ عدد
 - سیر: ۲ حبه
 - رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق چایخوری
 - شکر: ۱ قاشق چایخوری
 - روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل به مقدار لازم
 - سرکه: ۳ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



ابتدا گوجه فرنگی‌ها را در يك ظرف بریزید و بقیه مواد را برای تهیه سس به

جز جعفری به آن اضافه کنید. به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه بدون این که در ظرف را بگذارید اجازه دهید، این مواد کاملاً بپزند تا حدی که آب خود را کاملاً از دست بدهند. بعد جعفری را بیفزایید و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید سپس بگذارید تا مواد سرد شوند.

بادمجان‌های بریده شده را از آب نمک خارج کرده، آب بکشید بعد آنها را خشک نمایید. در ظرف مناسبی بادمجان‌ها را سرخ کرده و سس آماده شده را تا زمانی که بادمجان‌ها گرم هستند روی آنها بریزید.

خوراک بادمجان و پنیر

- مواد لازم
 - دو عدد بادمجان بزرگ
 - کمی نمک
 - ۳۰۰ گرم گوچه فرنگی پوست گرفته شده
 - یک حبه سیر
 - روغن زیتون
 - فلفل / نصف فنجان آرد / نصف فنجان نان خرد شده
 - چهار عدد تخم مرغ / یک فنجان پنیر مازارولا
 - یک فنجان پنیر پارمسان / نصف فنجان برگ ریحان
- طرز تهیه



بادمجان‌ها را به قطعات کوچک در اندازه سه سانتی متری تقسیم کنید. آنها را در یک ظرف ریخته و روی آنها نمک بپاشید.

سپس گوچه فرنگی، یک سوم فنجان روغن زیتون، نمک، فلفل و سیر را در مخلوط کن ریخته و تا به دست آمدن ترکیبی یکنواخت صبر کنید.

در ظرفی دیگر آرد را با تخم مرغ و نان خرد شده مخلوط کنید و آنقدر هم بزنید تا خمیر به دست آید. بادمجان ها را به همراه سس، برگ ریحان، پنیر پارمسان و پنیر مازارولا، درون خمیر گذاشته و به مدت ۳۰ دقیقه در فر با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد قرار دهید. قبل از مصرف، ساندویچ را به مدت ۱۰ دقیقه در دمای اتاق قرار دهید. باقی مانده سس را روی ساندویچ بمالید و میل کنید.

خوراک بادنجان و کدو

- مواد لازم:
- بادنجان کوچک دلمه ای یا معمولی ۶ عدد
- کدوی خورشی ۶ عدد
- گوچه فرنگی یک اندازه ۱۰ عدد
- برنج پخته شده در حدود نصف لیوان
- نخود سبز پخته شده در حدود نصف لیوان
- کره ۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل بمقدار کافی
- طرز تهیه:

سرهای بادنجان و کدو را می گیریم و بصورت حلقه حلقه می بریم ولی حلقه ها را از هم جدا نمی کنیم یعنی انتهای حلقه ها را از هم جدا نمی سازیم تا فرم بادنجان و کدو محفوظ بماند. چهار عدد از گوجه فرنگی ها را کنار می گذاریم و بقیه را حلقه حلقه می کنیم و بین هر حلقه کدو و بادنجان یک حلقه گوجه فرنگی قرار می دهیم و کمی نمک و فلفل به آن می پاشیم، سپس بادنجانها و کدو ها را یک در میان در ظرف گرد نسوزی می چینیم و ۱۵۰ گرم از کره را قطعه قطعه کرده روی بادنجانها و کدوها می گذاریم و ظرف را در فر با حرارت ملایم قرار می دهیم و می گذاریم بمدت نیم ساعت تا سه ربع بماند تا کدو و بادنجان بپزد ولی زیاد له نشود بعد سه عدد از گوجه فرنگی ها را از وسط نصف و داخل آن را خالی می کنیم. برنج و نخودسبز پخته شده را با کمی نمک و فلفل و پنجاه گرم کره آب شده مخلوط کرده داخل گوجه فرنگی ها را با این مواد پر می کنیم. گوجه فرنگی ها را در اواخر طبخ بادنجان و کدو دور ظرف می چینیم. یک عدد گوجه فرنگی را حلقه حلقه کرده وسط ظرف قرار می دهیم و یکریغ دیگر می گذاریم ظرف در فر بماند تا گوجه فرنگی ها بپزد ولی له نشود. این غذا را با همان ظرف سر میز می بریم. در صورتیکه بخواهیم گوجه فرنگی ها شکل خود را از دست ندهد ابتدا کدو و بادنجان را می گذاریم کمی بپزد بعد حلقه ای گوجه فرنگی را بین آنها قرار می دهیم و دوباره چند دقیقه دیگر می گذاریم بپزد.

خوراک بامیه و بادمجان

- مواد لازم
 - بامیه خرد شده؛ ۱۰ عدد
 - سیب زمینی خرد شده؛ ۲ عدد
 - بادمجان ورقه شده؛ ۲ عدد
 - گوجه فرنگی خرد شده؛ ۴ عدد
 - تخم مرغ؛ ۲ عدد



▪ ادویه و نمک؛ به اندازه کافی

• روش پخت

تمام مواد را به جز تخم مرغ ریز کنید. بامیه و بادمجان و سیب زمینی را هر کدام جداگانه سرخ کرده، و با هم قاطی می‌کنیم و با گوجه فرنگی تفت می‌دهیم. وقتی موادمجان به اندازه کافی سرخ شد (به اندازه ۱۰ دقیقه کافی است)، تخم مرغ را در یک ظرف هم می‌زنیم و روی مواد غذایی می‌ریزیم. وقتی تخم مرغ هم خودش را گرفت، غذای ما برای سرو آماده است.



خوراک بقیچه بادمجان

با توجه به اینکه سبزیجات تابستانی طعم و مزه خاصی دارند و برای سرخ کردن آنها روغن کمتری استفاده می‌شود، این روزها کدبانوهای خانه، مشغول انبار کردن این سبزیجات در فریزر برای مصرف آنها در فصول سرد سال هستند.

اگر شما هم جزء این دسته افراد هستید، مقداری بادمجان قلمی هم برای درست کردن غذای خوشمزه‌ای که به دستور آن خواهیم پرداخت، تهیه و آماده کنید.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

▪ بادمجان قلمی بزرگ ۷ عدد

▪ گوشت چرخ‌کرده ۲۵۰ گرم



▪ پیاز یک عدد متوسط

- جعفری خردشده ۲ قاشق سوپ‌خوری
- رب گوجه‌فرنگی یک قاشق سوپ‌خوری
- تخم‌مرغ یک عدد
- شیر یک لیوان
- مغز نان باگت یا آرد سوخاری یک لیوان
- نمک و فلفل و دارچین به میزان لازم
- روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار کافی
- روش تهیه:

ابتدا بادمجان‌ها را بشویید و پوست بگیرید. سپس آنها را از وسط نصف کنید. حالا کاسه بزرگی حاوی مقداری آب سرد و کمی نمک آماده کنید و بادمجان‌ها را در محلول آب‌نمک به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خیس کنید. با این کار تلخی بادمجان گرفته می‌شود. پس از این مدت، بادمجان‌ها را داخل سبزی بریزید و کمی صبر کنید تا آب اضافی آنها خارج شود.

در تابه‌ای مقداری روغن سرخ کردنی بریزید و روی حرارت اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس بادمجان‌های نصف شده را در روغن سرخ کنید. حالا بادمجان‌های سرخ شده را به طرف دیگری منتقل کنید و کنار بگذارید.

- نکته: برای آنکه روغن اضافی بادمجان‌های سرخ شده گرفته شود، چند برگ دستمال کاغذی حوله‌ای را روی سینی‌ای پهن کنید و بادمجان‌ها را روی آن بچینید تا روغن جذب دستمال‌کاغذی شود.

پیاز را پوست بکنید و پس از شستن، رنده کنید و همراه نمک و فلفل، زردچوبه و دارچین به گوشت چرخ‌کرده بیفزایید.

حالا در تابه دیگری مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید و بعد مخلوط گوشت و پیاز را در آن سرخ کنید.

نکته: به جای آنکه پیاز را به صورت رنده‌شده به گوشت اضافه کنید، می‌توانید آن را خرد کنید و پس از آنکه به صورت جداگانه به همراه کمی زردچوبه سرخ کردید، به گوشت چرخ‌کرده افزوده و همزمان با آن تفت دهید.

- مخلوط گوشت و پیاز را با اضافه کردن مقدار کمی آب بپزید. بعد از آنکه مخلوط گوشت و پیاز کمی پخته شد، رب را اضافه کنید و در مرحله آخر پخت، جعفری را نیز بریزید و کمی حرارت دهید.

- نکته: بهتر است جعفری را در مراحل آخر پخت اضافه کنید، زیرا عطر آن در اثر حرارت زیاد از بین می‌رود.

در کاسه دیگری تخم‌مرغ را بشکنید و هم بزنید. سپس شیر و آرد سوخاری را بیفزایید و خوب با هم مخلوط کنید. حالا مخلوط حاصل را به مایه گوشت اضافه کنید و کاملاً هم بزنید.

- نکته: بعد از اضافه کردن مخلوط آرد، شیر و تخم‌مرغ به گوشت، شکل آن تغییر پیدا می‌کند و مایه‌ای سفت حاصل می‌شود.

طرف پیرکس گودی را آماده کنید و بادمجان‌ها را کنار یکدیگر طوری در ظرف بچینید که یک سر بادمجان‌ها روی کف و دیواره ظرف قرار گرفته و سر دیگر آنها از دهانه ظرف بیرون بماند.

بعد از اینکه همه بادمجان‌ها به این صورت چیده شدند، مخلوط مایه گوشتی را روی بادمجان‌ها بریزید، به طوری که تقریباً فضای داخل ظرف پر شود. حالا با پشت قاشق، سطح مخلوط را صاف کنید.

مرحله آخر، برگرداندن سر دیگر بادمجان‌ها روی مایه گوشتی و انتقال ظرف به داخل فر اجاق‌گاز است. البته فر را یک‌ریز پیش از این کار، روی دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.

در ضمن مدت زمان لازم برای پخت این خوراک ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است.

خوراک تره فرنگی

- مواد لازم برای ۴ نفر تا ۶ نفر
- تره فرنگی: یک کیلو
- سیب زمینی متوسط: چهار عدد
- لپه: نصف لیوان
- پیاز متوسط: سه عدد (حلقه شود)
- لوبیاسبز: ۲۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذا خوری
- هویج متوسط: دو عدد
- نمک: دو قاشق چای خوری



فلفل: يك هشتم قاغشق چای خوری

آب لیمو ترش: دو قاشق غذا خوری

کره: ۱۰۰ گرم

آب: ۱/۵ لیوان

زعفران دم کرده يك قاشق چای خوری

● طرز تهیه

بدون اینکه برگ‌های تره فرنگی‌ها را جداکنیم آنها را شسته و می‌گذاریم تا آب آنها خوب گرفته شود و به اندازه چهار سانتی متر آنها را برش می‌دهیم تکه تکه می‌کنیم سپس سیب زمینی‌های حلقه شده را در تابه‌ای می‌چینیم و تره فرنگی خرد شده پیاز له‌ای را که از قبل حدود دو ساعت خیس کرده و پخته‌ایم در آن می‌ریزیم آنگاه رب گوجه فرنگی را در آب حل کرده زعفران دم کرده و کره ذوب شده و نمک و فلفل را مخلوط و به خوراک اضافه کرده با حرارت کم و گذاشتن درپوش روی ظرفی می‌گذاریم تا جا بیفتد و در مرحله آخر طبخ آب لیمو ترش را به آن اضافه می‌کنیم اینک غذای برای سرو آماده است.

خوراک تند لوبیا سفید

● مواد لازم

▪ ۴۰۰ گرم لوبیا سفید

▪ شش فنجان آب مرغ

▪ دو حبه سیر له شده

▪ دو عدد پیاز متوسط



- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک قاشق مرباخوری فلفل تند تازه
- دو قاشق غذاخوری زیره آسیاب شده



- یک و نیم قاشق غذاخوری پونه خشک
- یک چهارم غذاخوری ادویه میخک
- یک چهارم غذاخوری فلفل قرمز
- چهار فنجان مرغ پخته و خرد شده
- سه فنجان پنیر فتا یا پارمسان
- طرز تهیه

لوییا سفید را با آب مرغ و سیر خرد شده و نصف پیاز در یک قابلمه بزرگ بریزید و صبر کنید تا به جوش آید. سپس حرارت گاز را کم کرده و اجازه دهید تا برای سه ساعت با هم بپزند. در صورت نیاز می توانید به قابلمه آب اضافه کنید. در تابه ای پیاز های خرد شده را با روغن زیتون تفت داده و سپس آن را با آب مرغ خرد شده به لوییا اضافه کرده و اجازه دهید برای نیم ساعت با هم پخته و جا بیفتد. سپس ادویه را به خوراک اضافه کرده و در انتها خوراک را در ظرف مناسبی ریخته و با پنیر آن را تزیین کنید.

خوراک جدید اسفناج

- مواد لازم



- یک دسته کوچک اسفناج
- دو عدد گوجه فرنگی
- یک حبه سیر
- دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
- دو قاشق مرباخوری آب
- کمی فلفل قرمز
- کمی نمک
- یک قاشق مرباخوری کره



• طرز تهیه

برگ اسفناج را شسته و سپس آن را بخوبی خرد کنید. سپس تابه ای مناسب روی گاز گذاشته روغن زیتون را به آن اضافه کنید. سپس برگ اسفناج را در آن تفت داده و در آن را بگذارید تا برای پنج دقیقه با حرارت ملایم بخارپز شود. اگر آب آن تمام شد، آب را به آن اضافه کنید. به میزان دلخواه به آن فلفل بپاشید. در حالی که برگ اسفناج گرم است کره را به آن اضافه کرده و هم بزنید. گوجه فرنگی خرد شده را به اسفناج اضافه کرده و آن را میل کنید.

خوراک جدید با بادمجان



- مواد لازم
 - سه عدد فلفل دلمه ای قرمز
 - دو عدد بادمجان بزرگ
 - دو قاشق غذاخوری روغن هسته انگور
 - یک فنجان و نیم برگ جعفری خرد شده
 - سه چهارم قاشق چایخوری نمک
 - نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
 - ۱۴ ورقه پنیر مازارولا

- سه حبه سیر
- دو تا سه عدد گوجه فرنگی رسیده (به هشت قسمت برش دهید)
- یک چهارم فنجان روغن زیتون
- دو قاشق غذاخوری سرکه
- کمی نمک و فلفل

• طرز تهیه

فلفل دلمه ها را کباب کنید و آن را روی کاغذ مخصوص آشپزخانه بگذارید. بادمجان ها را ورقه کنید و در ماهیتابه ای محتوای روغن هسته انگور بریزید، نمک را به آن اضافه کرده و روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید تا سرخ شود. جعفری را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش بپزید و سپس آنها را در آبکش بریزید. به صورت ورقه ورقه، بادمجان، جعفری و فلفل دلمه ها را بچینید. در مخلوط کن، سیر و گوجه فرنگی را به همراه سرکه و روغن زیتون ریخته و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سس را در ماهی تابه بریزید. پنیر پیتزا را به ورقه های بادمجان اضافه کنید، ورقه ها را در سس تفت دهید و به مدت پنج دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید.

خوراک چامین با پلو

- مواد لازم
 - کرفس: ۴ ساقه
 - هویج: ۲ عدد
 - فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد
 - جوانه ماش: ۱۰۰ گرم
 - قارچ: ۲۰۰ گرم
 - پنیر کورد: ۱۰۰ گرم
 - پیاز: ۲ عدد
 - سس سویا: ۶ قاشق غذاخوری
 - ادویه مخصوص: دلخواه
- طرز تهیه:



ابتدا کرفس، هویج، فلفل دلمه‌ای و پیاز را به صورت خلال نازک برش زده

جداگانه همه را تفت می‌دهیم به طوری که فقط آب آن کشیده شده و نرم شود. قارچ را خرد کرده و با پنیر کورد کمی تفت می‌دهیم و بعد سس سویا و جوانه ماش را به آن اضافه کرده برای لحظاتی می‌گذاریم تمام مواد با هم بپزند. این غذا احتیاج به ادویه ندارد چون سس سویا مزه‌دار است و تنها چاشنی بکار رفته در این غذاست. این خورش را می‌توانید با پلوی سفید سرو کنید.

خوراک خوش طعم بروکلی

- مواد لازم

- یک دسته کلم بروکلی
- مقداری روغن زیتون، روغن کنجد، کره یا سس مایونز
- آب لیمو ترش یا سرکه
- بادام یا کنجد برای تزئین

- طرز تهیه

ابتدا کلم بروکلی را بخوبی شسته و به قطعات کوچک تقسیم کنید. سپس در ظرفی کمی آب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. سپس کلم ها را در آن ریخته و در ظرف را روی آن بگذارید، زیر شعله را کم کرده و صبر

کنید تا برای پنج دقیقه بپزد. کلم ها را به آرامی از آب جوش خارج کنید و مراقب باشید تا له نشود. روی آن را یکی از روغن هایی که نام برده شد، بریزید و سپس آب لیمو یا سرکه را به آن اضافه کرده و در انتها بادام یا کنجد را روی آن بریزید.



خوراک رنگارنگ

- مواد لازم

- ۵۰۰ گرم گوشت
- هشت حبه سیر
- یک عدد برگ بو
- ی دو عدد شلغم
- چهار عدد سیب زمینی
- سه عدد هویج
- یک عدد کلم کوچک

- طرز تهیه



چربی های گوشت را جدا کرده و بدون آن که آن را خرد کنید، درون آب قرار داده و روی حرارت بگذارید و سیر و برگ بو را به آن اضافه کرده و بگذارید مواد برای چهار ساعت با هم بپزد.

سپس سیب زمینی، شلغم، هویج و کلم را خرد کرده و درون قابلمه بریزید و برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آنها را با هم پخته و صبر کنید تا آب آن کاملاً تمام شود.

فقط توجه داشته باشید که سبزیجات له نشوند. گوشت را از ظرف درآورده و ورقه ورقه کرده و در کنار سبزیجات به عنوان شام یا ناهار ساده و مقوی میل کنید.

خوراک سبز

خواص خوراکی‌ها- ماده اصلی این خوراک سبز رژیمی، کاهو است. تعجب نکنید؛ از کاهو به جز در سالاد، در خوراک‌های خوشمزه و کم‌کالری هم می‌توان استفاده کرد.

البته شما می‌توانید خوراک زیر را همراه با تکه‌های مرغ یا ماهی میل کنید تا به لحاظ پروتئینی نیز غنی شود.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- کره؛ ۵۰ گرم یا یک‌چهارم پیمانه

- کاهوی کوچک؛ ۴ عدد



- پیازچه؛ ۴۰۰ گرم

- شکر؛ یک قاشق چای‌خوری

- نخود سبز؛ ۴۰۰ گرم

- نعنای تازه؛ ۱۰۰ گرم

- آب مرغ یا آب جوشیده؛ نصف پیمانه

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

- برگ نعنا؛ تعدادی برای تزیین.

• روش پخت:

۱) ابتدا کاهوها را شسته و به‌صورت عمودی به دو نیم کنید. پیازچه‌ها را نیز پاک کرده و پس از شستن به‌صورت تکه‌های درشت ۵/۲ سانتی‌متری خرد کنید. نصف مقدار کره را در تابه‌ای بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا آب شود. پس از آن، کاهوها و پیازچه‌ها را به آن اضافه کنید و تفت دهید. هنگام تفت‌دادن، کمی شکر، نمک و فلفل هم در آن بریزید و در ظرف را بگذارید و ۵ دقیقه حرارت دهید. در این فاصله، یک‌بار مواد را هم بزنید. ۲) بعد از گذشت چند دقیقه، نخودفرنگی و نعنا را به همراه آب مرغ یا آب جوشیده اضافه کنید و در ظرف را بگذارید. زیر شعله اجاق‌گاز را کم کنید و بگذارید نخود کاملاً بپزد. سپس در ظرف را بردارید و شعله اجاق‌گاز را زیاد کنید تا آب خوراک به چند قاشق سوپ‌خوری کاهش پیدا کند. در این فاصله چندبار مواد را هم بزنید.

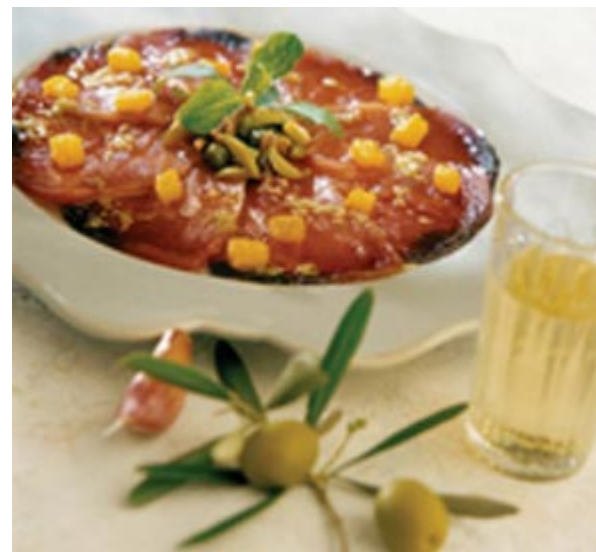
۳) باقیمانده کره را به مخلوط سبزیجات اضافه کنید و پس از آب‌شدن آن، خوراک را در ظرف موردنظر بریزید. سپس با چند برگ نعنا تازه آن را تزیین کنید.

▪ نکته: در صورت تمایل، شما می‌توانید برای ایجاد تنوع رنگ و طعم در این خوراک، ۲ عدد هویج را نگینی خرد کرده و به غذا اضافه کنید. البته به این ترکیب می‌توان پیاز و جعفری نیز افزود.

خوراک سبز با ذرت

- مواد لازم
 - یک فنجان ذرت کنسرو شده
 - سه عدد کدو سبز
 - یک قاشق روغن زیتون
 - ۳۰ گرم کره
 - یک عدد لیموترش
 - نصف فنجان برگ ریحان
- طرز تهیه

ماهی تابه ای را روی حرارت بگذارید و کدوها را با پوست شسته و حلقه حلقه کرده و در آن تفت دهید. سپس در تابه را گذاشته و زیر آن را خاموش کنید. ذرت ها را گرم کرده و سپس درون آبکش بریزید. ذرت را در تابه ای ریخته و درون روغن زیتون تفت دهید و سپس آب لیموترش را اضافه کرده و سپس کدوها را به آن بیفزایید. به میزان دلخواه به عصانه نمک و فلفل بزنید. سپس محتویات تابه را درون ظرف مناسبی ریخته و آن را با برگ و ریحان تزیین کنید.



خوراک سبزی

- مواد لازم:

- گوجه فرنگی پوست کنده شش عدد
- سیب زمینی سه عدد
- پیاز قرمز سه عدد
- شوید خردشده ۲ قاشق غذاخوری
- نعناع خرد شده یک قاشق مرباخوری
- جعفری تازه خرد شده یک سوم پیمانه
- کرفس دو ساقه
- سیر خرد شده دو حبه
- روغن زیتون به اندازه کافی
- نمک و فلفل به اندازه کافی

- طرز تهیه:

گوجه فرنگی ها را به صورت ورقه های نازک می بریم. سیب زمینی و پیازها را از طول برش می دهیم. کرفس ها را از طول برش های کوچک می دهیم. ظرف





فر را چرب و فر را گرم می‌کنیم.
نیمی از گوجه‌ها را ته ظرف می‌چینیم تمام مواد را روی گوجه‌ها می‌ریزیم و
بقیه گوجه‌ها را روی خوراک می‌چینیم.

جعفری، نعناع و شوید را با هم مخلوط و روی خوراک می‌پاشیم. سیر و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و روغن زیتون را روی تمام سطح خوراک
می‌ریزیم. خوراک را در فر به مدت ۳۰ دقیقه می‌گذاریم. اگر سبزی‌ها نپخته بود آن قدر در فر می‌گذاریم تا سبزی‌ها پخته و ترد شود.

خوراک سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - پیازچه؛ ۸ عدد
 - قارچ؛ ۲۲۵ گرم
 - فلفل دلمه‌ای قرمز؛ یک عدد
 - فلفل دلمه‌ای سبز؛ یک عدد
 - هویج؛ ۲ عدد بزرگ
 - روغن مخصوص سرخ‌کردنی؛ ۴ قاشق سوپ‌خوری
 - سیر؛ ۲ حبه
 - جوانه گندم یا ماش؛ ۲۲۵ گرم یا یک پیمانه
 - نمک و فلفل سیاه؛ به مقدار لازم
 - آب لیموترش؛ ۴ قاشق سوپ‌خوری





• روش پخت:

۱) فلفل‌های دلمه‌ای و پیازچه‌ها را شسته، به صورت خدالی خرد کنید و در ظرف‌های جداگانه بریزید. هویج‌ها را هم پوست کنده، همان‌طور باریک خرد کنید. حبه‌های سیر را نیز بعد از پوست کندن، رنده کنید. قارچ‌ها را نیز

بشویید و حلقه‌حلقه کنید.

۲) تابه نجسب گودی آماده کرده و روغن را داخل آن بریزید و روی شعله متوسط اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود، سپس پیازچه و سیر را به آن اضافه کنید و مدت ۳۰ ثانیه حرارت دهید. البته در طول حرارت دادن، مواد را مرتب هم بزنید.

۳) قارچ، فلفل و هویج خرد شده را که از قبل آماده کرده بودید، به مخلوط سیر و پیازچه اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی شعله زیاد اجاق گاز حرارت دهید تا اینکه سبزیجات پخته شوند. سپس نمک، فلفل و آب لیموترش را به مخلوط اضافه کنید.

۴) در پایان جوانه گندم یا ماش را در تابه بریزید و یک تا ۲ دقیقه دیگر حرارت دهید. حالا خوراک آماده است.

• نکته: برای اینکه سبزیجات این خوراک در فرصتی کم پخته شوند و در عین حال، تازگی خود را از دست ندهند، باید پیش از اضافه کردن سبزیجات، روغن را خوب داغ کنید. مدت زمان لازم برای پخت این غذا حدود یک ربع است.

خوراک سبزیجات با سس مخصوص

• مواد لازم

- چهار قاشق سوپ خوری ذرت کنسرو شده
- دو فنجان کاهوی خرد شده
- چهار ورقه کالباس خرد شده



- یک سوم فنجان پیازچه خرد شده
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک قاشق مرباخوری سرکه
- یک هشتم قاشق مرباخوری آویشن



▪ نمک و فلفل به میزان لازم

• طرز تهیه

ابتدا ظرف مناسبی را انتخاب کنید، سپس ذرت را در صافی ریخته و پس از جدا شدن آب آن همراه با کاهوی خرد شده، کالباس و پیازچه در کاسه بریزید، سپس در کاسه کوچکی روغن زیتون را با سرکه و آویشن مخلوط کنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بیفزایید. سپس تهیه شده را روی سالاد ریخته و پس از هم زدن بلافاصله میل کنید.

خوراک سبزیجات با طعم زیره

برای درست کردن خوراک سبزیجات، انواع و اقسام روش‌ها وجود دارد ولی ویژگی اصلی و مهم این خوراک، طعم و عطری است که به خاطر اضافه کردن زیره و تخم گشنیز پیدا می‌کند. این خوراک در اصل مراکشی است و باتوجه به آنکه بسیار پرخاشیت و سالم است، خوردن آن به افرادی که به فکر سلامتی‌شان هستند، توصیه





می‌شود.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- روغن زیتون؛ نصف پیمانه

- پیاز؛ ۲ عدد (هرکدام به ۸ قسمت تقسیم شود)

- سیر؛ ۳ حبه (له شود)

- پودر زیره؛ ۲ قاشق چای‌خوری

- پودر تخم گشنیز؛ ۲ قاشق چای‌خوری

- فلفل قرمز؛ کمی

- هویج؛ ۲ عدد (حلقه حلقه خرد شود)

- کدو سبز؛ یک عدد (حلقه حلقه خرد شود)

- سیب‌زمینی؛ ۵۰۰ گرم (به قطعات متوسط خرد شود)

- آب ۲ عدد لیموترش بزرگ یا چند عدد لیموترش کوچک

- آب مرغ؛ یک و یک‌چهارم پیمانه

- گشنیز خردشده؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

• روش تهیه:

۱) روغن زیتون را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی شعله متوسط اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود، سپس پیاز را در روغن تفت دهید و پس از گذشت ۳ دقیقه، سیر را هم اضافه کنید و یک دقیقه دیگر حرارت دهید.

۲) سبزیجات خردشده را به پیاز و سیرداغ اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا این سبزیجات هم کمی بپزند؛ سپس آب لیموترش و آب مرغ را افزوده و با نمک و فلفل سیاه و قرمز مزه‌دار کنید. در ظرف را بگذارید و سپس آن شعله متوسط را روی اجاق‌گاز بگذارید تا کم‌کم سبزیجات بپزند. برای این منظور معمولاً نیم‌ساعت زمان لازم است.

۳) پس از اطمینان از پخت سبزیجات، در ظرف را بردارید و گشنیز خردشده را در قابلمه بریزید و مواد را خوب باهم مخلوط کرده و یک دقیقه دیگر حرارت دهید.

خوراک سبزیجات با نودل

نودل (Noodle) یا همان ماکارونی رشته‌ای یکی از انواع پاستاهاست که فرمی رشته‌ای و نازک دارد و در غذاهای مختلف آسیای جنوب شرقی همراه با سبزیجات مختلف یا ترکیب سبزیجات فصل و گوشت طبخ می‌شود.

در مرغ همسایه این هفته نیز طرز تهیه سبزیجات فصل با نودل در کشور تایلند آموزش داده می‌شود.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۲۲۵ گرم ماکارونی رشته‌ای نازک
- یک قاشق سوپ‌خوری روغن کنجد
- ۳ قاشق سوپ‌خوری روغن آفتابگردان
- ۲ حبه سیر (خلالی خرد شود)



- یک تکه ۵/۲ سانتی‌متری زنجبیل تازه (ریز خرد شود)
- ۲ عدد فلفل قرمز کوچک دلمه‌ای (خرد شود)
- ۱۱۵ گرم کلم بروکلی
- ۱۱۵ گرم ذرت درسته کوچک کنسروی
- ۱۷۵ گرم قارچ (حلقه حلقه خرد شود)
- ۶ عدد پیازچه (خرد شود)
- ۱۱۵ گرم برگ کلم سفید (خلالی خرد شود)
- ۱۱۵ گرم جوانه ماش

▪ ۲ قاشق سوپ‌خوری سویاسس

▪ نمک و فلفل به میزان لازم

▪ توضیح: سویاسس، سسی است رقیق و به رنگ قهوه‌ای تیره که مزه‌ای شور دارد و در پخت غذاهای چینی، تایلندی و مانند اینها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این سس داخل شیشه‌های کوچک در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسد.

• طرز تهیه:

۱) ابتدا ماکارونی را به مدت یک‌ربع در آب جوش جوشانده و پس از آبکش‌کردن، داخل کاسه‌ای بریزید. سپس روغن کنجد را به آن اضافه کنید و با استفاده از ۲ قاشق، ماکارونی را هم بزنید تا کاملاً به روغن آغشته شود و آن را کنار بگذارید.

۲) روغن آفتابگردان را داخل تابه گودی بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا روغن داغ شود. سپس سیر و زنجبیل خردشده را به روغن اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه حرارت دهید.

پس از آن، فلفل قرمز، کلم بروکلی، [بروکلی و کاهش قند خون] ذرت و قارچ را افزوده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه حرارت دهید. در طول این مدت، مواد را مرتب هم بزنید.

۳) پیازچه خردشده، جوانه گندم و کلم خلال‌شده را به مواد اضافه کنید و حرارت‌دادن را به مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید. در پایان، ماکارونی آبکش‌شده را همراه سویاسس و کمی فلفل سیاه اضافه کرده و سپس مواد را خوب با هم مخلوط کنید. [آشنایی با خواص سویا]
حالا شعله اجاق‌گاز را زیاد کرده و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید تا پخت مواد کامل شود. غذا آماده سرو است.

خوراک سرد با ماکارونی

• مواد لازم

▪ یک قاشق مرباخوری نمک





- دو فنجان ماکارونی نهخته
- دو قاشق غذاخوری کره
- دو فنجان پنیر چدار
- یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت
- یک چهارم فنجان شیر
- نصف قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
- یک چهارم فنجان گوشت خرد شده مرغ

▪ کمی فلفل

• طرز تهیه

پنیر چدار را با آرد نشاسته در ظرفی بخوبی هم بزنید تا یکنواخت شود. سپس مقداری آب را در قابلمه ریخته روی حرارت گاز قرار دهید و ماکارونی را به نمک اضافه کنید. اجازه دهید تا مواد کاملاً پخته شود. ماکارونی پخته شده را در آبکش بریزید و آب سرد روی آن ریخته اجازه دهید خنک شود. نیمی از کره را با مخلوط پنیر و نشاسته و شیر و آب لیمو ترش در مخلوط کن بریزید و سپس روی ماکارونی ها ریخته و خوب هم بزنید. گوشت خرد شده را با بقیه کره تفت داده تا کاملاً پخته و نرم شود. به میزان دلخواه نمک و فلفل زده و صبحانه مقوی را با خیار و گوجه و چند برگ کاهو میل کنید.

خوراک سیب



- مواد لازم برای ۶ نفر
- سیب زمینی ۵/۱ کیلو
- تره‌فرنگی خرد شده ۳ بوته
- روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده ۳ عدد
- کرفس خرد شده ۱ بوته کوچک
- سیب زرد خرد شده ۲ عدد
- آرد یا نشاسته سیب‌زمینی ۵۰ گرم
- شیر پاستوریزه سرخالی ۲ لیوان
- مغز تخم کدو آسیاب شده ۵/۱ گرم
- کنجد ۱ قاشق غذاخوری
- مقدار لازم نمک و فلفل سیاه

• طرز تهیه :

از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید .سیب‌زمینی را خوب تمیز کرده و به تکه‌های نازک ببرید . سیب‌زمینی‌ها را همراه با تره‌فرنگی بخارپز کنید . نصف سیب‌زمینی‌ها را در آن ظرف بچینید و تمام تره‌فرنگی را به صورت یک لایه روی آن بریزید . پوست سیب‌ها را بکنید و هسته آن را درآورده و به صورت مکعبی شکل خرد کنید . ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه بریزید و به آرامی پیازها ، کرفس و سیب‌ها را تفت دهید تا زمانی که پیاز و کرفس نرم شود ، سپس شیر را به تدریج اضافه کنید و پخت را ادامه دهید تا این که سس اندکی غلیظ شود . روغن زیتون را با برس روی سیب‌زمینی‌ها بمالید . ادویه‌ها ، نمک و فلفل را پاشیده و سپس روی آن پودر تخمه کدو تنبل یک قاشق و کنجد را بپاشید .

مدت پخت غذا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است . زمانی که سیب‌زمینی‌هایی که در روی غذا است قهوه‌ای شد ، غذا آماده خوردن است .

خوراک سیب ، تره فرنگی و سیب زمینی

•مواد لازم :

- سیب زمینی :: ۵/۱ کیلو
 - تره فرنگی خرد شده :: ۳ بوته
 - روغن زیتون :: ۴ قاشق غذاخوری
 - پیاز خرد شده :: ۳ عدد
 - کرفس خرد شده :: ۱ بوته کوچک
 - سیب زرد بزرگ :: ۲ عدد
 - آرد یا نشاسته سیب زمینی :: ۵۰ گرم
 - شیر پاستوریزه :: ۲ لیوان سرخالی (۴۵۰ میلی لیتر)
 - مغز تخمه کدو :: ۷۵ گرم (در آسیاب نرم شود)
 - کنجد :: ۱ قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل سیاه :: به مقدار لازم
- ### •طرز تهیه :



از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت کنید.

سیب زمینی ها را خوب تمیز کرده و به تکه های نازک ببرید. اگر در مورد تکه کردن سیب زمینی ها مشکل دارید همه آنها را بپزید. بعد از این که به طور کامل خنک شد آنها را خرد کنید.

سیب زمینی ها را همراه با تره فرنگی بخارپز کنید.

سپس ظرف مخصوص فر را کمی، چرب کنید. نصف سیب زمینی ها را در آن ظرف بچینید و تمام تره فرنگی را به صورت یک لایه روی آن بریزید.

پوست سیب ها را بکنید و هسته آن را درآورده و به صورت مکعبی شکل خرد کنید.

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه بریزید و به آرامی پیازها، کرفس و سیب ها را تفت دهید تا زمانی که پیاز و کرفس نرم شود.

همچنین می توانید نشاسته ذرت را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید . سپس شیر را به تدریج اضافه کنید و پخت را ادامه دهید تا این که سس اندکی غلیظ شود. با قاشق این سس را روی سیب زمینی و تره فرنگی ها بریزید. سپس با باقی مانده ی تکه های سیب زمینی روی آنرا بپوشانید.

روغن زیتون را با برس روی سیب زمینی ها بمالید. ادویه ها(نمک و فلفل) را پاشیده و سپس روی آن پودر تخمه کدو تنبل(۱ قاشق) و کنجد را

بپاشید.

مدت پخت غذا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است. زمانی که سیب زمینی هایی که در روی غذا است قهوه ای شد، غذا آماده ی خوردن است.

● نکات تغذیه ای :

آرتریت به التهاب مفاصل گفته می شود که با درد مفصل و خشکی آن مشخص می شود.

اسیدهای چرب اُمگا- ۳ که در ماهی و دانه های خوراکی مثل بذرکتان، گندم و لوبیای سویا وجود دارد، التهاب مفاصل را کاهش می دهند.

اسیدهای چرب تك اشباعی (MUFA) نیز مانند اسیدهای چرب اُمگا-۲ عمل می کنند که در بیشتر سبزیجات و روغن زیتون (اولین روغنی که در

نواحی مدیترانه استفاده شد) یافت می شوند.

در تهیه این غذا از دانه های خوراکی مثل کنجد و تخمه کدو ؛ از انواع سبزیجات مانند سیب زمینی، تره فرنگی، پیاز و کرفس و همچنین از روغن

زیتون استفاده شده است که همگی برای کاهش درد آرتریت یا التهاب مفاصل مفید هستند.

خوراک سیب زمینی

● مواد لازم:

▪ سیب زمینی متوسط: ۶ عدد

▪ سبزی معطر: ۵۰ گرم

▪ سوسیس: ۳۰۰ گرم

▪ تره فرنگی: ۱۰۰ گرم

▪ روغن: ۲ قاشق غذاخوری

▪ هویج متوسط: ۳ عدد

▪ نمک و فلفل: به میزان لازم



• طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را بشوید و به چهار قسمت تقسیم کنید سوسیس‌ها را حلقه حلقه کرده و هویج‌ها را هم دلخواه خرد کنید. تره فرنگی را هم بعد از تمیز کردن درشت خرد کنید. سبزی‌معطر را که شامل شوید و جعفری و گشنیز می‌باشد خوب شسته و خرد کنید. سپس در يك ماهیتابه کمی روغن ریخته و ابتدا سیب‌زمینی‌ها را داخل آن ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه خوب تفت دهید سپس نمک و فلفل را اضافه کرده و در آخرسوسیس، هویج، تره فرنگی و سبزی‌های معطر را هم داخل ماهیتابه ریخته و دوباره به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید تا آماده شود سپس در ظرفی برای سرو کردن ریخته و با انواع سبزی آن راتزیین کنید.

خوراک عدس

• مواد لازم:

- عدس: نیم کیلو
- سوسیس: ۲۰۰ گرم
- گوجه‌فرنگی: ۴ عدد
- سیر: ۳ حبه
- پیاز: ۲ عدد
- هویج: ۳ عدد متوسط
- جعفری ریز شده: به مقدار کافی
- طرز تهیه:

عدس را از شب قبل خیس کرده و بعد در قابلمه ریخته و بگذارید بپزد.



در طول این مدت پیازها را خلال کرده و با سیررنده شده همراه روغن در

ظرفی تفت می‌دهیم. بعد گوجه‌فرنگی‌ها را و هویج‌ها را هم خرد کرده و به بقیه مواد اضافه کنید. نمک و جعفری ریز شده را هم به مواد قبل اضافه کنید بعد عدس‌ها را آبکش کرده بعد داخل این مواد اضافه کنید برای خوشمزه‌تر شدن این غذا می‌توانید از سوسیس حلقه حلقه شده هم استفاده کرده و به بقیه مواد اضافه کنید، بعد از ۵ دقیقه غذا آماده سرو می‌باشد.

خوراک فلفل و پنیر

- مواد لازم:

- کره: ۲ قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز درشت چرخ کرده: ۲ یا ۳ عدد
- سیر چرخ شده: ۱ عدد
- گوجه فرنگی متوسط هسته گرفته و خرد شده: ۱ عدد
- پیازچه چرخ شده: ۳ عدد
- پنیر سفید رنده شده: ۲۲۵ گرم

- طرز تهیه:

فر را روی درجه ۱۸۰ یا ۲۵۰ بگذارید. کره را در ماهی تابه حرارت دهید و وقتی آب شد، فلفل‌ها، سیر، گوجه فرنگی و پیازچه‌ها را به مدت پنج دقیقه

حرارت دهید، آن قدر که آب سبزیجات کاملاً تبخیر شود. سبزیجات را به پنیررنده شده اضافه کرده و خوب هم بزنید. مخلوط را در ظرف بلوری مخصوص فر بریزید و به مدت دوازده دقیقه داخل فر قرار دهید یعنی تا زمانی که پنیر پف کند. سپس آن را گرم سرو کنید.



خوراک فلفل و پیاز

شاید بارها برایتان پیش آمده باشد که حوصله درست کردن شام را نداشته باشید و یا دیر به منزل رسیدید و نتوانستید، غذایی تهیه کنید... از طرفی هم شاید همسرتان و فرزندان از نیمرو یا املت چون يك غذای تکراری است، خوششان نیاید، از این رو با داشتن مواد اولیه‌ای که در آشپزخانه و یخچال هر خانه‌ای به وفور یافت می‌شود، می‌توانید این خوراک را تهیه کنید.

• مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای قرمز، زرد و سبز: سه عدد

پیاز قرمز: دو عدد

نخودفرنگی: ۲۰۰ گرم

کلم بروکلی: ۲۰۰ گرم

جعفری خردشده: دو قاشق غذاخوری

خامه تازه: ۲۰۰ گرم



روغن زیتون: شش قاشق چایخوری

ادویه مخصوص: يك دوم قاشق چایخوری

نمک: مقداری

• طرز تهیه:

در يك تابه روغن زیتون را گرم می‌کنیم و با شعله ملایم فلفل دلمه‌ای و پیاز را خلال کرده، چند دقیقه‌ای تفت می‌دهیم تا نرم و سبک شوند. در این فاصله خامه، جعفری خردشده، نمک و ادویه را مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم. آنگاه نخودفرنگی را نیم‌پز کرده و کلم بروکلی را به شکل قطعات کوچک در می‌آوریم و همراه با نخودفرنگی به مخلوط بالا اضافه می‌کنیم. سپس کمی زمان می‌دهیم تا سبزیجات پخته شود و به روغن بیفتند. در آخر ترکیب خامه را به املت اضافه می‌کنیم و شعله گاز را بعد از چند دقیقه خاموش می‌کنیم.

خوراک قارچ و سیب زمینی

- مواد لازم:
- سیب‌زمینی: ۶ تا ۸ عدد
- هویج: ۲ عدد
- سس گوجه فرنگی: ۴ قاشق سوپ خوری.
- گوشت گوساله بدون استخوان: ۴۰۰ گرم
- آب گوشت: نیم لیتر
- پیاز متوسط: ۴ عدد
- قارچ: ۲۰۰ گرم
- خامه ترش: ۴ قاشق سوپ خوری
- کره یا مارگارین: ۳ قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم.
- شوید و جعفری مقداری برای تزیین





• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به قطعه‌های کوچک ببرید و پس از سرخ کردن آن با کره، آن را

با نیمی از آبگوشت و سس گوجه فرنگی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی شعله قرار دهید. سپس قارچ‌های خردشده و پیاز را با کره تفت دهید. هویج و سیب‌زمینی را که از قبل خرد کرده‌اید به قارچ و پیاز اضافه کنید. سپس این مواد را با گوشتی که در ابتدا پخته‌اید مخلوط کنید. و همزمان نمک، فلفل و ادویه و همچنین خامه را نیز به آن اضافه کنید. و مواد را روی حرارت کم قرار دهید تا هنگامی که آب آن کاملاً تبخیر شود. در پایان از شوید و جعفری برای تزئین استفاده نمایید.

خوراک قارچ و سیب‌زمینی

• مواد لازم:

• گوشت گوساله بدون استخوان :: ۴۰۰ گرم

• کره :: سه قاشق غذاخوری

• آب گوشت :: نیم لیتر

• قارچ :: ۲۰۰ گرم

• پیاز :: چهار عدد

• سیب زمینی :: ۶ تا ۸ عدد

• هویج :: یک تا دو عدد

• سس گوجه :: چهار قاشق غذاخوری

• نمک و فلفل سیاه :: به مقدار لازم



• جعفری و شوید :: یک پیمانه

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را باید تکه تکه کرده و با کره سرخ کنید و با نیمی از آبگوشت به همراه سس گوجه به مدت يك ربع بپزید د پس از این کار، قارچها را شسته و خرد کنید و همراه با پیاز خرد شده باز هم باکره تفت دهید و پس از آن هویج و سیبزمینی را به قطعات ریز خرد کنید و به مخلوط قارچ و پیاز اضافه نمایید د گوشت پخته شده و سس را به آن اضافه کنید و به همراه نمک و فلفل و ادویه با شعله ملایم روی اجاق قرار دهید تا آب آن کاملاً تبخیر شود و در آخر آن را با مقداری سبزی خردشده تزیین و با نان باگت میل کنید .



خوراک قالبی با کدو

- مواد لازم برای ۴ نفر
- یک قاشق مرباخوری سس گوجه
- کمی کره
- ۱۷۰ گرم کدو سبز
- سه عدد گوجه فرنگی
- دو عدد تخم مرغ
- سه قاشق مرباخوری خامه
- دو قاشق مرباخوری برگ خرد شده ریحان
- نمک و فلفل



▪ چند عدد برگ کاهو

• طرز تهیه

کدوها را پس از شسته شدن با پوست حلقه - حلقه کنید. کره را در ظرف مناسبی ریخته و کدوها را تفت دهید. گوجه فرنگی ها را نیز حلقه- حلقه کنید. در کاسه ای کوچک تخم مرغ را با خامه، سس، نمک و فلفل بخوبی هم بزنید تا یکنواخت شود. گوجه فرنگی ها و کدوها را در ظرف مناسبی ریخته و از مخلوط تهیه شده در کاسه روی آن بریزید. سپس این عصاره را با پختن به روش بخار بپزید. باید ظرف را روی ظرف بخار و با حرارت غیر مستقیم برای نیم ساعت بپزید. در کنار این عصاره برگ خرد شده کاهو و نان قرار دهید.

خوراک کدو - بادمجان

• مواد لازم

▪ کدو و بادمجان نیم کیلو از هر کدام

▪ سویای درشت ۲/۱ پیمانه

▪ نخود فرنگی ۲/۱ پیمانه

▪ فلفل ۸/۱ قاشق چایخوری

▪ پودر زعفران به میزان لازم

▪ آب ۲/۱ پیمانه

▪ روغن ۲/۱ پیمانه





- کره ۲۵ گرم
- ذرت ۲/۱ پیمانه
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری

- پیاز متوسط ۲ عدد
- غوره تازه ۴/۱ پیمانه
- زردچوبه، دارچین به میزان لازم
- نمک ۲ قاشق چایخوری
- چگونگی تهیه

ابتدا کدو بادمجان را با پوست خوب شسته و هلالی خرد کرده، حدود ۵ دقیقه در آب نمک خوابانده و بعد خشک کرده با کمی روغن سرخ می نمائیم تا طلایی شود. سویای آماده شده را با کمی کره همراه با پیاز سرخ شده ،زردچوبه، نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی تفت می دهیم. کدو و بادمجان سرخ شده را روی سویا می چینیم . سپس غوره، ذرت و نخود فرنگی نیم پز شده را اضافه می کنیم . دارچین و زعفران را به خوراک اضافه نموده و با ۲/۱ پیمانه آب می گذاریم با حرارت ملایم خوب جا بیفتند. بعد از ۱۰ دقیقه غذا آماده سرو کردن است.

خوراک گیاهی نخود سبز

- مواد لازم
- نخود سبز ۵/۱ پیمانه
- هویج یک عدد بزرگ یا دو تا متوسط
- سیب زمینی دو عدد متوسط



- فلفل دلمه ای یک عدد
- پیاز رنده شده یک عدد
- رب گوجه یک قاشق
- نمک و فلفل و زردچوبه
- روغن یک قاشق



• طرز تهیه:

پیاز رو توی روغن کمی تفت بدین. فلفل دلمه ای رو اضافه کنید. یکی دو دور که چرخوندین هویج خلقه شده رو اضافه کنید. کمی تفت بدین و رب و نمک و فلفل رو بریزین. یک دو دور بچرخونین و دو پیمانه آب بریزین. نخود سبز و سیب زمینی خرد شده رو اضافه کنید. شعله ی گاز رو کم کنید و حدود نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه ی دیگه غذا رو از رو گاز بردارین و بکشین و اهل و عیال رو صدا کنید. دور هم بخورید و لذت ببرید.

خوراک لپه با سبزیجات

- مواد لازم:
- گوشت (۴۰۰ گرم)،
- لپه (۲۰۰ گرم)،
- آب (۶ لیوان)،
- پیاز (۱ عدد)،
- پیازچه حلقه شده (۱ لیوان)،





- کدو (۳۰۰ گرم)،
- قارچ کوچک (۲۰۰ گرم)،
- کره (یک چهارم لیوان)،
- پنیر رنده شده (۲۰۰ گرم)،
- خامه (یک چهارم لیوان)،

▪ آبلیمو (۳ قاشق غذاخوری)،

▪ تخم گشنیز ساییده شده (۱ قاشق غذاخوری)،

▪ نمک و فلفل به مقدار لازم.

• طرز تهیه:

(۱) گوشت را خرد کنید و با آب و نمک و پیاز به مدت ۳۰ دقیقه بپزید.

(۲) تعدادی از پیازچه ها را برای تزیین کنار بگذارید و بقیه را به صورت حلقه درآورید، کدوها را نیز به شکل مکعب خرد کنید، همچنین قارچها را ورقه، ورقه کنید و سپس تمام این سبزیجات را در کره تفت دهید.

(۳) لپه را از قبل خیس کنید و بشوید و به همراه سبزیجات به گوشت اضافه کنید، بگذارید تا لپه بپزد و خوراک به روغن بیفتد. آن گاه پنیر رنده شده را به مواد اضافه کرده، بگذارید کاملاً ذوب شود، آبلیمو، خامه، فلفل، نمک و تخم گشنیز ساییده شده را به غذا اضافه کنید. پس از چند دقیقه غذا آماده است آن را در ظرف مناسبی بکشید و با ساقه های پیازچه خرد شده و کمی خامه روی آن را تزیین کنید.

خوراک لپه باقالی (باقلا)



- مواد لازم
- یک پیمانه لپه باقالی
- یک پیاز کوچولو
- یک قاشق چایخوری زردچوبه
- نمک
- کمی روغن (مایع ترجیحاً!)
- طرز تهیه :

یک پیمانه لپه باقالی رو خیس کنید. یک ساعت بعد یک پیاز کوچولو رو رنده کنید توی قابلمه و با کمی روغن سرخ کنید. یک قاشق چایخوری زردچوبه اضافه کنید و کمی بچرخونید. آب باقالی رو خالی کنید و بریزش تو قابلمه، یکی دو دقیقه تفت بدین... آب بریزید تو قابلمه تا روی باقالی رو بپوشونه (نه خیلی زیاد) . بذارید بجوشه، نمک رو اضافه کنید و بعد کمش کنید تا ریزجوش بزنه. وقتی آب باقالی تموم شد و نسبتاً بی آب شد آماده است

(حدود نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ی بعد: به شعله ی گاز بستگی داره) . وقتی غذا آماده می شه کمی له شده و تو هم رفته. اگه ذائقه ی ترشی طلب دارین نصف قاشق چایخوری آبلیمو بریزین تو غذا (خیلی کم! توصیه ی من اینه که غذا رو اول بچشین و بعد اگر به نظرتون اومد آبلیمو کم داره



- مواد لازم:
- کنسرو لوبیا: دو قوطی
- پیاز: دو عدد
- سیب زمینی: چهار عدد
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- آب لیمو ترش: ۴ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: به مقدار کافی
- این مواد برای چهار نفر کافی می باشد.
- طرز تهیه:

برای تهیه خوراک لوبیا، ابتدا سیب زمینی ها را بپزید، سپس لوبیاها را داخل قابلمه بریزید و بگذارید گرم شود. آنگاه سیب زمینی ها را پوست بگیرید و خرد کنید و به لوبیای گرم شده تان اضافه کنید تا جوش بخورد، سپس پیازهای پوست گرفته شده را ریزیز کنید و در روغن تفت دهید تا به رنگ طلایی دربیاید. پس از این که آب لوبیا بخار شد، لوبیا و پیاز سرخ شده را به همراه کمی رب گوجه روی خوراک بریزید. در صورت تمایل می توانید همان زمان خوراک را گرم و میل کنید و اگر نخواستید، بگذارید سرد شود و سپس مانند ساندویچ به همراه گوجه، خیارشور و کاهو میل نمایید.

خوراک لوبیا به سبک ایتالیایی



- مواد لازم:
- لوبیا چیتی یک و نیم لیوان

- ماکارونی به شکل صدف (یا اشکال مختلف) یک لیوان
- سوسیس سه عدد
- پیاز سرخ شده سه قاشق غذاخوری
- رب یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
- طرز تهیه:



لوییا را قبل از پخت، چند ساعت در آب خیسانده و سپس آب آن را عوض

می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم بپزد. (من معمولن لوییا را شب در آرامیز می‌گذارم تا صبح پخته می‌شود)

ماکارونی را با یک قاشق نمک و کمی روغن مایع در آب جوش می‌ریزیم تا پخته شود. (نباید خیلی نرم شود مانند اسپاگتی آماده می‌کنیم)

سپس لوییا پخته شده را با پیاز داغ مخلوط کرده و رب و نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم.

سوسیس‌ها را حلقه کرده داخل لوییا می‌ریزیم بعد از اینکه سوسیس‌ها پخته شد ماکارونی را که قبلن پختیم داخل لوییا ریخته پس از چند جوش

و جا افتادن لوییا آن را از روی آتش برمی‌داریم.

لوییا را با روغن‌زیتون و آبلیمو نوش جان کنید.

خوراک لوییا چشم بلبلی با کالباس

- مواد لازم برای ۸ نفر
- ۱۷۵ گرم لوییا چشم بلبلی
- یک عدد پیاز





- یک عدد هویج
- ۲۲۵ گرم کالباس
- سه عدد گوجه فرنگی
- نمک و فلفل
- مواد لازم برای تهیه سس
- دو حبه سیر

- سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
- سه قاشق مرباخوری سرکه
- دو قاشق مرباخوری روغن مایع
- یک قاشق مرباخوری آبلیمو
- یک قاشق مرباخوری ریحان تازه خرد شده
- نصف قاشق مرباخوری پونه خرد شده
- کمی شکر
- نصف قاشق مرباخوری سس فلفلی
- طرز تهیه

برای یک شب لوبیا را در آب خیس کرده و سپس بگذارید تا بخوبی بپزد. معمولاً یک ساعت برای پختن کافی است. سپس آن را در سبذ بریزید. پیاز و هویج را پوست گرفته و سپس بخوبی خرد کنید. ظرفی مناسب انتخاب کرده و لوبیا را با هویج و پیاز خرد شده مخلوط کنید. پوست گوجه فرنگی را جدا کرده و سپس آن را خرد کنید. کالباس را نیز خرد کرده و به درون مواد کاسه اضافه کنید. در ظرف مناسب دیگری مواد مربوط به سس را با هم مخلوط کرده و روی عصرانه بریزید.

خوراک لوبیا سبز گرم

• مواد لازم

- دو عدد گوجه فرنگی متوسط
- دو قاشق غذاخوری سرکه
- دو قاشق مرباخوری عسل
- ۱۵۰ گرم کالباس خرد شده
- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۴۰۰ گرم لوبیا سبز
- نمک و فلفل
- نصف فنجان پنیر پارمزان



• طرز تهیه

گوجه فرنگی ها را از وسط نصف کرده سپس آن را خرد کنید در یک کاسه کوچک عسل را با سرکه بخوبی مخلوط کنید. کالباس ها را در کمی روغن زیتون تفت دهید. در یک قابلمه به میزان لازم آب ریخته و کمی رنگ اضافه کنید، بعد لوبیا سبزها را به آن بیفزایید تا برای ۱۰ دقیقه بپزد. در یک ظرف مناسب لوبیا سبز آماده شده را با گوجه فرنگی، کالباس، نمک و فلفل بخوبی مخلوط کنید سپس پنیر پارمزان را که از قبل خرد کرده اید روی آن بریزید.

خوراک میوه و گشنیز

- مواد لازم

- دو حلقه آووکادو
- نصف فنجان پیاز خرد شده
- یک عدد فلفل سبز تازه خرد شده
- دو قاشق مرباخوری گشنیز تازه خرد شده
- یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش
- نصف قاشق مرباخوری نمک
- کمی فلفل سیاه
- نصف گوجه فرنگی خرد شده



- طرز تهیه

آووکادو را پوست گرفته و خرد کنید. سپس آن را در کاسه ای ریخته و به آن پیازهای خرد شده، گشنیز خرد شده و آب لیمو ترش تازه و نمک و فلفل را اضافه کرده و کاملاً هم بزنید. سپس فلفل خرد شده را اضافه کنید. مواد مخلوط شده را در یخچال برای نیم تا یک ساعت قرار دهید تا خنک شده و مزه پیدا کند.

قبل از سرو کردن سالاد و عصرانه، گوجه فرنگی های خرد شده را به آن اضافه کنید. در صورت تمایل می توانید به عصرانه، سس نیز اضافه کنید.

خورش هویج

- مواد لازم :

- مرغ یک عدد در حدود ۵/۱ کیلوگرم (در صورت تمایل از گوشت هم می‌توان استفاده کرد)
- پیاز سرخ شده ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- هویج ۱ کیلو
- آلوی خشک ۲۵۰ گرم
- زعفران ساییده ۱ قاشق سوپخوری
- شکر ۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
- روغن ۱۵۰ گرم
- نمک به میزان لازم

- طرز تهیه :

مرغ یا گوشت را با پیاز سرخ کرده و در ۲ تا ۳ لیوان آب حرارت داده تا پخته شود هویج را ورقه ورقه یا خلال کرده و با روغن کمی سرخ می‌کنیم (سپس آلوی شسته شده را همراه هویج کمی تفت داده و به مرغ یا گوشت در حال پخت اضافه می‌کنیم . زعفران سائیده شده را در آب جوش حل کرده با کمی نمک و شکر به خورش اضافه کرده و تحت حرارت ملایمی قرار می‌دهیم تا خورش به اصطلاح به روغن بیفتد در صورتی که بخواهیم خورش ترش شود پس از پخت و جا افتادن خورش کمی آبلیمو اضافه

می‌نماییم . خورش هویج غذایی بسیار لذیذ و دارای پروتئین و فیبر می‌باشد که می‌توان با پلو یا به صورت خوراک سرو کرد .



دال عدس

- مواد لازم:
 - عدس قرمز دو پیمانه
 - پیاز بزرگ یک عدد
 - سیر دو قاشق سوپخوری
 - رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
 - سیب زمینی متوسط ۲ عدد
 - لیمو عمانی دو عدد
 - ادویه یک قاشق چایخوری
 - فلفل قرمز یک قاشق غذاخوری
 - روغن یک قاشق غذاخوری
 - تمر هندی به دلخواه
- طرز تهیه:



ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده طلایی رنگ که شد سیر را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم سپس رب فلفل ادویه لیمو عمانی و سیب زمینی و عدس را همه با هم اضافه کرده و حرارت کاملاً ملایم کرده تا با بخار بپزد هر از چند گاهی هم مواد را زیر و رو کرده تا به ته دیگ نچسبد زیرا عدس قرمز فوراً به دیگ می چسبد بعد از اینکه آب انداخت آب تمر و آب را به میزان لازم اضافه کرده و نمک را نیز اضافه میکنیم و می گذاریم مواد کاملاً پخته شوند وقتی غذای ما جا افتاد زیر آنرا خاموش می کنیم و با گوشت کوب دال عدس را می کوبیم (به خاطر سیب زمینی موجود در آن باید کاملاً له شود این غذا را می توان با ترشی هم صرف کرد .

دلمه برگ مو

مواد لازم:

برگ موی جوان و تازه : ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ شده (گوسفند): ۵۰۰ گرم

برنج : ۱ پیمانه (۳۰۰ گرم)

آبلیمو: يك دوم پیمانه

سبزی دلمه (تره ، جعفری ، ترخان ، پیازچه): ۵۰۰ گرم

روغن : ۱ پیمانه

شکر: يك چهارم پیمانه

نمک و فلفل : به میزان لازم

پیاز در اندازه درشت : ۱ عدد

لپه : يك سوم پیمانه



دستور تهیه:

ابتدا برگها را شسته و دم برگها را جدا کرده ، درظرفی مقداری آب و نمک ریخته روی حرارت قرار می دهیم . زمانی که آب جوش آمد، برگها را در آب ریخته (توجه داشته باشید میزان آب جوش باید زیاد باشد تا برگها روی هم انباشته نشود)، پس از این که برگها نرم شد در صافی می ریزیم . سبزی را به دقت تمیز کرده ، شسته و خشك کرده ، آن را ریز خرد می کنیم و با یکی دوقاشق روغن کمی تفت می دهیم . پیاز را به صورت خلال

خرد کرده و با مقداری روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کرده و به هم می زنیم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود. نمک و فلفل و نیمه از شکر و آبلیمو را اضافه کرده ، يك دوم پیمانه آب روی گوشت می ریزیم .لپه را با کمی نمک و آب روی حرارت قرار می دهیم تا پخته شود. بعد در آبکش ریخته و برنج را که از قبل پاك کرده و خیس کرده ایم ، درمقداری آب و نمک که در حال جوش است ریخته و می گذاریم چند جوش بزند، آنگاه آن را آبکش کرده ، از مواد آماده شده مقداری برداشته و روی يك برگ مو قرار داده و مطابق شکل می پیچیم . باید دقت کنید که دلمه ها مرتب و منظم پیچیده شود و همه يك اندازه باشد. ته ظرف موردنظر کمی روغن ریخته ، سپس آن را از برگ مو می پوشانیم . دلمه های آماده را کنار هم قرار می دهیم . يك چهارم پیمانه روغن آب کرده و سه پیمانه آب را با هم مخلوط کرده ، روی دلمه هامی ریزیم . آب دلمه باید کم باشد و به دفعات آب روی دلمه ریخته شود. در اواخر پخت بقیه شکر و آب لیمو را به دلمه اضافه می کنیم . باید توجه داشت اگر چاشنی دلمه را زود اضافه کنیم دلمه ت می شود.

دلمه فلفل با ماکارانی

مواد لازم:

ماکارانی پیچ پخته: ۱۰۰ گرم

سس گوجه فرنگی: ۱۵۰ گرم

زیتون سیاه ریز شده: ۲۵۰ گرم

فلفل دلمه قرمز: ۲ عدد

فلفل دلمه زرد: ۲ عدد

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

عصاره سبزی گالیئابلانکا: ۳ عدد



دستور تهیه:

ابتدا سویا را به همراه يك عدد عصاره سبزی در نیم لیتر آب خیس کرده و بعد از ده دقیقه آبکش کرده و در تابه به همراه پیاز و روغن زیتون تفت می دهیم. سپس يك عدد عصاره سبزی را به آن افزوده و به همراه ماکارانی پخته و به مدت ده دقیقه دیگر تفت می دهیم. آن گاه سس گوجه فرنگی را با آن مخلوط و داخل فلفل دلمه ها را خالی کرده و آنها را با مواد پرمی کنیم و فلفل دلمه های پر شده را داخل قابلمه چیده، يك عدد دیگر عصاره سبزی را در دو لیوان آب جوش حل کرده و کف قابلمه می ریزیم و روی حرارت ملایم به مدت چهل دقیقه می پزیم. در آخر غذا را در دیس مخصوص کشیده و با ریحان میل می کنیم.

دلمه فلفل سبز

- مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر
 - فلفل دلمه ای رنگی متوسط: ۴ عدد
 - کره: ۵۰ گرم
 - پیاز متوسط: ۴ عدد
 - پودر زعفران: ۱/۴ قاشق چایخوری
 - ریحان خشك: ۲ قاشق غذاخوری





- نمک و فلفل: ۲ قاشق چایخوری
- سیب زمینی متوسط: ۴ عدد
- قارچ: ۲۰۰ گرم

▪ زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری

▪ پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم

▪ روغن مایع: ۱/۲ پیمانه

▪ شیر: ۱/۴ پیمانه

• طرز تهیه:

با دقت سر فلفل دلمه‌ای را برش می‌دهیم، تخم‌های داخل آن را در آورده، با کمی نمک به مدت ۲ دقیقه می‌جوشانیم. بعد آنها را برعکس قرار می‌دهیم تا آب آنها برود. پیازها را با روغن مایع سرخ کرده و قارچ را لحظاتی تفت می‌دهیم. سپس به آن نمک، زردچوبه، فلفل، ریحان خشک و زعفران زده و بعد سیب‌زمینی‌هایی که از قبل پخته و له کرده بودیم، را با شیر و کره به صورت پوره در می‌آوریم. بعد پنیر پیتزای رنده شده را اضافه کرده تا یک دست شود. تمام مواد را با هم مخلوط کرده و داخل فلفل‌ها را پر می‌کنیم و بقیه پنیر پیتزای رنده شده را روی آن می‌ریزیم. بعد در فلفل دلمه‌ای پر شده را گذاشته، با برسی کره آب شده را به تمام فلفل‌ها مالیده، توک سینی فر می‌چینیم و آن را درون فر تا درجه ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا خوب بپزد. غذا آماده سرو است.

دلمه کلم با گوشت مرغ

مواد لازم:

يك كلم: ۱ تا ۵/۱ كيلوگرم

گوشت سینه مرغ: ۵/۰ كيلوگرم

سیب زمینی پخته شده: ۳ عدد كوچك

زنجبیل: يك سوم قاشق چایخوری

قارچ ریز شده: ۲۵۰ گرم

پیازچه: ۵ عدد

نمك و فلفل: به مقدار لازم

سیر رنده شده: ۲ حبه

دستور تهیه:

يك قابلمه بزرگ را آب کرده و روی حرارت قرار می دهیم تا آب جوش آید، ۳ قاشق غذاخوری پر نمك داخل آن ریخته و برگ های اطراف كلم را جدا کرده تا به برگ های تازه برسیم، سپس آن را با كارد تیز جدا می کنیم و داخل آب جوش حدود چند ثانیه قرار می دهیم، سپس از داخل آب جوش آن را بیرون آورده و داخل ظرفی که محتوی آب سرد است قرار می دهیم، ورقه های برگ كلم را از داخل آب سرد بیرون آورده و روی پارچه ای تمیز پهن می کنیم و روی آن را می اندازیم، حال گوشت سینه مرغ را ریز خرد کرده و قارچ را ریز خرد می کنیم، پیازچه ها را ریز خرد کرده، سیب زمینی پخته شده را از رنده درشت رد کرده و قسمت وسط كلم را ریز خرد می کنیم، حدود يك لیوان این مواد را در ظرفی ریخته و نمك و فلفل و زنجبیل و سیر را اضافه می کنیم و با دست، مایه را مخلوط می کنیم، مواد آماده پیچیدن است، برگهای آماده را برداشته و يك قاشق از مواد را داخل برگ كلم قرار داده و آن را می پیچیم، دلمه های پیچیده شده را در ظرف مخصوص قرار داده و داخل قابلمه ای که در آن آب است قرار می دهم و روی حرارت می گذاریم. در ظرف را بسته تا با بخار آب دلمه ها پخته شوند، پس از ۲ ساعت با حرارت متوسط دلمه آماده است.

سس مخصوص روی دلمه

۱ عدد پیاز بزرگ که ریز خرد کرده ایم همراه با ۲ قاشق روغن کمی تفت می دهیم، آن گاه حدود ۲۰۰ گرم قارچ ریز شده را به آن اضافه می کنیم و کمی با پیازها تفت می دهیم، حدود ۵/۱ تا ۲ لیوان آب به آن اضافه کرده و يك عدد سیب زمینی كوچك را با رنده ریز خرد کرده و همراه با نمك و فلفل به مخلوط بالا می افزائیم تا پخته شود و کمی غلیظ شود، سپس ۲ قاشق غذاخوری خامه با آن مخلوط می کنیم و پس از یکی دو جوش شعله را خاموش کرده و مایه را با کیسه له می کنیم، سس شما آماده است و روی دلمه های پخته شده بریزید

دو غذای گیاهی

تعداد گیاهخواران در دنیا کم نیست و تعداد غذاهای گیاهی هم کم نیست. انجمن گیاهخواران ایران دستورات آشپزی گیاهی را در اختیار داوطلبان گیاهخواری قرار می‌دهند. دو نمونه غذای گیاهی ذیل را هم شما می‌توانید در خانه بپزید و گیاهخواری را تجربه کنید. این دستورات را دوستان انجمن گیاهخواران ایران در اختیار ما قرار دادند.

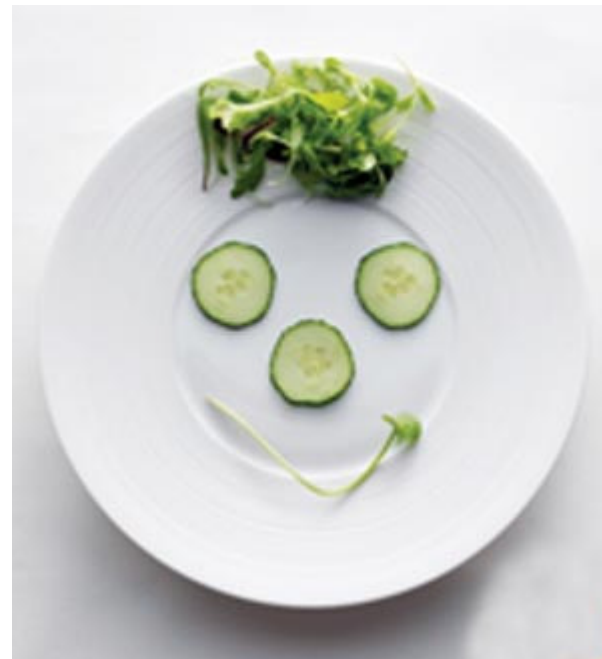
• دال حبوبات

• مواد لازم:

یک پیمانه نخود (از شب قبل خیس شده)، یک پیمانه لوبیاسفید (از شب قبل خیس شده)، یک پیمانه لوبیا چیتی (از شب قبل خیس شده)، ۱/۲ پیمانه سویا، یک پیمانه و نیم روغن، نیم‌کیلو سیب‌زمینی، نیم‌کیلو گوجه‌فرنگی، لیمو عمانی ۶ تا ۸ عدد، زردچوبه، نمک، پودر فلفل قرمز.

• دستور تهیه:

نخود، لوبیا سفید و لوبیا چیتی را که حداقل ۳ ساعت خیس کرده‌ایم همراه با آب کافی (۱۲ پیمانه) در قابلمه مناسبی می‌ریزیم و با حرارت زیاد به



جوش می‌آوریم. پس از جوش آمدن آب در قابلمه را می‌گذاریم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا حبوبات حدود ۲ ساعت به آرامی بپزد.

سپس سویا را ۱۰ دقیقه خیس می‌کنیم و از صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود. روغن را در ماهیتابه داغ می‌کنیم و سویا را ۲ دقیقه با حرارت متوسط تفت می‌دهیم. آنگاه سویا، سیب‌زمینی پوست کنده درسته، گوجه‌فرنگی چهارچاق، لیمو عمانی، زردچوبه و نمک را به نخود و لوبیای پخته شده اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با همان حرارت ملایم حدود ۲ ساعت بپزد و کاملاً جا بیفتد. برای تقدیم می‌توانید آب دال را جداگانه در یک کاسه بریزید و سپس محتویات قابلمه را بکوبید و له کنید. این دال را با سبزی خوردن میل کنید.

• پلو سبزیجات چینی

• مواد لازم:

۲ پیمانه برنج- روغن کنجد یا روغن معمولی، ۳ پیمانه آب، نمک، ۱ قاشق چایخوری زنجبیل، ۱/۸ قاشق چایخوری انغوزه. ۱ عدد هویج متوسط (تراشیده و حلقه شده)، ۱ عدد کدوی کوچک (خرد شده)، ۱ پیمانه ساقه کرفس (خردشده)، ۲ پیمانه کاهوی چینی یا کلم برگ (خرد شده)، ۲ پیمانه جوانه ماش، ۱ قاشق سویا سس، ۲ قاشق مخلوط رب و خامه، ۳/۱ پیمانه پنیر توفو یا پنیر کورد (خردشده)، ۴/۱ پیمانه بادام (پوست کنده و خرد شده یا خلال بادام)، ۲ قاشق غذاخوری گشنیز تازه (خرد شده).

• دستور تهیه:

برنج را می‌شوئیم و در صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود. ۲ قاشق غذاخوری روغن را در قابلمه مناسبی با حرارت متوسط داغ می‌کنیم و برنج را یک دقیقه در آن سرخ می‌کنیم. آب و دو قاشق چایخوری نمک را به آن اضافه می‌کنیم. حرارت را زیاد کرده و وقتی آب به جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا برنج به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد سپس آن را کنار می‌گذاریم.

در قابلمه مناسبی ۳ قاشق غذاخوری روغن را داغ می‌کنیم و زنجبیل و انغوزه را در آن تفت می‌دهیم. سپس هویج، کدو و ساقه کرفس را در آن می‌ریزیم. در قابلمه را می‌گذاریم و ۱۰ دقیقه آن را با حرارت متوسط می‌پزیم و گاهگاه آن را هم می‌زنیم. آنگاه جوانه ماش را اضافه می‌کنیم و با حرارت زیاد آنها را یک دقیقه دیگر سرخ نموده و سویا سس را به آن اضافه می‌کنیم (در صورت تمایل برای حفظ رنگ پلو می‌توان سویا سس را جداگانه نیز سرو کرد). سپس سبزیجات را کنار می‌گذاریم. در قابلمه تفلون مناسبی دو قاشق غذاخوری روغن باقیمانده را داغ می‌کنیم و پنیر سرخ شده را سرخ می‌کنیم تا کمی طلاپی شود.

بادام را هم اضافه می‌کنیم و چند لحظه تفت می‌دهیم. سپس برنج پخته شده و مخلوط سبزیجات را داخل آن می‌ریزیم و دو دقیقه با حرارت زیاد تفت می‌دهیم. گشنیز خرد شده و باقیمانده نمک را هم اضافه می‌کنیم و به آرامی همه مواد را مخلوط کرده و تقدیم می‌کنیم.

اگر مادرتان سر کار می رود و گاهی دیر به خانه می آید، اگر مادرتان وقت یا حوصله آشپزی ندارد، اگر مادرتان مسافرت رفته و در منزل نیست، اگر پدرتان اساساً آشپزی بلد نیست و اگر گرسنه اید و ناهار یا شام می خواهید، خودتان دست به کار شوید.

بفرمایید، این هم دستور تهیه يك غذای ساده و خوشمزه:

رستی

• مواد لازم:

- سیب زمینی يك عدد (متوسط، حدود ۱۱۵ گرم)
- هویچ يك عدد (کوچك، حدود ۲۵ گرم)
- کدو سبز يك عدد (کوچك، حدود ۲۵ گرم)
- روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری
- سوسیس کبابی و کنسرو لوبیا برای تزئین

• طرز تهیه:

سیب زمینی، هویچ و کدو رنده شده را با هم مخلوط کنید.

مخلوط را روی کاغذ خشك كن بگذارید. چند برگ کاغذ دیگر هم روی آن بگذارید تا آب آن کاملاً گرفته شود. روغن را در ماهیتابه گرم کنید، يك قاشق از مخلوط را داخل روغن بریزید و روی آن را با چنگال صاف کنید. هر دو روی آن

را طوری سرخ کنید که به رنگ قهوه ای طلایی درآید. تمام مخلوط را به همین روش آماده کنید. بعد از خنك شدن، در يك بشقاب به همراه

سوسیس کبابی و لوبیای کنسروی میل کنید. نوش جان.

اشرف پورمند



رول کدو و هویج

• مواد لازم :

- کدو: ۲ عدد، هر کدام ۳۰۰ گرم
- هویج : ۴ عدد، هر کدام ۶۵ گرم
- شکر: ۱ قاشق چایخوری
- پنیر گودا: ۲۰۰ گرم
- ژامبون : ۱۶ ورقه نازک
- کره : ۱/۵ قاشق سوپخوری
- جعفری خرد شده برای تزیین : به میزان لازم
- نمک : به میزان لازم



• طرز تهیه :

هویج ها را پوست بگیرید و هر کدام را به صورت قلمی به ۸ تکه برش دهید. آنها را در آب نمک و شکر حدود ۱۰ دقیقه بپزید و آبکش کنید. کدوها را بشوید و از طول به ۸ تکه نازک تقسیم کنید. آنها را حدود ۳۰ ثانیه در آب و کمی نمک بپزید و آبکش کنید. پنیر را به صورت قلمی به ۱۶ تکه برش دهید. به اندازه طول و عرض کدوها، هر کدام از ورقه های کدو را با ورقه ای از ژامبون بپوشانید و یک قلم از پنیر و ۲ قلم از هویج را روی آن قرار دهید و به صورت رول بپیچانید و با خلال چوبی محکم کنید تا باز نشوند. کره را آب کنید و با قسمتی از آن ظرف نسوز را آغشته کنید و مابقی را روی رولها بمالید. غذا را در فر با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا پنیر آن کاملاً آب شود. سپس آن را با جعفری خرد شده تزیین کنید.

رولت اسفناج

- مواد لازم
 - یک قاشق غذاخوری کره
 - نصف فنجان پیاز خرد شده
 - یک عدد سیر
 - ۵۰ گرم اسفناج
 - یک فنجان پنیر پیتزا
 - نصف فنجان خامه ترش
 - نصف قاشق غذاخوری فلفل سیاه
 - نان لواش
 - سس مایونز یا گوجه فرنگی
- طرز تهیه



اسفناج ها را شسته و خرد کنید. کره را در یک ماهیتابه ریخته و آن را ذوب کنید. سپس سیر و پیاز را به آن اضافه کرده و کمی تفت دهید. اسفناج ها را

به مواد درون ماهیتابه اضافه کرده و به مدت پنج دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید. سپس ظرف را از روی شعله برداشته، پنیر و خامه ترش، نمک و فلفل به آن افزوده و هم بزنید.

نان را در اندازه های دلخواه بریده و مواد درون ظرف را درون آن گذاشته و آن را بپیچید. رولت ها را در ظرفی که کف آن را قبلاً چرب کرده اید، قرار داده و در فر با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید. سس مایونز یا گوجه فرنگی را بعد از طبخ روی رولت ها بمالید.

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 ژامبون 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 بیچانید (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.

مواد لازم برای چهار نفر:

- ۳ عدد بادمجان دلمه ای بزرگ
- ۶۰۰ گرم گوچه فرنگی خرد شده
- ۲۰۰ گرم برنج
- ۱۰۰ گرم جعفری و ریحان
- ۳ حبه سیر
- نمک و فلفل سیاه



روغن زیتون

بادمجان را پوست کنده و از قسمت طولی برش دهید. برنج را به سبک ایتالیایی آبکش کنید. ابتدا برنج را با يك قاشق غذاخوری روغن زیتون سرخ کرده و سپس در آب ریخته و آبکش کنید. سپس با گوچه فرنگی و سبزیجات (جعفری و ریحان) مخلوط کرده و نمک و فلفل را به آن بیفزایید. بادمجان ها را پهن کرده و به اندازه سه قاشق غذاخوری از مواد بر روی آن ریخته و سپس به صورت رولت بپیچید و در روغن تفت دهید. می توانید کمی از برنج را دم کرده و با رولت بادمجان صرف کنید.

رولت سبزیجات

- مواد لازم
- کمی روغن انگور یا روغن زیتون





- ۱۲ قاشق آرد ذرت
- یک عدد پیاز متوسط
- یک حبه سیر خرد شده
- یک فنجان سس گوجه
- یک قاشق مرباخوری پیازچه خرد شده
- یک قاشق مرباخوری گشنیز خردشده
- یک قاشق مرباخوری سرکه

- یک فنجان آب
- یک فنجان گوجه فرنگی رنده شده
- یک فنجان پنیر چدار
- کمی برگ گشنیز
- یک فنجان خامه ترش
- چند عدد برگ کاهو
- طرز تهیه

سه قاشق مرباخوری روغن را در تابه ای ریخته و آرد ذرت را به آن اضافه کرده و برای سه دقیقه در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. سپس درون تابه دیگری پیاز و سیر را ریخته و هم بزنید تا کمی طلایی رنگ شود. پیازچه خرد شده، گشنیز و سرکه را به سس گوجه فرنگی اضافه کرده و کاملاً با هم مخلوط و به مواد درون تابه اضافه کنید سپس آب را به آن بیفزایید. پس از چند دقیقه آب گوجه فرنگی را به مواد اضافه کنید. ته ظرفی را چرب کرده، خمیر تهیه شده را صاف کرده و از مواد درست شده درون آن بریزید و ته ظرف بچینید، پنیر رنده شده را با گشنیز و خامه ترش روی آن بریزید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه درون فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت بماند و بپزد.

سالسا (Salsa)

- مواد لازم:

- دو عدد گوجه فرنگی
- فلفل سبز و قرمز و زرد از هر کدام نصف فلفل (اگر فلفل رنگی نداشتید دو عدد فلفل سبز)
- دو عدد کدو سبز
- دو عدد بادمجان (بادمجان درشت یک عدد)
- دو قاشق غذاخوری سرکه
- سه قاشق غذاخوری روغن زیتون
- دو قاشق غذاخوری مرزنجوش خرد شده (marjoram)
- دو قاشق غذاخوری آویشن
- یک قاشق غذاخوری جعفری خرد شده



- طرز تهیه :

بادمجان و کدو و گوجه فرنگی را به مدت دو ساعت در روغن زیتون می خوابانیم. سپس آنها را در باریکیو یا فر کبابی می کنیم تا پخته شوند. بعد آنها را به قطعات کوچک خرد می کنیم همراه با فلفل های خرد شده در ظرف می ریزیم و مرزنجوش و جعفری و آویشن و نمک و سرکه را به آنها اضافه کرده و خوب هم می زنیم. این سالسا به همراه غذاهای گوشتی خورده می شود.

سبزیجات کباب شده

- مواد لازم:

- گوچه فرنگی- پوست کنده = ۶ عدد متوسط
- سیب زمینی = ۳ عدد متوسط
- پیاز قرمز = ۳ عدد متوسط
- شیوید تازه- خرد شده = ۵/۱ فاشق غذاخوری
- نعنا تازه- خرد شده = ۱ فاشق مربا خوری
- جعفری تازه- خرد شده = یک سوم پیمانه
- کرفس = ۲ ساقه
- سیر- ریز ریز خرد شده یا له شده = ۲ حبه



- روغن زیتون = یک چهارم پیمانه - (۶۰ میل)

• نمک و فلفل = به اندازه کافی

- طرز تهیه:

گوچه فرنگی ها را به صورت ورقه های نازک می بریم، سیب زمینی و پیازها را از بلندی برش می دهیم، کرفس ها را از بلندی برش های کوچک می دهیم.

ظرف فر را چرب و فر را گرم می کنیم

نیمی از گوچه ها را ته ظرف می چینیم تمام مواد را روی گوچه ها می ریزیم و مابقی گوچه ها را روی خوراک می چینیم. جعفری، نعنا و شیوید را با هم مخلوط و روی خوراک می پاشیم.

سیر و نمک و فلفل را اضافه می کنیم و روغن زیتون را روی تمام سطح خوراک می ریزیم.

خوراک را در فر به مدت ۳۰ دقیقه می گذاریم اگر سبزیجات نپخته بود آنقدر در فر می گذاریم تا سبزیجات پخته و ترد شود.

سبزیهای مخلوط

• مواد لازم:

نخود سبز=۱ کیلو

لوبیای سبز=۵۰۰ گرم

هویج=۵۰۰ گرم

شلغم=۵۰۰ گرم

پیاز ریز سفید=۲۵۰ گرم

نعناع و ترخان خرد شده=۲ قاشق سوپخوری

روغن زیتون=۱۰۰ گرم(نصف لیوان)

نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

سبزیها باید بشکل مطلوبی طبخ شوند و برای این منظور باید دقت شود که تمام سبزیها در نهایت تازگی باشند و موقع طبخ زیاد پخته و له نشده فرم خود را از دست ندهند. لوبیا را پس از تمیز کردن به صورت ریز خرد می‌کنیم. ۲ تا ۳ لیوان آب را در یک ظرف جوش می‌آوریم، بلافاصله لوبیا را در آب جوشان می‌ریزیم. ۱ قاشق مرباخوری جوش شیرین نیز به آن اضافه می‌کنیم و بی آنکه در ظرف را ببندیم، می‌گذاریم بپزد. در اواخر طبخ کمی نمک به آن می‌زنیم و بعد از ۱ تا ۲ جوش لوبیا را در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود. بعد کمی آب سرد روی آن می‌دهیم تا سبز و خوش رنگ بماند. نخود را به همین ترتیب می‌پزیم. برای پختن نخود، نصف قاشق مرباخوری جوش شیرین کافی است. پیاز را پوست می‌کنیم و می‌شوییم. آن را هم با آب و کمی نمک در یک ظرف در بسته و با حرارت ملایم می‌پزیم، بطوری که له نشود. شلغم را پس از پوست کردن به صورت چهار گوش خرد می‌کنیم، هویج را هم مانند شلغم پوست گرفته به همان ترتیب می‌بریم. سپس هر دو را می‌شوییم و با کمی آب و کمی نمک روی حرارت ملایم می‌پزیم. کمی نمک و فلفل به روغن زیتون می‌زنیم و آن را با ترخان و نعناع خرد شده مخلوط می‌کنیم. همه سبزیهای پخته را در آن می‌ریزیم و بهم می‌زنیم. بعد همه را در ظرف بلور مناسبی می‌ریزیم و همراه با هر نوع گوشتی که بخواهیم مصرف می‌کنیم.

سیب زمینی با پنیر پارمزان

- مواد لازم:
 - نصف پیمانه آرد،
 - سه چهارم قاشق چایخوری نمک،
 - نصف قاشق چایخوری فلفل،
 - دو عدد سفیده تخم مرغ،
 - یک و یک سوم پیمانه پنیر پارمزان،
 - چهار عدد سیب زمینی برش خورده.
- طرز تهیه



ابتدا فر را با حرارت ۴۲۵ درجه سانتیگراد روشن کنید و سینی فر را با فویل آلومینیومی بپوشانید. در یک کاسه بزرگ آرد، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید در ظرف دیگری سفیده تخم مرغ را همراه با دو قاشق غذاخوری آب، هم بزنید تا وقتی که مخلوط شوند. پنیر پارمزان را هم در ظرف دیگری رنده کنید. حال سیب زمینی را ابتدا در آرد بغلطانید، آن را تکان دهید تا آرد اضافی آن گرفته شود سپس هر قطعه را در مخلوط سفیده تخم مرغ غوطه ور کنید و در نهایت هم آن را به پنیر آغشته کنید. حال این قطعات سیب زمینی را در سینی فر از قبل گرم شده قرار دهید. زمان موردنیاز برای پخت آن ۲۵ دقیقه است. در صورت نیاز هنگام سروکردن از نمک اضافی استفاده کنید.

سیب زمینی تنوری

- مواد لازم

- سیب زمینی خیلی بزرگ برای تنوری کردن (نفری یکی)
- نخود سبز و ذرت پخته (به مقدار لازم)
- کالباس و خیارشور خرد شده (بازم به مقدار لازم!)
- نمک و فلفل سیاه (با شرمندگی بازم به مقدار لازم!!!)
- کره (دیگه روم نمی شه بگم... به همون مقدار بالایی!!!!)

- طرز تهیه:



به تعداد هر یک نفر یک سیب زمینی تمیز بشوید. با چنگال از چند جا

سوراخ کنید و بذارید توی فر به مدت ۱ ساعت و و اگر ماکروفر دارید توی ماکروفر با درجه ی آخر نیم ساعت بمونه.... قبل از استفاده با چنگال امتحان کنید که مغز پخت شده باشه. با چاقو از یک طرف سیب زمینی رو بشکافید و با چنگال یا چاقو داخلش رو بیرون بریزید. مواظب باشید پوسته ی باقی مونده پاره نشه. کمی کره و نمک و فلفل سیاه به سیب زمینی داغ اضافه کنید و مخلوط کنید تا کره آب بشه .

بعد با چنگال کمی از سیب زمینی رو برگردونید توی پوسته. روش نخود سبز پخته بریزید و کمی سس مایونز بمالید.

دوباره روش سیب زمینی بریزید و با فشار پشت چنگال صافش کنید و بعد کمی ذرت بریزد. روش سس ماست بریزید. کمی کالباس خرد شده...

سیب زمینی... سس مایونز... خیارشور... سیب زمینی... سس ماست... نخود سبز و... تا وقتی که پوسته کاملا پر بشه. روش سس ماست و

ترکیبی از همه ی مواد داخلش بریزید.

<http://monnom.blogfa.com/cat-۱.aspx>

سیب زمینی تنوری با سس سیر و جعفری

• مواد لازم:

- سیب زمینی ۲ عدد
- سیر ۳ حبه
- جعفری مقداری
- نمک و فلفل بقدر کافی
- روغن زیتون بقدر کافی

• طرز تهیه:

دو عدد سیب زمینی را پوست کنده و به قطعات بزرگ خرد می‌کنیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب می‌جوشانیم. بعد از پختن سیب زمینی ها آنها را در آبکش قرار داده سپس سیب زمینی‌ها را درون یک ظرف نجسب قرار داده و درون فر با حرارت ۲۷۰ درجه سانتیگراد به مدت نیم ساعت قرار دهید و سپس آنها از فر خارج کنید.

سپس مقداری جعفری و ۳ حبه سیر را درون هاون کوبیده و به آن نمک و مقداری روغن زیتون و فلفل سیاه اضافه میکنیم و خوب میکوبیم تا مخلوط شود.

این مواد را با سیب زمینها مخلوط کرده و مجدداً به مدت ۲۰ دقیقه آنها درون فر قرار می‌دهیم تا سیب زمینها برشته شود.

سپس آنها از فر خارج کرده و میل نمائید.

آرمین سحر خیز

سیب زمینی یونانی

- مواد لازم:
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- کدو ۱۵۰ گرم
- بادمجان ۱۵۰ گرم
- گوچه فرنگی ۱۲۰۰ گرم
- روغن زیتون
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- پودر سیر یا خود سیر یک حبه



▪ رزماری به مقدار لازم

▪ شیر و پنیر صبحانه

• طرز تهیه :

ابتدا سیب زمینی ها رو خوب بشورین و تو یه قابلمه بگذارین آبپز بشه . تو این فاصله بادمجان ها و کدو ها رو پوست بگیرین و بشورین و وقتی آبش کشیده شد حلقه حلقه کنین و تو تابه یکم روغن زیتون بریزین و اونارو سرخ کنین. خب حالا سیب زمینی ها تون رو که پخته شدن رو پوست بگیرین و اونا رو هم حلقه حلقه کنین بعد به صورت لایه لایه .. یعنی یه لایه کدو بعد بادمجان بعد سیب زمینی تو یه ظرف نشکن مثل پیرکس بچینین و چند تا گوچه رو هم بردارین و حلقه حلقه کنین و روش بگذارین.. بعد پنیر رو با شیر قاطی کنین و بعش نمک و فلفل و رزماری بزنین . قبل از اینکه سس رو روی غذا بریزین یه حبه سیر رو با سیر خرد کن خرد کنین و روی مواد بریزین و در آخر سس رو بهش اضافه کنین . بعدش به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تو فر یا تو ماکروفر تا گریل بشه .

شاهی با مخلوط ویژه

- مواد لازم

- دو عدد چغندر
- سه فنجان برگ شاهی تازه
- نصف فنجان پنیر فتا
- نصف فنجان گردو
- مواد لازم برای تهیه سس
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک قاشق غذاخوری آبلیمو ترش
- کمی پودر خردل
- کمی شکر



- نمک و فلفل

- طرز تهیه

چغندر را شسته، پس از پخته شدن، پوست آن را گرفته و بخوبی خرد کنید. پنیر فتا را خرد کرده به همراه برگ شاهی و چغندر خرد شده در ظرف مناسبی بریزید، سپس گردو را به چهار تکه تقسیم کرده و روی مواد بریزید. در کاسه ای کوچک، روغن زیتون و آبلیمو را با پودر خردل، شکر، نمک و فلفل بخوبی هم بزنید. سس تهیه شده را روی عصارانه ریخته و میل کنید.

ملیحه قریشی

طرز تهیه موساکا

• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده پخته شده ۴۵۰ گرم

سبزی معطر ۱ قاشق

سیر چند حبه

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق

بادمجان ۱ کیلو

پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم

روغن به میزان لازم

ادویه کاری ۱ قاشق

پودر لیمو امانی ۱ قاشق

• طرز تهیه:

بادمجان ها را حلقه حلقه کرده سرخ می کنیم. در صافی می گذاریم تا روغن اضافی آن چکیده شود. پیاز

را بصورت دلخواه خرد کرده سرخ می کنیم بعد گوشت چرخشی را در داخل پیازداغ تفت می دهیم، نمک، فلفل، ادویه و سبزی معطر را اضافه می کنیم. بعد رب گوجه را با کمی آب و چاشنی اضافه کرده داخل گوشت می ریزیم. این مواد را از روی گاز برداشته بادمجان ها را ته ظرف چیده کمی رب و گوشت و پنیر پیتزا ته ظرف می ریزیم تا بادمجان نجسبد، يك ردیف بادمجان، يك ردیف گوشت، يك ردیف پنیر پیتزا در ظرف نسوز می ریزیم.



این کار را ادامه می دهیم تا مواد تمام شود لایه رویی را گوشت، رب و پنیر پیتزا می ریزیم. سپس موساکا را در فر گذاشته تا وقتی که روی آن طلایی شود.

• نکات مورد توجه:

سبزی معطر شامل ترخان، مرزه و ریحان است.

سس سفید در لایه رویی می زنیم تا غذا خشک نشود.

علت اینکه پنیر پیتزا رو است به این علت که طلایی می شود و ما متوجه زمان پخت غذا می شویم.

عدسی میجو

• مواد اولیه:

- عدس یک لیوان
- سیب زمینی متوسط یک عدد
- پیاز سرخ شده سه قاشق غذاخوری
- آرد یک قاشق غذاخوری
- تخم مرغ دو عدد
- مرزه خشک یک قاشق غذاخوری (اگر مرزه در دسترس نداشتید می توانید از شنبیله خشک یا هر سبزی معطر دیگر هم استفاده کنید)
- روغن مایع دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم



• طرز تهیه:

عدس را می‌پزیم و بعد از پختن، آب آنرا کنار گذاشته و عدس را می‌کوبیم تا کاملن له شود. در ظرفی روغن ریخته و پیاز سرخ شده را همراه با آرد کمی تف می‌دهیم و سپس مرزه و نمک و زردچوبه و فلفل به آن می‌زنیم و عدس کوبیده شده را به همراه آب عدس داخل آن می‌ریزیم. اگر آب عدس کم بود یک لیوان آب جوش به آن اضافه می‌کنیم. سیب‌زمینی را خرد کرده و داخل عدس می‌ریزم و می‌گذاریم عدسی جا بی‌افتد. بعد از این‌که سیب‌زمینی‌ها پخته شد و عدسی غلیظ شد دو عدد تخم مرغ را داخل آن می‌شکنیم و بعد از چند جوش که تخم مرغ‌ها داخل عدسی بسته شد و پخته، عدسی آماده است. در شب‌های سرد زمستان عدسی که یک غذای کامل و خیلی هم سریع آماده می‌شود، خیلی می‌چسبد. عدسی را می‌توانید با آبلیمو و یا رب انار بخورید همراه با ترشی. در ترکی بجنوردی به عدسی می‌گویند: " میجو" و از غذاهای خوشمزه و مورد علاقه همه است.

غذایی با چغندر

چغندر، گیاهی است که می‌تواند به عنوان یک غذای مغذی استفاده شود امروز در ستون آشپز بانو به شما طرز تهیه غذایی را آموزش می‌دهیم که با چغندر درست می‌شود.

- مواد لازم:
- چغندر کوچک: ۲ عدد،
- آب: یک لیتر،
- سیر: ۶ حبه،





- گشنیز: یک قاشق،
- فلفل سیاه: ۲ قاشق غذاخوری،
- زردچوبه: یک قاشق چایخوری،
- زنجبیل خردشده: یک قاشق چایخوری،
- برگ بو: ۲ عدد،

- هل: ۳ عدد،
- روغن حیوانی: ۵ قاشق غذاخوری،
- پیاز حلقه حلقه شده: ۵ عدد،
- گوشت بدون استخوان: یک کیلو،
- ماست: ۲ فنجان،
- فلفل قرمز: یک قاشق چایخوری،
- فلفل سبز: ۲ عدد خردشده،
- نمک: به مقدار لازم،
- آب لیمو: یک قاشق،
- پودر کاری: یک قاشق،
- ذرت فلفل دار: ۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا چغندرها را پوست گیری کرده و به ۸ قسمت تقسیم کنید و در ۲ لیتر آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید. پس از ۳۰ دقیقه چغندرها را از آب جدا کرده و کنار بگذارید، سپس سیرها را کاملاً کوبیده و پیاز را در روغن ذوب شده کمی تفت داده، سیر را به پیاز افزوده و ۳ دقیقه مجدداً مواد را سرخ کرده، به وسیله قاشق سوراخ دار پیاز و سیر را از روغن خارج کنید.

در روغن باقیمانده گوشت را به مدت ۴۰ دقیقه تفت داده تا رنگ آن کاملاً قهوه‌ای شود، سپس مایع حاصل از بخارپز کردن چغندر را با پیاز و برگ بو و سیر و فلفل قرمز و سیاه و نمک و پودر کاری و زنجبیل به همراه ذرت و هل و گشنیز به طرف اضافه کرده و به مدت ۲ ساعت روی شعله کم حرارت دهید. در پایان، آب لیمو و ادویه را به همراه ماست با مواد مخلوط کرده و پس از خنک شدن در ظرف مورد نظر سرو کنید.

فوندوی گوجه‌فرنگی

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

کره دو قاشق سوپخوری

آرد یک قاشق سوپخوری

رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق سوپخوری

آب گوشت دو پیمانه

پیازکوچک یک عدد

پنیر گودا ۴۰۰ گرم

گوجه‌فرنگی یک عدد

جعفری خردشده یک قاشق سوپخوری

سیر یک حبه

دستور تهیه: درظرف فوندو آرد را با کره سرخ کنید، رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده تفت دهید، سپس آب گوشت جوشان را روی آن بریزید و حرارت را ملایم کنید. گوجه‌فرنگی را یک دقیقه در آب جوش قرار داده و سپس ۱ دقیقه در آب سرد قرار دهید تا پوست آن جدا شود. سپس تخم‌های آنرا بیرون آورده و خرد نمایید و به مواد ذکر شده اضافه کنید. پیاز و سیر را خرد کرده و پنیر را به صورت حبه‌های کوچک برش داده و همراه پیاز و سیر در ظرفی ریخته، حرارت را ملایم کنید و به آرامی تفت دهید تا پنیر ذوب شود. سپس آن را با خامه ، ادویه جات و جعفری خردشده به فوندو اضافه کرده و با تکه‌های نان سفید میل نمایید.

قارچ خوابانیده

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



سرکه، سیر، برگ بو و پیاز خرد شده را در ماهی تابه ای می ریزیم و می گذاریم با حرارت ملایم بجوشد تا پیاز نرم شود. گوجه فرنگی را پوره کرده همراه با روغن به مواد بالا می افزاییم. همه مواد را مخلوط کرده و چاشنی را می افزاییم.

مخلوط را روی قارچ ریخته و آن را می پوشانیم و می گذاریم تمام طول شب در یخچال بماند. سیر و برگ بو را خارج کرده، قارچ را در ظرف های جدا می کشیم وبا زیتون تزیین می کنیم. غذا آماده سرو است.

قارچ پفکی

- مواد لازم:
 - قارچ تمیز و ریز شده: ۲۰۰ گرم
 - روغن: ۳ قاشق غذاخوری
 - پیاز کوچک و ریز شده: ۱ عدد
 - پنیر پیتزا: ۵۰ گرم
 - زرده تخم مرغ: ۲ عدد
 - جعفری ریز شده: ۲ قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل: به مقدار لازم
 - فلفل قرمز: به مقدار لازم
- طرز تهیه:

در یک ماهیتابه متوسط ابتدا کره را آب کنید و در آن قارچ و پیاز را روی حرارت متوسط تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود، سپس شعله فرار روشن کنید. سپس در یک کاسه متوسط پنیر، زرده های تخم مرغ، جعفری و نمک و فلفل را با یکدیگر خوب به هم بزنید تا کاملاً نرم شوند، سپس با قارچ ها آن را مخلوط کنید، این مخلوط را روی قطعات نان بمالید و فلفل قرمز را روی



آنها بپاشید.

سپس برای ۲ تا ۳ دقیقه در فر زیر حرارت شعله بالا قرار دهید تا طلایی شود و پف کند، غذای شما آماده سرو است در صورت دلخواه می توانید، قارچ های پفکی را با آب لیمو و انواع سس های قرمز و سفید میل کنید.

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 می‌کنیم و قارچ و پیاز را داخل آن می‌ریزیم تا طلایی شود، یعنی تنها چند دقیقه تفت دادن کافی است. سپس در ظرفی جداگانه پنیر پیتزا، زرده‌های تخم مرغ، نمک، فلفل و جعفری ریز شده را خوب هم می‌زنیم تا کاملاً نرم شود، سپس با قارچ‌ها مخلوط می‌کنیم، آن‌گاه این مخلوط را تکه تکه کرده و روی آن آرد نان یا پودر سوخاری می‌پاشیم، البته فلفل سیاه هم آن را خوشمزه می‌کند. سپس برای دو تا سه دقیقه قارچ‌ها را در فر قرار داده تا طلایی رنگ شوند، حال غذای شما که قارچ پفکی نام دارد آماده سرو است. این قارچ را می‌توانید با سس قرمز و یا با انواع سس‌هایی که خودتان درست می‌کنید، میل کنید.

منبع: مجله خانواده سبز

قارچ پلو و قارچ سوخاری

۱) قارچ پلو

از این هفته قارچ پلو را هم به فهرست غذایی تان اضافه کنید. به این ترتیب ذخیره کلسیم استخوان هایتان را تضمین کرده اید.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- برنج: ۵/۲ پیمانه،
- کره: ۵۰ گرم،
- ادویه پلویی: یک قاشق چایخوری،
- قارچ تازه: نیم کیلو،
- زرشک: نصف پیمانه،
- پیاز داغ: سه قاشق سوپخوری،
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری،
- نان لواش یا کاهو برای ته دیگ،
- آب لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری.



• شیوه پخت: قارچ را تفت می دهیم و آبلیمو را به آن می زنیم.

اکنون پیاز داغ را اضافه می کنیم و پس از افزودن رب گوجه فرنگی و زرشک اجازه می دهیم کمی بیشتر سرخ شود و در نهایت نمک و کره را می افزاییم. اکنون ته دیگ نان و یا کاهو می چینیم و لابه لای آن برنج آبکش شده و مواد آماده شده با قارچ را می ریزیم و روی آن را ادویه پلویی می پاشیم. آخرین کار کدبانوی خانه، دم کردن قارچ پلو است. بهترین چاشنی این غذا، سالاد شیرازی همراه با دوغ است.

۲) قارچ سوخاری

بچه ها با قارچ سوخاری میانه خوبی دارند چرا که بسیار خوش طعم است.

• مواد لازم:

- قارچ: نیم کیلو،
- آرد سوخاری: نصف پیمانه،
- تخم مرغ، یکی،
- شیر، یک قاشق غذاخوری،
- روغن زیتون و نمک.

• شیوه پخت: قارچ ها را پس از شستن خوب خشک کرده و ورقه ورقه کنید و سپس در آرد سوخاری بغلتانید. تخم مرغ را به آرامی زده و بعد از اضافه کردن شیر و نمک دوباره هم بزنید. اکنون قارچ های پوشیده از آرد را در مخلوط شیر و تخم مرغ قرار دهید و آن گاه در روغن زیتون سرخ کنید. قارچ های سوخاری شده را داغ داغ به همراه ماست و خیار سرو کنید.

قارچ شکم پر

- مواد لازم برای ۴ نفر
- هشت عدد قارچ بزرگ
- چهار قاشق مرباخوری روغن زیتون
- هشت ورقه کالباس





- دو حبه سیر
- ۶۰۰ گرم قارچ کوچک
- چند برگ اسفناج
- شش قاشق مرباخوری سس مایونز
- پنیر پارمسان یا پنیر پیتزا

▪ نمک و فلفل

▪ یک قاشق مرباخوری آویشن

• طرز تهیه

قارچ های بزرگ را با روغن زیتون آغشته کرده و برای ۵ دقیقه در فر که گریل آن روشن است، قرار دهید.

تابه مناسبی روی حرارت ملایم گاز گذاشته و سپس روغن زیتون را در آن بریزید.

حالا کالباس، سیر و قارچ را که از قبل خرد شده درون تابه بریزید و برای هشت دقیقه تفت دهید. نمک، فلفل و آویشن را اضافه کرده و پس از یک

دقیقه از روی حرارت بردارید.

درون قارچ های بزرگ را با این مخلوط پر کرده و پنیر پیتزا یا پارمسان را روی آن قرار دهید.

ظرف قارچ را برای چند دقیقه درون فر قرار دهید تا پنیر آن آب شود.

قلیه کدو حلوایی

• مواد لازم:

- لوبیا قرمز ۵۰ گرم
- ماش ۱۵۰ گرم
- کدو حلوائی پوست کنده ۳۵۰ گرم
- روغن ۱۰۰ گرم
- پیاز سرخ شده ۳ قاشق سوپخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار کافی
- شکر ۱۰۰ گرم
- دارچین ۱ قاشق مرباخوری
- گردو و پودر نارگیل به میزان لازم

• طرز تهیه:

لوبیا قرمز و ماش را شب قبل خیس کنید. ابتدا لوبیا را بپزید، نیمپز که شد ماش را اضافه کنید تا هر دو کاملاً پخته شود.

کدو حلوائی را پوست بکنید و در مقداری روغن سرخ کنید.

تمام مواد پخته شده را همراه با پیاز سرخ کرده، نمک، فلفل، زردچوبه و مقداری آب در ظرفی بریزید و در آن را بگذارید تا کاملاً پخته و له شود.

شکر و دارچین را اضافه کنید و پس از چند جوش هنگامی که غذا جا افتاد در ظرف مورد نظر بکشید و با مقداری گردو و نارگیل پودر شده تزیین کرده و با نان میل کنید.



کاری مخلوط با سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر
- سیب زمینی متوسط: ۳ عدد
- پیاز قرمز متوسط: ۲ عدد
- هویج متوسط: ۱ عدد
- گوچه فرنگی متوسط: ۴ عدد
- نخود فرنگی آب‌پز: نصف پیمانه
- فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز: یک عدد
- روغن زیتون: دو قاشق غذا خوری
- پودر سیروزیره سیاه: نصف قاشق چایخوری
- زنجبیل: نصف قاشق چایخوری



پودر کاری: یک قاشق چایخوری

ماست کم‌چرب: ۲ قاشق غذا خوری

نارگیل پرپر شده: ۱/۴ پیمانه

آب جوش: ۱ پیمانه

قارچ : به مقدار لازم

• طرز تهیه:

در یک کاسه متوسط، نارگیل و آب جوش را هم بزنید و بگذارید بماند. سبزیجات و سیب‌زمینی‌ها را بپزید، بعد به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. در ماهی تابه روغن را داغ کرده پیازها را برش‌های بزرگ زده همراه با سیر تکه شده سرخ می‌کنیم. سپس زیره سیاه، فلفل، زنجبیل، پودر کاری و نمک را اضافه می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای و هویج را به صورت مکعبی خرد کرده به مواد بالا اضافه می‌کنیم. این مواد را کمی تفت می‌دهیم و حدود ۵ دقیقه می‌گذاریم تا نرم شوند. حالا نارگیل را از صافی رد می‌کنیم و در آبکش فشار می‌دهیم تا شیره آن گرفته شود تفاله آن را دور ریخته و شیره نارگیل را به گوچه فرنگی و سیب‌زمینی اضافه می‌کنیم. وقتی قلقل کرد، در آن را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم. حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا سبزیجات پخته شوند. در آخر نخود فرنگی آب‌پز شده، ماست و نمک را اضافه می‌کنیم. کمی بعد غذا آماده سرو است. سپس روی آن را با قارچ پخته شده تزیین می‌کنیم.

کباب قارچ

- کباب قارچ، نوع اول

- شیوه پخت:

قارچ صدفی (در فروشگاه های زنجیره ای شهروند و رفاه و بقیه می توانید پیدا کنید) را در کره یا روغن بغلتانید و سپس به آن نمک و فلفل زده به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا مزه بگیرد. بعد به سیخ کشیده و یا لای سیمی قرار دهید و بر روی آتش ذغال، کباب کنید. (خواباندن در پیاز توصیه نمی شود چرا که باعث دنبه ای شدن قارچ ها می شود).

- کباب قارچ، نوع دوم

- شیوه پخت:

يك عدد تخم مرغ را خوب به هم بزنید و آرد سوخاری را کم کم اضافه کنید و همچنان هم بزنید. اکنون قارچ ها را در این مایع بغلتانید و بر روی سینی فر که قبلاً با روغن یا کره چرب کرده اید بچینید. می توانید بر روی آن ها سبزیجات معطر هم بپاشید. سینی را در فر گذاشته به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه کباب کنید.



كتلت گیاهی

• مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

سیب‌زمینی متوسط: چهار عدد

پیاز متوسط: یک عدد

آرد لپه: چهار قاشق غذاخوری

آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری

آردنخودچی: یک قاشق غذاخوری

سویا: یک پیمانه

نمک و فلفل: دو قاشق چای‌خوری

زیره سیاه و زرد چوبه: دو قاشق چای‌خوری

سبزیجات معطر خشک (ترخون، مرزه): یک قاشق غذاخوری



روغن مایع: یک دوم پیمانه

• طرز تهیه:

ابتدا سویا را به خوبی تفت داده و آماده می‌کنیم. سیب زمینی و پیاز خام را پوست گرفته همراه با سویا چرخ می‌کنیم و سپس آرد لپه، آرد سوخاری، آردنخودچی، نمک، فلفل، زردچوبه و زیره را اضافه کرده، خوب ورز می‌دهیم به طوری که حالت چسبندگی پیدا کند، آنگاه در دستان به صورت گرد یا مستطیل درست می‌کنیم. در مرحله بعد هر دو طرف آنها را در روغن داغ سرخ کرده و بعد همراه لیموترش، خیار شور، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی سرخ شده سرو می‌کنیم.

• نکته:

می‌توانید نصف مایه را با سبزیجات معطر مخلوط نموده و سپس آن را سرخ نمایید. در ضمن زمان طبخ این کتلت ۳۰ دقیقه است.

کدو با پوره سیب زمینی

- مواد لازم:

- کدوی سبز کوچک یک اندازه: ۵ عدد

- پوره سیب زمینی: نیم کیلو

- روغن: ۱۰۰ گرم

- پنیر گرویر یا گودا: ۱۰۰ گرم

- طرز تهیه:

کدوها را پوست می‌کنیم و از قطر نصف می‌کنیم و کمی نمک به آن می‌زنیم، بعد روغن را در ظرفی ریخته داغ می‌کنیم و دو طرف کدوها را در روغن کمی سرخ می‌کنیم. آنگاه پوره سیب زمینی را در قیف می‌ریزیم و روی کدوها را با پوره می‌پوشانیم و روی هر قطعه کدو کمی پنیر می‌پاشیم. کدوها را در ظرفی می‌چینیم و روی پنجره وسط فر با حرارت ۲۵۰ درجه برای مدت نیم ساعت تا ۳ ربع ساعت می‌گذاریم بماند تا روی آنها کاملاً طلایی شود. کدوها را به شکل شعاع در ظرف گردی می‌چینیم.



کدو و سبزیجات پخته

- مواد لازم برای چهار نفر
 - چهار عدد کدو
 - یک سوم فنجان برگ نعنا
 - سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - یک چهارم قاشق مرباخوری نمک
 - یک چهارم فنجان بادام زمینی
 - پنیر پارمسان
 - یک قاشق مرباخوری آبلیمو
- طرز تهیه



تابه کوچکی را روی حرارت ملایم قرار داده و بادام زمینی را در آن تفت دهید.

سپس کدو را لایه لایه کرده و آنها را روی کاغذ آشپزخانه پهن کنید. برگ های نعنا را خرد کرده و همراه با کدو و آبلیمو درون کاسه ای بریزید و بادام زمینی را به آن اضافه کنید. صبر کنید تا مواد برای ۱۰ دقیقه باهم آمیخته شود. سپس مواد را در بشقاب ریخته و به میزان دلخواه نمک و فلفل اضافه کنید. پنیر پارمسان را خرد کرده و روی شام ساده ریخته و غذا را تزئین کنید.

کشک و بادمجان

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
 - بادمجان سرخ کرده بدون تخم: ۱ کیلو
 - پیاز سرخ شده : ۲ قاشق
 - نعناع داغ: ۲ قاشق
 - کشک آسیاب شده جوشانده شده (به سفتی ماست کیسه)
 - زعفران
 - گردوی آسیاب شده : ۱ استکان
 - آب
- طرز تهیه:



بادمجان سرخ شده و پخته شده را که اصلاً آب نداشته باشد می‌کوبیم تا له و کش دار شود (در موقع کوبیدن گوشت کوب را می‌کشیم) موقع کوبیدن قاشق قاشق کشک را اضافه می‌کنیم ، نعنا داغ و پیاز داغ را اضافه می‌کنیم و مجدداً می‌کوبیم. گردوی آسیاب شده را اضافه می‌کنیم و بعد از آن زعفران را اضافه می‌کنیم. کشک و بادمجان را بر روی شعله گاز می‌بریم، چند قل که خورد شعله را خاموش می‌کنیم و در ظرف دلخواه می‌ریزیم . رویش را با نعنا داغ ، پیاز داغ، گردو و کمی کشک که به آن زعفران زده باشیم تزیین می‌کنیم .

کشک و بادمجان

- مواد لازم :

- بادمجان = ۶ عدد
- پیاز = ۴ عدد
- نعنا داغ = ۲ قاشق غذا خوری
- مغز گردو = نصف لیوان
- کشک = یک لیوان
- طرز تهیه :



ابتدا بادمجانها را پوست کنده و به صورت عمودی برش می‌دهیم سپس بادمجانها را نیم ساعت در آب و نمک قرار می‌دهیم. پیازها را به صورت خد

خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. نعنا را در باقیمانده روغن پیاز سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

بادمجانها را سرخ کرده سپس مقداری آب روی آن میریزیم تا ۱۵ دقیقه به آرامی بپزد و نرم شود. سپس آب اضافی آن را گرفته و با گوشتکوب بادمجانها را له می‌کنیم. بعد پیاز، نعنا داغ، گردو، کشک، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس غذا را در ظرفی کشیده و با مقداری پیاز داغ، کشک و نعناع تزئین می‌کنیم.

کلم بروکلی با طعمی دیگر



• مواد لازم

- یک قاشق مرباخوری کنجد
- یک قاشق مرباخوری سویا سس
- یک قاشق مرباخوری روغن کنجد
- کمی روغن هسته انگور
- ۴۵۰ گرم کلم بروکلی
- دوحبه سیر
- یک قاشق مرباخوری زنجبیل
- یک فنجان آب مرغ

• طرز تهیه

روغن کنجد را در یک ظرف کوچک ریخته و کمی گرم کنید. سپس کنجد را به آن اضافه کنید تا کمی رنگ عوض کند برای این کار در حدود سه دقیقه وقت لازم است. در یک کاسه کوچک آب مرغ را با سویا، سس و کنجد مخلوط کنید. سپس در یک تابه روغن انگور را بریزید و کلم بروکلی را که به قطعات کوچک تقسیم کرده اید بریزید و برای یک دقیقه تفت دهید. سپس زنجبیل و سیر را به آن اضافه کنید و برای ۳۰ ثانیه آنها را با هم آمیخته کنید. سپس مخلوط درون کاسه را به آن اضافه کرده و در ظرف را بگذارید تا برای دو تا سه دقیقه بپزد.

کلم سرخ شده

- مواد لازم برای دو نفر
- یک و نیم عدد گل کلم (گل های آن را از هم جدا کنید)
- چهار قاشق چایخوری روغن زیتون
- سه حبه سیر (خرد شده)
- نصف فنجان پودر کنجد
- یک عدد لیموترش بزرگ
- نمک و فلفل سیاه
- یک قاشق چایخوری پودر زیره سبز
- یک قاشق چایخوری مخلوط ادویه
- دانه کنجد



▪ لیموترش (برای تزئین)

• طرز تهیه

فر را از قبل با درجه حرارت ۴۵۰ درجه فارنهایت روشن کرده و سپس گل کلم ها را به همراه دو قاشق چایخوری روغن زیتون، نمک، فلفل و دانه کنجد به مدت ۲۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا رنگ آن کمی قهوه ای شود.

در مدت زمانی که گل کلم ها پخته می شوند، برای تهیه سس دو قاشق چایخوری روغن زیتون را درون قابلمه ریخته پودر کنجد، آب لیمو، نمک، فلفل، زیره و مخلوط ادویه را به آن بیفزایید و سپس آنها را کاملاً با هم مخلوط کنید. گل کلم ها را گرم و به همراه سس میل کنید.

لوبیا چیتی و سبزیجات با سس سویا

▪ مواد لازم:

- لوبیا چیتی ۴۰۰ گرم
- پیاز خرد کرده ۱ عدد کوچک
- فلفل سبز خرد کرده ۱/۴ عدد
- کرفس خرد کرده ۱ ساقه
- هویج خرد کرده ۱ عدد متوسط
- روغن ۱ قاشق غذاخوری
- سس سویا به میزان دلخواه
- جعفری ساطوری ۱ قاشق غذاخوری

▪ طرز تهیه:

لوبیا چیتی را از ساعت یک بعدازظهر تا صبح خیس کنید. صبح روز بعد خوب بشویید و با چند برابر حجم آن آب، بگذارید تا بپزد. اگر آب کم داشت اضافه کنید تا خیلی خوب بپزد و آب آن تقریباً تمام شود و لوبیا اندکی له شود. در

یک تابه بزرگ سبزیجات را در روغن تفت دهید. لوبیا را به سبزیجات بیفزایید. سپس سس را اضافه کنید و خیلی آرام به هم بزنید. در تابه را بگذارید تا پنج دقیقه به آرامی به جوش بخورد. سپس در ظرف را بردارید و باز به آرامی به جوش بیاورید، ولی مرتب به هم بزنید و بپزید تا آب آن بخار شود. آن را از روی شعله بردارید و جعفری را بیفزایید و در ظرف مناسب بریزید و سرسفره ببرید. توجه کنید که سبزیجات این خوراک نباید خیلی پخته شوند. سبزیجات باید تردی خود را حفظ کنند، در این صورت هم خوشمزه ترند و هم مواد پرازش غذایی خویش را کاملاً حفظ کرده اند.



مخلوط خوش طعم کدو

- مواد لازم

- یک عدد کدوی سبز خیلی بزرگ یا شش عدد کدوی سبز
- سه قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نصف فنجان پیاز
- سه حبه سیر
- نصف فنجان قارچ خرد شده
- دو قاشق مرباخوری سرکه سفید
- ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
- دو عدد گوجه فرنگی خرد شده



- سه قاشق غذاخوری ریحان تازه خرد شده

- یک قاشق غذاخوری رزماری تازه خرد شده

- سه چهارم فنجان پنیر پارمسان

- یک عدد تخم مرغ

- دو قاشق چایخوری نمک

- دو قاشق چایخوری فلفل

- طرز تهیه

کدو سبز را با پوست به خوبی شسته و سپس با یک چاقوی تیز آن را از وسط به دو نیم کنید. سپس با یک قاشق چایخوری درون آن را به خوبی خالی کنید.

دو قاشق از روغن زیتون را در تابه ای ریخته و سپس روی شعله ای ملایم قرار دهید و سیر و پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا کمی نرم شود. سپس قارچ ها را که از قبل خرد کرده اید به مواد اضافه کرده و محتویات درون کدو را که با قاشق خالی و خرد کرده بودید، به مواد درون تابه اضافه کرده و آنها را برای دو دقیقه دیگر تفت دهید و در ظرف دیگری بقیه روغن را ریخته و گوشت چرخ کرده را در آن تفت دهید و سپس گوجه فرنگی خرد شده را به آن بیفزایید و برای شش دقیقه اجازه دهید تا مخلوط کاملاً طلایی رنگ شود. سپس محتویات دو تابه را با هم مخلوط کرده و رزماری و ریحان خرد شده را به آن بیفزایید. در ظرفی تخم مرغ را با پنیر پارمسان و نمک و فلفل اضافه کرده و به هم بزنید و به مخلوط درون تابه اضافه کنید و برای یک دقیقه حرارت دهید. داخل کدو را با مخلوط آماده شده پر کنید و برای ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید.

مسمی بادمجان

- مواد لازم
 - گوشت نیم کیلو
 - آبلغوره ۱ استکان
 - سیب زمینی ۲ عدد
 - بادمجان ۳ عدد
 - گرد لیمو عمانی ۱ قاشق سوپخوری
 - پیاز ۳ عدد
 - رب گوجه ۱ قاشق
 - روغن به میزان لازم



- فلفل، نمک، زرد چوبه به میزان لازم

• چگونگی تهیه

پیاز را نازک نازک خرد کرده و تفت می دهیم گوشت را اضافه کرده رب گوجه فرنگی را با آنها سرخ نموده سپس آب به آن اضافه نموده تا پخته شود

• آبلغوره، نمک، فلفل، زردچوبه و گرد لیمو را اضافه کرده بادمجانها را بریده سرخ کرده • سپس قبل از اضافه کردن گوجه ها را دو نیم کرده به خورشت اضافه کرده بادمجانها را به آن اضافه کرده بعد از نیم ساعت آماده می شود با سیب زمینی سرخ شده و داخل ظرفی تزیین نموده • این

غذا با برنج سرومی شود *

مهمانی با کدوها و بادمجان‌ها

بادمجان و کدو جزو سبزیجاتی هستند که علاوه بر طعم خوب می‌توانند مکمل غذایی برای کسانی باشند که در رژیم غذایی هستند. خوب است بدانید که کدو در دفع چربی‌های بدن بسیار موثر است. امروز در ستون آشپز بانو روش تهیه خوراک بادمجان و کدو را به شما آموزش می‌دهیم.

• مواد لازم:

- بادمجان کوچک: ۳ عدد
- کدو مسمایی متوسط: ۳ عدد
- گوجه‌فرنگی متوسط: ۶ عدد
- سیب‌زمینی متوسط: ۲ عدد
- نخود سبز پخته: یک و نیم لیوان



• پنیر: ۶۰ گرم

• روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری

• نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

سرهای بادمجان و کدو را جدا کنید و آنها را به صورت حلقه حلقه به طوری که انتهای حلقه‌ها از هم جدا شود و شکل بادمجان و کدو حفظ شود ببرید.

سه عدد گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی را حلقه حلقه کنید و بین حلقه‌های کدو و بادمجان یک در میان قرار دهید.

کمی نمک و فلفل به آنها بپاشید.

بادمجان‌ها و کدوها را در یک ظرف گود نسوز بچینید و مقداری روغن زیتون روی آنها بریزید و ظرف را در فر با حرارت ملایم ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قرار دهید (طوری که کدو و بادمجان له نشود)، سپس ظرف را از فر بیرون بیاورید، گوجه‌فرنگی‌های باقیمانده را خرد کنید و همراه نخود پخته در وسط ظرف قرار دهید.

پنیر را روی مواد درون ظرف رنده کنید و ۱۰ دقیقه دیگر ظرف را در فر قرار دهید. غذا را با همین ظرف سرو کنید.

نوش جان

میرزا قاسمی

- مواد لازم:
- بادمجان درشت: ۱۰ عدد،
- تخم‌مرغ: ۳ عدد،
- سیر: ۵/۱ بوته،
- نمک و فلفل: به مقدار لازم،
- گوجه‌فرنگی متوسط: ۳ عدد،
- روغن یا کره: ۲۵۰ گرم،



▪ زردچوبه: نصف قاشق چایخوری

• طرز تهیه:



بادمجان‌ها را شسته، با نوک کارد پوست آنها را چاک می‌دهیم و روی آتش

زغال یا در کف فر کباب می‌کنیم، به حدی که کاملاً پخته شود. پوست و سر بادمجان را می‌گیریم. سپس با گوشت‌کوب له می‌کنیم. سیرها را پوست کنده، با کمی نمک با گوشت‌کوب کوبیده و با روغن و کمی زردچوبه تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سپس بادمجان‌ها را با سیر و روغن یا کره و کمی زردچوبه مخلوط کرده، روی حرارت ملایم سرخ می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم که ته نگیرد. آنقدر سرخ می‌کنیم تا تقریباً آبش جمع شود. آنگاه گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده، قاچ‌قاچ نموده، به بادمجان‌ها اضافه می‌کنیم و باز کمی تفت می‌دهیم تا به روغن بیفتد. سپس بادمجان‌ها را کنار زده در وسط تابه یک قاشق کره ریخته، تخم‌مرغ‌ها را در آن می‌شکنیم. وقتی تخم‌مرغ بسته شد، آن را آهسته با بادمجان‌ها مخلوط کرده، نمک و فلفل می‌زنیم و بعد از روی شعله برمی‌داریم.

نرگسی لوبیا سبز برای ۴ نفر

نرگسی شبیه کوکو است با این تفاوت که آن را هم نمی‌زنیم. چنان‌چه دقت کرده اید لوبیای سبز تازه به بازار آمده است گرچه از نوبرانه آن کمی گذشته اما شما می‌توانید همین امشب اعضای خانواده را به خوردن نرگسی لوبیا سبز دعوت کنید. این غذا ایرانی و مدت زمان پخت آن فقط ۲۰ دقیقه است.

• مواد لازم:

▪ لوبیا سبز: نیم کیلو،



▪ پیاز متوسط: ۲ عدد، تخم مرغ: ۴ عدد،



▪ جوش شیرین: يك قاشق مرباخوری،

▪ روغن: ۱۵۰ گرم.

• شیوه پخت:

سروته لوبیا را می گیریم و نازك خلال می کنیم. و در آب جوش می ریزیم. بعد از دو یا سه دقیقه جوش شیرین و نمك را اضافه می کنیم. سپس لوبیا پخته را در صافی می ریزیم تا آب آن كاملا گرفته شود. پیاز را نیز خلال کرده تا حد طلایی شدن در روغن سرخ می کنیم. پیاز را سپس با لوبیا روی حرارت می گذاریم تا آب آن كاملا کشیده شود. پس از آن با پشت قاشق لوبیا را صاف می کنیم و تخم مرغ ها را منظم روی آن می شکنیم و کمی نمك و فلفل به آن ها می زنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم و در آن را می بندیم. کافی است فقط سفیده تخم مرغ ها بسته شود. نرگسی آماده است آن را در دیس بکشید.

نکاتی برای خوراک سبزیجات

ارزش غذایی سبزیجات:

سبزیجات بسیار مغذی هستند و موادی که در آنها یافت می شود موادی است که بدن انسان لازم دارد:

۱- دارای مواد پروتئینی و مواد معدنی هستند.

۲- مواد نشاسته ای را هم دارا می باشند.

۳- ویتامین های A,B,C در آنها موجود می باشند.

ولی باید طرز پختن این سبزیجات را در نظر گرفت تا مواد فوق در آنها باقی بمانند.

در مورد سبزیجات و طبخ آنها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

سیب زمینی: یکی از سبزیجاتی است که از جمله مواد حیاتی شناخته شده و برای هر فردی روزانه اقلأ یک سیب زمینی لازم است و چون دارای مواد غذایی بسیار است باید با پوست پخته شود قبل از پختن حتی المقدور سیب زمینی را خرد نکنید و از سیب زمینی پس از پختن بلافاصله باید استفاده کرد در اثر ماندن ویتامین C آن از بین می‌رود در سیب زمینی نوعی قارچ موجود است که اگر چند ساعت بماند چون در سیب زمینی محیط مساعد است قارچ‌ها رشد و نمو می‌کنند و مواد غذایی آن را از بین می‌برند پس سیب زمینی را نباید پخته نگاهداری کنیم، گوجه فرنگی: گوجه فرنگی چنانچه می‌دانیم دارای ویتامین C است ولی باید دقت کرد که از بین نرود. نباید قبل از اینکه می‌خواهیم به‌کار ببریم آن را خرد کنیم زیرا هرچه گوجه فرنگی خرد بماند ویتامین آن از بین می‌رود.

اسفناج: سبزی‌ای است بسیار مفید ولی همان‌طوری که می‌دانیم اغلب اشخاص از خوردن آن اجتناب می‌کنند اسفناج چون جزء سبزیجات سبز است و رنگ آن هم خیلی پر رنگ می‌باشد از لحاظ ویتامین A بسیار غنی است برای مثال بد نیست که مقدار ویتامین A موجود در یک فنجان اسفناج پخته شرح داده شود. یک فنجان اسفناج پخته شده دارای ۲۱۲۰۰ واحد ویتامین A می‌باشد در ضمن باید بدانیم که مقدار ویتامین A لازم برای انسان در هر ۲۴ ساعت ۵۰۰۰ واحد است بنابر این از خوردن یک فنجان اسفناج پخته انسان در حدود ۴ برابر احتیاج ویتامین A روزانه خود را صرف کرده است. ویتامین A در موقع طبخ حساس نمی‌باشد و از بین نمی‌رود ولی اسفناج چون دارای ویتامین C هم می‌باشد این ویتامین در حرارت و هوا از بین می‌رود و چون این ویتامین در آب قابل حل می‌باشد اگر مقدار آب زیادی روی غذاهائی که دارای ویتامین C می‌باشند بریزیم و پس از پختن سبزی آب آن را دور بریزیم تمام ویتامین C که در آب حل شده دور ریخته خواهد شد. بنابر این اگر اسفناج را می‌خواهیم بپزیم باید اسفناج را خوب شسته در دیگ قرار دهیم حرارت را زیاد می‌کنیم و در دیگ را می‌گذاریم خود اسفناج به قدر کافی آب برای طبخ پس خواهد داد و پس از آنکه اسفناج به این صورت پخته شد می‌توان برای انواع غذاها به‌کار برد. اسفناج خام بسیار لذیذ است و می‌توان برای سالاد هم از آن استفاده کرد و در ضمن مواد غذایی آن از بین نخواهد رفت.

سبزی خوردن: شامل نعناع، ترخان، پیازچه، جعفری، تره، ریحون سبز، ریحون بنفش، تربچه و مرزه.

سبزی معطر: شامل نعناع، ترخان، جعفری.

نکاتی برای گیاهخواران

• اگر گیاهخوار هستید به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

در سال‌های اخیر تعداد افرادی که به شکلی از رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنند، افزایش یافته است. تعداد گیاهخواران در آمریکا حدود ۷ میلیون نفر است. علاوه بر افزایش تعداد گیاهخواران، انگیزه‌های و انواع رژیم‌های گیاهخواری که از آن پیروی می‌کنند، تنوع بیشتری یافته است. دلایل پیروی یک فرد از رژیم گیاهخواری می‌تواند: مذهب (گروه مذهبی Seventh Day Adventist و وابستگی به گروه‌های مذهبی و فلسفی شرقی) ، به دلیل مخالفت با کشتن حیوانات باشد، برخی دیگر نگران خلوص و طبیعی بودن منابع غذایی و مایل به ارتقاء و حفظ سلامت بدن هستند، در بسیاری از مناطق دنیا جوامع به‌طور کامل یا نسبی به دلیل فقر، عدم دسترسی به منابع حیوانی گیاهخوارند، البته در کشورهای غنی و پیشرفته تر، این حالت کمتر اتفاق می‌افتد و مردم خود رژیم گیاهخواری را از روی آگاهی انتخاب می‌کنند زیرا هزینه رژیم گیاهخواری تفاوت قابل ملاحظه‌ای با هزینه یک رژیم غذایی حاوی گوشت ندارد.

• خطرات و مزایای رژیم‌های گیاهخواری:

برخی گروه‌های جامعه نظیر نظیر زنان باردار و شیرده ، شیرخواران، کودکان و افرادی که با مشکلاتی مانند عدم تحمل لاکتوز و دیابت روبرو هستند، در معرض خطر می‌باشند، خطر سوء تغذیه برای فرد استفاده کننده از یک رژیم گیاهخواری ضعیف برنامه ریزی شده هنگامی افزایش می‌یابد که محدودیت بیشتر در مصرف مواد غذایی متنوع اعمال شود. بنابر این خطر سوء تغذیه در گیاهخواران تام (Vegans) بیشتر از شیر، تخم مرغ گیاهخواران است. گیاهخواران تام بیشتر در خطر کمبود پروتئین، کلسیم، آهن، روی و ویتامین‌های B۱۲,D و ریبوفلاوین قرار دارند. متخصص مراقبت‌های تغذیه‌ای باید مهارت‌های خود را در برنامه ریزی غذایی و مشاوره این گروه‌های در معرض خطر جدی، افزایش دهند. مطالعه بروی گروه‌های مختلف گیاهخواران، موارد سودمندی را در تأمین سلامت بدن نشان داده است. تفاوت گروه‌ها از نظر عادت استعمال دخانیات، مصرف الکل و کافئین و ورزش کردن در میزان فواید بهداشتی این رژیم در گروه‌های مختلف تغییر نشان می‌دهد. در میان مزایای پیشنهاد شده در مورد این رژیم غذایی، کاهش در وزن بدن، فشار خون، میزان لیپیدهای خون، بیماری قلبی، عروقی، استئوپروز (پوکی استخوان) و بعضی از سرطان‌ها را می‌توان نام برد .



- مواد لازم

- یک قاشق مرباخوری زیره
- نصف قاشق مرباخوری نمک
- نصف قاشق مرباخوری فلفل
- یک قاشق مرباخوری روغن
- دو حبه سیر
- یک فنجان آب مرغ
- نصف فنجان آب پرتقال

- نصف قاشق مرباخوری شکر

- دو عدد هویج متوسط

- یک قاشق مرباخوری آرد ذرت

- نصف فنجان پیازچه

- نصف فنجان نودلز

- طرز تهیه

در یک ظرف مناسب زیره را با نمک و فلفل مخلوط کنید. قابلمه ای را روی حرارت ملایم قرار داده و در آن روغن بریزید و سپس سیر را تفت دهید. در مخلوط کن آب مرغ، آب پرتقال و شکر بریزید. سپس یک چهارم از مخلوط را درون قابلمه ریخته و هویج خرد شده را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا برای هشت دقیقه بپزد.

آرد ذرت را درون مخلوط کن بریزید. سپس پیازچه را با مخلوط درون مخلوط کن به قابلمه اضافه کرده و صبر کنید تا به جوش بیاید.

پیازچه و نودلز را نیز به مواد اضافه کرده و پس از یک دقیقه عصرانه را درون ظرف مناسبی سرو کنید.

وراک لوبیاقرمز تند

این پیش غذا را می توانید با نان نازک مثل لواش و با تافتون به صورت گرم در میهمانی ها و جشن تولدها سرو کنید.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

۲ حبه سیر

یک عدد پیاز

۲ عدد فلفل سبز تازه

۳۰ میلی روغن مایع

یک قاشق چایخوری فلفل پودر شده

۴۰۰ گرم لوبیا قرمز

۷۱ گرم پنیر چدر

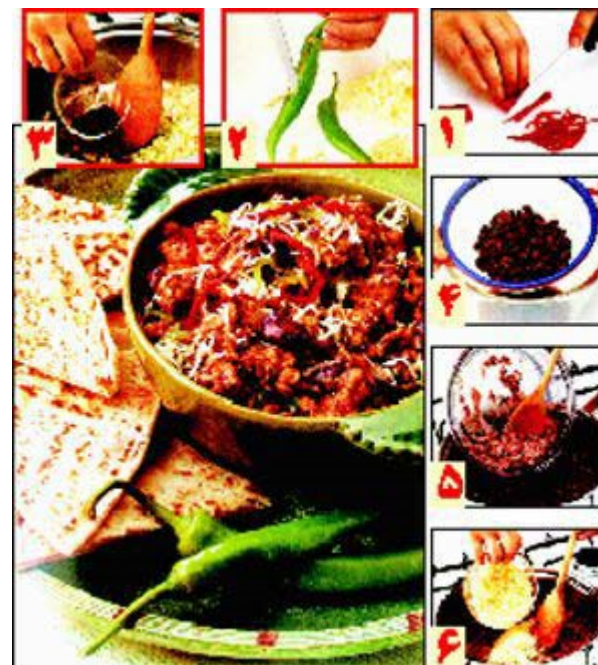
یک عدد فلفل دلمه ای تازه قرمز که دانه اش را گرفته اید

نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

ابتدا سیر و پیاز را پوست گرفته و خوب خرد می کنید. فلفل سبز تازه را نیز

پس از جدا کردن دانه هایش خرد کرده و در یک تابه روغن را ریخته و سیر و فلفل و پیاز و پودر فلفل را اضافه کرده و برای ۵ دقیقه تفت می دهید تا پیازها طلایی و نرم شود. سپس کنسرو لوبیا قرمز یا لوبیای پخته شده را که آب آن را گرفته اید در غذاساز می ریزیم. در این مرحله به اندازه یک قاشق از لوبیا را جدا نگه می داریم. لوبیا را له کرده و به صورت پوره درمی آورید. این لوبیای له شده را داخل تابه ریخته و با بقیه مواد مخلوط کرده و برای چند دقیقه حرارت می دهیم. پنیر چدار را رنده کرده و در حرارت کاملاً پایین کم کم به مخلوط ماهیتابه افزوده و هم می زنیم تا پنیر کاملاً در آن حل شود. سپس با افزودن نمک و فلفل پیش غذا را طعم می دهیم و بلافاصله آن را در دیس کشیده و روی آن را با برش های نازکی از فلفل و لوبیا قرمزی که جدا گذاشته ایم تزیین می کنیم.



یک نوع خوراک با قارچ

• مواد لازم برای دو نفر:

قارچ=نیم کیلو(با یک قوطی متوسط کنسرو قارچ)

تخم مرغ=۴ عدد

فلفل دلمه ای=۲ تا ۳ عدد

گوچه فرنگی متوسط=۴ تا ۵ عدد

روغن آبکرده=۵ تا ۶ قاشق سوپخوری

پیاز متوسط=۲ تا ۳ عدد

نمک و فلفل=به اندازه کافی

• طرز تهیه:

قارچ را تمیز و خرد کرده می شوئیم و در آبکش می ریزیم که آبش برود (در صورت مصرف کنسرو فقط آنرا خرد می کنیم) پیاز را خرد کرده با روغن کمی سرخ می نماییم فلفل را خرد کرده داخل پیاز می ریزیم گوچه فرنگی ها را هم خرد نموده با پیاز و فلفل مخلوط می نماییم کمی نمک و فلفل می زنیم حرارت را ملایم می کنیم در ظرف را می بندیم می گذاریم تمام مواد کمی بجوشد. فلفل نرم و آب گوچه فرنگی کشیده شود بعد قارچ را اضافه می کنیم آب قارچ که کشیده شد تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم کمی نمک می زنیم روی سایر مواد می ریزیم در ظرف را می بندیم تا تخم مرغ بسته شود و بعد در ظرف می کشیم.

=====

Provided to you by :
SarzaminDownload.com

=====

