

فهرست مطالب این شماره

• آشپزیانو

• اشکنه

• اناریج

• بادمجان با گوشت چرخ کرده

• بادمجان شکم پر

• باقالا پخته با سبزیجات معطر
• باقالی خورش (باقالا قاتق)
• باقلاک بهاره
• برانی اسفناج
• برش لوبیا
• برنج کدوخلوایی
• بریانی اصفهان
• بریوش
• بلغور و عدس
• پتاژ لوبیا سفید
• پنیر فتا معطر با نان گرم
• پوره نخود
• پوره عدس قرمز با تخم مرغ
• تاس کباب گیلانی
• ترخینه
• ترش تره
• تن انداز
• توی دل مازندرانی
• تهیه یک غذائی مخصوص ایل پرجائی
• چاپاتی عدس و اسفناج
• حلیم
• حلیم بادمجان با طعم ایرانی
• حلیم گوشت و برنج

• خوراک بابونه (قاتق بابونه)
• خوراک برنج و لوبیا چشم بلبلی
• خوراک تخم مرغ با نان مخصوص
• خوراک جوجه و فلفل هندی
• خوراک زبان
• خوراک سیب زمینی با اسفناج
• خوراک قلوه و قارچ
• خوراک کشمش
• خوراک گُوچ با گوشت بره
• خوراک گرم لوبیا
• خوراک لپه و به تند
• خوراک لوبیا سفید و سیب زمینی
• خوراک لیمو و مرغ
• خوراک مرغ و انجیر
• خوراک مرغ و لوبیا قرمز
• خوراک مرغابی
• خورش خلال بادام
• خورش فسنگان با پسته
• خورش مرغ ترش (مازندرانی)
• دال عدس
• دوقوس ماهی
• رشته پلو قیسی
• رولت اسفناج همراه با سس لیمو

• رولت تن ماهی و تخم مرغ
• رولت مغز
• ریزه کوفته؛ خوراکی آذری
• ساطری پلو (غذای محلی استان خراسان)
• ساک
• سیب زمینی شکم پر
• سیرقلیه
• سیرقلیه
• شاتوبریان با قارچ
• شامی
• شامی کباب رشتی
• شامی گیلانی
• شعری
• شیش انداز
• صبور
• طرز تهیه خوراک چیلی
• غذاهای محلی کهگیلویه و بویراحمد
• غذایی چو بوی خوش آشنایی
• فلافل آبادان
• قارچ خوابانیده
• قلیه تخم مرغ
• کاری مرغ و سبزیجات
• کاکا با آرد گندم(غذای گیلانی)

• کدو حلوائی شکم‌پر
• کدوبره (غذای مازندرانی)
• کدوی شکم‌پر
• کشک بادنجان
• کلوچه اسفناج
• کله جوش
• کنگر ماست یا برانی کنگر
• ماست جوش
• ماهی میدم(غذای جنوب ایران)
• مخلوط گوشت و لوبیا
• مرغ همراه با سیب زمینی کباب شده
• میرزا قاسمی
• میرزاقاسمی
• میرزاقاسمی؛ چند بادمجان ، سه حبه سیر و...
• نازخاتون
• نان شکم‌پر
• نخود ادویه زده
• هواری (غذای محلی بندرعباس)
• یتیمچه

آشپزبانو

• یک عصrane خانگی

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

▪ دویماج (خوراک سنتی تبریز)

مواد لازم:

- نان خشک ۴ عدد

- دوغ یک لیوان

- پنیر تبریز ۲۰۰ گرم

- کره ۱۰۰ گرم

- گردوی خرد شده به میزان لازم

• طرز تهیه:

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

اشکنه

• مواد لازم برای ۶ نفر:

پیاز=۲ تا ۳ عدد

روغن=۱۰۰ گرم(۲/۱ لیوان سرخالی)

تخم مرغ=۳ تا ۴ عدد

شنبلیله خشک و نرم=یک قاشق سوپخوری

آرد=۲ قاشق سوپخوری

زردچوبه(در صورت تمایل)=یک قاشق مرباخوری

نمک و فلفل=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

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

اناریج



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

▪ روغن: یک قاشق غذاخوری

▪ زردچوبه: یک قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

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

بادمجان با گوشت چرخ کرده



- مواد لازم برای شش نفر
- یک کیلوگرم بادمجان پوست گرفته و حلقه شده
- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک قاشق غذاخوری کره یا مارگارین
- یک عدد پیاز بزرگ
- رب فلفل آب
- سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- یک قاشق غذاخوری شکر
- نمک و فلفل
- روغن
- زمان لازم: ۴۵ دقیقه
- طرز تهیه

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

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

- ارزش غذایی برای هر نفر

۸/۵ گرم چربی، ۳/۷ گرم چربی اشباع شده، ۳/۳ گرم چربی اشباع نشده، ۰/۴ گرم چربی اشباع نشده چندانگانه، ۰/۴ گرم چربی ترانس، ۳۳ میلی گرم کلسترول، ۱۰۸ میلی گرم سدیم، ۶۲۴ میلی گرم پتاسیم، ۱۵/۷ گرم کربوهیدرات، ۶/۴ گرم فیبر رژیمی، ۸/۱ گرم قند و ۱۰ گرم پروتئین.

بادمجان شکم پر

- مواد لازم:

- بادمجان: ۶ عدد متوسط
- گردو: ۱۰۰ گرم
- روغن مایع: يك دوم فنجان
- رب انار: يك قاشق مرباخوری
- رب گوجه: يك قاشق مرباخوری
- دارچین: يك قاشق چایخوری
- زردچوبه: به مقدار لازم
- سبزی معطر (ریحان خشك): يك قاشق چایخوری



- طرز تهیه:

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

سپس می‌توانید این غذا را سرو نمایید.

باقالا پخته با سبزیجات معطر

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۴۰۰ گرم باقالای تازه ریز با پوست دوم
- ۱۵ گرم یا یک قاشق سوپخوری کره مارگارین
- ۴ تا ۵ عدد پیازچه بزرگ حلقه حلقه شده
- یک قاشق سوپخوری گشنیز تازه خردشده
- یک قاشق سوپخوری نعناع تازه خردشده
- نصف قاشق چایخوری پودر زیره
- یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
- نمک به مقدار لازم

• طرز تهیه:

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

۲) باقالاها را پس از اطمینان از پخته شدن، داخل سیدی آبکشی کرده، کمی صبر کنید تا سرد شود، سپس پوست آنها را جدا کنید.

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

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



۳) تابه کوچکی آماده کنید و پس از ریختن کره در آن، تابه را روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود، سپس پیازچه‌های حلقه‌حلقه‌شده را در کره بریزید و مقداری تفت دهید. برای این کار ۲ تا ۳ دقیقه زمان کافی است.

پس از آن، باقالای سبز و سپس گشنیز و نعنا را همراه پودر زیره و کمی نمک اضافه کنید و مقدار کمی حرارت دهید. در پایان روغن زیتون را افزوده، بعد از ریختن در ظرف موردنظر، به همان صورت داغ سرو کنید.

باقالی خورش (باقالا قاتق)

• مواد لازم: (برای ۴ نفر)

باقالی خشک کشاورزی (پاچ باقلا رشتی) = ۱۰۰ گرم

شوید (شبت) خشک = ۲ قاشق غذاخوری

سیر = ۳ الی ۴ حبه

تخم مرغ = ۲ عدد

روغن = ۲ قاشق غذاخوری

آب = ۲ لیوان

زردچوبه-نمک- فلفل = به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

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

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

• نکات مهم :

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

باقالای بهاره

• مواد لازم:

- باقالای سبز ۳ کیلو
- پیاز ریز سفید ۵۰۰ گرم(یا پیازچه درشت یک کیلو)
- زامبون یا کالباس ۲۵۰ گرم
- فلفل سبز و قرمز دلمه ای ۳ تا ۴ عدد
- روغن زیتون ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
- سرکه ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل بقدر کافی

▪ جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری

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

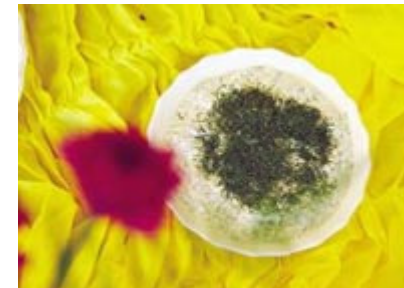
● طرز تهیه:

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

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

برانی اسفناج

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



پس از مراحل فوق، اسفناج ساطوری شده را به ماست چکیده می افزاییم. می توان متناسب با

ذائقه، چند دانه خیار ریز شده به این ترکیب بیفزاییم تا برانی ما کامل تر شود.



برش لوبیا

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



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

و با برگ ریحان تزیین کنید.

برنج کدو حلوایی

- مواد لازم:

- کدو حلوایی پوست کنده خرد شده: ۲ عدد
- سیر چرخ کرده و سرخ شده: ۱ بوته
- برنج آبکشی: ۲ پیمانه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- مواد لازم برای مواد گوشتی:
- پیاز خرد شده و سرخ شده: ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم



- طرز تهیه:

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

• طرز تهیه مواد گوشتی:

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

بریانی اصفهان

• مواد لازم

• گوشت گوسفند بدون استخوان ۲۰۰ گرم

• دنبه ۵۰ گرم

• نعنا تازه به مقدار لازم

• پیاز خرد شده ۱ عدد

• زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری

• دارچین ۱ قاشق غذاخوری

• نمک و فلفل به مقدار لازم

• خلال پسته، خلال بادام به مقدار لازم

• نان سنگک -

• زعفران حل شده ۱ قاشق مرباخوری

• دستور تهیه

گوشت و دنبه را با ۱ لیتر آب و پیاز خرد شده و زردچوبه می‌پزیم پس از نرم





شدن گوشت به ان نمک اضافه می کنیم
گوشت و دنبه را با هم چرخ می کنیم و اب گوشت باقیمانده را کنار
میگذاریم

به گوشت چرخ کرده، فلفل و زعفران و نعناى تازه اضا فه کرده و با هم مخلوط می کنیم و دوباره چرخ می کنیم
کفگیر مخصوص بریانی را روی شعله گاز میگذاریم تا داغ شود کمی از چربی اب گوشت را کف ان می ریزیم سپس کف کفگیر را پودر دارچین و خلال
بادام و خلال پسته می پاشیم وگوشت چرخ شده را توی کفگیر پهن می کنیم و کفگیر را روی حرارت می گیریم تا کف بریانی طلایی شود نان
سنگک را کف سینی پهن می کنیم و اب گوشت را روی نان سنگک می ریزیم و بریانی را روی ان بر می گردانیم.
اطراف بریانی را معمولاً با ریحان و جعفری و پیاز تزیین می کنند. بریانی را با دوغ تازه نوش جان کنید.

بريوش



- مواد لازم:
- خمیر مایه: ۱۵ گرم
- شکر: ۲۵ قاشق غذاخوری
- آب ولرم: ۱۲۵ سی سی
- آرد الک شده: يك كيلو
- نمك: يك قاشق چایخوری
- تخم مرغ زده شده: ۴ عدد
- کره نرم شده: ۱۸۵ گرم

▪ عصاره گوشت گالینابلانکا: يك عدد

▪ زرده تخم مرغ: يك عدد

▪ خامه: ۷۵ گرم

▪ مواد داخل خمیر:

▪ پنیر خامه‌ای: ۶۰ گرم

▪ کره: ۳۰ گرم

▪ خامه: ۸۰ گرم

▪ تخم مرغ: ۳ عدد

▪ کالباس ریز شده: ۱۵۰ گرم

▪ ساقه پیازچه ساطوری: ۲ قاشق غذاخوری

▪ عصاره سبزی گالینابلانکا: يك عدد

• طرز تهیه:

ابتدا فر را با حرارت ۱۶۵ درجه سانتیگراد گرم کرده، سپس خمیر مایه را در کاسه‌ای گود ریخته، يك قاشق چایخوری شکر به آن افزوده، ۱۲۵ سی‌سی آب ولرم را با آن مخلوط کرده، درب ظرف را گذاشته و ۱۰ دقیقه منتظر می‌مانیم تا عمل کند. در کاسه‌ای گود و خشك ۲ قاشق غذاخوری شکر و نمك و ۴ عدد تخم مرغ را با همزن می‌زنیم تا كاملا مخلوط شود. سپس آرد و عصاره گوشت پودر شده را به آن افزوده و با دست مخلوط می‌کنیم و خمیر مایه را هم که پف کرده، به آن می‌افزاییم تا خمیر به دست آید. سپس کره نرم شده را با دست به خورد خمیر داده و خمیر را ۱۰ دقیقه ورز می‌دهیم، آن‌گاه از خمیر به اندازه يك نارنگی برداشته و در دست به صورت توپ درآورده و داخل قالب کنگره‌دار ریخته و در فر به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. در يك ماهیتابه کره را نرم کرده، سپس کالباس را در آن تفت می‌دهیم، بعد پنیر خامه‌ای را به آن افزوده و آن را از روی حرارت برمی‌داریم و عصاره سبزی را پودر کرده و به مواد اضافه می‌کنیم و سپس خامه و تخم مرغ را افزوده و دوباره روی حرارت کمی تفت می‌دهیم تا سفت شود. آن‌گاه ساقه پیازچه ساطوری را با آن مخلوط و داخل خمیرهای بریوش را با این مواد پر کرده و میل می‌کنیم.

بلغور و عدس

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

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

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



پتاژ لوبیا سفید

• مواد لازم:

لوبیا سفید: ۳۰۰ گرم

هویج: دو عدد

کره یا خامه: ۱۰۰ گرم

جعفری یا ترخان: مقداری

نمک و فلفل: به میزان لازم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه‌ای: یک عدد

لیموی تازه: به میزان لازم

قرص سوپ: دو عدد



نخود فرنگی: یک پیمانه

کرفس: یک ساقه

• طرز تهیه:

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

پنیر فتا معطر با نان گرم

- مواد لازم برای شش نفر
 - ۲۵۰ گرم پنیر فتا
 - دو حبه سیر
 - نصف قاشق مرباخوری فلفل
 - کمی تخم گشنیز
 - یک عدد برگ بو
 - کمی پونه یا آویشن
 - یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - نان تست
 - چند عدد زیتون سیاه



▪ یک عدد فلفل دلمه رنگی خرد شده

• طرز تهیه

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

پوره نخود

مواد لازم:

نخود نیم کیلو

پیاز متوسط خلال شده یک عدد

روغن زیتون یک دوم فنجان

جعفری خرد شده نصف فنجان

نمک و فلفل به مقدار لازم

پیاز نگینی خرد شده نصف فنجان

آبلیمو تازه ۱ عدد بزرگ

طرز تهیه:

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

پوره عدس قرمز با تخم مرغ

• مواد لازم

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



▪ تخم مرغ ۴ عدد

▪ نعنای تازه خرد شده دو قاشق سوپ خوری

• جگونگی تهیه

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

(۱) از عدس قرمز در تهیه سس پاستا برای افرادی كه رژیم غذایی كم چرب دارند یا گوشت مصرف نمی كنند بسیار کاربرد دارد.

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

تاس کباب گیلانی

- مواد لازم:
- گوشت: یک کیلو؛
- گوجه: نیم کیلو؛
- پیاز: ۴ عدد؛
- سماق: یک قاشق سوپ خوری؛
- لیمو عمانی: ۵ عدد؛
- فلفل سیاه و نمک: مقداری؛
- سیب زمینی: نیم کیلو؛
- روغن: به مقدار لازم.
- طرز تهیه:



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

ترخینه

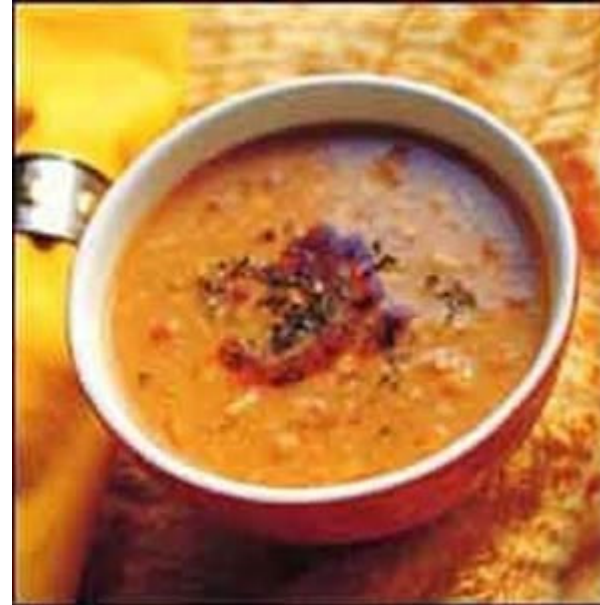
برای تهیه ی ترخینه باید به هر میزانی که گندم مصرف می کنید چهار برابرش دوغ بریزید (اگه دوغ ترش و محلیه) و اگه دوغ مورد استفاده تون آبکیه باید مقدار دوغ رو بیشتر کنید .

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

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

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

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



ترش تره

- مواد لازم:

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

- برنج

- سیرخام

- ترشی (آب نارنج یا آب انار)

- آلوچه سبز

- تخم مرغ

- ادویه

- طرز تهیه :

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

تن انداز

- مواد لازم:
- برنج: ۵ پیمانه
- ماهی: ۲ عدد متوسط
- پیاز: ۴ عدد متوسط
- شوید: مقداری
- کشمش: يك لیوان
- زردچوبه و گرد لیمو و نمك: مقداری
- روغن: مقداری
- طرز تهیه

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

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



فلفل قرمز میل کنید.

توی دل مازندرانی

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

• خوراک توی دل مازندرانی

▪ مواد لازم:

- مرغ پاک کرده - ۱ عدد

- سیر کوبیده - ۳ یا ۴ پر

- سبزی ساطوری - نیم کیلو

- اوجی (سبزی محلی مازندران) - نیم کیلو

- آلو خیسانده شده - ۱۵۰ گرم

- رب انار - ۲ پیمانه

- شکر ۲ یا ۳ قاشق

- پیاز ساطوری ۲ یا ۳ دانه

- روغن - به مقدار لازم

- تره و جعفری یا شنبلیله - به میزان لازم

▪ طرز تهیه:

۲ یا ۳ قاشق روغن را در تابه روی حرارت ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. سپس سیر کوبیده شده را به آن اضافه کنید آلو و رب انار را در تابه بریزید و با پیاز و سیر و سبزی و اوجی مخلوط کنید و تفت دهید. شکم مرغ را با نیمی از مایه توی دل پر کنید و بدوزید، سپس ۳ یا ۴ قاشق روغن در ظرف ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. مرغ را درون روغن کمی تفت داده سپس با احتیاط ۳ لیوان آب در ظرف بریزید، باقیمانده مایع را همراه با شکر به ظرف اضافه کرده، در ظرف را گذاشته و تا پخت کامل مرغ صبر کنید.

تهیه یک غذای مخصوص ایل پرجائی

• کِر ماسِ پلا

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

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



چاپاتی عدس و اسفناج

نوع مقدار

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

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

• طرز تهیه:

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



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

گوشت حلیم باید کاملاً ریش ریش شده تا باعث کش دار شدن این غذا شود. بهتر است پوست نخود پس از پختن جدا شود. حلیم را می توان با گوشت مرغ یا گوشت بوقلمون نیز تهیه کرد. در صورتی که حلیم پس از جا افتادن کم نمک بود، می توان مقداری نمک به آن اضافه کرد.

حلیم به دلیل داشتن گندم، علاوه بر خاصیت سیر کنندگی بالا منبع بسیار خوب روی منیزیم، آهن و نیاسین می باشد. البته اگر در تهیه ی این

غذا از گندم سبوس دار که فیبر زیادی دار استفاده شود ، در بهبود برخی از بیماریهای دستگاه گوارش ، سرطان روده و سینه موثر خواهد بود ،
نخود هم که در پخت حلیم به کار می رود غنی از فولات ، ویتامین B۶ ویتامین C و روی است.
این غذا به علت داشتن گندم ، نخود و گوشت منبع خوب آهن بوده و برای زنان ، دختران جوان و افرادی که در معرض کم خونی هستند، توصیه
می شود . البته کسانی که چربی خون بالا و یا مشکلات قلبی – عروقی دارند در خوردن حلیم جانب احتیاط را رعایت کنند.

• مواد لازم برای ۱۲ نفر

۵/۱ لیوان گندم پوست کنده

۲/۱ لیوان نخود

۴۰۰ گرم گوشت گوسفند (سردست بهتر است)

۵/۱ قاشق چای خوری نمک

۲ عدد پیاز متوسط

۲ لیوان آب گوشت

دارچین به مقدار لازم

شکر به مقدار لازم

۴ قاشق سوپ خوری کره یا روغن کرمانشاهی

حلیم بادمجان با طعم ایرانی



چند نوع از غذاهای ایرانی را می شناسید و طعم آنها را تجربه کرده اید؟ چند تایی آنها را پخته اید و با دست پخت لذیذ خود میهمانتان را شگفت زده کرده اید؟ اصلاً آیا تمام غذاهای ایرانی را دوست دارید؟

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

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

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

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

برای تزئین حلیم بادمجان به ۳۰۰ گرم کشك و پیاز داغ، سیرداغ و همچنین مغز گردوی خردشده نیاز داریم. می توانیم پیاز داغ و سیرداغ را با نعنا داغ مخلوط کرده و با مغز گردو روی کشکی که روی حلیم بادمجان ریخته ایم بریزیم تا طعم آن را لذیذ تر کند. راستی، عدس، گوشت و بادمجان جزو غذاهای سرد است. فراموش نکنید که همراه این غذاها نباید از ماست استفاده کنید. اگر با خوردن غذای سرد، سردی می کنید بهترین راه، نوشیدن شربت سکنجبین بعد از این غذاست که سالم ترین و پرخالص ترین نوشابه سنتی ایران است. برای تهیه این شربت، يك لیوان آب را با ۴ لیوان عسل و يك لیوان سرکه طبیعی و يك لیوان عرق نعنا مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید. پس از سردشدن، قدری از آن را با آب رقیق کرده و شربت کنید که بسیار گوارا خواهد بود و از سردی کردن شما بعد از میل کردن غذای سرد جلوگیری خواهد کرد.

حلیم گوشت و برنج

• مواد لازم :

▪ گوشت گوسفند ۳۰۰ گرم

▪ برنج ۲۰ گرم

▪ پیاز ۲ عدد

▪ شکر ۴ گرم

▪ کره ۱۰ گرم

▪ دارچین به میزان دلخواه

▪ نمک به میزان کم

• طرز تهیه:

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

خوراک بابونه (قاتق بابونه)



• مواد لازم:

- بابونه شیرازی یا بابونه سبزمحلی: يك و نیم استکان معمولی
- تخم مرغ: ۴ تا ۵ عدد
- روغن حیوانی: ۶ قاشق پر غذا خوری
- ادویه: يك قاشق مربا خوری
- آرد گندم: يك استکان
- پیاز متوسط: ۴ عدد
- طرز تهیه:

پیازها را ریز خرد کرده در روغن تفت می دهیم، به قدری که طلایی رنگ شوند. سپس آردها را ریخته مجدداً تفت می دهیم، بعد کم کم آب جوش را

اضافه می کنیم و تند هم می زنیم تا به دلخواه خودمان غلظت غذا به دست آید. سپس تخم مرغ و بابونه را اضافه کرده آنها را دم می کنیم، حداقل ۲ ساعت تا کاملاً جا افتاده شوند. نمک، فلفل و ادویه را هم اضافه می کنیم، ناگفته نماند، زمانی که تخم مرغ را مخلوط می کنید، تند بهم بزنید تا تخم مرغها از هم باز شوند و کاملاً مخلوط این خوراک گردند.

خوراک برنج و لوبیا چشم بلبلی



• مواد لازم برای ۶ نفر

- یک فنجان برنج خام
- یک قاشق مربا خوری روغن زیتون



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

▪ دو قاشق مرباخوری سرکه

▪ یک چهارم قاشق مرباخوری سس فلفلی

▪ یک قاشق مرباخوری پونه خشک یا تازه

• طرز تهیه

برنج را خیس کرده و سپس برای ۱۵ دقیقه در آب جوش بریزید تا پخته و نرم شود.

سپس آن را در آبکش ریخته و صبر کنید تا آب آن خارج شود. روغن را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیاز و فلفل دلمه خرد

شده را برای چهار دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

سپس سیر را اضافه کنید و پس از یک دقیقه لوبیا چشم بلبلی را به مخلوط درون تابه بیفزایید .

سرکه را با سس فلفلی به آن اضافه کنید و برای پنج دقیقه مواد را با هم تفت دهید. در مرحله آخر برنج و پونه را با نمک و فلفل به مواد درون تابه

اضافه کنید و پس از یک دقیقه آن را در ظرف مناسبی ریخته و میل کنید.

خوراک تخم مرغ با نان مخصوص

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



▪ دو قاشق مرباخوری برگ گشنیز تازه خرد شده

• طرز تهیه

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

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

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

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

خوراک جوجه و فلفل هندی

گوشت سینه مرغ بدون پوست : ۱۲۰۰ گرم

فلفل سبز : ۱۰۰۰ عدد

نشاسته : ۳ قاشق مربا خوری

زنجبیل : ۱ قاشق مربا خوری

شکر : ۲ قاشق مربا خوری

سیر : ۱ قاشق مربا خوری

آب : ۲,۵ فنجان

فلفل سیاه : قدری

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

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

خوراک زبان

• مواد لازم:

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

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

سرخ شده تزیین کنیم.

خوراک سیب زمینی با اسفناج

• مواد لازم :

سیب زمینی = ۵ عدد متوسط

اسفناج نیم کیلو

کالباس خرد شده = يك فنجان

پنیر پیتزا = يك فنجان

پیاز = ۱ عدد متوسط

نمک و فلفل به میزان لازم

• دستور تهیه :

ابتدا پیاز را تفت می‌دهیم و اسفناج را که قبلا آب پز کرده و از آبکش رد می‌کنیم و بعد به پیاز اضافه می‌کنیم. کالباس های خرد شده را اضافه می‌نمائیم . سیب زمینی‌ها را آب پز کرده و بعد له می‌کنیم نصفی از سیب زمینی‌ها را ته ظرف پیرکسی که کمی روغن زدیم پهن می‌کنیم مواد آماده شده اسفناج و کالباس را روی سیب زمینی پهن می‌کنیم و بعد بقیه سیب زمینی را روی آنها می‌ریزیم و در آخر پنیر پیتزای رنده شده را می‌ریزیم و داخل فر به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم که پنیر آب شود و طلایی رنگ گردد.

خوراک قلوه و قارچ

اغلب شما آقایان از جمله طرفداران پروپاقرص دل و جگر و قلوه- آن هم به صورت کبابی- هستید.

این غذا ۲ مزیت مهم دارد؛ یکی آنکه پخت آن نیاز به تخصص و مهارت خاصی ندارد و دوم آنکه آماده شدن آن طول نمی‌کشد.

اشتباه نکنید؛ قرار نیست این هفته به شما نحوه کباب کردن آنها را آموزش بدهیم. جز کباب کردن، روش‌های دیگری نیز برای پخت این قبیل گوشت‌ها- حتی به صورت جداگانه- وجود دارد.



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

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

در ضمن این مواد برای ۳ تا ۴ نفر است؛ بنابراین اگر خانم و بچه‌ها در خانه نیستند یا مجردی زندگی می‌کنید، می‌توانید مهمان هم دعوت کنید.

• مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:

- ۲۵ گرم یا ۲ قاشق سوپ‌خوری کره

- یک عدد موسیر خشک

- ۲ حبه سیر (ریز خرد شود)

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

- یک چهارم قاشق چای‌خوری پودر فلفل قرمز

- یک قاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی

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

- ۲ قاشق سوپ‌خوری جعفری تازه خرد شده

- نمک به میزان لازم

●طرز تهیه:

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

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

۲) قلوها- که پیش از این پوسته نازک رویشان را کنده‌اید - را به این مخلوط اضافه کنید و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه به همراه سیر و قارچ و موسیر تفت دهید.

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

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

نکته ۲) هنگام پخت قلوها در ظرف را بگذارید تا همزمان با تفت دادن بپزد.

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

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

خوراک کشمشی

● مواد لازم





- ۳۰۰ گرم هویج
- نصف فنجان کشمش
- یک چهارم فنجان روغن زیتون
- سه قاشق غذاخوری آب لیموترش
- سه قاشق غذاخوری آب پرتقال
- دو قاشق غذاخوری عسل
- نصف قاشق مرباخوری زنجبیل
- نصف قاشق مرباخوری دارچین

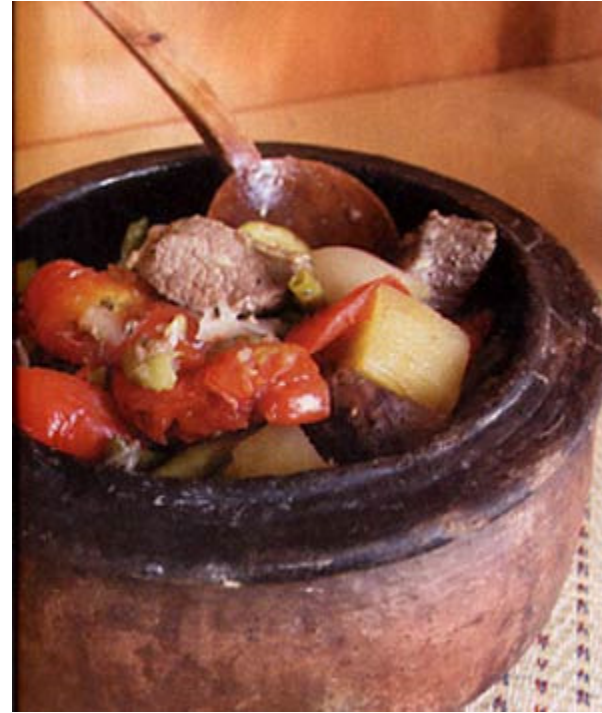
▪ نمک و فلفل به میزان کم

▪ برگ نعنا تازه برای تزئین

• طرز تهیه

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

خوراک گُوچ با گوشت بره



- مواد لازم:
- گوشت بره (سر دست): ۱ کیلو؛
- روغن مایع: یک چهارم لیوان؛
- لوبیا سبز: نیم کیلو؛
- کدو کوچک: ۲ عدد؛
- سیب زمینی: ۲ عدد؛
- فلفل کبابی (یا دلمه ای): ۲ عدد؛
- گوجه فرنگی: ۳ عدد؛
- پیاز متوسط: ۲ تا ۳ عدد؛
- سیر: ۲ حبه؛
- آویشن: ۱ قاشق چایخوری؛
- نمک و فلفل سیاه و قرمز: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:

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

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

▪ نکته: اگر از این نوع ظرف ندارید، می توانید از پیرکس استفاده کنید و آن را وسط فر قرار بدهید.

- زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

- زمان طبخ: ۶۰ دقیقه

خوراک گرم لوبیا

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



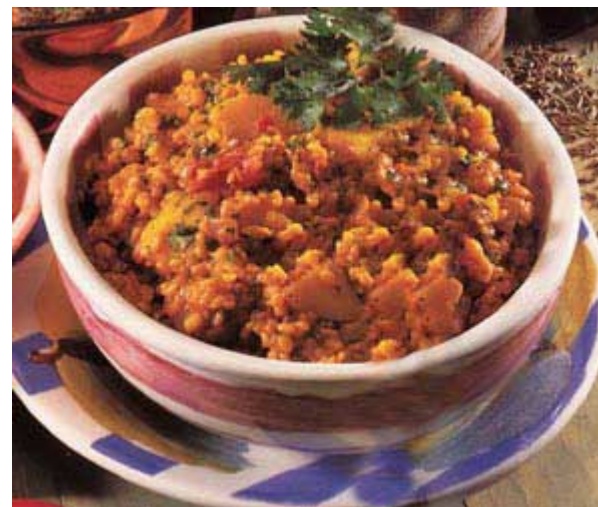
• طرز تهیه

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

خوراك لپه و به تند

• مواد لازم:

- لپه: ۲۰۰ گرم
- روغن زيتون: ۲ قاشق غذاخوری
- پياز ساطوری شده: يك عدد
- سير ساطوری شده: ۲ حبه
- زنجفيل رنده شده: يك قاشق چايخوری
- پودر فلفل قرمز: يك قاشق چايخوری
- زيره سبز: يك قاشق چايخوری
- زردچوبه: نصف قاشق چايخوری
- سيب زمینی: يك عدد
- به: يك عدد



- برنج پخته شده: يك پيمانه
- آب: ۶۰۰ سی سی
- عصاره سبزی گالینا بلانکا: ۲ عدد
- آب لیمو ترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری

▪ تخم‌گشنیز خرد شده: ۱ قاشق چایخوری

▪ گوجه فرنگی ریز: ۴۰۰ گرم

• طرز تهیه:

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

خوراک لوبیا سفید و سیب زمینی

• مواد لازم برای چهار نفر

▪ دو فنجان لوبیا سفید

▪ دو قاشق مرباخوری گشنیز یا شوید تازه خرد شده

▪ یک قاشق غذاخوری سس مایونز

▪ یک قاشق مرباخوری آب لیموترش

▪ یک عدد هویج کوچک رنده شده

▪ دو عدد سیب زمینی متوسط

▪ نمک و فلفل به میزان دلخواه





• طرز تهیه

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

نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

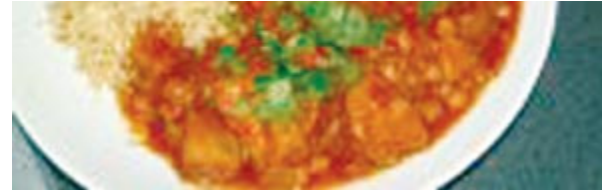
سیب زمینی پخته شده را له و با سس مایونز کاملاً آمیخته کنید. سیب زمینی ها را مطابق شکل روی مخلوط لوبیا قرار داده و بعد با هویج رنده شده آن را تزئین کنید.

خوراک لیمو و مرغ

• مواد لازم برای ۶ نفر

- شش عدد ران مرغ بدون پوست یا سینه مرغ (بزرگ خرد شده)
- پنج حبه سیر (خرد شده)
- دو عدد پیاز بزرگ (خرد شده)
- چهار فنجان گوجه فرنگی (خرد شده)





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

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

ابتدا روغن زیتون را در ماهی تابه ریخته و پیاز و سیر را در آن سرخ کنید. مرغ را به آن اضافه کرده و خوب آن ها را سرخ کنید. نصف آب جوش را با یک قطعه مرغ در ظرف بزرگی ریخته و کناری بگذارید. زنجبیل، ادویه مخلوط، زعفران، رب و عسل را در ماهی تابه ریخته و بخوبی مخلوط کنید. گوجه فرنگی خرد شده، نخود، عصاره مرغ ، زردآلو، نمک و فلفل را به آن افزوده و خوب مخلوط کنید. سپس در ظرف را بگذارید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد دو ساعت روی اجاق پخته شوند. سپس در ظرف را برداشته، آب لیمو را در آن بریزید و اجازه دهید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دیگر بپزد. مواد را در ظرف ریخته و روی آن را با گشنیز تزیین کنید. سپس آن را به همراه نان تازه میل کنید.

- ارزش غذایی هر وعده از این غذا

- چربی: ۸۶ / گرم
- چربی اشباع شده: ۲۱ / گرم
- چربی اشباع نشده مونو: ۹۲ / گرم
- چربی اشباع نشده ترکیبی: ۸۱ / گرم
- چربی ترانس: ۱۰ / گرم

- کلسترول: ۵۷ میلی گرم
- سدیم: ۶۲۴ میلی گرم
- پتاسیم: ۱۰۶۰ میلی گرم
- کربوهیدرات: ۷۶۲ / گرم
- فیبر رژیمی: ۴۹ / گرم
- قند: ۵۲۷ / گرم
- پروتئین: ۳۲۲ / گرم

خوراک مرغ و انجیر

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





- نمک
 - یک قاشق چایخوری جعفری خشک
 - یک قاشق غذاخوری جعفری تازه (خرد شده)
 - طرز تهیه
- مرغ ها را در فر ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سلسیوس) قرار دهید تا کمی گرم شود.
- آب یک عدد لیموترش را در یک کاسه کوچک ریخته و با شکر، سرکه و آب

مخلوط کنید. سپس آن را در کناری بگذارید.

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

ظرف را برای مدت ۵۰ دقیقه در فر با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سلسیوس) قرار دهید. (اگر دیدید انجیر ها قهوه ای شده اند آنها را برگردانید).

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

خوراک مرغ و لوبیا قرمز

مواد لازم: دو قاشق سوپخوری روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، دو عدد فلفل دلمه ای





قرمز خرد شده، يك دوم قاشق چايخوري پودر فلفل قرمز، دو حبه سير كوبيده، يك قاشق چايخوري پودر تخم گشنيز ،يك قاشق چايخوري زيره آسياب شده ۷۵۰، گرم گوشت سینه مرغ چرخ شده ۶۰۰، گرم لوبيا قرمز پخته ،دو قاشق سوپخوري رب گوجه فرنگی ۴۵۰، گرم گوجه فرنگی خرد شده، يك قاشق سوپخوري جعفری خرد شده، نمك به اندازه كافي.

روغن، پياز، فلفل دلمه ای و سير را در تابه نجسبی بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید و با حرارت متوسط تفت دهید تا پياز نرم شود. فلفل قرمز، پودر تخم گشنيز و زيره را اضافه كنید و به تفت دادن ادامه دهید تا عطر آنها را احساس كنید سپس گوشت مرغ را افزوده و تفت دهید تا زمانی كه طلایی و اندکی برشته شود. لوبيا قرمز و رب را اضافه كنید و کمی تفت داده گوجه فرنگی و جعفری را به غذا بیفزایید، نمك آن را مطابق ذائقه خود اندازه كنید و بگذارید غذا حدود ۱۵ دقیقه آرام و با درپوش بجوشد تا کمی غلیظ شده و به اصطلاح جابفتد. آن را در ظرف مناسب ریخته و سرو كنید.

خوراك مرغابی

گوشت مرغابی : ۱۲۰۰ گرم

پرتقال : ۱۰ گرم

كيوی : عدد

برنج : ۵۰ گرم

پياز : ۱ گرم

نمك : عدد

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

خورش خلال بادام

- مواد لازم:
- گوشت گوساله درشت خرد شده: ۱ کیلو
- پیاز متوسط خردشده: ۲ عدد
- خلال بادام بوندا: ۱۵۰ گرم
- زرشك قرمز: ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- لیمو عمانی: ۶ عدد
- روغن کرمانشاهی یا روغن مایع: به میزان کافی
- هل آسیاب کرده: هفت قاشق چایخوری
- زعفران آسیاب کرده: ۱ قاشق مرباخوری
- زردچوبه: ۱/۵ قاشق چایخوری
- گلاب: ۱ قاشق غذاخوری





- نمك: به میزان کافی
- دارچین آسیاب کرده: يك چهارم قاشق چایخوری
- طرز تهیه:

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

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

خورش فسنجان با پسته



- یک نوع غذای محلی کرمان
- مواد بکاررفته؛ سینه مرغ یا کوفته ریزه - مغز پسته ساییده - پیاز سرخ شده - رب انار - شکر - زعفران سائیده - نمک و فلفل و زرد چوبه.
- دستور پخت؛ کوفته ریزه ها را درست کرده درمقداری آب و روغن آنها را سرخ می کنیم . پیازهای خلال شده را نیز در روغن سرخ می کنیم و پسته های آسیاب شده را اضافه کرده و با حرارت ملایم مرتب بهم می زنیم ، تا ۱۵ دقیقه کافی است . سپس کوفته های سرخ شده را با مقدار کمی نمک و زرد چوبه اضافه کرده و آب با رب انار، شکر و زعفران اضافه کرده و آرام بهم می زنیم تا پسته ها گلوله نشود. سپس حرارت را کم کرده می گذاریم آرام بجوشد

تا کاملاً به روغن بیفتد. طعم ترش یا شیرین آن بستگی به علاقه شما دارد.

خورش مرغ ترش (مازندرانی)

- مواد لازم:

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

- طرز تهیه:

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



تفت می دهیم و برای تزئین خورش، روی آن می ریزیم.

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

دال عدس

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



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

دوقوس ماهی

- مواد لازم:

- ماهی متوسط: ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذا خوری
- نمک و ادویه و زعفران: به میزان کافی
- سیر: ۵-۶ حبه
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- فلفل قرمز: ۱ قاشق غذاخوری

- طرز تهیه:

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

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

ادویه را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد، در آخر به آن زعفران اضافه کرده و روی ماهی سرخ شده می‌ریزیم. این غذاتند می‌باشد و می‌توانید مواد را لابه لای برنج هم گذاشته و میل نمایید.



رشته پلو قیسی

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

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



را به همراه زعفران آب شده روی برنج اضافه می‌کنیم.

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 ۳۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید.

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

- سپس ژامبون یا ورقه ی گوشت را بگذارید و در آخر قارچ تفت داده شده را روی رولت بریزید و سپس رولت را بپیچانید (مطابق تصویر).

● روش تهیه سس لیمو :

کره را روی حرارت قرار دهید.

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

شیر را بیفزایید و مرتب هم بزنید تا یکدست شود.

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

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

سس را همراه رولت سرو نمایید.

رولت تن ماهی و تخم مرغ

- مواد لازم:

- کنسرو تن ماهی ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- پنیر پیتزای رنده شده ۱۰۰ گرم
- آرد نان ۵۰ گرم
- سرکه ۱ قاشق غذاخوری
- جعفری خردشده مقداری
- تخم مرغ آب پز سفت ۳ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم.

- طرز تهیه: کنسرو تن ماهی را که از روغن جدا شده است، داخل ظرفی می ریزیم، سپس با چنگال کمی خرد کرده و تخم مرغ، پنیر رنده شده، آرد نان، سرکه، جعفری خردشده، نمک و فلفل را با یکدیگر خوب مخلوط می کنیم تا بصورت خمیر در آید. سپس خمیر را روی ورقه آلومینیومی (فویل) پهن

می کنیم و تخم مرغ های آب پز سفت را درون آن می گذاریم و بصورت رل می پیچیم. بعد دو سر ورقه آلومینیومی را پیچیده و محکم می کنیم. پس از آن درون تنظیف می پیچیم و رولت را درون ظرف آبی که در حال جوش است به مدت ۲۰ دقیقه قرار می دهیم. بعد شعله را خاموش کرده و صبر می کنیم تا فویل درون آب سرد شود. اکنون داخل ظرفی را برگ کاهو گذاشته و رولت را برش می زنیم و داخل ظرف می گذاریم. سپس با لیمو و خیارشور تزئین می کنیم.



رولت مغز

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



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

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

ریزه کوفته؛ خوراکی آنری

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

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



• طرز تهیه:

۱) ابتدا لوبیا را در کاسه‌ای بریزید و بعد از شستن، به مدت ۵ الی ۶ ساعت در مقداری آب سرد خیس کنید؛ سپس به قابلمه‌ای منتقل کرده و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا بپزد.

زمان لازم برای پخت لوبیا، حدود یک تا یک‌ساعت و نیم است (البته این مدت بستگی به جنس لوبیا نیز دارد؛ بعضی لوبیاها زودپز و بعضی دیگر دیرپز هستند).

۲) بعد از پختن لوبیا، آن را داخل آبکش ریخته و کنار بگذارید.

نکته یک) شما می‌توانید مقدار آب لازم برای پخت لوبیا را کمتر بریزید تا در پایان پخت، آب آن نیز به خورد لوبیا برود. در این صورت، دیگر نیازی به آبکش‌کردن وجود ندارد.

نکته ۲) اگر با محدودیت زمانی برای درست کردن غذا مواجه هستید، می‌توانید به جای صرف وقت برای پختن لوبیا از کنسرو آن استفاده کنید.

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

۴) یکی از پیازها را شسته و پس از پوست‌کندن به‌صورت خدالی خرد کنید؛ سپس در یک تابه گود متوسط مقداری روغن بریزید و پیاز خردشده را در روغن تفت دهید.

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

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

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

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

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

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

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

• مواد لازم:

برنج: سه پیمانه

هویج: ۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم

پیاز متوسط: يك عدد

کشمش پلویی: يك پیمانه

زعفران آب کرده: يك دوم پیمانه

روغن: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا برنج را که از قبل خیس کرده ایم، آبکشی کرده و کنار می گذاریم. سپس هویج ها را خلالی خرد کرده و تفت می دهیم. گوشت را نیز با يك عدد پیاز رنده شده مخلوط و به شکل کوفته ریزه های كوچك درست کرده و سرخشان می کنیم.

آنگاه کشمش های شسته شده را تفت داده و تمام مواد تفت داده شده را با هم مخلوط کرده و نیمی از زعفران آب کرده را به آن اضافه می کنیم.

در مرحله بعد، در قابلمه مورد نظر کمی از برنج آبکشی ریخته و روی آن مقداری از مواد آماده شده را می ریزیم، این کار را لایه لایه تکرار می کنیم تا برنج و مواد تمام شود، سپس روی آن مابقی زعفران را ریخته و می گذاریم برنج دم بکشد. در مرحله آخر، هنگامی که برنج دم کشید، روی آن روغن گرم شده را ریخته و در ظرف مورد نظر می کشیم.

●غذای محلی گرگان

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

●مواد لازم:

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

●طرز تهیه :

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

سیب زمینی شکم پر

• مواد لازم برای ۴ نفر:

۲ عدد سیب زمینی بزرگ

۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان

۱ عدد پیاز کوچک (خرد شده)

۵/۳ سانتیمتر ریشه زنجبیل (رنده شده)

۱ قاشق چایخوری پودر زیره سبز

۱ قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز

۲/۱ قاشق چایخوری پودر زردچوبه

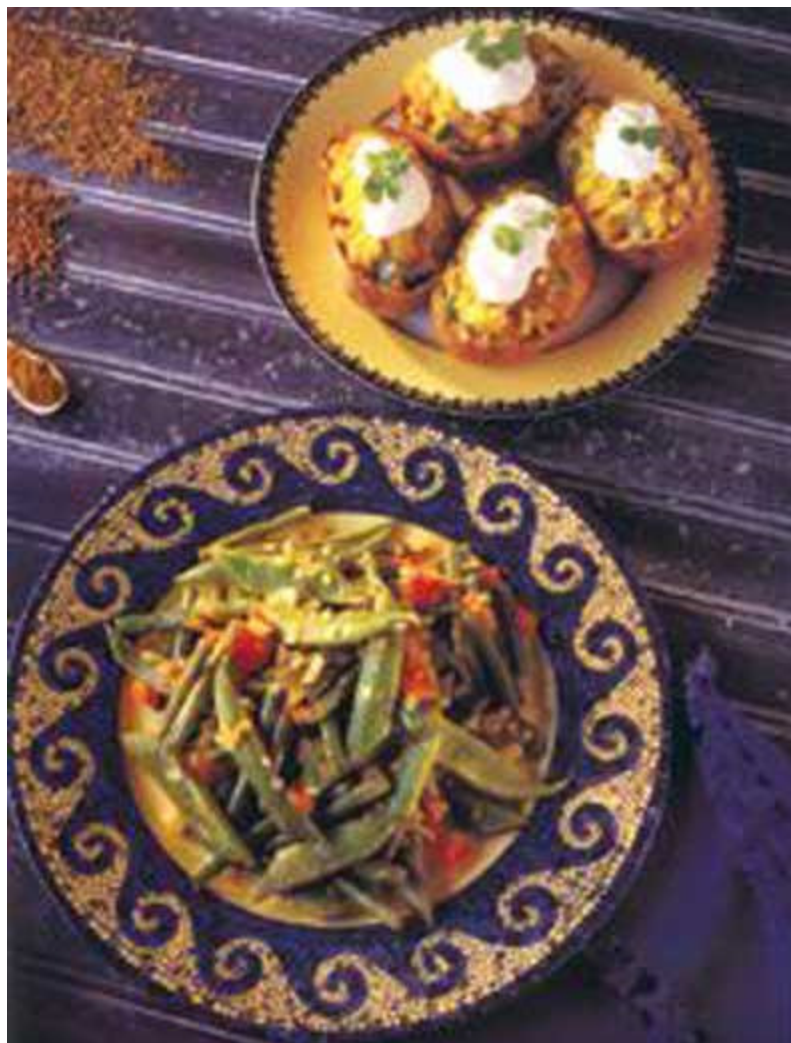
ماست و گشنیز تازه به مقدار لازم

لفل، نمک و پودر سیر به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

۱- فر را بر روی ۱۹۰ درجه سانتیگراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت و برای مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید. به وسیله چنگال در داخل سیب زمینی ها سوراخ هایی نسبتاً عمیق ایجاد نمایید. پس از گذشت ۱۰ دقیقه سیب زمینی ها را در فر قرار داده و مدت ۴۰ دقیقه و یا تا زمانی که به طور کامل پخته و نرم شوند بپزید.

۲- هر يك از سیب زمینی ها را با چاقو به دو نیم تقسیم کرده و به وسیله قاشق داخل آنها را خالی کنید. البته برای این کار لایه ای را در کنار پوست باقی بگذارید تا سیب زمینی حالت خود را به خوبی حفظ



کند.

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

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

- ۳- شعله اجاق گاز را کم کرده و به مدت ۳ دقیقه اجازه بدهید تا مواد تفت داده شوند. سپس سیب زمینی های پخته شده که از داخل پوسته خارج شده اند را له کرده و به مواد فوق اضافه کنید حال نمک و فلفل و کمی پودر سیر را به آنها بیفزایید.
- ۴- پس از اضافه کردن سیب زمینی های له شده مدت ۳ دقیقه دیگر حرارت دادن را ادامه دهید در ضمن در طول این مدت مرتب مواد را بهم بزنید. به این ترتیب مواد داخل سیب زمینی ها آماده شده و نوبت به پرکردن هر يك از پوسته های سیب زمینی با مواد می رسد. در پایان بر روی مواد هر يك از سیب زمینی ها يك فاشق غذاخوری سرپر، ماست و مقداری برگ گشنیز خرد شده بریزید.
- ارزش غذایی: ۲۱۲ کیلوکالری انرژی، ۵۴/۲ گرم چربی، ۳۱/۰ گرم چربی اشباع شده، ۴/۰ میلی گرم کلسترول، ۳۵/۳ گرم فیبر.

سیر قلنه

- مواد لازم:
- برگ سیر تازه: ۳ عدد ,
- پیاز متوسط: ۱ عدد,
- تخم مرغ: ۳ عدد,
- لپه: ۵۰ گرم,
- مرغ یا اردک: ۱ عدد ,
- نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه
- طرز تهیه:

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



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



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

سیرقلیه

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



▪ روغن

• طرز تهیه :

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



• نوع دوم:

• مواد لازم:

▪ برگ سیر

▪ تخم مرغ

▪ ترشی (آب لیمو)

▪ مرغ یا مرغابی

▪ ادویه

• طرز تهیه :

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

شاتوبریان با قارچ

• مواد لازم:



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



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

• طرز تهیه:

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

شامی

- مواد لازم:



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

• طرز تهیه:

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



شامی کباب رشتی

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

• مواد لازم:

▪ گوشت بدون چربی گوسفند: ۴۰۰ گرم

- تخم مرغ: ۵ عدد
- لپه: ۴۰۰ گرم
- پیاز: دو عدد متوسط
- زردچوبه: یک دوم قاشق چایخوری
- نمک و فلفل: اولی در حد استاندارد و دومی به میزان دلخواه!
- طرز تهیه:

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

شامی گیلانی

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- گوشت گوسفند یا گوساله: ۵۰۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- سیب زمینی: ۲ عدد
- لپه: ۲۵۰ گرم /





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

گوشت، پیاز و لپه را بهزید تا آب آن تمام شود. سبزی را پاک کرده، شسته و خرد کنید. سیبزمینی را بهزید و رنده کنید و همراه سبزی، گوشت و لپه چرخ کنید.

مغز گردوی خرد شده، نمک، فلفل، زعفران و تخم مرغ را به آن بیفزایید و ورز دهید. به اندازه یک گردو از آن را در کف دست پهن کنید و در روغن داغ سرخ نمایید. سپس در ظرف مناسب بچینید و سرو کنید.

شعری

- مواد لازم:
- رشته ی سوپ : ۲۵۰ گرم
- روغن مایع : به مقدار لازم
- مواد لازم برای شیرۀ شعری :
- شکر : ۳۰۰ گرم





- زعفران دم کرده : دو قاشق غذاخوری
- گلاب : دو قاشق غذاخوری
- پودر هل : یک قاشق غذاخوری
- آبلیمو : چند قطره
- خلال پسته : ۲۰ گرم
- طرز تهیه:

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

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

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



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

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

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

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

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

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

صبور

- مواد لازم:
 - ماهی صبور: ۲ عدد
 - سبزی پلویی: ۳۰۰ گرم
 - پیاز: ۲ عدد متوسط
 - سیر: ۱ حبه
 - آب تمر هندی: نصف لیوان
 - نمک و فلفل: به میزان کافی
 - رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذا خوری
- طرز تهیه:

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



طرز تهیه خوراک چیلی

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



۱/۲ پیمانه جعفری تازه خرد شده

۳/۱ پیمانه پودر چیلی

۲ ق.چ. نمک

۲ ق.چ. زیره سبز

• کمی روغن

• روش تهیه

۱) لوبیاها را بشویید. در یک قابلمه چدنی یا قابلمه ای با دیواره ضخیم، لوبیاها را با ۴ پیمانه آب بجوشانید، شعله را کم کرده و بگذارید تا ۲ دقیقه آهسته بجوشد. ظرف را از روی شعله برداشته، با پارچه بپوشانید و به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید. (میتوانید لوبیاها را در آب سرد هم خیس کرده و بگذارید ۶ تا ۸ ساعت خیس بخورد)

۲) آب لوبیاهای را خالی کنید و در همان قابلمه با ۴ لیوان آب باقیمانده بجوشانید. شعله را کم کرده و بگذارید یک تا یک و نیم ساعت آهسته بجوشد و نرم شود. سپس مقداری از آب آنرا خالی کنید به طوری که تنها 3/4 مایع موجود باقی بماند. گوجه فرنگیهای جوشیده و پخته را با آب آن داخل قابلمه بریزید، فلفل دلمه ای، پیاز و سیر را اضافه کنید.

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

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

غذاهای محلی کهگیلویه و بویراحمد

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

• «کله جوشک یا کلک سوز»

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

• «تلیت پیاز»

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

- «نان بلیط یا بلوط»

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

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

- «نان برکو»

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

- «شله ماسی یا شله دووی (شله ماستی یا شله دوغی)»

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

- «آش کارده (هره)»

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

غذایی چو بوی خوش آشنایی

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



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

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

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

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

تکه های فیله مرغ را که به قطعات ریز و باریك تبدیل کرده بودید و کنار دستتان گذاشته بودید، حالا می توانید روی پیازها بریزید تا اندکی سرخ شوند. در این مرحله هم اضافه کردن دارچین و گرد غوره و مقدار کمی کاری، قطعات مرغ را به قطعات قرفاول بدل می کند. حالا هم وقت اضافه کردن گوچه های فرنگی رنده شده است. برای دقایقی بگذارید گوچه های رنده شده در روغن غلت بخورند و به جایی هم برنمی خورد اگر یکی دو قاشق رب گوچه اضافه کنید. بعد می توانید لیوانی آب روی این مخلوط بریزید. محلول قرمز رنگ، به قل و قل که افتاد، پیمانه های برنجی را که از قبل خیس فرموده بودید، روی این مایع غلیظ بریزید و به اندازه ای که برنجتان شفته نشود، آب اضافه کنید. در جا نمک هم بپاشید و قالب کوچکی کره هم روی برنج بیندازید و استکانی محلول زعفران دم کرده به کل قصه علاوه کنید. طبق روال همه کته ها و دمپختك ها بگذارید، آب برنج بخار شود و دست آخر، دم کنی بگذارید در قابلمه و شعله گاز را تا حد ممکن پایین بکشید. نهایت بیست دقیقه دیگر این مائده زمینی دم می کشد و نیکووسيله ای است که نازنین رفیق خود را به شام و شعر و حافظ دعوت کنید و شبی به یادماندنی تدارك ببینید. دست آخر پند حافظ بشنوید، وان یکاد بخوانید و در فراز کنید.

فلافل آبادان

تخم مرغ : ۲ عدد

سیب زمینی : ۱ عدد

نخود : ۱ فنجان

جعفری ساطوری شده : قدری

فلفل قرمز : قدری

ترشی : ۰,۵ فنجان

عدس : ۰,۲۵ فنجان

آویشن : قدری

سیر : ۲ عدد

نمک : قدری

نخود را به همراه یک چهارم آن عدس ۲۴ ساعت بخیسانید و آنها را دو بار چرخ کنید هنگام چرخ کردن در بار دوم دو حبه سیر، یک عدد سیب زمینی کوچک، قدری نمک، فلفل قرمز و بکین پودر به آن اضافه کنید بعد به همراه یک عدد تخم مرغ از آن خمیر درست کنید ۲ ال ۳ ساعت که در یخچال ماند در روغن سرخش کنید، البته می‌توانید از تابه کوچک ولی بلند استفاده کنید تا در روغن شناور باشد، توجه داشته باشید که اگر روغن در حال جوش باشد زمان مورد نیاز برای سرخ شدن آن کوتاه است، بعد از سرخ شدن گرم گرم آن را سرو کنید، بسته به طبع خود از سس‌های مختلف استفاده کنید، جنوبی‌های ایران فلافل را با ترشی تند و کم آب میل می‌کنند.

قارچ خوابانیده

- مواد لازم:

سرکه سیب: ۱۲۰ میلی لیتر

سیر: ۱ حبه

برگ بو: ۱ عدد

پیاز: ۱ عدد

گوچه فرنگی: ۳ عدد

قارچ: ۴۰۰ گرم

روغن: ۳ قاشق سوپ خوری

- طرز تهیه:

سرکه، سیر، برگ بو و پیاز خرد شده را در ماهی تابه ای می ریزیم و

می گذاریم با حرارت ملایم بجوشد تا پیاز نرم شود. گوچه 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.



قلیه تخم مرغ

- مواد لازم:

- تخم مرغ: ۵ عدد
- آرد گندم: ۱ استکان
- سبزی ماهی (گشنیز - شوید): نیم کیلو
- پیاز و سیر: به میزان لازم
- تمرهندی: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه: به میزان لازم
- گرد لیمو: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم



- طرز تهیه:

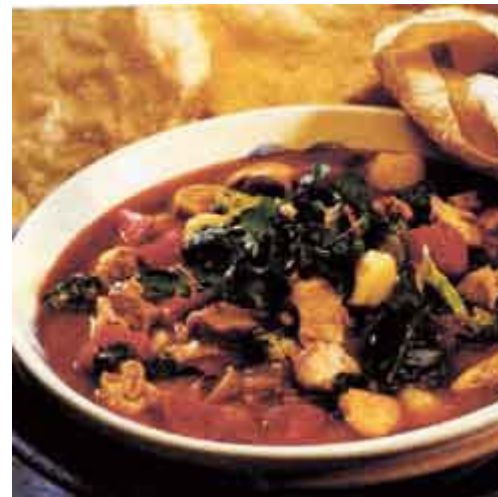
ابتدا سیر کوبیده شده را درون روغن سرخ کرده و پیاز خرد شده را نیز به آن اضافه می‌کنیم. سبزی ماهی خرد کرده را به سیر و پیاز سرخ شده اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا تمام مواد سرخ شوند، آنگاه تخم‌مرغ‌های زده شده را نیز به آن اضافه نموده و به همراه رب‌گوجه‌فرنگی با مواد به‌خوبی هم زده و مخلوط می‌کنیم. در مرحله بعد تمرهندی را به مواد افزوده و آرد گندمی را که در اختیار داریم را در آب حل کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. در مرحله آخر زردچوبه، نمک، گردلیمو و دو لیوان آبی را که داشتیم، به مواد اضافه کرده و می‌گذاریم جا بیفتد.

کاری مرغ و سبزیجات

مواد لازم: ۷۵۰ گرم فیله ران مرغ خرد شده، کمی روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، ۴ حبه سیر، کوبیده، دو قاشق سوپخوری ادویه کاری، ۴ عدد فلفل قرمز کوچک خرد شده، یک عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده، یک لیتر آب مرغ، دو قاشق سوپخوری سرکه سفید، یک قاشق سوپخوری آرد ذرت، یک قاشق سوپخوری آب، یک عدد فلفل دلمه ای قرمز خرد شده ۲۵۰، گرم بروکلی خرد شده، یک چهارم پیمانه برگ گشنیز خرد شده

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

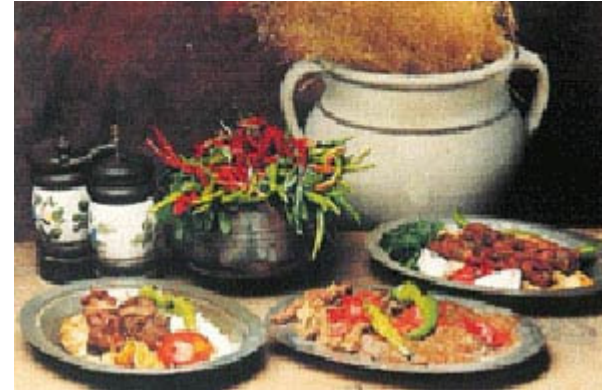
جوش بزند تا فلفل و بروکلی کمی پخته و ترد شوند، غذا را در ظرف مناسب بریزید و گشنیز را روی آن پاشیده سرو کنید.



کاکا با آرد گندم (غذای گیلانی)

- مواد لازم:
- آرد گندم الک شده: یک پیمانه
- کدو حلوایی پخته و پوست گرفته : یک پیمانه





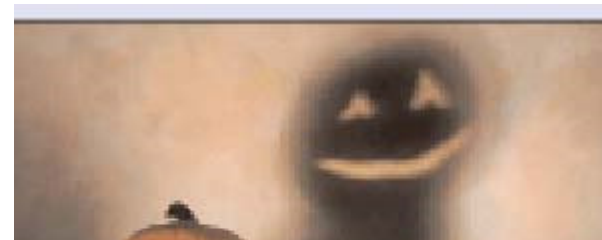
- تخم مرغ : یک عدد
- دارچین؛ مغز هل کوبیده شده و نمک: هر کدام یک قاشق چایخوری
- گلاب : یک دوم پیمانه
- شکر : یک دوم پیمانه
- پیکینگ پودر: ۱ قاشق چایخوری
- روغن: به میزان لازم
- طرز تهیه:

کدو حلوائی ها را خوب له کرده و نرم کنید و تمام مواد لازم را با هم مخلوط کنید و به صورت خمیر درآورید. بعد از یک ساعت که در دمای محیط به آن استراحت دادید. آن را با دست به شکل دایره کوچک پهن کنید و در تابه مناسبی روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا روغن داغ شود، سپس کاکا های درست شده را در آن بگذارید و مانند کتلت هر دو روی آن را برشته کنید.

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

کدو حلوائی شکمپر

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





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

(۱) خیلی‌ها کدو حلوائی را به شکل سرخ کرده تهیه می‌کنند. به این ترتیب

که آن را قطعه‌قطعه کرده، به همراه کمی روغن، شکر و گردو سرو و به عنوان یک پیش غذا میل می‌کنند اما این طرز پخت غذایی پرکالری ایجاد می‌کند که برای کمتر کسی بی‌ضرر است. در غذایی که می‌خواهیم شما را با آن آشنا کنیم، به جای آن‌که کدو حلوائی را سرخ کنید، آن را بدون روغن در یک ظرف‌نشکن گذاشته، در فر به مدت یک ساعت قرار دهید تا نیم‌پز شود البته قبل از این کار داخل کدو را کاملاً خالی کنید.

(۲) سبزیجاتی را که می‌خواهید در این غذا به عنوان مایه داخل کدو به کار ببرید، از قبل تفت ندهید. آنها را خام خرد کرده، با هم مخلوط کنید و سپس کدو حلوائی را از آنها پر کنید.

(۳) می‌توانید در این غذا از نخودسبز، گوجه‌فرنگی، فلفل‌دلمه‌ای و پیاز استفاده کنید؛ حتی می‌توانید ذرت، قارچ و سبزیجات معطر خرد شده نیز به این مخلوط بیفزایید.

(۴) در این غذا، تخم‌مرغ هم به کار می‌رود که بهتر است از نوع تخم‌مرغ امگا سه باشد. این تخم‌مرغ‌ها کلسترول کمتری دارند و نه تنها مانع بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند بلکه از بروز بسیاری بیماری‌های دیگر نیز جلوگیری می‌کنند.

(۵) به جای گوشت قرمز از مرغ استفاده کنید. مرغ را از قبل آب‌پز کرده و ریش‌ریش کنید. تا جایی که امکان دارد از انواع گوشت‌ها کمتر استفاده کنید و در صورت لزوم حداقل از مرغ استفاده کنید. سعی کنید، حداقل دو تا سه وعده در هفته غذاهایی میل کنید که از انواع سبزی‌ها تهیه شده‌اند.

(۶) از آنجا که این غذا در فر پخته می‌شود، کمترین میزان روغن در تهیه آن به کار می‌رود اما اگر خواستید از کمی روغن نیز در این غذا استفاده کنید بهترین روغن، روغن زیتون و روغن مایع است.

کدوبره (غذای مازندرانی)

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

ابتدا پیاز را خرد کنید و به مدت ۲ دقیقه در تابه تفت دهید. سپس نمک و زردچوبه را اضافه کنید و سیب زمینی را که نگینی خرد کرده اید داخل آن بریزید و بگذارید مواد کمی تفت بخورد. شعله را تا حد متوسط پایین بکشید و در ماهی تابه را ببندید و بگذارید تا غذایتان به مدت ۵ تا ۷ دقیقه روی حرارت پخته شود. سپس کدوی حلقه حلقه شده را به آن اضافه کنید و آن را نیز چند دقیقه سرخ کنید. وقتی رنگ کدو کمی برشته شد، گوجه فرنگی های خردشده و تخم مرغ ها را روی آن بریزید و بازهم شعله را کمتر کنید تا مواد به صورت در بسته، به مدت ده دقیقه بپزد. در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن بپاشید و سپس غذا را میل کنید. البته قبل از صرف غذا هم می توانید با ماست خامه ای روی آن را تزئین کنید.



کدوی شکم پر

• مواد لازم برای ۴ نفر:

۴ عدد کدوی درشت

۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان

۱ حبه سیر (خرد شده)

پوسته يك عدد لیموترش رنده شده

آب نصف لیموترش

۲ فنجان برنج پخته شده

۱۷۵ گرم گوچه فرنگی خرد شده

۲ قاشق غذا خوری بادام هندی بو داده (در صورت

تمایل)

نمک و فلفل به میزان کافی

پودر آویشن مقداری برای تزئین

• طرز تهیه:

۱- کدوها را به صورت طولی به دو نیم تقسیم کرده و به وسیله قاشق مقداری از محتویات داخل آن را خالی کنید. فر را بر روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. در قابلمه بزرگی مقداری آب ریخته و پس از جوشیدن آب، پوسته های کدو را به مدت ۲ دقیقه در داخل آب در حال جوش قرار دهید تا نیم پز شوند. سپس آنها را با دقت آبکش کنید.

۲- خرده کدوهای خالی شده از پوسته را با چاقو ریزتر کرده و به همراه سیر خرد شده در داخل روغن تفت



دهید.

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

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

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

▪ ارزش غذایی: ۱۲۶ کیلوکالری انرژی، ۳۲/۵ گرم چربی، ۶۵/۰ گرم چربی اشباع شده، صفر کلسترول، ۳۱/۲ گرم فیبر.

کشک بادنجان

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

گوشت مغز ران نیم کیلوگرم

پیاز سرخ کرده ۲-۳ قاشق سوپخوری

لهه یک استکان

کشک سائیده غلیظ ۲-۳ لیوان

بادنجان متوسط ۱۰-۱۲ عدد

روغن به مقدار کافی

دستور تهیه: گوشت را قیمةای خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل پیاز سرخ کرده می‌ریزیم، بعد لهه را نیز می‌شوئیم و داخل گوشت می‌ریزیم و روی آتش با حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود، بعد ۲ تا ۳ لیوان آب داخل گوشت کاملاً بپزد و کمی آب داشته باشد. سپس

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

کلوچه اسفناج

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



اسفناج را روی حرارت ملایم بگذارید تا کمی نرم و آب آن کاملاً کشیده شود.

زرده تخم مرغ، آرد، کمی نمک و کمی فلفل را در کاسه ای بریزید و نصف شیر رابه خمیر اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر نرمی آماده شود. اسفناج پخته شده را در آن بریزید.

روغن را داغ کنید. يك قاشق غذا خوری آرد در آن بریزید و باقی مانده شیر را کم کم اضافه کنید تا مایع جوش آید. گاهی آن را هم بزنید. پنیر ژامبون و قارچ را داخل سس بریزید و حرارت را خیلی کم کنید و در قابلمه را ببندید. در ماهیتابه جداگانه روغن داغ کنید. ۲ قاشق از مایه اسفناج بریزید و ماهیتابه را تکان دهید تا مایع پهن شود. چند دقیقه بعد آن را پشت و رو کنید تا طرف دوم هم طلایی شود. کلوچه را داخل بشقاب بگذارید. به همین ترتیب همه مایه خمیر را آماده کنید. کلوچه ها را روی هم نگذارید. بین آنها کاغذ روغنی قرار دهید تا به هم نچسبند. برای سرو کلوچه ها را در بشقاب بگذارید. از مخلوط قارچ و ژامبون وسط آن بریزید و خمیر را روی آن تا کنید در هر بشقاب ۳ کلوچه بگذارید و با برش های گوجه فرنگی و سیب زمینی سرو کنید.

کله جوش

• مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده=نیم کیلو

پیاز سرخ کرده=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

گردوی خرد کرده=دو سه قاشق سوپخوری

کشک سائیده=۲ لیوان

نعنای خشک نرم=یک قاشق سوپخوری

روغن=۱۰۰ گرم

نمک=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

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

مریم

کنگر ماست یا برانی کنگر

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

• مواد لازم:

- کنگر پاک شده، نیم کیلوگرم

- ماست، ۵/۲ پیمانه



- سیر، یک بوته



- نمک و فلفل به میزان لازم

- آب، نصف پیمانه

• طرز تهیه:

(۱) ابتدا کنگرها را شسته و به صورت نوارهای درشت به طول ۵ سانتی متر یا ۲ بند انگشت خرد کنید.

(۲) حبه های سیر را با پوست از هم جدا کرده و در ظرفی حاوی آب سرد بریزید و بگذارید چند ساعتی خیس بخورد؛ به این ترتیب، پوست آنها به راحتی جدا می شود. پس از این مدت، پوست آنها را کنده و به صورت ریز رنده کنید.

(۳) در یک تابه گود مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود؛ سپس کنگرهای خردشده را به آن اضافه کنید و داخل روغن تفت دهید. پس از اینکه کنگرها سرخ شد، سیرهای رنده شده را همراه نمک و فلفل به آن اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید. برای سرخ شدن سیر حدود ۳ تا ۵ دقیقه زمان کافی است.

(۴) در مرحله بعد، آب را در تابه بریزید و در آن را بگذارید و اجازه دهید تا کنگرها روی حرارت کم بپزند. سپس در تابه را بردارید تا آب اضافی باقیمانده بخار شود. حالا ماست را اضافه کرده و بگذارید بر اثر حرارت به اصطلاح یک قل بزند. پس از آن، بلافاصله اجاق را خاموش کنید و وقتی که برانی کمی سرد شد، آن را سرو کنید.

ماست جوش

• مواد لازم:

▪ تره خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری

▪ نعناع خشک: ۲ قاشق غذاخوری





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

▪ زردچوبه: یک قاشق مرباخوری

▪ فلفل قرمز: به میزان لازم.

• طرز تهیه:

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

ماهی میدم(غذای جنوب ایران)

•مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

برنج=۵۰۰ گرم

تره=۵۰۰ گرم

شبت=۱ کیلوگرم

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

پیاز متوسط=۳ عدد

روغن=۲۰۰ گرم

گرد لیمو عمانی=۱ قاشق سوپخوری

زردچوبه=۱ قاشق مرباخوری

نمک=بقدر کافی

●طرز تهیه:

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

مخلوط گوشت و لوبیا



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

▪ یک چهارم فنجان سرکه

▪ ۴۰۰ گرم لوبیا سفید

▪ نصف فنجان رب گوجه که در آن سیر له شده و پودر پیاز ریخته شود.

• طرز تهیه

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

سپس گوشت های خرد شده را به آن اضافه کنید و برای دو دقیقه حرارت دهید تا کمی رنگ آن عوض شود. سپس نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سپس در یک تابه کوچک یک قاشق و نیم از روغن زیتون را ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس هویج را برای سه دقیقه در آن تفت داده و پیازهای خرد شده را اضافه کرده و برای پنج تا هشت دقیقه آنها را با هم تفت دهید، تا کاملاً با هم آمیخته شوند. سپس قارچ را اضافه کرده و برای پنج دقیقه دیگر آنها را با هم حرارت دهید. لوبیاهای پخته شده را در صافی بریزید و سپس به مواد اضافه کنید. رب گوجه را به آن بیفزایید و برای سه دقیقه دیگر هم بزنید. سپس سرکه را اضافه کرده و دو دقیقه دیگر اجازه دهید تا مواد آمیخته شوند. گوشت را که با حرارت ملایم تفت داده و در آن را گذاشته اید با کمی آب بپزید تا آب آن کاملاً تمام شود. سپس گوشت را به مخلوط تابه اضافه کرده و هم بزنید.

ماهرخ جواهری

مرغ همراه با سیب زمینی کباب شده

- مواد لازم

- یک کیلو سیب زمینی کوچک تازه (دو نیم شود)
- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
- شش حبه سیر له شده
- یک چهارم پیمانه سرکه سفید
- سه قاشق غذاخوری برگ آویشن تازه خرد شده و یا آویشن خشک
- مقداری مرغ
- یک قاشق غذاخوری کره
- مقداری مارچوبه خرد شده و گریل شده
- دو قاشق غذاخوری سس سرکه.

- طرز تهیه

سیب زمینی ها را حدود ۲۵ دقیقه در فری با دمای متوسط بگذارید (در صورت دلخواه می توانید آن را لای فویل بگذارید تا کباب شود). در ظرف بزرگی روغن زیتون، سرکه، آویشن، سیر و فلفل اضافه کنید. مرغ را به مدت نیم ساعت در آن بخوابانید.

حال مرغ را از سس درآورده و در فر بگذارید تا طلایی شود. حال سیب زمینی را با کره، نمک و فلفل مزه دار کنید. در ظرف دیگری مارچوبه گریل شده را با سس سرکه مخلوط کنید غذای شما آماده است.

- مواد لازم

- سس سرکه
- یک سوم پیمانه سرکه سفید



- یک چهارم پیمانه سس خردل

- دو قاشق چایخوری عسل

- نصف پیمانه روغن زیتون
- نمک و فلفل به میزان لازم.
- طرز تهیه

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

میرزا قاسمی

- مواد لازم :
- بادمجان ۵ عدد
- سیر يك بوته
- تخم مرغ ۳ عدد
- گوجه فرنگی ۲ عدد
- روغن و نمك و فلفل به مقدار مورد نیاز
- طرز تهیه :



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

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

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

کرده و سرخ نمائید به حدی که آب آن کاملاً گرفته شود و به روغن بیفتد کمی نمک و فلفل به آن بزنید و مایه را در يك طرف تابه قرار دهید و در طرف دیگر تخم‌مرغها را شکسته و مخلوط نمائید و بهم بزنید تا کاملاً بسته شده و سرخ شود بعد بادمجان‌ها و تخم‌مرغ‌ها را مخلوط نمائید و میرزا قاسمی آماده شده را در دیس بکشید.

میرزا قاسمی

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

• مواد لازم:

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



- تخم‌مرغ، ۴ عدد
- رب گوچه‌فرنگی، ۲ قاشق (در صورت تمایل)
- روغن به مقدار لازم

▪ زردچوبه، نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

- ۱) ابتدا بادمجان‌ها را داخل فر یا روی شعله آتش اجاق گاز یا منقل کبابی کنید؛ سپس پوست آنها را کنده و سرشان را جدا کنید.
نکته: برای آنکه باقیمانده پوست که به سختی به گوشت بادمجان چسبیده است نیز کنده شود، بادمجان‌های کبابی شده را زیر شیر آب بشویید.
 - ۲) پس از اینکه پوست بادمجان‌ها به خوبی کنده شد، آنها را روی تخته آشپزخانه قرار داده و با چاقو ساطوری کنید.
نکته: اگر نوع بادمجان‌ها تخمدار بود، پیش از ساطوری کردن، تخم آنها را جدا کنید.
 - ۳) حالا نوبت به پوست کندن سیرها می‌رسد؛ این کار را با چاقوی کوچک نوک‌تیز انجام دهید ولی برای راحت‌تر شدن کار، کافی است حبه‌های سیر را از هم جدا کرده و داخل کاسه‌ای حاوی آب سرد بریزید و یک تا ۲ ساعت خیس کنید.
بعد از گذشت این مدت، آنها را از آب بیرون آورده و پوستشان را به راحتی بکنید، سپس آنها را با چاقو، ریز خردکرده یا رنده کنید. البته بعضی‌ها سیرها را در هاون می‌کوبند.
 - ۴) قابلمه‌ای را تا نیمه آب کرده و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش آید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت درسته و با پوست داخل آب جوش بیندازید و پس از ۳ دقیقه آبکشی کنید. به این ترتیب پوست گوجه‌فرنگی به آسانی کنده می‌شود. حالا گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را ریز خرد کنید.
 - ۵) در قابلمه دیگری مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود؛ سپس سیر رنده یا خرد شده را داخل روغن بریزید و مقداری حرارت دهید تا کمی سرخ شود. پس از آن، یک قاشق مرباخوری زردچوبه اضافه کرده و همراه با سیر کمی تفت دهید. حالا نوبت به گوجه‌فرنگی و بادمجان می‌رسد.
 - ۶) پس از افزودن گوجه‌فرنگی و بادمجان، مقدار لازم نمک و فلفل را نیز اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط کنید تا پخته شده و آب خود را از دست بدهد.
 - ۷) در این فاصله، تخم‌مرغ‌ها را در کاسه دیگری بشکنید و با قاشق سفیده و زرده را با هم مخلوط کنید.
پس از اینکه مخلوط به روغن افتاد، تخم‌مرغ‌های مخلوط را روی مواد ریخته و در ظرف را بگذارید تا به اصطلاح بسته شوند؛ البته در این فاصله مواد را به همراه تخم‌مرغ هم بزنید. در ضمن در طول این مدت، حرارت اجاق گاز باید متوسط باشد. معمولاً پس از گذشت مدت زمانی حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بعد از اضافه کردن تخم‌مرغ‌ها غذا آماده است.
- روش‌های دیگر:
- بعضی‌ها تخم‌مرغ را به صورت جداگانه یا در گوشه‌ای از همان قابلمه سرخ کرده و سپس با مواد مخلوط می‌کنند. بعضی دیگر پس از کشیدن مخلوط بادمجان و گوجه‌فرنگی در ظرف موردنظر، تخم‌مرغ‌ها را در تابه دیگری به صورت نیمرو درآورده و به همان صورت، درسته روی مخلوط می‌ریزند.

میرزاقاسمی؛ چند بادمجان ، سه حبه سیر و...

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

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



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

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

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

نازخاتون

• مواد لازم:

بادنجان: يك عدد متوسط

آب غوره: دو فنجان

دلال (سیرنعاغ): يك قاشق غذاخوری

شکر: دو قاشق غذاخوری

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

• طرز تهیه :

ابتدا بادنجان را روی اجاق کبابی کرده، پوست آن را گرفته و با چاقو کاملاً آن را خرد می کنیم، سپس در ظرفی مناسب (کاسه) می ریزیم. آنگاه دو فنجان آب غوره را به بادنجان اضافه کرده و دلال را نیز به آن می افزاییم. در مرحله بعد شکر را نیز به موادمجان اضافه می کنیم و به خوبی با هم مخلوط می کنیم. در آخر برای تغییر رنگ دسرمان، به آن آب آلبالو یا آب تمشك اضافه می کنیم تا قرمز شود و به زیبایی سفره مان افزوده شود. (این دسر یا نوشابه ایرانی می تواند به جای نوشابه های گازدار و مضر بر سر سفره های ما ایرانی ها استفاده شود)

نان شکم پر

- مواد لازم برای ۲ الی ۴ نفر:
 - ۱ عدد نان ماشینی فرانسوی
 - ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون
 - ۲۵۰ گرم قارچ (خرد شده)
 - ۲ قاشق چایخوری سویا سس
 - ۲ قاشق چایخوری آب لیموترش
 - ۲ قاشق چایخوری شیر کم چرب
 - ۲ قاشق چایخوری پیازچه خرد شده
 - نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
 - ساقه پیازچه مقداری برای تزیین
- طرز تهیه:

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



دیواره نسبتاً ضخیمی باقی بماند.

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

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

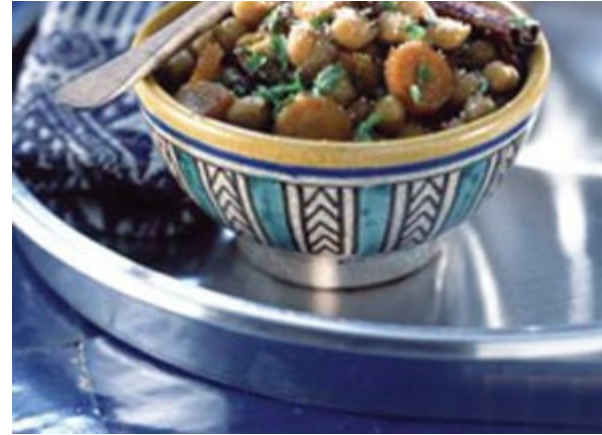
۴- پس از خاموش کردن شعله اجاق گاز، پیازچه های خرد شده را به همراه نمك و فلفل به مواد فوق اضافه کرده و سپس داخل نان ها را با این مواد پر کنید. در پایان، خرده ساقه های پیازچه را بر روی غذا ریخته و آن را به صورت داغ سرو کنید. برای استفاده راحت تر می توانید با چاقو هر يك از نیمه نان ها را به دو نیم تقسیم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

▪ ارزش غذایی: ۳۲۴ کیلو کالری انرژی، ۴/۶ گرم چربی، ۲۷/۱ گرم چربی اشباع شده، ۲/۰ میلی گرم کلسترول و ۰۷/۳ گرم فیبر.

نخود ادویه زده

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





- سه عدد پیاز خرد شده
- سه حبه سیر خرد شده
- دو قاشق غذا خوری نعناى تازه خرد شده
- دو قاشق غذاخوری گشنیز تازه خرد شده
- یک قاشق چایخوری ریشه زنجبیل تازه خرد شده
- دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- نصف قاشق چایخوری زیره سبز
- نصف قاشق چایخوری دارچین
- نصف قاشق چایخوری مخلوط ادویه

▪ ۲۵۰ گرم گوجه فرنگی

▪ یک عدد بادمجان خرد شده

▪ یک عدد کدوی بزرگ خرد شده

▪ یک سیب زمینی بزرگ خرد شده

▪ ۵۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات

▪ زمان لازم: ۳۰ دقیقه

• طرز تهیه

فرگاز را از قبل با درجه حرارت ۱۶۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. روغن را در ظرف ریخته و پیاز را به آن اضافه کنید سپس آن را به مدت پنج دقیقه سرخ کنید.

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

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

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

هواری (غذای محلی بندرعباس)

- مواد لازم:

- برنج: سه پیمانه
- سیر: ۳ - ۲ حبه
- نمك: به مقدار کافی
- فلفل قرمز و ادویه: به مقدار کافی
- ماهی یا میگو: ۱۵۰ گرم
- آب: ۶ پیمانه
- پیاز متوسط خرد شده: ۱ عدد



- کره: ۵۰ گرم

- طرز تهیه:

برنج را از قبل خیس می‌کنیم، روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کرده پیاز را در آن تفت داده تا طلایی شود. سیر را ریز خرد کرده بازرده چوبه به پیاز اضافه می‌کنیم و کمی آنها را چرخ می‌کنیم. ماهی را اضافه کرده ادویه و فلفل را می‌ریزیم ماهی را در پیاز تفت می‌دهیم تا آب ماهی تمام شود آب را با نمك اضافه کرده و می‌گذاریم به جوش بیاید وقتی چند جوش خورد برنج را اضافه کرده و پس از آن که آب هم سطح برنج شد برنج را با کفگیر زیر و رو کرده و کره را کمی آب کرده روی برنج می‌دهیم، زیر شعله راکم کرده و زیر دیگ را شعله پخش کن و روی آن را دم کنی می‌گذاریم پس از ۴۰ - ۳۰ دقیقه پلو آماده است. در صورت تمایل می‌توانید ۱ پیمانه گشنیز یا شوید ساطوری شده و ۱ پیمانه لوبیا چشم بلبلی یا عدس را هم به هواری اضافه کنید.

یتیمچه

• طرز تهیه

بادمجان ها را پوست کنده، آنها را به صورت مکعب هایی به اندازه ۲ سانتی متر برش می دهیم و نیم ساعت در آب و نمک می خوابانیم.

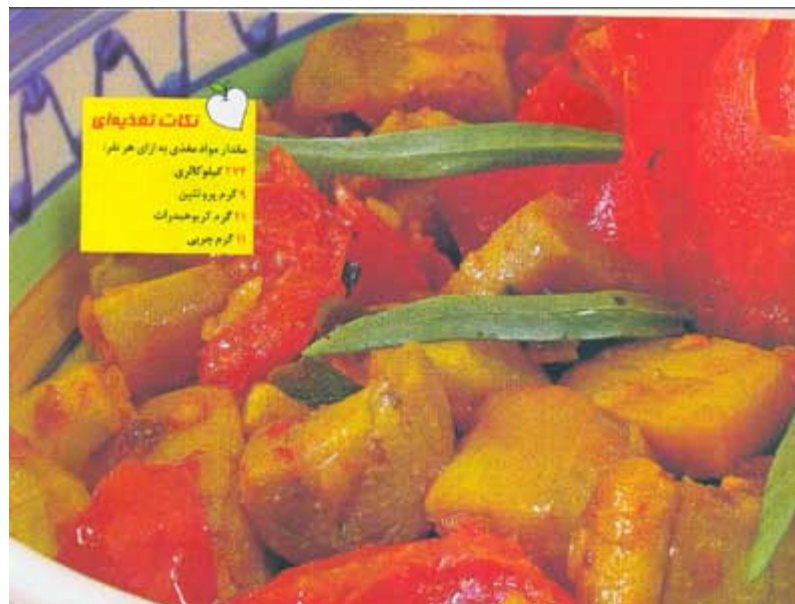
در قابلمه ای پیازها را در کره تفت می دهیم و بادمجان ها را بعد از آبکش کردن به آنها می افزاییم.

پس از این که بادمجان ها کمی نرم شد، گوجه فرنگی ها را بدون پوست به صورت مکعبی خرد کرده و با نمک و فلفل به مخلوط پیاز اضافه می کنیم.

درب قابلمه را می گذاریم تا مواد چند جوش بزند.

سیب زمینی ها را پس از پوست کندن، مکعبی خرد کرده و در ظرفی جداگانه سرخ می کنیم.

سیب زمینی ها و دسر را به بادمجان ها اضافه می



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

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

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

• مواد لازم برای ۴ نفر:

۱ کیلو گرم بادمجان قلمی

۱ عدد پیاز متوسط خلالی خرد شده

۵۰ گرم کره

۳ عدد گوجه فرنگی

۲ تا ۳ عدد گوجه فرنگی

۱ حبه سير ساطوری شده

نمک و فلفل به مقدار لازم

• نکات تغذیه ای

مقدار مواد مغذی به ازای هر نفر:

۲۷۴ کیلو کالری

۹ گرم پروتئین

۴۱ گرم کربو هیدرات

۱۱ گرم چربی

=====

Provided to you by :
SarzaminDownload.com

=====