

آشپزیه گیاهانه

سارا



۳۳۰ دستور پخت گیاهی برای سلامتی

مجموعه‌ای شگفت انگیز از غذاهای بدون گوشت و ماهی
از سرتاسر جهان، گام به گام به شما نشان داده شده است به
همراه عکس‌های رنگی

مترجم: اعظم احمدی

آشپزی گیاهی سارا

۳۳۰ دستور پخت گیاهی برای سلامتی

مجموعه‌ای شگفت انگیز از غذاهای بدون گوشت و ماهی
از سرتاسر جهان، گام به گام به شما نشان داده شده است به
همراه عکس‌های رنگی

مترجم: اعظم احمدی

عنوان و نام پدیدآور :	آشپزی گیاهی سارا: ۳۳۰ دستور پخت گیاهی برای سلامتی / [ویراستار نیکیا گرایمز؛ مترجم اعظم احمدی، صبح صادق، ۱۳۹۱، ۳۰۰ ص.]
منسخرات بستر :	۳۰۰ ص.
منسخرات طاهری :	۳۰۰ ص.
سازک :	۹۰۰۰۰ ریال: 8-8403-964-978
وضعیت فهرست نویسی :	فنا
یادداشت :	عنوان اصلی: 330 vegetarian recipes for health: a fabulous..
موضوع :	آشپزی گیاهخواران
عوضه :	آشپزی
سناسه افزوده :	گرایمز، نیکیا، ویراستار
سناسه افزوده :	Gräimes, Nicola
سناسه افزوده :	احمدی، اعظم، ۱۳۵۹، مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۹۱ / ۵ / TX۸۳۷
رده بندی دیویی :	۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی :	۲۷۲۳۳۰



نام کتاب: آشپزی گیاهی سارا

مترجم: اعظم احمدی

ناشر: صبح صادق

چاپ: پیشرو

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۸-۸۴-۸۴۰۳-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش

قم - تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۴۷۱۵۹، صندوق پستی: ۳۷۱۵۵-۶۱۴۴

Reza_rq2160@yahoo.com

فهرست مطالب

۲۱	فصل اول / چاشتها و صبحانه ها
۲۲	حریره موز و توت فرنگی
۲۲	مخلوط مرکبات
۲۳	آبمیوه با طعم زغال اخته و سیب
۲۴	آب سبزیجات با طعم فوق العاده
۲۴	ماست با ترکیب خرما، موز و گردو
۲۵	مخلوط ماست و توت
۲۶	کوکتل خربزه - آناناس و انگور (پیش خوراک غذا)
۲۷	سه نوع کمپوت میوه
۲۸	فرنی میوه‌ای کنجدی
۲۹	معجون
۲۹	دسر ترد با رویه‌ی میوه‌ای
۳۰	دسر مغز بادام و مغز زردآلو

- ۳۱ دسر لوکس
- ۳۲ گرانولا
- ۳۳ فرنی با پوره خرما و مغز پسته
- ۳۴ کمپوت زردآلو و زنجبیل
- ۳۵ دسر آناناس و انبه پخته با ماست وانیلی
- ۳۶ کیک با کارامل موز
- ۳۸ پنکیک سیب و انگور سیاه
- ۳۹ نان بیگل با زردآلوی پخته
- ۴۰ کدگری (kedgerie)
- ۴۱ گوجه کباب پز با نان سودا
- ۴۲ نان تست با موز و پنیر
- ۴۳ املت فلفل جات
- ۴۴ خاگینه با نان بریچ (Biroches)
- ۴۵ لوبیای پخته با رزماری
- ۴۷ کدو و قارچ با طعم پستو (Pesto)
- ۴۸ املت قارچ و طرز تهیه پستو

۴۹ فصل دوم / سوپ‌ها و استارترها (آغازگرها)

- ۵۰ سوپ گاسپاچو با سس آوکادو (سوپ سرد ایتالیایی)
- ۵۲ سوپ لوبیای Borlotti با پاستا
- ۵۳ سوپ قارچ وحشی (سوپ ایتالیایی)
- ۵۵ سوپ گوجه با ریجان تازه (سوپ ایتالیایی)

- ۵۶ سوپ مارچوبه (اسفراج)
- ۵۷ سوپ هویج و گشنیز
- ۵۹ سوپ نخود سبز تازه
- ۶۰ سوپ بروکلی
- ۶۱ سوپ کرفس با ادویه کاری
- ۶۲ سوپ غلیظ سبزیجات با سس پستو
- ۶۳ سوپ کدو حلوائی
- ۶۴ سوپ گنجر با پنیر تست شده
- ۶۵ سوپ سبزیجات برشته
- ۶۶ سوپ کدو خامه ای
- ۶۷ سوپ اسفناج و نخود
- ۶۸ سوپ پیاز فرانسوی
- ۶۹ سوپ سفید لوبیا سفید
- ۷۰ سوپ ترش و تند تایلندی
- ۷۱ سوپ لپه و کدو
- ۷۲ سوپ لپه قرمز و گوجه فرنگی
- ۷۳ سوپ ایتالیایی نخود سبز و ریحان
- ۷۴ سوپ لپه قرمز و نارگیل

۷۵ فصل سوم / پیش خوراک ها

- ۷۶ گواکامول (یک پیش خوراک مکزیکی)
- ۷۷ پیش خوراک لوبیا سفید با چاشنی (دیپ) سبزیجات ادویه‌ای

فصل چهارم / چاشنی ها ۷۹

۸۰ چاشنی زعفران (دیپ)

۸۱ چاشنی (دیپ) هویج

۸۲ دیپ (چاشنی) بادمجان با نان برشته

۸۳ فلافل نخودبا چاشنی (دیپ) گشنیز

۸۴ رول‌های برشته با چاشنی (دیپ) فلفل شیرین

۸۶ آنتی پاستوی سبزیجات چاشنی دار

۸۸ پیش خوراک سیب زمینی با چاشنی فلفل قرمز

۸۹ Hummus پیش خوراک نخود با چاشنی کدوی برشته

۹۰ پاته‌ی استیلتون با سبزیجات ادویه‌ای

۹۱ پاته‌ی قارچ و لوبیا

۹۲ اسنک پستو و گوجه فرنگی تست شده (برشته)

۹۳ اسنک قارچ فرانسوی Croustades

۹۴ (پنیر) ماتسرلای برشته (سرخ شده)

۹۵ پاته‌ی سیب زمینی با پنیر یونانی

۹۶ گلابی شکم پر

۹۷ تارت پنیر رو کفورت

۹۸ پنکیک گندم سیاه با اشپیل قارچ (خاویار)

۹۹ پیش خوراک بروکلی (یک نفره)

۱۰۰ پیش خوراک قالبهای قارچ با جعفری

۱۰۱ رول‌های مارچوبه با سس کره

- ۱۰۲..... تخم مرغ‌های چاشنی دار
- ۱۰۳..... مارچوبه با تخم مرغ
- ۱۰۴..... نان بادمجان با سس (چاشنی) سرکه تند

فصل پنجم / غذاهای سبک..... ۱۰۵

- ۱۰۶..... پاستای گوجه فرنگی
- ۱۰۷..... پاستا یا سس اصیل فرانسوی (pappardelle)
- ۱۰۸..... پاستای Fusill با فلفل دلمه ای
- ۱۱۰..... پاستای primavera (ایتالیایی)
- ۱۱۱..... پاستای penne با رازیانه و پنیر آبی
- ۱۱۲..... خوراک رشته فرنگی به همراه بادام زمینی
- ۱۱۳..... خوراک سبزیجات با مغزهای بلادر
- ۱۱۴..... خوراک توفو با رشته‌های تخم مرغی
- ۱۱۵..... پاستا با گوجه فرنگی و پنیر پارمزان
- ۱۱۶..... فریتاتا با سس گوجه فرنگی (حلقه ای)
- ۱۱۷..... کوفته عدس و لوبیا
- ۱۱۹..... کوفته‌ی مغزجات
- ۱۲۰..... املت با لوبیا سفید
- ۱۲۱..... رول املت گشنیز
- ۱۲۲..... دلمه سیب زمینی
- ۱۲۳..... خوراک تره فرنگی با پنیر و ماست
- ۱۲۴..... رول‌های نان ذرت و فلفل جات

- ۱۲۵ خوراک تخم مرغ‌های پخته با تره فرنگی خامه ای
- ۱۲۶ پیازهای پخته شده شکم پر
- ۱۲۷ تارت پیاز و پنیر
- ۱۲۸ رول‌های بادمجان با ماتسرلای دودی
- ۱۳۰ خوراک عدس با خامه لیمویی
- ۱۳۱ تاس کباب سبزیجات (Ratatouille)
- ۱۳۲ کیک ذرت با گوجه کبابی
- ۱۳۳ قارچ‌های شکم پر با جو
- ۱۳۴ خوراک قارچ و رازیانه (هات پات)
- ۱۳۵ رشته‌های برنج با سس فلفل قرمز
- ۱۳۶ سس فریتاتا با گوجه فرنگی
- ۱۳۸ کیک‌های تایلندی تمپه با سس شیرین
- ۱۴۰ فلافل کنجدی با چاشنی ماست
- ۱۴۲ گواکامول پیچیده در نان ذرت (در لفاف)
- ۱۴۳ خوراک عدس و گوجه با بادام بو داده

۱۴۵ فصل ششم / بخش اصلی Main Couse

- ۱۴۶ خوراک سبزیجات با پنیر سه گوش
- ۱۴۷ کدوی پخته شده با پارمزان
- ۱۴۸ خوراک قارچ و لویا
- ۱۴۹ گراتن سیب زمین و قارچ وحشی
- ۱۵۰ ناکی سیب زمینی‌های پفکی

- ۱۵۱.....دیزی کلم قرمز و سیب
- ۱۵۲.....خوراک سبزیجات با کنگر فرنگی (دیزی)
- ۱۵۳.....خوراک ترش و شیرین مخلوط لویاجات
- ۱۵۴.....خوراک لویا سیاه جامائیکایی
- ۱۵۶.....بربری خوراک بادمجان و نخود
- ۱۵۷.....خوراک سبزیجات کشمیری
- ۱۵۸.....بریبانی بادمجان و بلادر
- ۱۶۰.....خوراک لازانیا با مخلوط قارچ
- ۱۶۱.....خاگینه کدو با چاشنی فلفل قرمز
- ۱۶۲.....خوراک سرد سبزیجات با تخم مرغ (موساکا)
- ۱۶۴.....پاستای تیوپی بار کوتا و کلم بروکلی
- ۱۶۶.....پاستا با کلم و زیره
- ۱۶۷.....خوراک گل کلم با سس گوجه فرنگی
- ۱۶۸.....پاستای راویولی با پنیر ر کوتا و اسفناج
- ۱۷۰.....پاستا با قارچ و سس بلونه
- ۱۷۱.....پاستای صدفی با اسفناج و پنیر ر کوتا
- ۱۷۲.....رستو با جعفری پخته (کته پلو)
- ۱۷۳.....خوراک سبزیجات با فلفل قرمز تند
- ۱۷۴.....رستو با قارچ و لیمو (کته پلو)
- ۱۷۵.....پلوی سبزیجات
- ۱۷۶.....رستو با فلفل دلمه‌ای (کته پلو)
- ۱۷۷.....رستو با انواع قارچ (کته پلو)

- ۱۷۸..... فلفل دلمه‌ای شکم پر (محلی)
- ۱۸۰..... دیزی عدس و سبزیجات فصل
- ۱۸۱..... خوراک سبزیجات برشته با سس سالسا
- ۱۸۳..... سوفله اسفناج و قارچ وحشی
- ۱۸۴..... خاکینه پیاز و سیب زمینی با پنیر فتا
- ۱۸۶..... فست فود پولنتای لایه دار تنوری

فصل هفتم / غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۱۸۹

- ۱۹۰..... رولت سیب زمینی شیرین
- ۱۹۱..... سوفله پنیر بز
- ۱۹۲..... رولت کرفس و پنیر آبی
- ۱۹۳..... پوره عدس با تخم مرغ پخته
- ۱۹۴..... سوفله تره فرنگی
- ۱۹۵..... میت لوف بلوط و بروکلی
- ۱۹۷..... میتلوف سبزیجات گریل شده (برشته)
- ۱۹۸..... خوراک فاندو با سبزیجات بخار پز شده
- ۲۰۰..... لژهای سبزیجات بهاری با سس بادیان رومی
- ۲۰۲..... خوراک سیب زمینی و توفو با سس گوجه فرنگی و زنجبیل
- ۲۰۴..... تاس کباب قارچ و گل کلم
- ۲۰۵..... گراتن سیب زمینی، اسفناج و میوه‌ی کاج
- ۲۰۶..... ریپتیج شاهی و فلفل قرمز
- ۲۰۷..... کیک پای مارچوبه با پنیر رکوتا

- خوراک مارچوبه با سس هلندی و ترخون..... ۲۰۸
- پاستای بروکلی، کنگر فرنگی و فلفل قرمز..... ۲۰۹
- پاستای گندم سیاه روستایی با پنیر فانتینا..... ۲۱۰
- راویولی گشنیز با مغز کدو حلوایی..... ۲۱۱
- خوراک برنج و لوبیا با سس آوکادو..... ۲۱۳
- رشته‌های سویا با خمیر توفو و مارچوبه..... ۲۱۵
- قارچ‌های شکم پر لوبیا با دانه کاج..... ۲۱۷
- کوزکوز با پنیرهای لومی و برش‌های کدو..... ۲۱۹
- کاری قارچ و بامیه..... ۲۲۱
- کاری سبزیجات با برنج و ساقه سبز لیمو..... ۲۲۳
- کاری بادمجان..... ۲۲۵
- کاری سبزیجات معطر..... ۲۲۶

فصل هشتم / تارت‌ها، پا و پیتزاها..... ۲۲۹

- کیک پای بروکلی و قارچ وحشی..... ۲۳۰
- پای سبزیجات با خمیر فیلو..... ۲۳۱
- پای تمالی لوبیا قرمز و ذرت..... ۲۳۳
- تارت پیاز و آویشن..... ۲۳۴
- کرنیش خمیری ذرت و پنیر..... ۲۳۵
- کیک پای اسفناج و پنیر..... ۲۳۷
- تارت پیاز کارامل شده..... ۲۳۸
- پای نان مدیترانه‌ای..... ۲۴۰

- کیک پای رکوتا با سبزیجات معطر تابستانی ۲۴۲
- پای پیاز قرمز و پنیر بز ۲۴۳
- تارت فانتینا و قارچ وحشی ۲۴۴
- کیک پای کرکراهی با قارچ و آلوبخارا ۲۴۶
- تارت سیب، پیاز و پنیر گریب ۲۴۸
- پای شاه بلوط و پنیر استیلتون ۲۵۰
- پیتزا کدو و مریم گلی ۲۵۲
- پیتزا با سبزیجات تازه ۲۵۳
- پیتزا تابه‌ای پولتا با پیاز قرمز، قارچ و موزارلا ۲۵۵
- پیتزا Rocket و گوجه فرنگی ۲۵۶
- پیتزا با پنیرهای فانتینا و رکوتا ۲۵۸
- پیتزا گوجه فرنگی و اسفناج ۲۶۰
- سمبوسه بادمجان و گوجه با موسیر ۲۶۱

فصل نهم / سالادها ۲۶۳

- سالاد کلاسیک یونانی ۲۶۴
- سالاد اسفناج و آووکادو ۲۶۵
- سالاد فلفل ترش و شیرین با پاستای شکل دار ۲۶۶
- سالاد باقلا با گندم بلغاری ۲۶۷
- سالاد کنگر ترش و شیرین ۲۶۸
- سالاد اسپانیای پرتقال و مارچوبه ۲۶۹
- سالاد پنیر بز گریل شده (برشته) ۲۷۰

- ۲۷۱ سالاد گوجه فرنگی و پنیر فتا
- ۲۷۲ سالاد پنیر پارمزان و تخم مرغ آب پز
- ۲۷۳ سالاد گوجه فرنگی برشته و موزارلا با سس ریحان
- ۲۷۴ سالاد سبزیجات معطر با انواع دانه‌های بو داده
- ۲۷۵ سالاد گلابی و گردو با پنیر آبی
- ۲۷۶ سالاد سبزیجات بهاری
- ۲۷۷ سالاد کوز کوز
- ۲۷۸ سالاد باقلا قهوه‌ای
- ۲۷۹ سالاد پاستا با قارچ و حشی و فلفلجات
- ۲۸۰ سالاد پاستای سیوسدار
- ۲۸۱ سالاد گلابی با پنیر پارمزان
- ۲۸۲ سالاد پیاز، گوجه و گشنیز
- ۲۸۳ سالاد قارچ با سس جعفری
- ۲۸۴ گادو گادو
- ۲۸۵ سالاد برنج میوه ای
- ۲۸۶ سالاد خیار چاشنی دار
- ۲۸۷ سالاد رازیانه، پرتقال و تره تیزک
- ۲۸۸ سالاد بادمجان، لیمو و کبر
- ۲۸۹ سالاد سبزیجات گرم با سس بادام زمینی:
- ۲۹۰ سالاد آوو کادو، پیاز قرمز و اسفناج با کروتن پولتا
- ۲۹۱ سالاد سیب زمینی با پنیر فتا و نعناع
- ۲۹۲ سالاد سیب و چغندر با برگ‌های قرمز

- ۲۹۳..... سالاد رشته فرنگی با کنجد
- ۲۹۴..... سالاد ژاپنی
- ۲۹۵..... سالاد گلابی، گردو، شاهی با پنیر را کفورت
- ۲۹۶..... سالاد پاترانلا
- ۲۹۷..... سالاد لویا سفید با سس قلفل برشته
- ۲۹۸..... سالاد چغندر با سس Haeseraclish

فصل دهم / خوراکی‌های فرعی ۲۹۹

- ۳۰۰..... سیب زمینی سرخ شده فرانسوی
- ۳۰۱..... کیک سیب زمینی پوشالی
- ۳۰۲..... سیب زمینی‌های پفی خامه ای
- ۳۰۳..... کیک لایه دار سیب زمینی:
- ۳۰۴..... سیب زمینی‌های تند پرادویه و گل کلم
- ۳۰۵..... پوره سیب زمینی با طعم سیر
- ۳۰۶..... سیب زمینی با قلفل دلمه‌ای و موسیر برشته
- ۳۰۷..... سیب زمینی‌های شیرین پخته شده
- ۳۰۸..... برنج تایلندی معطر
- ۳۰۹..... مخلوط برنج و دانه ها
- ۳۱۰..... برنج برشته شده قرمز
- ۳۱۱..... کته پلو با سبزیجات معطر
- ۳۱۲..... سبزیجات برشته با رویه پنیر
- ۳۱۳..... کلم بروکسل (دکمه ای) چینی

- ۳۱۳..... کلم بروکس برای مراسمات (جشن ها)
- ۳۱۵..... سالاد بادمجان با طعم ماهی
- ۳۱۶..... سالاد سبزیجات با سس آلو
- ۳۱۷..... سبزیجات بهاری سرخ شده
- ۳۱۸..... سالاد لوبیا سبز خاص مشرق زمین
- ۳۱۹..... پیاز شور و شیرین
- ۳۱۹..... سالاد اسفناج با کشمش و دانه کاج
- ۳۲۰..... کوکوی زردک روی اسفناج
- ۳۲۱..... کروکت زردک و شاه بلوط
- ۳۲۳..... Balti سالاد سبزیجات جوان
- ۳۲۴..... سالاد رشته فرنگی با جوانه لوبیا و مارچوبه
- ۳۲۵..... سبزیجات ریشه دار سرخ شده با چاشنی نمک
- ۳۲۶..... پوره لپه و موسیر
- ۳۲۷..... گراتن سبزیجات ریشه دار با ادویه جات هندی
- ۳۲۸..... سالاد سبزیجات مدیترانه ای
- ۳۲۹..... مخلوط سبزیجات با دانه های معطر
- ۳۳۰..... دیزی سبزیجات ریشه دار
- ۳۳۲..... سالاد نخود با ادویه جات هندی
- ۳۳۳..... سالاد لوبیای مکزیکی
- ۳۳۴..... سالاد نخود سبز با پیاز و خامه
- ۳۳۵..... سالاد کلم قرمز شور و شیرین
- ۳۳۶..... گراتن چغندر و شلغم

- ۳۳۷ سالاد لوبیای نی لبک با سیر
- ۳۳۸ سالاد باقلا سبز با سس فلفل تند
- ۳۳۹ هویج‌های براق با آب سیب
- ۳۴۰ گراتن بروکلی و گل کلم
- ۳۴۱ سالاد کدو پر از سس گوجه فرنگی
- ۳۴۲ رازیانه پخته شده با تکه‌های نان خشک
- ۳۴۳ پودینگ تمشک و فشرده آمارتی (Amaretti) بیسکویت آمارتی خرد شده
- ۳۴۴ میوه‌های گرمسیری باس دارچین
- ۳۴۵ دسر نان گردویی با سیب برشته
- ۳۴۷ پودینگ برنگ نارگیلی
- ۳۴۸ پودینگ خرما و انجیر
- ۳۵۰ تارت لیمو و بادام
- ۳۵۱ کیک پنیر رکوتا با سس قرمز
- ۳۵۳ پودینگ سنتی پنتون زردآلو
- ۳۵۴ پودینگ برنج هندی
- ۳۵۵ دسر میوه‌های زمستانی شناور در ماء الشعیر
- ۳۵۷ تارت زردآلو و بادام
- ۳۵۸ ماست یخی انبه
- ۳۵۹ کمپوت میوه جات پخته
- ۳۶۰ کیک پای هلو و فندق
- ۳۶۱ پودینگ برنج خامه‌ای
- ۳۶۲ دسر میوه جات با سس فندق (چاشنی)

- ۳۶۳.....Passion ساندی با میوه‌ی
- ۳۶۴.....پس خوراک انبه و پرتقال
- ۳۶۵.....ماست یخی ریواس با طعم زنجبیل
- ۳۶۶.....دسر سیب پخته شده
- ۳۶۷.....دسر تکه‌های سیب چاشنی دار
- ۳۶۸.....ژله نارگیل با رازیانه ستاره ای
- ۳۶۹.....سیخ‌های ساقه لیمو با پنیر لیمویی
- ۳۷۰.....سس پایایا با آناناس برشته (آناناس سوخاری باسس پایایا)

فصل یازدهم / کیک‌ها و نان‌ها ۳۷۱

- ۳۷۲.....نان گردویی با موز
- ۳۷۳.....نان شیرینی قهوه‌ای خرما و گردو
- ۳۷۴.....کیک سیب هلندی
- ۳۷۵.....کیک گلابی و polenta
- ۳۷۶.....کیک براق طعم خرما و گردو
- ۳۷۸.....کیک کوکنار لیمویی
- ۳۷۹.....کیک ساندویچ ویکتوریا
- ۳۸۱.....کیک‌های پوشش دار موز شکلاتی
- ۳۸۲.....کلوچه زردآلوی فندقی
- ۳۸۳.....کلوچه با تکه‌های شکلات (خرده شکلات)
- ۳۸۴.....کلوچه‌های خشخشی نارگیلی (خشک)
- ۳۸۵.....کلوچه‌های مکعبی Sultana

- کیک‌های پوشش دار پرتقالی و زردآلو ۳۸۶
- کلوچه‌های مکعبی (Flapjack) زغال اخته ۳۸۷
- کرانچی (cranachan) و ریواس ۳۸۸
- قرص نان گردویی با زرد آلو و سیب ۳۸۹
- کیک‌های پوشش دار موزی ۳۹۰
- نان چای گردو میوه‌ای ۳۹۱
- نان زنجبیلی ۳۹۲
- کیک مکعبی پنیر سیب زمینی ۳۹۳
- نان تخمه آفتابگردان ۳۹۴
- نان ارزن ادویه دار ۳۹۵
- نان Polenta پولنتای فلفلی ۳۹۷
- نان ایتالیایی با رزماری (Focaccia) ۳۹۹

فصل اول

چاشته‌ها و صبحانه‌ها

روز خود را با یک وعده غذای طبیعی و کم چرب آغاز کنید مواد غذایی این بخش طراحی شده، سطح انرژی و هوشیاری شما را در صبح بالا خواهد برد و همچنین شما را برای مواجهه با یک روز خوب آماده می‌کند. چاشته‌هایی که با ماست و غلات آماده می‌شوند همچنین آبمیوه‌ها و املت‌های دستور داده شده همگی به طور سریع آماده و قابل تهیه می‌باشند.

حریره موز و توت فرنگی

مواد لازم:

طرز تهیه:

موز دو عدد
توت فرنگی ۲۵۰ گرم معادل ۲ فنجان
بلغور جو: ۲ قاشق سوپخوری
ماست طبیعی و تازه ۵۰۰ گرم

این نوشیدنی بسیار عالی را بلافاصله قبل از سرو کردن تهیه کنید تا نهایت استفاده را از طبیعی بودن مواد آن ببرید. در ابتدا موز را به صورت حلقه حلقه در آورید و به همراه توت فرنگی‌ها و بلغور جو درون یک مخلوط کن ریخته و بخوبی با هم میکس کنید سپس ماست را به آن افزوده مجدداً چند دقیقه‌ای با مواد قبل ترکیب کنید. مایه بدست آمده را درون لیوانهای بلور پایه بلند ریخته و سرو کنید.

نکته سلامتی:

میوه‌ها و بلغور جو استفاده شده در این مایه آن را به نوشیدنی خوش طعم و گوارایی برای تهیه یک صبحانه عالی تبدیل می‌کند.

مخلوط مرکبات

مواد لازم:

طرز تهیه:

آناناس یک عدد
پرتقال شش عدد
گریپ فروت
یک عدد بزرگ

پرتقال‌ها را پوست کنده و به ریز خرد کنید، گریپ فروت را نیز باید پوست کنده بدینصورت که ته آن را ببرید و آنرا بصورت ایستاده درآورده و برش‌های مستقیمی به پوست آن بزنید، سپس گلمیخ‌های

چاشته‌ها و صبحانه‌ها ۲۳

آن را جدا کنید و آنرا به صورت قطعات بسیار ریزی خرد کنید تمامی پرتقال‌ها و آناناس ریز خردشده را به همراه آب لیموی تازه و گریپ فروتی که آن را نیز به صورت ریز خرد کرده اید درون مخلوط کن ریخته و برای دقایقی خوب مواد را با هم میکس کنید. مواد را از درون یک صافی یا توری رد کنید و فشار دهید. مایه را درون یخچال قرار دهید تا به هنگام سرو کردن کاملاً خنک باشد.

نکته سلامتی:

یک آبمیوه تازه و سرشار از ویتامین ث برای شروع یک روز خوب و پرانرژی

آبمیوه با طعم زغال اخته و سیب

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیب‌ها را پوست کنده و ریز خرد کنید اگر مایلید می‌توانید سیب‌ها را به همراه پوستشان استفاده کنید. آب زغال اخته را زنجبیل تازه یک تکه درون مخلوط کن ریخته و سیبها را به آن اضافه کنید و زنجبیل را به صورت پوست کنده و ریز خرد شده به آن اضافه کنید و برای چند دقیقه خوب با هم مخلوط کنید تا به شکل مایه نرم و یکنواختی درآید، آن را درون یخچال گذاشته و به صورت خنک سرو کنید.

نکته سلامتی:

میوه‌هایی با رنگ‌های (رنگدانه) برجسته همچون زغال اخته حاوی مقادیر زیادی ویتامین و آنتی اکسیدان‌های ضدسرطان می‌باشند و برای سلامتی بسیار مفید هستند.

آب سبزیجات با طعم فوق العاده

مواد لازم:

طرز تهیه:

چغندر پخته شده یک عدد
هویج بزرگ یک عدد
زنجبیل تازه دو تکه (معادل ۴ سانتی متر)
سیب دو عدد
انگور بدون هسته ۱۵۰ گرم
آب پرتقال تازه ۱/۴ فنجان

چغندر را خوب پخته و ریز خرد کنید، هویج و سیب‌ها را نیز به قطعات کوچک درآورده و درون مخلوط کن بریزید، زنجبیل را پوست کنده و رنده کنید و به همراه انگور به مواد اضافه کنید، آب پرتقال را روی مواد ریخته و کاملاً مخلوط کنید تا مایه صاف و یکنواختی بدست آید، سپس آن را درون یخچال قرار دهید و به صورت خنک آن را سرو کنید.

نکته سلامتی:

زنجبیل یک ماده فوق العاده سرمست کننده برای شروع یک صبح دلانگیز است حتی زمانی که شما احساس بی حالی و گیجی دارید.

ماست با ترکیب خرما، موز و گردو

مواد لازم:

طرز تهیه:

خرما ۱۱۵ گرم
ماست کم چرب ۱/۴ و ۱ پیمانه
موز دو عدد
مغز گردو خرد شده ۵۰ گرم

ماست را درون ظرف بزرگی بریزید، خرماها را خشک کرده و ریز خرد کرده و درون ماست بریزید، درب ظرف را ببندید و به مدت یک شب درون یخچال قرار دهید و به آن اجازه دهید به صورت مایه نرمی درآید. سپس آن را بیرون آورید موزها را پوست کنده

چاشتها و صبحانه ها ۲۵

خرد کنید و درون مخلوط ماست و خرما بریزید و هم بزنید. از مواد آماده شده یک قاشق بردارید و درون ظرف مورد نظر برای سرو بریزید و با یک مغز گردو روی آن را تزئین کنید. به جای مغز گردو می‌توانید از مغز فندق یا از میوه‌هایی چون انجیر و انبه جایگزین خرما کنید.

نکته سلامتی:

موز از بهترین و رایج‌ترین ماده غذایی با یک انرژی پایدار است که حتی اگر شما صبحانه ندارید می‌توانید تنها به جای آن یک موز نوش جان کنید. موز و خرما حاوی فیبر بالایی هستند و هر دوی آنها قند بالایی نیز دارند.

مخلوط ماست و توت

مواد لازم: شیر را درون مخلوط کن ریخته، ماست، شیرکم چرب سرد یک فنجان (معادل ۲۵۰ میلی لیتر) میوه‌های خرد شده مثل توت فرنگی، ماست کم چرب یک فنجان تمشک و توت سیاه ت و گلاب را به آن مخلوطی از میوه‌های تابستانی قرمز رنگ ۱۱۵ گرم گلاب یک قاشق مرباخوری اضافه می‌کنیم و خوب آن را میکس می‌کنیم. بسته به شیرین بودن میوه‌های مورد استفاده، برای بهبود طعم این نوشیدنی اگر مایلید از عسل استفاده کنید، آن را به مواد اضافه کرده و هم بزنید. موارد را دورن دو لیوان بلور بریزید. شما می‌توانید به دلخواه خودتان این میزان را عوض کنید مثلاً می‌توانید از موز و اسانس وانیل و یا از زردآلو همراه چند قطره اسانس بادام استفاده کنید.

نکته سلامتی:

یک صبحانه کم چرب، تازه و به سرعت آماده شده در دسترس شماست.

کوکتل خربزه - آناناس و انگور (پیش خوراک غذا)

طرز تهیه:

مواد لازم:

خربزه را نصف کنید و تخمه‌های آن را خارج کرده و با یک قاشق مخصوص بستنی به نام اسکوپ درون خربزه را بصورت توپ‌هایی بزنید. سپس با یک چاقوی تیز پوست آناناس را جدا کرده و میوه‌ی آن را به صورت قطعات منظمی خرد کنید. همه میوه‌ها یعنی خربزه‌های قالب زده، آناناس خرد کرده، انگورهای بدون هسته را درون ظرفی مخلوط کنید، سپس آب انگور را روی میوه‌ها بریزید. اگر شما تصمیم دارید از کمپوت آناناس استفاده کنید آن را بدون آب و به صورت میوه‌ی جدا در نظر بگیرید. ظرف مورد نظر جهت سرو را آورده و مواد را درون آن ریخته، با چند برگ نعنا تازه آن را تزئین کنید. اگر میخواهید آن را در زمان دیگری استفاده کنید لازم است روی آن را با دربی ببوشانید و درون یخچال قرار دهید تا خنک بماند. از خصوصیات بارز سالاد میوه اینست که بدون افزودن هیچ شکر اضافی تهیه می‌شود. و یک پیش غذای مناسب برای شروع روز که می‌توان آن را از شب قبل تهیه کرد می‌باشد.

سه نوع کمپوت میوه

طرز تهیه:

برای تهیه کمپوت پرتقال و آلو، پرتقال را پوست کنده و قطعه قطعه کنید، آن‌ها را درون ظرف مورد نظر برای سرو به طور مرتب بچینید و آلو بخاراها را درون پرتقال‌ها بچینید. جهت تهیه کمپوت کیوی و گلابی، گلابی را قاچ قاچ کرده، کیوی را نیز پوست گرفته و از طول برش بزنید و ورقه ورقه ببرید. برای تهیه کمپوت گریب فروت و توت فرنگی، گریب فروت را قطعه قطعه کرده، توت فرنگی‌ها را به دو قسمت تقسیم کنید. آب میوه در نظر گرفته شده برای هر کمپوت را درون ظرف سرو مورد نظر خودش بریزید. بهتر است آبمیوه‌ها تازه باشند. یکی از کمپوت‌ها را به انتخاب خود با یک قاشق سوپخوری ماست کم چرب تازه تزئین کنید و روی ماست را فندق بوداده و ریز خرد شده بپاشید.

مواد لازم:

برای کمپوت پرتقال و آلو بخارا

پرتقال آبدار یک عدد

آلو بخارا ۱/۳

آب پرتقال ۵ قاشق سوپخوری

برای کمپوت کیوی و گلابی:

گلابی رسیده یک عدد

کیوی یک عدد

آب سیب یا آناناس ۴ قاشق سوپخوری

برای کمپوت گریب فروت و توت فرنگی:

گریب فروت یک عدد

توت فرنگی یک فنجان

آب پرتقال ۴ قاشق سوپخوری

فرنی میوه‌ای کنجدی

طرز تهیه:

مواد لازم:

بلغور جو ۱/۲ پیمانه	شیر را درون یک شیرداغ کن تفلون ریخته و بلغور
شیر کم چرب ۲ پیمانه	جو و میوه‌های خشک شده را به آن اضافه کنید. ظرف را
میوه‌های خشک آماده	روی حرارت گذاشته تا به جوش آید سپس حرارت را
۱/۲ پیمانه	کم کنید. گهگاهی آن را به آرامی هم بزنید تا ضخامت
کنجد بوداده ۲ قاشق سوپخوری	آن بیشتر شود و کلفت شود، پس از سه دقیقه آن را
	درون ظرف مورد نظر ریخته و با دانه‌های کنجد بوداده شده تزئین کنید. برای بو دادن
	کنجد، آنها را درون تابه‌ای ریخته و حرارت را بالا ببرید وقتی کنجدها به رنگ قهوه‌ای
	روشن درآمدند آنها را از روی حرارت برداشته کناری بگذارید تا خنک شوند آن وقت
	استفاده کنید. اگر مایلید فرنی شما نازکتر و لطیف‌تر شود می‌توانید بلغور جو را چرخ کنید
	و یا از جو پرک شده استفاده کنید.

نکته سلامتی:

فرنی مورد نظر که با شیر کم چرب مهیا شده یک صبحانه کاملاً مغزی می‌باشد، که دانه‌های کنجد و میوه‌های خشک آن را بهتر کرده اند، این مواد مقادیر زیادی از آهن و منیزیم بدن شما را تامین می‌کنند.

معجون

طرز تهیه:

زردآلوها یا انجیرها را به چهار قسمت تقسیم کرده و درون ظرف بزرگی بریزید. کشمش، فندق و مغزها را به آن اضافه کنید و همه را با هم ترکیب کنید. همه مواد را درون یک قوطی بی منفذ ریخته و به مدت ۲ تا ۳

هفته نگهداری کنید تا معجون آماده شود. از میوه‌های خشک و مغزهای دیگر نیز می‌توان داخل معجون استفاده کرد یا جایگزین کرد. مغزها و دانه‌ی غلات حاوی روغن بالایی هستند و هرچقدر بیشتر بمانند بوی نامطبوعی به خود گرفته و فاسد میشوند پس، از تازه بودن آنها اطمینان حاصل کنید. این معجون را می‌توانید هم به صورت معمولی استفاده کرده و یا با مقداری ماست بر روی آن و یا اینکه میوه‌ها، استفاده شده در آن را به صورت بخارپز بکار ببرید. یک میان وعده عالی است با کالری بسیار بالا.

دسر ترد با رویه‌ی میوه‌ای

طرز تهیه:

هسته هلو یا شلیل را بیرون آورده و آن را به صورت نگینی خرد کنید. اگر شما مایلید پوست میوه را جدا کنید می‌توانید آن را به مدت ۳۰ ثانیه درون آب جوش انداخته و سپس

مواد لازم:

هلو یا شلیل یک عدد
غله جو بوداده شده ترد یک فنجان
ماست کم چرب ۲/۳ فنجان
مربای میوه جات یک قاشق سوپخوری
آب میوه شیرین نشده یک قاشق سوپخوری

پوست آن را جدا کنید، این عمل را قبل از در آوردن هسته میوه انجام دهید. میوه خرد شده را بین دو لیوان پایه دار تقسیم کنید و مقداری را نیز برای تزئین روی دسر نگهدارید. حالا از غله جو پرک شده که کاملاً بو داده و ترد می‌باشد روی میوه در هر دو ظرف پاشید تا به صورت لایه‌ای روی آن را بگیرد. سپس ماست را روی آن بریزید. درون ظرف جداگانه‌ای مربا را با آبمیوه مخلوط کنید و از آن روی ماست بریزید حالا با میوه خرد شده که از قبل نگه داشته اید آنرا تزئین کنید و فوراً آن را سرو کنید. شما می‌توانید این دسر را در تمامی فصول سال تهیه کنید و از میوه‌های تازه همان فصل استفاده کنید.

دسر مغز بادام و مغز زردآلو

طرز تهیه:

با چاقوی تیزی مغز بادام را به صورت خلال درآورید برای پوست کندن مغز بادام آنها را چند دقیقه درون آب جوش انداخته سپس بیرون آورده خشک کرده براحتمی پوست آن را جدا کنید. زردآلوه‌ها را به صورت نگینی به قطعات مساوی تقسیم کنید.

تمامی مواد خشک را به همراه زردآلو درون ظرف بزرگی مخلوط کرده، سپس آنها را درون ظرف بدون منفذ ریخته درب آنرا محکم ببندید و به مدت ۶ هفته کنار بگذارید. پس از آن می‌توانید دسر را درون ظرف مناسب ریخته و روی آن را با شیر بدون چربی، ماست کم چرب و یا آبمیوه تزئین کنید و روی آن را با میوه‌های تازه‌ای چون قطعات موز، هلو، یا توت فرنگی استفاده کنید. شما می‌توانید به سلیقه

مواد لازم:

بادام سفید شده (پوست گرفته) درسته ۱/۲ پیمانه
زردآلو بدون هسته ۲/۳ پیمانه
غله جو دو پیمانه
سبوس گندم یا جو یک پیمانه
کشمش یا مویز ۱/۳ پیمانه
مغز تخمه کدو ۱/۳ پیمانه
مغز تخمه آفتابگردان ۱/۳ پیمانه
شیرچربی گرفته

ماست کم‌چرب یا آب میوه و میوه‌جات تازه جهت تزئین

چاشتها و صبحانه ها ۳۱

خود تغییراتی در مواد اولیه این دسر ایجاد کنید مثلاً از خرما، انجیر، هلو، گلابی، آناناس یا قطعات سیب استفاده کنید. شما همچنین می‌توانید مغز گردو یا فندق را جایگزین بادام کنید.

نکته سلامتی:

غلات، روش عالی برای بالا بردن مقدار میوه تازه در رژیم غذایی شما هستند. بدون هیچ قند اضافی در مغزها و غلات که خود حاوی فیبر، ویتامین و مواد معدنی، بالایی هستند.

دسر لوکس

طرز تهیه:

مواد لازم:

مغز تخمه‌ها را درون یک تابه خشک داغ و با حرارت ملایم به مدت سه دقیقه آن‌ها را تفت دهید تا به رنگ طلایی درآیند، تابه را مرتباً تکان دهید تا دانه‌ها نسوزند. مغزها را با بقیه مواد مخلوط کنید و کناری بگذارید تا خنک شود سپس آن را در یک ظرف در بسته و بدون منفذ نگهداری کنید. دسر را درون جام‌های پایه بلندی سرو کنید و روی آن را با لایه‌ای از تمشک تازه تزئین کنید. دسر را در ابتدا با مقدار کمی آب یا آبمیوه خیس کنید تا نرم شود. این دسر با نوع خانگی آن نمیتواند رقابت کند. ترکیب غلات مغزها، دانه‌ها و میوه‌های خشک بسیار مناسب می‌باشند اما شما می‌توانید به سلیقه خود آنها را جایگزین کرده یا تغییر دهید.	مغز تخمه آفتابگردان ۱/۲ پیمانه مغز تخمه کدو ۱/۴ پیمانه جو پرک شده یک پیمانه سبوس گندم یک پیمانه سرپر سبوس جو یک پیمانه سرپر کشمش یک پیمانه مغز فندق بوداده و خردشده یک پیمانه زردآلوی خشک خرد شده ۱/۲ پیمانه سیب خشک و خرد شده دو پیمانه نارگیل کاملاً خشک شده ۱/۳ پیمانه
--	--

نکته سلامتی:

مغز آفتابگردان غنی از ویتامین است که ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. زردآلو نیز سرآمد میوه‌ها در جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان‌ها به خصوص سرطان ریه می‌باشد.

گرانولا

مواد لازم:

طرز تهیه:

جو پرک شده یک پیمانه
بلغور یک پیمانه
مغز تخمه آفتابگردان ۱/۲ پیمانه
مغز فندق بوداده ۱/۲ پیمانه
مغز بادام کاملاً خرد شده ۱/۴ پیمانه
روغن آفتابگردان ۱/۴ پیمانه
عسل ۱/۴ پیمانه
کشمش ۱/۲ پیمانه
زغال اخته شیرین شده و خشک ۱/۲ پیمانه

فر را از قبل با دمای ۱۴۰ درجه سانتی گراد یا ۲۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. درون ظرف بزرگی تمامی مغزها، بلغورها و جوپرک را با هم مخلوط کنید. روغن را درون شیر داغ کن بزرگی ریخته وقتی داغ شد عسل را به آن اضافه کنید صبر کنید تا ذوب شود، سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. ظرف حاوی مغزها که با هم مخلوط کرده بودیم را درون روغن و عسل می‌ریزیم و خوب تکان می‌دهیم تا با هم مخلوط شوند. مواد را درون یک یا دو ظرف جا می‌دهیم و درون فر به مدت ۵۰ دقیقه طبخ می‌کنیم تا برشته شود. گهگاهی ظرف را تکان می‌دهیم تا مواد به هم نچسبند. ظرف را از فر بیرون آورده و با کشمش و زغال اخته میکس کنید. صبر کنید تا مواد خنک شوند حالا می‌توانید مواد را درون ظرف دردار بدون منفذ نگهداری کنید. ترکیب مغزها و دانه‌های شیرین شده با عسل به همراه میوه‌های خشک و شیرین مناسب برای شروع یک روز عالی هستند، که در آنها هیچ گونه مواد افزودنی که در غلات بسته بندی وجود دارد یافت نمی‌شود. گرانولا را با شیر فاقد چربی یا ماست تازه و میوه جات تازه سرو کنید.

نکته سلامتی:

بلغورها در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته، مطالعات فراوان اخیر نشان داده، فیبر موجود در آنها باعث پائین آمدن سطح کلسترول خون می‌شود. همچنین حاوی مقادیر زیادی ویتامین B و E و آهن می‌باشند.

فرنی با پوره خرما و مغز پسته

مواد لازم:

خرمای تازه دو پیمانه سرخالی

جو پرک شده دو پیمانه

شیر کم چرب با کمی نمک دو پیمانه

مغز پسته کاملاً خرد شده ۱/۲ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا خرما را به صورت پوره در آورید

بدین ترتیب که خرماها را به دو نیم تقسیم

کرده هسته و ریشه آن را درآورده و درون

آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه بریزید، تا

خیس بخورند. سپس آنها را از صافی رد کرده و شش قاشق سوپخوری از آب آن را نگه

دارید. و بقیه را دور بریزید. پوست خرماها را نیز جدا کرده و به همراه ۶ قاشق آب آن

درون مخلوط کن بریزید، بدین ترتیب شما یک پوره خرمای لطیف و نرم خواهید داشت.

جو پرک شده را درون شیرداغ کن بزرگی ریخته با شیر مخلوط کنید، ۱/۴ پیمانه آب و

نمک نیز به آن بیافزایید، سپس ظرف را روی حرارت قرار داده و ۴ تا ۵ دقیقه حرارت دهید

تا پخته و به صورت کرم درآید، گهگاهی ظرف را تکان دهید. فرنی را به صورت گرم

سرو کنید، از مواد آماده شده درون ظرف مناسبی ریخته و با یک قاشق سوپخوری پوره

خرما آنرا تزئین کنید روی آن را نیز مغز پسته بپاشید.

نکته سلامتی:

بلغورها یا همان جو یا گندم پرک شده به دلیل داشتن چربی و پروتئین نقش مهمی در

غذاهای گرم دارند، حتی بیش تر از حبوبات آنها از مواد بسیار طبیعی برای فراهم کردن

انرژی بدن شما هستند.

کمپوت زردآلو و زنجبیل

مواد لازم:

طرز تهیه:

زردآلو خشک بدون هسته $1/2$ و 1 پیمانه
ریشه زنجبیل تازه خرد شده یک تکه ۴ سانتی متری
ماست کم چرب یک پیمانه سرخالی
زردآلوها را درون آب جوش ریخته و
به مدت یک شب درون آن خیس کنید.
زردآلوها را به همراه آب آنها درون یک
شیرداغ کن ریخته روی حرارت قرار دهید. وقتی شروع به جوشیدن کرد، زنجبیل را به آن
اضافه کنید، حالا حرارت را کم کرده و شروع به تکان دادن ظرف کنید به مدت ۱۰ دقیقه
تا میوه نرم شده و آب آن به صورت شربت درآید. زردآلوها را از صافی رد کرده و شربت
بدست آمده را نگه دارید همچنین زنجبیل‌ها را درآورده و دور بریزید. زردآلو را به
صورت گرم به همراه شربت که نگه داشتید سرو کرده و برای تزئین از یک قاشق
سوپخوری ماست استفاده کنید. زنجبیل استفاده شده در این صبحانه فوق العاده علاوه
برداشتن طبع گرم به عنوان یک مکمل به این دسر و شهد زردآلوی آن طعم می‌بخشد.

نکته سلامتی:

در طب چینی، زنجبیل به دلیل ویژگی‌های سلامتی دهنده قابل توجه می‌باشد. زنجبیل برای
اسیدهای دستگاه گوارشی نقش آنتی اسپاسم دارد و برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا
مناسب است. در بین میوه‌های خشک، زردآلو منبع غنی آهن است. همچنین حاوی کلسیم،
فسفر و ویتامین A و C می‌باشد. ماست تازه، می‌تواند بیماری‌های ورم معده را بهبود ببخشد
همچنین جایگزین کردن باکتری‌های مفید در روده را انجام می‌دهد. اسید لاکتیک موجود
در ماست می‌تواند عمل دفع را منظم کند و همچنین دارای ویژگی‌های باکتریایی است که
می‌توانند مانع عفونت شوند همچنین ماست می‌تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد.

دسر آناناس و انبه پخته با ماست وانیلی

مواد لازم:

آناناس بزرگ یک عدد

انبه بزرگ یک عدد

کره ذوب شده ۲ قاشق سوپخوری

کیک پانتون (نوعی کیک) ۴ تکه کلفت

مواد لازم برای ماست وانیلی:

ماست یونانی یک پیمانه

عسل ۲ قاشق سوپخوری

پودر دارچین ۱/۲ قاشق چای خوری

اسانس وانیل کمی برای طعم دار کردن

طرز تهیه:

ابتدا به روشی که قبلاً آموزش دادیم پوست

آناناس را جدا کرده و میوه آن را به چهار قسمت

تقسیم کرده و هسته آن را خارج کنید سپس به

صورت قاچ‌های کلفتی برش بزنید. انبه را نیز به دو

نیم کرده و هسته را خارج کرده دور بیاندازید.

سپس پوست آن را جدا کرده و به موازات هسته،

آن را برش بزنید. یک تابه چدنی را روی حرارت

ملایم قرار دهید. آناناس‌ها و انبه را درون تابه

بریزید (شاید احتیاج باشد با دست این کار را انجام دهید) با یک برس از کره آب شده

روی آن بمالید و به مدت ۸ دقیقه به آن اجازه پخت دهید، یکبار بچرخانید. همزمان،

قسمت بالایی فر یعنی گریل را روشن کنید تا گرم شود تا با گذاشتن داخل فویل روی آن

را خط بیاندازید. آناناس و انبه‌ها را درون فویل گذاشته و درون فر با گریل آن به مدت ۴

دقیقه هر طرف آنرا گریل کنید.

در همین حال می‌توانید ماست وانیلی را آماده کنید، ماست را درون ظرفی ریخته و

عسل، دارچین و اسانس وانیل را به آن اضافه کرده خوب مخلوط کنید. در انتها کیک

پانتون را کمی برشته کنید و سپس روی آن را با آناناس و انبه سرو کنید و برای تزئین روی

آن ماست وانیلی بریزید. شیرینی میوه‌های آناناس و انبه یک طعم کاراملی به این دسر

می‌دهد که با افزودن ماست وانیلی تکمیل می‌شود.

نکته سلامتی:

آناناس حاوی آنزیم برم بسیار قوی می‌باشد که عمل هضم را بهبود می‌بخشد. این میوه دارای ترکیباتی است که ضد التهابی دارند. همچنین برای کسانی که از آرتروز رنج می‌برند بسیار مناسب است همینطور میزان شیوع لخته‌های خونی را کاهش داده و برونشیت را بهبود می‌بخشد.

کیک با کارامل موز

طرز تهیه:

برای آماده کردن پنکیک، ابتدا آرد ساده و آرد سبوسدار و بلغور جو، بکینگ پودر، نمک و شکر را در ظرف بزرگی ریخته و با هم مخلوط کنید. یک فرو رفتگی در قسمت وسط مخلوط آرد ایجاد کنید و تخم مرغ، روغن و ۱/۴ از شیر را درون آن بریزید، مواد را خوب با هم میکس کنید. بقیه شیر را به تدریج به مواد اضافه کرده و مرتباً هم بزنید تا خمیر کلفتی بدست آید. مایه آماده شده

را به مدت ۲۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید. یک تابه بزرگ و گود را روی حرارت گذاشته و روغن را درون آن داغ کنید، برای تهیه هر پنکیک ۲ قاشق سوپخوری از مایه

مواد لازم:

آرد ساده ۲/۳ پیمانه
آرد سبوس دار ۱/۲ پیمانه
بلغور جو ۱/۲ پیمانه
بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری
نمک یک پینجم قاشق چای خوری
شکر ۲ قاشق سوپخوری
روغن آفتابگردان ۱ قاشق چای خوری
روغن مقداری برای سرخ کردن
شیر کم چربی یک پیمانه

مواد لازم برای کارامل موز با مغز گردوی آمریکایی:

کره ۴ قاشق سوپخوری
شهد چوب درخت افرا یک قاشق سوپخوری
موز سه عدد
مغز گردو ۱/۴ پیمانه

آماده را درون تابه ریخته، هنگامی که دو یا سه قاشق از مایه را ریختید ۳ دقیقه زمان دهید تا پخته شوند و یا تا زمانی که طلایی رنگ شوند به هر طرف در هنگام طبخ بقیه خمیرها سعی کنید پنکیک‌های آماده شده را گرم نگه دارید. جهت تهیه کارامل موز با مغز گروود، تابه را تمیز کنید و کره را به آن اضافه کنید، حرارت را ملایم کنید تا کره ذوب شود، سپس به آن شهد چوب درخت افرا را اضافه کرده و ظرف را تکان دهید، موز و مغز گردوها را نیز اضافه کنید. حدوداً ۴ دقیقه به آن اجازه دهید تا موزها نرم شده و سس به صورت کارامل درآید. موقع سرو کردن، در هر بشقاب دو عدد پنکیک قرار داده و با کارامل موز و مغز گردو آن را تزئین کنید. حال آن را خیلی سریع تا گرم است سرو کنید.

موز و مغز گردوی پخته شده درون شهد افرا طعم شیرین و خوشمزه به این دسر می‌دهد.

نکته سلامتی:

مغز گردو از منابع غنی ویتامین B۶ است که می‌تواند علائم سندروم پیش از قاعدگی را بهبود بخشد. همچنین به بالا بردن عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. اگر چه با وجود چربی بالا با اعتدال خورده می‌شود. موزها منبع خوب انرژی هستند این ویژگی آنها را به عنوان یک غذای عالی برای شروع روز تبدیل کرده است. آنها همچنین حاوی پتاسیم هستند ماده‌ای که برای عملکرد همه سلولهای بدن ضروری است.

بلغور جو حاوی مقادیر مفیدی از فیبر می‌باشد که به کاهش دهنده سطح کلسترول بدن

معروف است.

پنکیک سیب و انگور سیاه

مواد لازم:

آرد سبوس دار یک پیمانه
شیر بدون چربی ۱/۴ پیمانه
تخم مرغ زده شده یک عدد
روغن آفتابگردان یک قاشق سوپخوری
بعلاوه روغن مقداری برای چرب کردن
کرم فرانسوی نیم چرب برای تزئین (به طور دلخواه)
مغزهای بوداده یا دانه کنجد برای تزئین

مواد لازم برای داخل پنکیک:

سیب پخته شده ۴۵۰ گرم
انگور سیاه یا مویز ۲ پیمانه
آب ۳ قاشق سوپخوری
شکر ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

برای آماده کردن خمیر پنکیک، آرد را در یک ظرف بزرگ ریخته و وسط آن را یک فرو رفتگی ایجاد کنید، مقدار کمی از شیر را درون آن ریخته به همراه تخم مرغ و روغن مواد را به سرعت با هم مخلوط کنید، بقیه شیر را به آرامی به مواد اضافه کرده تا خمیر یکدست شده و گلوله‌ای در آن وجود نداشته باشد. خمیر را بپوشانید و درون یخچال قرار دهید تا زمانی که شما مواد داخل خمیر را آماده می‌کنید خنک بماند.

سیب‌ها را پوست گرفته و هسته آن را جدا کنید، انگور سیاه یا مویز و سیب‌های خرد شده را درون شیرداغ کن ریخته و به آن آب اضافه کنید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید تا نرم شوند، شکر را به مواد اضافه کنید تا شیرین شود.

تابه کیک پزی را با کمی روغن چرب کنید. ظرف را گرم کرده و حدود ۲ قاشق سوپخوری از مایه خمیر درون آن بریزید. تابه را بچرخانید تا پخش شود در حدود یک دقیقه آن را طبخ کنید. با یک چنگال و پالت خمیر را پشت و رو کنید. در حالیکه بقیه خمیرها را آماده می‌کنید پنکیک‌ها را گرم نگه دارید. پنکیک‌ها را با مخلوط سیب و انگور سیاه پر کرده و رول کنید یعنی بیچید. هنگام سرو، اگر مایلید روی آنها را با کرم

فرانسوی و مغزهای بوداده و یا کنجد تزئین کنید. این پنکیک بسیار ساده و سریع تهیه می شود و در آن از خمیر آرد سبوسدار و مخلوط میوه های خوشمزه استفاده می شود.

نان بیگل با زردآلوی پخته

مواد لازم:

طرز تهیه:

خلال پوست پرتقال کمی زردآلوی خشک $\frac{1}{3}$ و $\frac{1}{4}$ پیمانه آب پرتقال تازه یک پیمانه آب گل پرتقال $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری نان بیگل آردی و دارچینی دو عدد مارمالاد پرتقال کم شیرین ۴ قاشق چای خوری مغز پسته خرد شده ۲ قاشق سوپخوری جهت تزئین زردآلودها را با آب پرتقال مخلوط کرده و درون یک شیرداغ کن کوچک بریزید، به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید تا آب آن کم شده و به صورت شربت درآید. سپس بگذارید تا خنک شود. آب گل پرتقال را نیز اضافه کنید. در همین حال نان های بیگل را درون ظرف مخصوص فر گذاشته و درون فر به مدت ۵ دقیقه گرم کنید. نان ها را به صورت افقی به دو نیم تقسیم کنید، هر تکه را در یک بشقاب سرو کنید روی هر تکه نان ۱ قاشق چای خوری مارمالاد پرتقال مالیده و ۱ قاشق سوپخوری خامه ترش شده را روی آن قرار دهید و $\frac{1}{4}$ از کمپوت زردآلو را کنار آن بریزید. خلال پوست پرتقال را روی آن پاشیده و با مغز پسته خرد شده تزئین کنید. تا گرم است فوراً آن را سرو کنید. مغز پسته ها یک افزودنی رنگی در هر بشقاب هستند که اگر شما از نوع تازه آن استفاده کنید می توانید برای چند دقیقه ای آن ها را در آب جوش ریخته و بعد پوست آن ها را جدا کنید تا درخشندگی رنگ آنها حفظ شود.

کدگری (kedgeree)

طرز تهیه:

مواد لازم:

عدس قرمز خشک شسته شده $\frac{1}{4}$ پیمانه
برگ بو یک عدد
کره ۴ قاشق سوپخوری
پودر کاری ۱ قاشق چای خوری
پودر فلفل قرمز ملایم $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
برگ جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه تازه به دلخواه
تخم مرغ سفید آب پز شده ۴ عدد برای تزئین
سیر ۴ حبه
برنج شسته شده یک پیمانه

در این جا یک نوع پیش غذای هندی را تهیه خواهیم کرد. و ابتدا عدس های قرمز و برگ بو را درون قابلمه ریخته و آن را پراز آب سرد می کنیم. وقتی شروع به جوشیدن کرد، کف آن را بگیرد، سپس حرارت را کم کنید. درب آن را ببندید و بگذارید ۲۵ تا ۳۰ دقیقه ملایم بجوشد تا نرم شود. آب آن را خالی کرده و برگ بو را دور بیاندازید. در همین حال، برنج را درون ۲ پیمانه آب در حال جوشیدن بریزد و سیرها را بایک پیچ نمک به آن اضافه کنید و درب آن را بسته به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بپزید تا آب آن تبخیر شده و برنج نرم شود. حالا سیرها را بیرون آورده و دور بریزید درون یک تابه بزرگ داغ کره را ذوب کرده و پودر کاری و پودر فلفل قرمز را به آن اضافه نموده به مدت ۱ دقیقه تفت دهید. سپس آن را درون مخلوط برنج و عدس بریزید تا همه مواد آغشته به کره شوند چاشنی را هم بزنید و به مدت ۱ تا ۲ دقیقه روی حرارت گذاشته تا مواد داخل آن گرم شود. جعفری خرد شده را نیز اضافه کرده خوب مخلوط کنید، سپس درون ظرف سرو ریخته و اگر مایلید روی آن را با تخم مرغ هایی که به ۴ قسمت تقسیم کرده اید تزئین کنید. همینطور می توانید روی آن را با قارچ های بزرگ گریل شده نیز تزئین کنید.

گوجه کباب پز با نان سودا

طرز تهیه:

مواد لازم:

روغن زیتون برای چرب کردن

گوجه فرنگی ۶ عدد

نان سودا ۴ تک کلفت

فلفل سیاه و نمک

پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده

برای تزیین

تابه چدنی را با روغن زیتون آغشته کرده و گرم کنید. گوجه فرنگی ها را به تکه های کلفتی تقسیم به مدت ۴ تا ۶ دقیقه داخل تابه بریزید تا به رنگ مایل به مشکی درآید. در این فاصله گریل فر را با دمای بالایی گرم کنید و داخل شبکه های فر یک فویل بکشید. گوجه فرنگی ها را روی فویل ریخته و ۴ تا ۶

دقیقه هر طرف گریل کنید، تا گوجه ها نرم شوند. در این هنگام، نان های سودا را برشته کنید و گوجه ها را روی آنها قرار داده و روی آنها کمی روغن زیتون و سرکه بریزید. برای مزه دار شدن به آن ادویه و چاشنی بزنید. حالا آن را با پنیر پارمزان درشت رنده شده سرو کنید.

نکته:

استفاده از تابه چدنی، میزان روغن مصرفی برای پخت را کاهش می دهد و به گوجه ها طعم کباب شده می دهد. ساده تر از این پیش غذا وجود ندارد. ترکیبی از زیتون و فلفل سیاه و به همراه پنیر پارمزان رنده شده طعم فوق العاده ای به آن می بخشد.

نکته سلامتی:

مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می دهند گوجه فرنگی به دلیل وجود آنتی اکسیدان ها و همچنین مقادیر قابل توجهی بتاکاروتن و ویتامین C و E در پیشگیری از بسیاری از سرطانها مانند سرطان ریه، معده و پروستات مفید می باشد. آنتی اکسیدانها

همچنین در جلوگیری از آپاندیسیت نیز موثرند.

نان تست با موز و پنیر

طرز تهیه:

مواد لازم:

نان سبوسدار ۴ تکه کلفت
پنیر کم چرب ۱/۲ پیمانه
هل خرد شده ۱/۴ قاشق چای خوری
موز کوچک ۴ عدد
عسل ۴ قاشق چای خوری

نان‌ها را درون تابه گریل قرار داده و فقط یک طرف آنها را برشته کنید. نان‌ها را برگردانید و روی قسمت تست نشده پنیر بمالید. دانه‌های هل خرد شده را روی آنها بپاشید، البته به طور دلخواه. موزها را پوست گرفته، حلقه حلقه کرده و روی پنیر بچینید و روی آن یک قاشق چایخوری عسل بریزید. تابه را مجدداً داخل فر برگردانده و با درجه حرارت بالا چند دقیقه‌ای گریل کنید تا حبابک بزند، بلافاصله آنرا سرو کنید. برای خوشمزه تر کردن آن می‌توان از نان‌های کنجدی یا زیره دار استفاده کرد. و یا می‌توان کنجد یا زیره را از قبل از ریختن عسل روی موزها بپاشید نان‌های تست با پنیر و موزهای حلقه حلقه شده می‌تواند یک صبحانه عالی حاوی فیبر بالا را به ما دهد و زمانی خوشمزه تر میشود که عسل نیز به آن اضافه شده و برشته شوند. یک صبحانه ساده و راحت برای شروع یک روز خوب.

املت فلفل جات

مواد لازم:

طرز تهیه:

پياز خرد شده يك عدد
روغن زيتون ۲ قاشق سوپخوري
فلفل دلمه‌اي قرمز يك عدد
فلفل دلمه‌اي سبز يك عدد
گوجه فرنگي چهار عدد
سير له شده يك عدد
تخم مرغ بزرگ چهار عدد
آب يك قاشق سوپخوري
فلفل سياه به مقدار لازم
نان تست چهار تکه بزرگ براي سرو

درون تابه بزرگي روغن را گرم کرده و پياز را به آرامي در آن تفت دهيد تا نرم شود. درون فلفل دلمه‌اي سبز و قرمز را خالي کرده و به صورت خلال‌هاي نازكي برش بزنيد و به پياز اضافه کرده حدوده ۵ تا ۶ دقيقه با هم تفت دهيد. گوجه‌هاي پوست گرفته و خرد شده را به همراه سير له شده و فلفل سياه و ادويه را نيز به مواد اضافه کرده و مجدداً ۵ دقيقه بپزويد. تخم مرغ‌ها را درون ۱ قاشق سوپخوري آب خوب حل کرده و درون سبزيجات درون تابه بريزيد و ۲ تا ۳ دقيقه به آن امان دهيد سپس هم بزنيد تا مخلوط فلفل‌ها درون تخم مرغ پف کرده لايه کلفتي را تشكيل دهند. بلافاصله آن را با نان تست‌هاي سبوسدار سرو کنيد. سعی کنيد از تخم مرغ‌هاي تازه استفاده کنيد، فلفل‌ها و تخم مرغ را خيلي هم نزنيد چون حالت کش دار به خود مي‌گيرد. اين پيش غذا، مخصوص نواحي خاصي از فرانسه است، در آنجا بيشتريه صورت شکلي از املت يا به همراه تخم مرغ مرغ‌هاي آب پز شده مورد استفاده قرار مي‌گيرد.

خاگینه با نان بریج (Biroches)

مواد لازم:

طرز تهیه:

کره ۱/۲ پیمانه

قارچ یک پیمانه

تخم مرغ ۸ عدد

نان بریج (نان فرانسوی) ۴ عدد

پیاز کوهی ۱ قاشق سوپخوری و مقداری نیز برای تزئین

لفل سیاه و نمک مقداری

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی

گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. ۱/۴

کسره را درون تابه داغ ریخته و بگذارید

ذوب شود. قارچ‌ها را ورقه ورقه کرده به

مدت ۳ دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند تفت

دهید، سپس کناری بگذارید و گرم نگه دارید. نان‌های بریج را آورده، تکه بالای آن را به

صورت درب جدا کنید و داخل آن را با قاشقک‌های اسکوپ خالی کرده و دور بریزید.

نان‌ها را به مدت ۵ دقیقه پخته و به آرامی برشته کنید. در همین حال، تخم مرغ‌ها را زده و

به آن‌ها ادویه اضافی کنید تا طعم دار شود. بقیه کره را درون ظرف بزرگی مثل شیرداغ کن

ریخته و کمی که گرم شد تخم مرغ‌ها را اضافه کنید. با یک قاشق چوبی مرتباً هم بزنید تا

مطمئن شوید تخم مرغ‌ها نمی چسبند.

آنقدر بزنید تا حدود ۱/۳ تخم مرغ به صورت تقریباً نیمه جامد و کرم مانند درآید،

اینکار حدود ۲ تا ۳ دقیقه زمان احتیاج دارد. ظرف را از روی حرارت بردارید. تخم مرغ‌ها

را با حرارتی که از ظرف می‌گیرند همچنان در حال پخته شدن هستند. سپس پیازهای تکه

تکه شده را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. برای سرو کردن، یک قاشق قارچ ته هر نان

بریزید و روی آن را با تخم مرغ خاگینه شده پر کنید. بقیه پیاز را روی محتویات آن پاشیده

و درب نان‌ها را بگذارید حال، تا گرم است هر چه زودتر سرو کنید.

نکته: دما، نکته اصلی پخت عامل خاگینه می‌باشد، اگر در مدت زمان طولانی تر با

چاشتها و صبحانه ها ۴۵

درجه حرارت بالاتر تخم مرغها پخت شوند، خشک و تکه تکه می شود، برعکس اگر دما کم و یا مدت کوتاه باشد، تخم مرغها آبکی و بی مزه می شوند. این صبحانه مخصوص روزهای تعطیل، یا مناسبت های ویژه است، صبحانه ای پرکار اما خوشمزه.

نکته سلامتی:

تخم مرغها منبع خوب پروتئین، سلنیوم (که یک آنتی اکسیدان موثر است) آهن، روی و سرشار از ویتامین B هستند. اگر چه به دلیل کلسترول بالایی که دارند گهگاهی آنها را مصرف کنید در خوردن آنها میانه رویی کنید.

لوبیای پخته با رزماری

طرز تهیه:

لوبیا را درون ظرف بزرگی ریخته و پر از آب کنید و بگذارید شب بماند تا خیس بخورد، پس از آن لوبیا را شسته و خشک کنید و درون شیر داغ یا قابلمه بزرگی ریخته و مجدداً پر از آب تمیز کنید، آن را روی حرارت گذاشته و ده دقیقه بجوشانید، حرارت را کم کرده و بمدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه و

یا تا هر موقع که لوبیا نرم شد آن را بپزید. سپس آب آن را بکشید و ظرف را کنار بگذارید. در همین حال، گوجه ها را درون ظرف بزرگی ریخته و آب جوش روی آن بریزید، ۳۰ ثانیه آن را به همین حال رها کنید، حال پوست آن را جدا کرده و شروع به

مواد لازم:

لوبیا ۲/۳ پیمانه
گوجه فرنگی ۵ عدد
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری و مقداری برای نمک کردن
گوجه فرنگی خشک شده و خرد شده ۲ عدد
سیر له شده ۱ حبه
رزماری تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
برگ های ریحان تازه برای تزئین

مواد لازم جهت سرو:

نان ایتالیایی مثل سیاباتا ۱۲ تکه
سیر نصف کرده ۱ حبه بزرگ

خرد کردن کنید. روغن را دورن تابه داغی ریخته و گوجه فرنگی‌ها را که با آفتاب خشک کرده اید به همراه سیر و رزماری را به آن اضافه کنید. به مدت ۲ دقیقه آن را طبخ کنید تا زمانی که گوجه‌ها شروع به نرم شدن کنند. سپس مخلوط گوجه را با لوبیا اضافه کرده و به آن ادویه بزیند تا طعم بگیرد. مواد را خوب با هم مخلوط کنید. حبه سیر نصف شده را روی تکه‌های نان بمالید کمی آنها را تست (برشته) کنید. از مخلوط لوبیا به اندازه یک قاشق روی هر تکه بریزد و با برگ‌های ریحان تزئین کنید. قبل از هر سرو روی آنرا کمی روغن زیتون بپاشید. بیش تر از اینکه به صبحانه شبیه باشد به چاشت یا میان وعده شباقت دارد.

نکته:

شما می‌توانید به جای لوبیای خشک از کنسرو آن نیز استفاده کنید که در این صورت باید ۲ پیمانه از آن را آبکشی کرده و مصرف کنید، همچنین لوبیای کنسرو شده نیازی به خیس کردن ندارد. اگر کنسرو لوبیای شما شور است حتماً قبل از استفاده آنها را شسته و خوب خشک کنید.

نکته سلامتی:

لوبیاها میزان پروتئین بالا اما چربی پائینی دارند. همچنین منابع با ارزش و ویتامین B و مواد معدنی هستند. رزماری، ویژگی‌های الیتام بخش بسیاری دارد. برای درمان سردردها، و بهبود بخشیدن روماتیسم نیز مفیدند. اگر برای شما امکان دارد از رزماری تازه استفاده کنید، نوع خشک آن بسیاری از روغن‌های مفید موجود در آن را نخواهد داشت.

کدو و قارچ با طعم پستو (Pesto)

در اینجا یک پیش غذی محلی ایتالیایی

مواد لازم:

که با نان فرانسوی آماده میشود را آموزش
می دهیم.

قرص نان محلی ۱ عدد (بومی این پیش غذا)

کدو ۳ عدد

روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری

قارچ درشت خرد شده ۲/۳ و ۳ پیمانه

سیر ۱ حبه

این پیش غذا با کدوی برشته شده با لایه های

پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری

قارچ سیردار شده و پنیر ایتالیایی و پستو تهیه

پستو ۲ قاشق غذاخوری

می شود و تمامی شب میتوان آن را خنک کرد

پنیر خامه ای تالگو ۲۵۰ گرم

تا طعم مواد به یکدیگر منتقل شوند.

برگ های سبز مخصوص سالاد ۲ پیمانه

طرز تهیه:

نمک و فلفل سیاه مقداری

ابتدا قرص نان را به سه قسمت تقسیم

کرده و خمیر هر دو طرف و قسمت وسط آن را خالی کنید به طوریکه از هر طرف کناره

نانها یک سانتی متر فاصله باقی بماند. قسمت گریل فر را روشن کرده و فویل بیاندازید.

یک قاشق سوپخوری از روغن زیتون روی کدوها بی که از درازا به دو نیم شده اند مالیده

و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه کباب کنید. گاهگاهی آنها را بچرخانید تا نرم و قهوه ای رنگ

شوند. در همین حال، بقیه روغن را درون تابه داغی ریخته، قارچها، سیر خرد شده و آویشن

را اضافه نموده، حدود ۳ دقیقه طبخ دهید. نیمی از کدوها را در وسط نان قرار داده سپس

۱/۲ و ۱ از پستو را روی آن بپاشید و نیمی از پنیر و برگ های سالادی و تمامی مخلوط

قارچ را به آن اضافه کنید.

با بقیه پنیر، برگ های سالادی و کدوها یک لایه دیگر درون نان ایجاد کنید، سپس باقی

مانده پستو را روی مواد بپاشید تا پر شود. روی مواد را به آرامی فشار دهید، نان را درون

لغافه بپوشانید و به مدت یک شب یا حداقل چند ساعت آن را خنک کنید. موقع سرو کردن آن را به صورت تکه‌هایی برش بزنید.

طرز تهیه بستو:

ابتدا برگ ریحان را ساطوری یا چرخ کنید، سپس سیر ریز شده و پنیر پارمزان را به آن افزوده و در مخلوط کن بریزید. بعد نمک و فلفل را داخل ماد بریزید و در آخر بادام زمینی و روغن زیتون را اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید تا سس، نرم و یکنواخت شود.

نکته سلامتی:

کدو، مقادیر باارزشی از ویتامین C و بتاکاروتن دارد. سیر نیز بسیار با ارزش می‌باشد به خصوص قابلیت مسموم زدایی دارد و همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

املت قارچ

طرز تهیه:

مواد لازم:

کره را درون تابه ذوب کرده، قارچ‌ها را درون آن ریخته و با حرارت ملایم بپزید تا قارچ خرد شده ۲ پیمانه تخم مرغ ۳ عدد فلفل سیاه و نمک ریخته و کنار بگذارید، تابه را خشک کنید. تخم مرغ‌ها را درون ظرفی شکسته، ادویه به آن زده و با چنگال هم می‌زنیم تابه را روی حرارت داغ کرده و مقداری از کره را داخل آن ریخته و صبر کنید تا به رنگ قهوه‌ای درآید! تخم مرغ‌های زده شده را به آن اضافه کنید و با چنگال خوب هم بزنید. وقتی ۲/۳ از تخم مرغ خود را گرفت، قارچ‌ها را اضافه کنید و ۱۰ الی ۱۵ ثانیه به آن اجازه دهید تا بپزد. با دسته‌ی تابه ضربه ملایم و سریع به املت زده تا از تابه جدا شود. سپس آنرا پیچیده و درون بشقاب قرار دهید. می‌توانید آن را با مقداری سبزی سالاد، تکه‌های نان گرم صرف کنید! یک چاشت برای یک روز تعطیل، این املت به سادگی قابل تهیه می‌باشد.

فصل دوم

سوپ‌ها و استارت‌رها (آغازگرها)

با انتخاب یک سوپ با طعم‌های متنوع ملایم به عنوان شروع کننده غذا یا یک سوپ تازه با طعم واقعی نهار ایده آلی داشته باشید.

با انتخاب سس‌ها و پاته‌ها در این بخش بسیاری از طعم‌های سنتی را با به کار بردن چاشنی سبزیجات، خواهید داشت.

سوپ گاسپاچو با سس آوکادو (سوپ سرد ایتالیایی)

مواد لازم:

طرز تهیه:

نان بیات دو تکه

نان‌ها را در ۲/۳ پیمانه آب به مدت ۵ دقیقه

گوچه فرنگی ۱ کیلوگرم

خیس کنید. در همین حال، گوچه فرنگی را

خیار ۱ عدد

درون ظرف بزرگی ریخته و پر از آب جوش

فلفل قرمز ۱ عدد

کرده به مدت ۳۰ ثانیه کنار بگذارید، سپس

فلفل سبز ۱ عدد

پوست آنها را جدا کرده و گوشت آنها را خرد

سیر ۲ حبه

کنید. خیار را پوست کنده و آن را از درازابه

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

آبلیمو آب ۱ لیمو

دونیم کنید. دانه‌های وسط آن را با یک قاشق

لیمو ۱ عدد

خالی کنید. دانه‌های خیار را دور ریخته و

سس تباسکو (سس تند) چند قطره

آب خنک ۱/۲ و ۲ پیمانه

گوشت آن را نگینی خرد کنید. نان خیس خرده،

نمک و فلفل سیاه

گوچه فرنگی‌ها، خیار، فلفل قرمز و سبز

چند برگ ریحان برای تزئین

خردشده بدون هسته، سیر خرد شده، روغن

یخ ۸ تکه مکعبی برای تزئین

مواد لازم برای کروتن:

زیتون، آب مرکبات (لیمو) و سس تباسکو را

نان بیات ۲ تکه

درون یک مخلوط کن ریخته و به همراه دو

سیر رنده شده ۱ حبه

پیمانه از آب خنک با هم مخلوط کنید اما آنقدر

روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری

که تکه‌های مواد درون آن هنوز مشخص باشد.

مواد لازم برای تهیه سس آوکادو:

آوکادو رسیده ۱ عدد

به آن ادویه زده تا طعمدار شود و به مدت ۲ تا ۳

آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری

ساعت آن را درون یخچال قرار داده تا سرد

فلفل قرمز ۱/۲ عدد

خیار ۱ تکه ۲/۵ سانتی نگینی خرد شده

سوپ‌ها و استارترها (آغازگرها) ۵۱

شود. برای آماده کردن نان کروتن تکه‌های نان را به سیر مالیده به همراه روغن زیتون درون یک نایلون قرار دهید. نایلون را تکان دهید تا تمامی نان‌ها به روغن زیتون آغشته شوند. تابه تفلون بزرگی را روی حرارت نسبتاً زیاد قرار داده و نان‌ها را درون تابه برشته کنید تا به رنگ طلایی درآیند. سس آوکادو را لحظاتی قبل از سرو کردن آماده کنید، آوکادو را دو نیم کرده، هسته آن را خارج نموده و پوست آن را جدا کنید. سپس آن را ریز خرد کرده و درون آب لیمو بغلطانید بعد با خیار و فلفل قرمز مخلوط کنید. سوپ را درون ظرف بزرگی برای سرو کردن بریزید و با اضافه کردن تکه‌های یخ تزئین کرده، یک قاشق سس آوکادو روی آن بریزید. از برگ‌های ریحان و نان کروتن نیز استفاده کنید. اساس این سوپ سرد را خیار، گوجه، فلفل‌ها تشکیل می‌دهند. با افزودن یک قاشق سس آوکادو و تکه‌های نان کروتن یک نهار ساده را در یک روز گرم تابستانی خواهید داشت.

نکته سلامتی:

ترکیب فوق العاده از سبزیجات تازه‌ای چون سیر، فلفل، آب لیمو و لیمو، روغن زیتون فعالیت سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد و به سیستم بدن کمک می‌کند.

سوپ لوبیای *Borlotti* با پاستا

طرز تهیه:

مواد لازم:

درون تابه را روغن زیتون ریخته، سپس	پیاز خرد شده ۱ عدد
پیاز خرد شده، کرفس و هویج را به آن	ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد
اضافه کرده با حرارت ملایم به مدت ۵	هویج خرد شده ۲ عدد
دقیقه بپزید تا سبزیجات نرم شوند، گهگاهی	روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری
مواد را هم بزنید. برگ بو، آب سبزیجات و	برگ بو ۱ عدد
گوچه فرنگی را اضافه کرده و صبر کنید تا	stock یا آب سبزی جات ۵ پیمانه
به جوش آید و حالا حرارت را کم کرده و	گوچه فرنگی خرد شده ۳ پیمانه
اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه مواد به آرامی	پاستای شکل دار ۱۷۵ گرم
بجوشند تا سبزیجات ترد شوند. *پاستا و	لوبیای کنسرو شده ۳ پیمانه
لوبیا را به مواد افزوده مجدداً صبر کنید تا به	برگ اسفناج ۲۵۰ گرم
جوش آید و به مدت ۸ دقیقه نیز به آن‌ها اجازه دهید تا ملایم بجوشد. هم زدن به طور	نمک و فلفل سیاه کمی
ملایم، اغلب از چسبیدن پاستا به هم ممانعت می‌کند. ادویه‌ها را به همراه اسفناج به مواد	پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) خرد شده ۲/۳ پیمانه برای تزیین
اضافه کرده و ۲ دقیقه هم برای پخت اسفناج زمان بگذارید. سوپ را درون ظرف مورد نظر	
ریخته و با پنیر پارمزان روی آن را تزیین کنید. حالا شما یک نوع سوپ ایتالیایی -	
کلاسیک و یک وعده غذایی کامل را می‌توانید میل کنید.	

نکته:

شما می‌توانید از انواع لوبیاهای کنسرو شده مثل لوبیای سبز یا نخود و نخود سبز در این سوپ جایگزین کنید.

نکته سلامتی:

اسفناج حاوی منابع باارزشی از ویتامین C، روی، پتاسیم، بتاکاروتن و آهن می‌باشد. اسفناج همانند ریواس به دلیل دارا بودن اگزاسیک اسید مانع جذب آهن و کلسیم در بدن می‌شود. اگر چه ویتامین C موجود در اسفناج و همه سبزیجات تاثیر اگزاسیک اسید را بر بدن تا حدودی تعدیل می‌بخشد. در طب طبیعی، اسفناج را برای درمان آرتروز و فشار خون بالا توصیه می‌کنند. پیاز اثرات آنتی بیوتیک بسیار قوی دارد. همچنین یک پیشاب آور قوی است.

سوپ قارچ وحشی (سوپ ایتالیایی)

مواد لازم:

طرز تهیه:

قارچ خشک شده ۱/۲ پیمانه
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
کره ۱ قاشق سوپخوری
تره فرنگی، نازک خرد شده ۲ عدد
پیازچه ریز خرد شده ۲ عدد
قارچ وحشی تازه ۳ پیمانه
stock یا آب سبزیجات ۱/۲ قاشق چای خوری
خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
آویشن تازه برای تزئین

قارچ خشک را درون کاسه‌ای ریخته و مقدار یک پیمانه آب گرم را به آن اضافه کرده و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کناری بگذارید تا خیس بخورد. آب قارچ را درون ظرف دیگری خالی کرده و قارچ‌ها را فشار دهید تا تمامی آب آن کشیده شود. آب قارچ را برای استفاده‌ی بعداً نگه دارید. قارچ‌ها را نیز خرد کنید، روغن و کره را درون یک قابلمه ریخته و گرم کنید، تره فرنگی خرد شده، پیازچه ریز خرد شده و سیر را به آن‌ها اضافه کرده و به مدت حدوداً ۵ دقیقه به آرامی بپزید. گاهیگاهی مواد را هم بزنید تا مواد نرم شوند اما رنگ ندهند.

قارچ‌های تازه را نیز خرد کرده و به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. چند دقیقه‌ای با

حرارت ملایم آن را هم بزنید تا شروع به نرم شدن قارچ‌ها کند، stock سبزی را به آن افزوده و صبر کنید تا به جوش آید. قارچ Porcini، آب قارچ گرفته شده، آویشن خشک و ادویه را به مواد اضافه کرده مجدداً اجازه دهید تا به جوش آید. حرارت را کم کرده، درب قابلمه را نیم بند بگذارید تا مواد به مدت ۳۰ دقیقه به طور ملایم با هم بجوشند، گهگاهی مواد را هم بزنید، حدود ۳/۴ از سوپ را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و میکس کنید تا نرم شود، سپس داخل مواد درون قابلمه برگردانید، خامه را نیز اضافه کرده و اگر باز هم احتیاج است مجدداً از stock سبزیجات استفاده کنید، قابلمه را روی حرارت قرار دهید و مداوم آن را چک کنید. نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و به صورت داغ آن را سرو کرده و از برگ‌های آویشن تازه برای تزئین آن استفاده کنید.

قارچ‌های وحشی گرا قیمت هستند اما Porcini به دلیل طعم جذابی که به این سوپ می‌دهد حتی مقدار کم آن مورد احتیاج است.

نکته:

ایتالیایی‌ها در این سوپ هم از قارچ Porcini تازه و هم از نوع خشک آن استفاده می‌کنند اما به دلیل اینکه تهیه نوع تازه آن مشکل است می‌توانید از دیگر انواع قارچ‌های وحشی در آن استفاده کنید.

سوپ گوجه با ریحان تازه (سوپ ایتالیایی)

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

کره ۲ قاشق غذاخوری

پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد

گوجه رنده شده ۹۰۰ گرم

سیر رنده شده ۱ حبه

stock یا آب سبزیجات ۳ پیمانه

ماء الشعیر سفید ۱/۲ پیمانه

رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری

ریحان تازه ریز خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

برگ‌های ریحان تازه برای تزئین

کره و روغن را درون قابلمه ریخته روی

حرارت قرار دهید تا نرم شوند. پیاز خرد شده را

اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم

طبخ کنید، پیاز را هم بزنید تا نرم شود، اما

قهوه‌ای رنگ نشود، گوجه فرنگی‌های خرد شده

و سیر را به آن اضافه کنید، سپس stock

سبزیجات، ماء الشعیر، رب گوجه، نمک و فلفل

را برای مزه دار شدن به مواد افزوده، حرارت را

بالا ببرید تا به جوش آید حالا حرارت را کم

کرده و درب ظرف را به صورت نیم باز

بگذارید، به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید مواد به طور ملایم بجوشند گاهی‌گاهی نیز هم بزنید تا

زمانی که آب آن کم شده و به ته ظرف برسد. سوپ مورد نظر را درون یک مخلوط کن یا

غذاساز ریخته و میکس کنید، سپس یک توری یا آبکش را روی قابلمه تمیزی قرار داده و

مواد را درون توری بریزید. خامه فرم گرفته را به آن اضافه کرده و روی حرارت قرار دهید

تا کمی گرم شود. مراقبت باشید تا به نقطه جوش نرسد. اگر حدس زدید stock بیشتری

احتیاج دارد پس به آن اضافه کنید و با نمک و فلفل آنرا مزه دار کنید، به صورت داغ

درون ظروف مورد نظر ریخته و با برگ‌های ریحان تزئین کنید. یک سوپ تند برای اواخر

تابستان که فصل گوجه فرنگی‌های تازه و خوش طعم فرا می‌رسد.

سوپ مارچوبه (اسفراج)

طرز تهیه:

مواد لازم:

مارچوبه جوان ۴۵۰ گرم
کره ۳ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۶ عدد
آرد ۲ قاشق سوپخوری
stock یا آب سبزیجات ۱/۲ و ۲ پیمانه
آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری
شیر ۱ پیمانه
خامه ۱/۲ پیمانه
جعفری فرنگی تازه و خرد شده ۲ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه تازه مقداری

انتهای نیمی از مارچوبه‌ها را جدا کرده و برای تزئین کنار بگذارید و بقیه آنها را خرد کنید، ۲ قاشق سوپخوری کره را درون قابلمه و روی حرارت ملایم قرار دهید، پیازچه‌های خرد شده را به آن بیافزایید به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند اما قهوه‌ای رنگ نشوند. مارچوبه‌های خرد شده را به قابلمه اضافه کنید و با حرارت کم حدود یک دقیقه طبخ کنید، آرد را نیز اضافه کرده، مجدداً یک دقیقه زمان برای طبخ آن بگذارید. در این مرحله stock یا آب سبزیجات را به همراه آب‌لیمو به مواد اضافه کنید و با افزودن نمک و فلفل آنرا طعم دار کنید. صبر کنید تا به جوش آید، حال درب ظرف را نیم باز بگذارید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بگذارید مواد ملایم بجوشند تا مارچوبه به خوبی نرم شود.

پس از اینکه کمی مواد خنک شدند آنها را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و میکس کنید تا نرم شوند، آبکش را روی قابلمه تمیزی قرار داده و مواد میکس شده را از صافی رد کنید، شیر را نیز روی مواد داخل صافی بریزید تا مقدار بیشتری از مارچوبه از آن خارج شود. پوره را با یک قاشق چوبی فشار دهید تا از صافی رد شود.

باقی مانده‌ی کره را درون تابه‌ای ریخته و بقیه مارچوبه‌های درسته را به آن اضافه کنید و

سوپ‌ها و استارترها (آغازگرها) ۵۷

به مدت ۴-۳ دقیقه به آرامی طبخ دهید تا نرم شوند. سوپ را نیز به آرامی به مدت ۳ الی ۴ دقیقه گرم کنید، سپس خامه و مارچوبه‌های تفت داده شده را به آن اضافه کنید، سوپ را به صورت داغ سرو کنید و برای تزئین از جعفری فرنگی تازه استفاده کنید.

سوپ مارچوبه‌ای که در منزل تهیه می‌کنید بسیار خوشمزه تر از نوع کنسرو شده آن می‌باشد. این سوپ زمای خوش طعم تر خواهد بود که شما از مارچوبه‌های تازه و جوان استفاده کرده و خوب هم میکس می‌کنید. می‌توانید این سوپ را با تکه‌های نان ویفری سرو کنید.

سوپ هویج و گشنیز

طرز تهیه:

هویج‌ها را پوست گرفته و قطعه قطعه کنید. روغن را به همراه ۳ قاشق سوپخوری کرده درون قابلمه بزرگی ریخته پیاز را به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ۳ الی ۴ دقیقه تفت دهید تا نرم شود اما به رنگ قهوه‌ای در نیاید. ساقه کرفس و سیب زمینی را خرد کرده و به پیاز اضافه کنید و اجازه دهید چند دقیقه‌ای طبخ بخورد سپس هویج را افزوده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید، حالا مواد را هم زده و درب آن را بگذارید. حرارت را کم کرده تا حدود ده دقیقه مواد آب بیاندازد، گاهگاهی ظرف را تکان داده یا هم بزنید تا مواد به ظرف نچسبند stock

مواد لازم:

هویج، ترجیحاً تازه و ترد ۴۵۰ گرم
روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
کره ۳ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
ساقه کرفس ۱ عدد
برگ تازه و جوان کرفس ۱۲ تا ۱۳ عدد
سیب زمینی کوچک ۲ عدد
stock یا آب سبزیجات ۴ پیمانه
گشنیز ۲ تا ۳ قاشق چای‌خوری
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
شیر ۲۰۰ میلی لیتر
نمک و فلفل مقداری

یا آب سبزیجات را به قابلمه اضافه کرده، صبر کنید تا به جوش آید. درب ظرف را نیم بند بگذارید تا به آرامی به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه با هم بجوشند و هویج و سیب زمینی‌ها نرم شوند. ۶ تا ۸ برگ کرفس را برای تزئین نگه داشته و بقیه آن را خرد کنید تا حدود یک قاشق سوپخوری می‌شود. باقی مانده‌ی کره را درون قابلمه یا شیر داغ کن ذوب کرده و گشنیز را به آن اضافه کنید و حدود یک دقیقه تفت دهید گاهگاهی هم بزنید. حرارت را کم کرده و برگ‌های کرفس خرد شده را به همراه گشنیز خرد شده به آن افزوده و حدود یک دقیقه تفت دهید سپس ظرف را کنار بگذارید. سوپ را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و میکس کنید سپس درون قابلمه تمیزی ریخته و شیر، مخلوط گشنیز و ادویه را اضافه کنید، طعم آن را بچشید و ادویه را متناسب با ذائقه خودتان تناسب بخشید. سوپ را سرو کرده و با برگ‌های کرفس تزئین کنید. برای بیشتر مزه دار کردن سوپ می‌توانید کمی آبلیمو قبل از سرو کردن به آن اضافه کنید. قریب به همه ریشه سبزیجات می‌توانند برای تهیه سوپ‌ها باشند و زمانیکه ؛ شکل پوره در بیابند طعم بهتری خواهند داشت، همچنین طعم ادویه جات را تیز تر خواهد کرد. هویج نیز در همه سوپ‌ها چند کاره است و این سوپ ساده هم در طعم و هم از لحاظ ظاهر دلپذیر و گیراست.

سوپ نخود سبز تازه

مواد لازم:

طرز تهیه:

کره را درون قابلمه نسوز بزرگی ذوب کرده، پیازچه خرد شده ۲ تا ۳ عدد دانه‌های نخودسبز تازه ۴۰۰ گرم خامه زده شده ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری (دلخواه) نمک و فلفل سیاه تازه مقدرای نان کروتن برای تزئین (یا هر نان فانتزی) را به همراه نخود سبز به پیازچه اضافه کرده و با نمک و فلفل طعمدار کنید. درب قابلمه را بسته و مدت ۱۲ دقیقه برای نخودهای جوانتر و یخزده و یا ۸ دقیقه برای نخودهای بزرگ و مانده تر وقت گذاشته و هم بزنید. وقتی نخودها نرم شدند، آنها را داخل یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و با کمی از آب نخودها میکس کنید. سوپ را درون قابلمه ریخته و خامه را اضافه کرده، البته استفاده از خامه دلخواه می‌باشد، ظرف را روی حرارت قرار دهید اما مراقب باشید تا به نقطه جوش نرسد. سپس با نمک و فلفل آنرا طعمدار کرده و به صورت داغ سرو کنید می‌توانید با تکه‌های نان کروتن نیز آن را تزئین کنید.

این سوپ خاص مناطقی از فرانسه است که به نام همان جا معروف است، اگر نخودسبز تازه در دسترس شما نبود می‌توانید از نوع یخزده آن استفاده کنید البته قبل از استفاده بگذارید یخ آن باز شود.

سوپ بروکلی

طرز تهیه:

درون قابلمه بزرگی، پیاز، پیازچه، سیب زمینی، برگ بو و stock سبزیجات را ریخته و هم بزنید. ظرف را روی حرارت قرار داده تا به جوش آید، حرارت را کم کرده و درب ظرف را بگذارید، به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید ملایم بجوشد، گاهگاهی مواد را هم بزنید. بروکلی و نخودسبز را نیز اضافه کرده مجدداً اجازه دهید تا به جوش آید، مجدداً حرارت را کم کرده و ۱۰ دقیقه و دیگر اجازه پخته به مواد را بدهید، گاهگاهی هم بزنید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خنک شود، برگ بو را بیرون آورده و دور بیاندازید، مواد را داخل یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته تا به شکل پوره درآید. جعفری را اضافه کرده با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید مجدداً آن را کمی میکس کنید، پوره را به قابلمه برگردانید و مجدداً کمی گرم کنید. سوپ را درون ظروف سرو ریخته و با برگ‌های جعفری تزئین کنید.

یک سوپ خوشمزه و طبیعی و ایده آل برای غروب‌های سرد زمستانی.

مواد لازم:

پیاز خرد شده ۱ عدد
پیازچه خرد شده ۲۲۵ گرم
سیب زمینی نگینی خرد شده ۲۲۵ گرم
stock یا آب سبزیجات ۳/۴
برگ بو ۱ عدد
گل‌های کلم بروکلی ۲۲۵ گرم
نخود سبز یخ زده ۱/۲ و ۱ پیمانه
جعفری تازه خرد شده ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
برگ‌های جعفری تازه برای تزئین

سوپ کرفس با ادویه کاری

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن زیتون ۲ قاشق چای خوری
پیاز ریز خرد شده ۱ عدد
تره فرنگی خرد شده ۱ عدد
کرفس خرد شده ۶ پیمانه
پودر کاری تند یا ملایم ۱ قاشق سوپخوری
سیب زمینی با پوست نگینی خرد شده ۲۲۵ گرم
چاشنی ۱ بسته
مخلوط گیاهان ادویه‌ای خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک مقداری
دانه‌ها و برگ کرفس برای تزئین
stock یا آب سبزیجات ۳/۴ و ۳ پیمانه

دقیقه بگذارید ملایم بجوشد تا سبزیجات نرم شوند. ظرف را از روی حرارت برداشته بسته چاشنی را از داخل آن بیرون آورده و دور بیاورید. بگذارید سوپ کمی خنک شود. حال نوبت آن رسیده که سبزیجات را داخل یک مخلوط کن یا غذاساز بریزید و به شکل پوره درآورید. درب غذاساز را برداشته و مخلوط گیاهان ادویه‌ای را اضافه کرده و مجدداً کمی مخلوط کنید، مواد را مجدداً به قابلمه برگردانده و بگذارید کمی گرم شود. سپس درون ظروف سوپخوری ریخته و هر کدام را با پاشیدن دانه‌های کرفس و یک برگ آن تزئین کنید. برای تغییر در طعم این سوپ می‌توانید سیب زمینی‌های شیرین به جای سیب زمینی معمولی استفاده کنید. این سوپ گرم حاوی ترکیب غیر معمولی از طعم هاست. سرو آن به همراه نان سبوسدار یا نان پیتا عالی می‌شود.

(سوپ غلیظ سبزیجات با سس پستو)

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
پیاز برگ خرد شده ۱ عدد
تره فرنگی خرد شده ۱ عدد
هویج خرد شده ۲ عدد
ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
سیب زمینی نگینی خرد شده ۲ عدد
stock یا آب سبزیجات ۱/۵ لیتر
برگ بو ۱ عدد
پودر آویشن ۱/۴ قاشق چای خوری
نخود سبز تازه یا یخ زده ۳/۴ پیمانه
(Courfettes) کدو خرد شده ۲ یا ۳ عدد
گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد
لوبیای کنسرو شده ۲ پیمانه
سس پستو (ص ۴۹) ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پنیر پارمزان رنده شده برای سرو

روغن را درون قابلمه گرم کرده، پیاز و تره فرنگی را به آن اضافه کنید و به مدت ۵ تا ۶ دقیقه بگذارید بپزد. سپس هویج، کرفس و سیر را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم طبخ کنید. بعد نوبت به سیب زمینی های پوست گرفته و نگینی خرد شده می رسد که ۲ تا ۳ دقیقه دیگر هم به سیب زمینی ها اجازه پخت بدهید. Stock سبزیجات با آب را به مواد در حال پخت افزوده و شروع به همزدن کنید، ادویه و نمک و فلفل را برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید حال صبر کنید تا مواد به جوش آیند، سپس حرارت را کم کرده به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بگذارید تا بپزند. لوبیا را نیز به همراه (Courfettes) کدو اضافه کرده، ۵ دقیقه دیگر اجازه دهید تا به طور ملایم جوش بخورند، گوجه فرنگی ها را پوست گرفته و خرد کنید سپس به مواد اضافه کنید، درب ظرف را بسته ۵ تا ۸ دقیقه دیگر نیز زمان برای پخت نیاز است. حدود ۱۰ دقیقه قبل از اینکه سوپ را سرو کنید، درب قابلمه را برداشته و هم بزنید، بگذارید ۱۰ دقیقه هم بدون درب مواد جوش بخورند سپس سس پستو را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر صبر کنید. ظرف را از روی حرارت برداشته و چند

سوپ‌ها و استارترها (آغازگرها) ۶۳

دقیقه‌ای اجازه دهید تا سوپ ولرم شود بعد می‌توانید سوپ را به همراه پنیر پارمزان رنده شده سرو کنید. سوپ مینسترونی یک سوپ غلیظ سبزیجات است که از هر نوع ترکیب سبزیجات بنا به فصل آن می‌توان در آن استفاده کرد. در این سوپ بنا به سلیقه خود می‌توانید از برنج یا پاستاهای کوچک نیز استفاده کنید که شکل ظاهری آن به سس پستو مورد استفاده بر می‌گردد.

سوپ کدو حلوایی

طرز تهیه:

مواد لازم:

کدو حلوایی خرد شده ۴۵۰ گرم	کدو حلوایی را به مکعب‌هایی به ابعاد ۲/۵ سانتی متری خرد کنید. کره را درون قابلمه داغ کرده و پیاز ریز خرد شده را به آن اضافه کنید، با حرارت ملایم به مدت ۶ تا ۸ دقیقه پیاز را تفت دهید تا نرم شود، قطعات کدو را به آن اضافه کرده و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه دیگر تفت دهید. آب یا Stock سبزیجات را درون قابلمه ریخته صبر کنید تا جوش آید. درب ظرف را بسته و حرارت را کم کنید به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید کدو نرم شود. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. سوپ را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و میکس کنید. سپس به قابلمه برگردانید و شیر و جوز هندی را به همراه نمک و فلفل به آن اضافه کرده و مجدداً بگذارید جوش بیاید. اسپاگتی‌های ریز خرد شده را درون سوپ ریخته و اجازه دهید کمی نرم شوند سپس پنیر پارمزان را به آن افزوده و جوز هندی را نیز روی آن پاشید و بالا فاصله سرو کنید. این سوپ زیبا با رنگی طلایی برای یک شام پائیز فوق العاده است.
کره ۵۰ گرم	
پیاز متوسط ۱ عدد	
(Stock) عصاره سبزیجات یا آب ۳ پیمانه	
شیر ۲ پیمانه	
جوز هندی کمی	
اسپاگتی خرد شده ۴۰ گرم یا (ماکارانی ایتالیایی)	
پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده ۶ قاشق سوپخوری	
نمک فلفل سیاه مقداری	

سوپ گنجر با پنیر تست شده

طرز تهیه:

درون قابلمه بزرگی روغن را داغ کرده، پیاز خرد شده، سیر و کرفس را اضافه کرده و با حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه تفت دهید، گاهگاهی مواد را هم بزنید تا نرم شوند. کنگر را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر نیز بپزید. Stock سبزیجات و ادویه را به مواد افزوده صبر کنید تا جوش بیاید، حرارت را کم کرده بگذارید حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه ملایم بجوشد. هر از چند گاهی مواد را هم بزنید تا کنگر نرم شود. سوپ را

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز بزرگ ۱ عدد
سیر خرد شده ۱ حبه
ساقه کرفس ۱ عدد خرد شده
Stock یا عصاره سبزیجات ۵ پیمانه
شیر کم چرب ۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای سرو:

نان فرانسوی ۸ قطعه
پنیر گریل (پنیر سوئیسی) رنده شده ۱ پیمانه

داخل یک مخلوط کن یا غذا ساز ریخته و چند دقیقه ای میکس کنید تا یکنواخت شود. سوپ را به درون قابلمه برگردانید و شیر را افزوده و به مدت ۲ دقیقه ملایم بپزید. برای برشته کردن پنیر، قسمت گریل را فوراً روشن کرده، یک طرف نان‌ها را تست کنید و طرف دیگر آن که تست نشده، پنیر رنده شده بریزید و درون فر قرار داده تا با گریل کردن پنیرها ذوب طلایی رنگ شوند. سوپ را درون ظرف مورد نظر ریخته و نان و پنیرهای تست شده را روی آن قرار دهید. کنگر به این سوپ طعم ملایمی می‌دهد. یک سوپ گرم مانند خوشمزه که با نان تست فرانسوی و پنیر برشته شده سرو می‌شود.

نکته سلامتی:

کنگر حاوی فیبر بالا و چربی کم همچنین مقادیر با ارزشی از ویتامین C می‌باشد.

سوپ سبزیجات برشته

مواد لازم:

روغن زیتون ۱/۴ پیمانه

کدو خرد شده ۱ عدد

هویج درشت خرد شده ۲ عدد

زردک خرد شده ۱ عدد بزرگ

تره فرنگی درشت خرد شده ۲ عدد

پیاز ۱ عدد

برگ بو ۱ عدد

برگ آویشن ۴ عدد و مقداری برای تزئین

برگ رزماری ۳ عدد

Stock سبزیجات ۵ پیمانه

نمک و فلفل سیاه مقداری

خامه برای تزئین

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا

۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. روغن را درون

کاسه بزرگی ریخته و تمامی سبزیجات خرد شده

را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید تا تمامی

سبزیجات به روغن آغشته شوند. سبزیجات را

روی سینی فر پخش کرده و برگ‌های بو،

آویشن و رزماری را میان سبزیجات بگذارید،

سپس به مدت ۵۰ دقیقه داخل فر برشته کرده و

تفت دهید. مراقب باشید همه آنها به رنگ

قهوه‌ای در آیند. بعد از اینکه از فر خارج کردید

گیاهان ادویه‌ای یا همان برگ‌ها را خارج کرده و دور بریزید. بعد سبزیجات را درون قابلمه

بزرگی بریزید. Stock سبزیجات را به آن اضافه کرده و بگذارید تا به جوش آید. حرارت

را کم کرده و ادویه بزنید تا طعمدار شود. سپس سوپ را درون یک غذاساز یا مخلوط‌کن

ریخته و چند دقیقه‌ای میکس کنید تا مایه نرم و حجیمی بدست آید. سوپ را به قابلمه

برگردانده و کمی گرما دهید. اگر لازم بود مجدداً ادویه زده و درون ظرف ریخته و با خامه

تزئین کنید سپس با برگ آویشن سرو کنید.

نکته:

به جای گیاهان ادویه‌ای تازه می‌توانید از خشک آن نیز استفاده کنید که در اینصورت

از هر نوع ۲ قاشق چای‌خوری مورد استفاده قرار دهید. سبزیجات برشته شده یک طعم

شگفت انگیزی به این سوپ زمستانی شما می‌دهد. شما می‌توانید از سبزیجات متنوع دیگری در این سوپ استفاده کرده یا متناسب فصل مقادیر آن را تطبیق دهید.

نکته سلامتی:

این سوپ عالی، از لحاظ گیاهان سالم کامل است. کدو حاوی بتاکاروتن و پتاسیم بالایی است که برای عمل سلول‌ها و اعصاب و ماهیچه‌ها ضروری است. هویج نیز حاوی سطح بتاکاروتن بالایی است.

سوپ کدو خامه ای

طرز تهیه:

روغن و کره را در درون قابلمه بزرگی ریخته، پیاز را اضافه کرده به مدت ۵ دقیقه به آرامی تفت دهید. گاهیگاهی هم بزنید تا نرم شود اما قهوه‌ای رنگ نشود. کدو، پودر آویشن و نمک و فلفل را برای مزه دار شدن اضافه کنید. به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم طبخ کنید سپس Stock سبزیجات را افزوده، بگذارید تا به جوش آید. مواد را هم زده، حرارت را کم کنید و درب ظرف را نیم بند گذاشته و حدود ۳۰ دقیقه بپزید، سپس پنیر رنده شده را افزوده تا ذوب شود. سوپ را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته تا نرم و یکدست شود بعد درون توری یا صافی ریخته و فشار دهید. ۲/۳ خامه را به مواد اضافه کرده بگذارید کمی گرم شود اما جوش نیاید، اگر سوپ خیلی غلیظ است کمی Stock یا آب به

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
کره ۱ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط ریز خرد شده ۹۰۰ گرم
پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری
Stock سبزیجات ۱/۲ و ۲ پیمانه
پنیر dolcекatte (پنیر آبی ایتالیایی) ریز شده ۱ پیمانه
خامه ۱/۴ و ۱ پیمانه
نمک و فلفل سیاه مقداری
آویشن تازه، خامه و پنیر برای تزئین

سوپ‌ها و استارترها (آغاز‌گرها) ۶۷

سوپ اضافه کنید و با نمک و فلفل سوپ را طعمدار کنید. همانطور که سوپ داغ است دورن ظرف مورد نظر ریخته و بقیه خامه را به آن اضافه کنید، سپس با آویشن تازه، بقیه پنیر، خامه و فلفل تزئین و سپس سرو کنید. زیبایی این سوپ رنگ دلنشین آن است.

نکته:

برای صرفه جویی در وقت شما می‌توانید کدوها را به سه قسمت تقسیم کرده و درون مخلوط کن میکس کرده سپس از آن استفاده کنید.

سوپ اسفناج و نخود

طرز تهیه:

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری	سیر رنده شده ۴ حبه
پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد	زیره سبز ۲ قاشق چای‌خوری
زیره سبز ۲ قاشق چای‌خوری	Stock سبزیجات ۲ پیمانه
سیب زمینی خرد شده ۳۵۰ گرم	نخود کنسرو شده بدون آب ۴۲۵ گرم
آرد ذرت ۱ قاشق سوپخوری	خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه
کنجد بوداده ۲ قاشق سوپخوری	اسفناج خرد شده ۲۰۰ گرم
اسفناج خرد شده ۲۰۰ گرم	فلفل قرمز مقداری
فلفل قرمز مقداری	نمک و فلفل سیاه تازه مقداری

روغن را درون قابلمه بزرگی ریخته و سیر و پیاز را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شوند. گشنیز و زیره را اضافه کرده کمی دیگر نیز تفت دهید. Stock سبزیجات را به همراه سبب زمینی‌های نگینی خرد شده به مواد افزوده و صبر کنید تا به جوش آید سپس حرارت را کم کرده، بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد، حالا نخود را اضافه کرده، ۵ دقیقه دیگر بپزید تا هر دو هم سیب زمینی و هم نخود ترد شوند. درون ظرف دیگری آرد ذرت، خامه، و مقداری از ادویه‌ها را مخلوط کرده و به همراه اسفناج داخل سوپ بریزید، مجدداً بگذارید به جوش آید سپس ۲ دقیقه با حرارت کم بگذارید بجوشد. فلفل قرمز، نمک و فلفل سیاه را به سوپ

اضافه کرده و بالا فاصله سرو کنید کمی فلفل قرمز هم روی سوپ برای تزئین بپاشید. یک سوپ غلیظ خامه‌ای خوشمزه و خوش طعم، نوش جان.

سوپ پیاز فرانسوی

مواد لازم:

طرز تهیه:

پیاز بزرگ ۴ عدد
روغن زیتون یا آفتابگردان ۲ قاشق سوپخوری
کره ۲ قاشق سوپخوری
Stock سبزیجات ۹۰۰ میلی لیتر
نان فرانسوی ۴ قطعه (برش)
پنیر چدار رنده شده ۴۰ تا ۵۰ گرم
نمک و فلفل سیاه تازه مقداری

پیازها را پوست گرفته و هر یک را به ۴ قسمت تقسیم کرده و هر تکه را به صورت قطعه‌های ۵ میلی متری خرد کنید. روغن و کره را در قابلمه بزرگی گرم کرده و پیاز را به آن اضافه کنید تا مانند یک لایه ته ظرف را بگیرد. چند دقیقه‌ای پیاز را تفت داده و گاهگاهی هم بزنید. حرارت را کم کرده و به آرامی به مدت ۴۵ الی ۶۰ دقیقه بگذارید بپزد. رنگ پیاز کم کم طلایی شده و بعد قهوه‌ای رنگ می‌شود پس مراقب باشید وقتی به این مرحله نزدیک شد سریع هم بزنید تا پیازها به ته ظرف نچسبند. سپس Stock سبزیجات را به همراه کمی ادویه به آن افزوده، درب ظرف را بگذارید و به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید آرام بجوشد. مجدداً با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید. قمست گریل فر را از قبل گرم کرده و نان‌های فرانسوی را برشته کنید. از سوپ آماده شده درون ۴ ظرف مخصوص فر بریزید، روی هر کدام یک تکه نان فرانسوی قرار داده و پنیر رنده شده را روی آنها بریزید و چند دقیقه‌ای بر گریل بگذارید طلایی رنگ شوند. در انتها نیز با کمی فلفل سیاه تازه مجدداً آنها را مزه دار کنید. این سوپ فرانسوی به سادگی قابل تهیه است اما باید در آن دقت لازم را به

سوپ‌ها و استارترها (آغاز‌گرها) ۶۹

کار برد. پیازها در این سوپ کارامل می‌شوند تا به رنگ کاملاً تیره درآیند، یک سوپ خوشمزه برای زمستان شما.

سوپ سفید لوبیا سفید

طرز تهیه:

لوبیاها را شسته و به مدت یک شب در آب سرد خیس کنید، سپس آب آن را خالی کرده و درون قابلمه پر از آبی بریزید، صبر کنید تا به جوش آید، حرارت را کم کرده و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید بپزد و آب آن تمام شود. لوبیاها را درون یک تابه ریخته و مجدداً پر از آب سرد کنید، مجدداً حرارت را بالا برده تا آب به جوش آید، برگ بو را درون آن انداخته و به مدت ۱ تا ۲ ساعت تمام بگذارید بپزد

وقتی آب آن تمام شد برگ بو را خارج کرده و دور بیاورید حدود ۳/۴ از سوپ را درون یک مخلوط کن به صورت پوره درآورید اگر احتیاج بود کمی آب به آن اضافه کنید تا خمیر نرمی بدست آید. روغن را درون قابلمه بزرگی گرم کرده و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود، سپس هویج و کرفس را اضافه کرده به مدت ۵ دقیقه طبخ دهید، گاهی هم بزنید تا نرم شود اما قهوه‌ای رنگ نشود. گوجه فرنگی‌ها، سیر و آویشن را نیز اضافه کرده و ۶ تا ۸ دقیقه نیز به آن‌ها فرصت تفت دادن بدهید. آب جوش را به مواد اضافه کرده سپس لوبیا و پوره آن را به همراه نمک و فلفل اضافه کنید. مدت ۱۰ الی ۱۵

مواد لازم:

لوبیا سفید (یا کنسرو آن) ۳۵۰ گرم

برگ بو ۱ عدد

روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری

پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد

هویج خرد شده ۱ عدد

گوجه فرنگی متوسط خرد شده ۳ عدد

سیر خرد شده ۲ حبه

برگ آویشن تازه ۱ قاشق چای‌خوری (یا پودر آن)

۱/۲ قاشق چای‌خوری)

آب جوش ۳ پیمانه

نمک و فلفل سیاه تازه مقداری

روغن زیتون برای سرو کردن

دقیقه بگذارید مواد به طور ملایم با هم بجوشند. سوپ را درون ظروف متعدد ریخته و کمی روغن زیتون روی آنها بریزید.

نکته:

هر نوع از لوبیا را می‌توانید جایگزین لوبیا سفید کنید که اگر از نوع کنسرو شده‌ی آن استفاده می‌کنید باید بدون آب و خشک باشد و در اینصورت با پخت در قسمتهای اولیه طرز تهیه نخواهد داشت. یک پوره غلیظ که با لوبیا تهیه شده.

سوپ قرش و تند تایلندی

طرز تهیه:

مواد لازم:

ابتدا باید هویج‌ها را به شکل گُل درآورده و خرد کنید، بدین منظور می‌توانید چهار سمت هویج‌ها را از درازا به شکل ۷ برش بزنید، سپس به صورت گلهای نازکی خرد کرده و کناری بگذارید. درون قابلمه بزرگی Stock سبزیجات را ریخته، ۱/۲ قاشق چای‌خوری از خلال‌های فلفل قرمز را نگه داشته و مابقی آن را به همراه ساقه‌های سبز لیمو که هر کدام را به ۳ قسمت تقسیم کرده

هویج ۲ عدد
Stock سبزیجات ۹۰۰ میلی لیتر
فلفل قرمز بدون دانه و خلال شده ۲ عدد
ساقه سبز لیمو ۲ عدد
برگ لیمو kaffir ۴ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
شکر ۱ قاشق چای‌خوری
آب لیمو از ۱ لیمو
گشنیز تازه خرد شده ۳ قاشق سوپ‌خوری
توفو(خمیر سویا) ۱۳۰ گرم

اید، درون قابلمه بریزید. برگ‌های لیمو، سیر و نیمی از پیازها رانیز به آن افزوده و صبر کنید تا به جوش آید، سپس حرارت را کم کرده و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا به طور ملایم به هم بجوشند، Stock سبزیجات را از قابلمه خارج کرده، طعم دهنده‌ها را از آن بیرون آورده و دور بریزید. Stock را مجدداً درون قابلمه ریخته و مابقی فلفل قرمزها را به همراه پیاز، شکر، آبلیمو، گشنیز و کمی نمک برای طعمدار کردن به آن اضافه کنید. به

سوپ‌ها و استارترها (آغازگرها) ۷۱

مدت ۵ دقیقه اجازه دهید مواد به طور ملایم با هم بجوشند سپس گل‌های هویج و خمیرهای سویا را که ورقه ورقه کرده اید اضافه کنید؛ مدت زمان ۲ دقیقه را نیز به آن‌ها اختصاص دهید تا هویج نرم شود. به صورت داغ این سوپ را سرو کنید.

نکته:

برگ‌های لیمو kaffir طعم مرکبات را دارد. برگ‌های تازه آنرا می‌توانید از فروشگاه‌های آسیایی یا نوع خشک آن را از سوپری‌ها تهیه کنید. این سوپ پرنیرو و جان بخش مخصوص تایلند است، از آن لذت ببرید.

نکته سلامتی:

مواد تند این سوپ مانند فلفل قرمز برای سیستم تنفسی بسیار مفید اند، همچنین برای بهبود بخشیدن به علائم انواع سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کنند.

سوپ لپه و کدو

طرز تهیه:

ابتدا لپه را درون کاسه‌ای بزرگ ریخته و پر از آب سرد کنید و به مدت یک شب بگذارید تا خیس بخورد سپس آب آنرا خالی کرده و بشوئید، مجدداً آب آن را بکشید. درون قابلمه دربرداری پیاز را در روغن سرخ کرده تا نرم شود. یک مشت از کدوی خرد شده را کنار بگذارید. باقی مانده‌ی کدو را درون قابلمه ریخته و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه طبخ کنید. Stock سبزیجات و زردچوبه را به مواد اضافه کرده، صبر کنید تا به جوش آید، حرارت را کم کرده، درب ظرف را نیز بسته و به مدت ۳۰ الی

مواد لازم:

لپه زرد ۱۷۵ گرم
پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد
روغن آفتابگردان ۱ قاشق چای‌خوری
کدو متوسط نگینی خرد شده ۲ عدد
Stock سبزیجات ۹۰۰ میلی لیتر
زردچوبه ۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل سیاه تازه مقداری
خرده نان خشک برای سرو

۴۰ دقیقه بگذارید بپزد، با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید. زمانی که سوپ تقریباً آماده شد، قابلمه بزرگی را پر از آب کرده و بگذارید تا به جوش آید، کدویی را که از قبل نگه داشته بودید درون آب جوش ریخته و مدت ۱ دقیقه بپزید سپس آب آن را خالی کرده و کدوها را به سوپ اضافه کنید، آن گاه با نان‌های خشک و به شکل داغ سرو کنید.

نکته:

برای اینکه کار شما سریعتر پیش برود می‌توانید از لپه قرمز از این سوپ استفاده کنید چون هم نیازی به خیس خوردن ندارد و هم زودتر می‌پزد. یک سوپ غلیظ و خوشمزه گرم برای یک روز سرد زمستانی برای شما.

سوپ لپه قرمز و گوجه فرنگی

طرز تهیه:

مواد لازم:

روغن را درون قابلمه بزرگی گرم کرده، پیاز و	روغن آفتابگردان ۲ قاشق چای‌خوری
کرفس را به مدت ۵ دقیقه در روغن تفت دهید،	پیاز بزرگ خرد شده ۱ عدد
گاهگاهی هم بزنید سپس لپه قرمز را افزوده و چند	ساقه کرفس خرد شده ۲ عدد
دقیقه‌ای بگذارید تا تفت بخورد. گوجه فرنگی را	لپه قرمز ۳/۴ پیمانه
پوست گرفته و ریز خرد کنید و به همراه Stock یا	گوجه فرنگی بزرگ ۲ عدد
عصاره سبزیجات، گیاهان ادویه‌ای خشک شده،	Stock سبزیجات ۹۰۰ میلی لیتر
نمک و فلفل به مواد اضافه کنید. درب ظرف را	گیاهان ادویه‌ای خشک ۲ قاشق چای‌خوری
بسته، بگذارید تا به جوش آید، آنگاه حرارت را کم کرده به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید مواد	نمک و فلفل سیاه تازه مقداری
به آرامی با هم بجوشند. گاهگاهی مواد را هم بزنید. پس از گذشت زمان مورد نظر و زمانی	جعفری خرد شده برای تزئین
که لپه‌ها خوب پختند، درب ظرف را برداشته، و ظرف را کناری بگذارید تا کم‌کم خنک	

سوپ‌ها و استارترها (آغاز گرها) ۷۳

شود. سوپ را درون یک مخلوط کن به صورت پوره در آورید، نمک و فلفل به آن اضافه کرده و آن را به قابلمه برگردانده و کمی گرم کنید. کاسه‌های سوپخوری را حاضر کرده و پس از اینکه سوپ را درون آن ریختید با جعفری خرد شده روی هر یک را تزئین کنید. یک سوپ تازه و خوشمزه که اگر با تکه‌های نان سبوسدار سرو شود فوق‌العاده است.

سوپ ایتالیایی نخود سبز و ریحان

طرز تهیه:

مواد لازم:

روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری
پیاز بزرگ خرد شده ۲ عدد
ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد
هویج خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۱ حبه
نخود سبز یخ زده ۴۰۰ گرم
Stock سبزیجات ۹۰۰ میلی لیتر
برگ ریحان تازه ریز خرد شده ۱ پیمانه و مقداری برای تزئین
نمک و فلفل سیاه تازه مقداری
پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده برای سرو
کردن نیز نمک و فلفل را روی آنها پاشید و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا با حرارت ملایم با هم بجوشند. سوپ را درون یک مخلوط کن ریخته و میکس کنید سپس آن را درون سوپخوری ریخته و پنیر پارمزان رنده شده را روی آن ریخته و با ریحان تازه تزئین کنید.

نمک و فلفل سیاه تازه مقداری
پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده برای سرو

نکته:

به جای ریحان می‌توانید از ترکیب نعناع، جعفری و پیاز کوهی در این سوپ استفاده کنید. نان محلی در کنار این سوپ خوشمزه آن را دلپذیر می‌کند.

نکته سلامتی:

نخود سبز یخزده حاوی ویتامین C بالاتری نسبت به نوع تازه آن است.

سوپ لپه قرمز و نارگیل

طرز تهیه:

روغن را در تابه بزرگی گرم کرده، پیاز، فلفل قرمز، سیر و ساقه لیمو را به آن اضافه کنید، قابل توجه اینکه ساقه لیمو را ابتدا پوست گرفته و خرد کرده سپس به مواد اضافه کنید، ۵ دقیقه زمان لازم است تا پیاز نرم شود، گاهیگاهی هم بزنید. لپه و ادویه جات را به مواد اضافه کرده، شیر نارگیل را به همراه ۹۰۰ میلی لیتر آب به مواد افزوده و خوب هم بزنید، صبر کنید به جوش آید سپس حرارت را کم کرده و مدت ۴۰ الی ۴۵ دقیقه زمان بگذارید تا لپه نرم شود آب لیمو و پیاز را به همراه گشنیز به سوپ بیافزائید، از هر کدام نیز مقداری برای تزئین روی سوپ نگه دارید، پس از آن که ادویه زدید، سوپ را درون ظروف مورد نظر ریخته و با پیاز و گشنیز تزئین کنید. این سوپ گرم، خوش طعم و تند که به نوبه خود یک وعده غذایی می تواند باشد اگر واقعاً گرسنه بودید آن را با تکه ای نان گرم یا نان تست میل کنید.

نکته سلامتی:

لپه ها مقایر فراوانی از مواد معدنی مثل آهن و کلسیم و فولیک اسید را دارا هستند.

مواد لازم:

روغن آفتابگردان ۲ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز رنگ خرد شده ۲ عدد
فلفل قرمز خرد شده ۱ قاشق چای خوری
سیر خرد شده ۲ حبه
ساقه لیموی تازه ۲/۵ سانتی متر
لپه قرمز خیس خورده ۲۰۰ گرم
گشنیز ۱ قاشق چای خوری
گرد فلفل (پاپریکا) ۱ قاشق چای خوری
شیره نارگیل ۴۰۰ میلی لیتر
آب لیمو ۱ لیمو
پیاز خرد شده ۳ عدد
گشنیز تازه خرد شده ۱ پیمانه سرپر
نمک و فلفل سیاه تازه مقداری

فصل سوم

پیش خوراکی‌ها

گواکامول (یک پیش خوراک مکزیکی)

مواد لازم:

آوکادو رسیده ۲ عدد

گوچه فرنگی خرد شده ۲ عدد

پیاز خرد شده ۶ عدد

لفل قرمز تازه خرد شده ۱ الی ۲ عدد

آبلیموی تازه ۲ قاشق سوپخوری

گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل سیاه مقداری

برگ گشنیز برای تزئین

طرز تهیه:

آوکادو را پوست گرفته نصف کنید و هسته آن را جدا کرده و درون کاسه بزرگی با یک چنگال له کنید. بقیه مواد را به آوکادو اضافه کنید، خوب مخلوط کنید، ادویه جات را نیز به آن بیافزایید، می توانید از یک مخلوط کن برای مخلوط کردن مواد استفاده کنید اما باید بدانید خیلی مختصر این کار را انجام دهید تا شکل مواد

حفظ شود. تمامی مواد را درون ظرف مناسب ریخته و با برگهای گشنیز تازه تزئین کنید.

نوعی غذای کاملاً تند، اگر چه تندی آن تنها نزدیک به تندی آنچه در مکزیک سرو

می شود می باشد.

پیش خوراک لوبیا سفید با چاشنی (دیپ) سبزیجات ادویه‌ای

مواد لازم:

پنیر لور (پنیر ترش) ۲۲۵ گرم

انواع لوبیا سفید ۴۰۰ گرم

پیاز خرد شده ۱ عدد

سبزی شاهی خرد شده ۵۰ گرم

سس مایونز ۴ قاشق سوپخوری

مخلوط گیاهان ادویه‌ای خرد شده ۳ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل سیاه مقداری

برگ شاهی برای تزئین

سبزیجات خام و نان لول برای سرو

طرز تهیه:

لوبیا سفید را به همراه پنیر لور، پیاز،

سبزی شاهی، مایونز و سبزیجات ادویه‌ای

درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و با

یکدیگر میکس کنید تا مایه‌ی کاملاً نرمی

بدست آید. با نمک و فلفل آن را مزه دار

کرده، سپس با قاشق آن را درون یک ظرف

بریزید. چندین ساعت قبل از سرو کردن،

درب ظرف را بسته و درون یخچال قرار

دهید تا خنک شود. سپس آن را به ظرف مخصوص سرو انتقال داده (یا چندین ظرف

مخصوص سرو) آن وقت با برگ‌های شاهی روی آن را تزئین کنید. با سبزیجات خام و نان

لول می‌توانید آن را سرو کنید.

نکته:

می‌توانید از انواع لوبیاهای کنسرو شده یا حتی نخود به جای لوبیای سفید در این دیپ

استفاده کنید. و این است یک دیپ تازه که با تزئین سبزیجات خام بسیار بهتر هم می‌شود.

می‌توان از کلمه دیپ به جای چاشنی هم استفاده کرد.

فصل چہارم

چاشنیہا

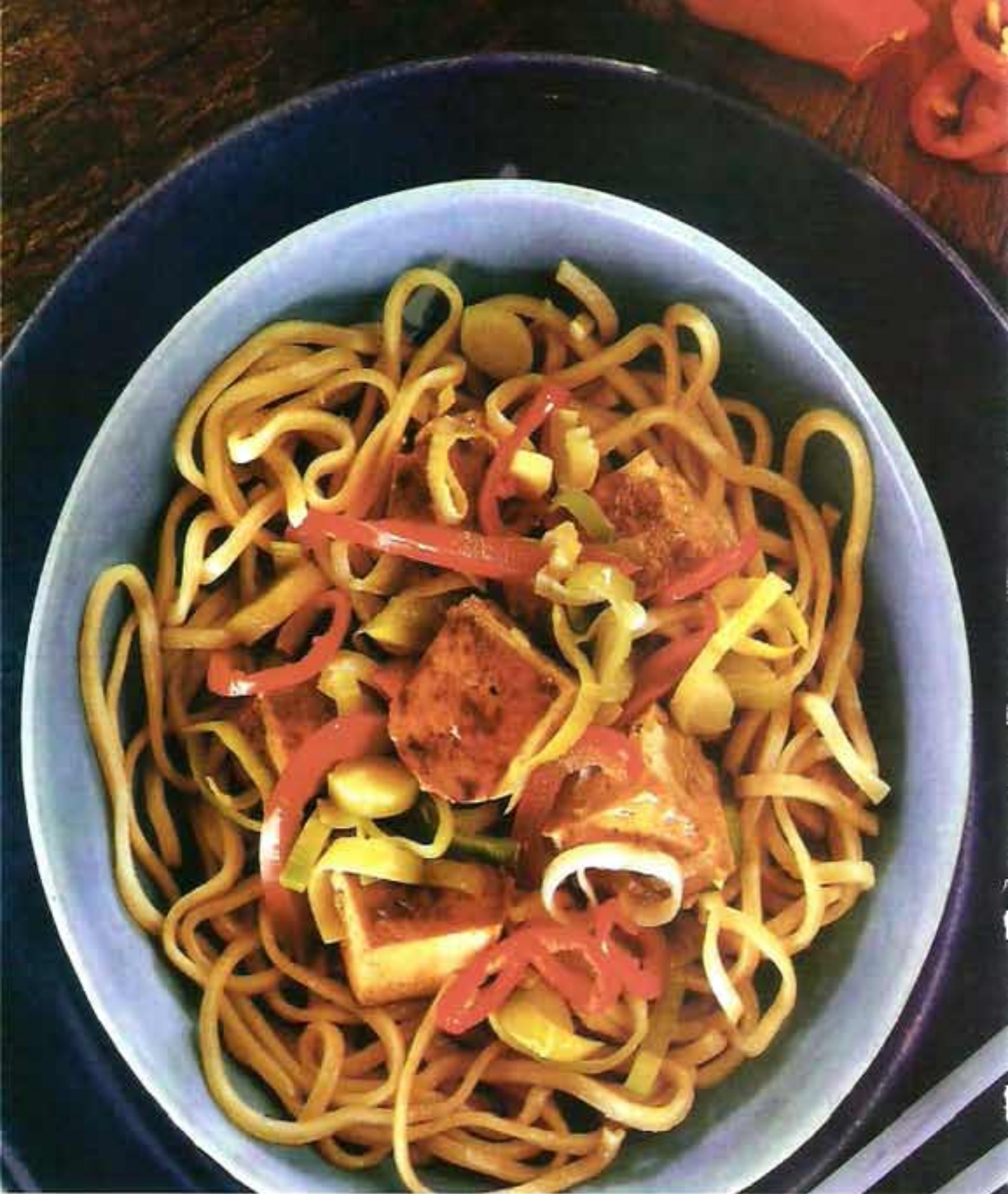
چاشنی زعفران (دیپ)

مواد لازم:

طرز تهیه:

زعفران کمی یا ۱/۴ قاشق چای خوری
خامه فرم گرفته یا Fromage fraise ۱ پیمانه
پيازچه ۱۰ عدد
برگ ريحان تازه ۱ عدد
نمک و فلفل سیاه مقداری
سبزیجات خام برای سرو

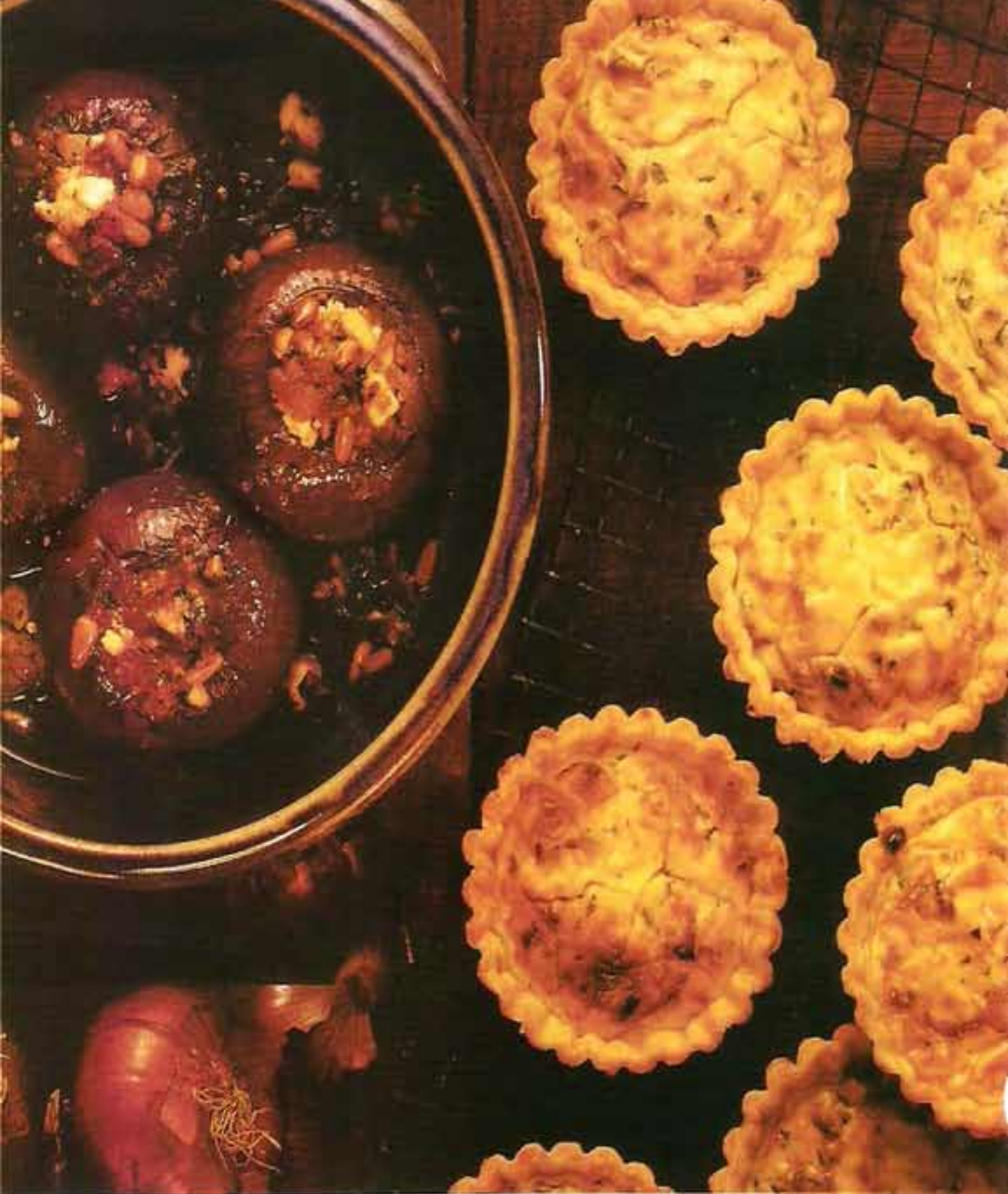
زعفران را در یک قاشق سوپخوری آب
جوش ریخته و به مدت ۳ تا ۴ دقیقه کنار
بگذارید تا دم بکشد، گاهی آن را هم بزنید.
خامه فرم گرفته را آنقدر بزنید تا نرم
شود سپس زعفران دم کشیده را به آن
اضافه کنید. به وسیله یک قیچی پیازچه را ریزخرد کرده و به همراه برگهای ریحان خرد
شده به خامه اضافه کنید. مواد را خوب باهم مخلوط کنید.
با افزودن نمک و فلفل، آن را مزه دار کنید. دیپ را هرچه سریعتر با سبزیجات خام سرو
کنید تا از بوی خوش زعفران حداکثر استفاده را برده باشید.
نکته: به جای زعفران از آب لیمو نیز می توان استفاده کرد، همچنین به جای زعفران از
پودر آن هم می توان بهره برد.
این دیپ نرم را حتماً با سبزیجات خام سرو کنید. دم کردن زعفران باعث می شود رنگ
زرد آن بیشتر نمایان شود.



خوراک توفو با رشته های تخم مرغی صفحه ۱۱۴



پیتزا گوجه فرنگی واسفناج صفحه ۲۶۰



پیازهای بخته شده شکم پر صفحه ۱۲۶



سالاد رازیانه، پرتقال و تره تیزک صفحه ۲۸۷

چاشنی (دیپ) هویج

طرز تهیه:

پیاز را خرد کنید. هویج‌ها را نیز پوست گرفته و رنده کنید. سپس، پیاز و هویج را به همراه ادویه کاری، رنده‌ی پوست پرتقال و آب پرتقال درون قابلمه کوچکی ریخته و بگذارید تا جوش آید، درب ظرف را بسته مواد به مدت ۱۰ دقیقه به ملایمی بجوشند و ترد شوند. مواد را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و میکس کنید تا مایه نرمی بدست آید سپس آن را کناری بگذارید تا کاملاً خنک شود. ماست را به مواد افزوده، برگ‌های ریحان را نیز خیلی ریز خرد کرده و به مخلوط هویج اضافه کنید همه مواد را به خوبی با هم ترکیب کنید.

آب لیمو و سس تباسکو را نیز به آن‌ها افزوده و در انتها نیز با نمک و فلفل آن را مزه دار کنید. دیپ را درون ظرف مورد نظر ریخته و با مقداری هویج رنده شده روی آن را تزئین کنید. وقتی دمای آن به دمای اتاق رسید می‌توانید آن را سرو کنید.

یک دیپ خوشمزه با ترکیب طعم ترش و شیرین.

مواد لازم:

هویج ۳ عدد
هویج مقداری برای تزئین
پیاز ۱ عدد
رنده پوست پرتقال ۲ عدد
آب پرتقال ۲ عدد
ادویه کاری ۱ قاشق سوپخوری
ماست تازه ۲/۳ پیمانه
برگ ریحان تازه ۱ مشت
آب لیموی تازه ۱/۲ قاشق سوپخوری
سس تباسکو (سس تند) قرمز برای طعمدار کردن
نمک و فلفل سیاه مقداری

دپ (چاشنی) بادمجان با نان برشته

مواد لازم:

بادمجان کوچک ۲ عدد

سیر له شده ۱ حبه

آرد کنجد ۴ قاشق سوپخوری

بادام ۱/۴ پیمانه

آب ۱/۲ پیمانه

آب لیمو ۱/۲

زیره سبز ۱/۲ قاشق چای خوری

برگ نعناع تازه ۲ قاشق سوپخوری

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای تزئین نان:

نان پیتا (نان گرد) ۴ عدد

کنجد بو داده ۳ قاشق سوپخوری

آویشن تازه و خرد شده ۳ قاشق سوپخوری

دانه خشخاش ۳ قاشق سوپخوری

روغن زیتون ۲/۳ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا نان را تهیه کنید، بدین ترتیب که

نان‌های پیتا را از وسط نصف کرده و با دقت

آنها را باز کنید. دانه‌های کنجد را به همراه

دانه‌های خشخاش و آویشن درون یک هاون

ریخته و خوب بکوبید تا طعم آنها خارج شود.

روغن زیتون را به مواد اضافه کرده و روی

تکه‌های نان پیتا پاشید، سپس نان‌ها را درون

گریل برشته کنید تا به رنگ قهوه‌ای، طلایی

درآمده و ترد شود. پس از آن که نان‌ها خشک

شدند آنها را به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و

کنار بگذارید. بادمجان‌ها را درون فر، گریل

کنید، گاهی آنها را بچرخانید تا پوست آنها

سیاه و نرم شود. پوست بادمجان‌ها را جدا کرده

و ریز خرد کنید حال آنها را درون یک آپکس بریزید و مدت ۳۰ دقیقه صبر کنید تا

بادمجان‌ها خشک شوند. سپس آنها را تا جایی که امکان دارد بفشارید تا آب آنها خارج

شود. بادمجان‌ها را درون یک غذا ساز و یا مخلوط کن ریخته و سیر له شده را به همراه آرد

کنجد، بادام، آب لیمو، زیره سبز و نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. آنقدر مواد را مخلوط

کنید تا به صورت خمیر نرمی درآید. نیمی از برگ نعناع را خرد کرده و به مواد اضافه کنید

. با کمک یک قاشق مواد را درون کاسه مورد نظر ریخته و بقیه برگ‌های نعناع را روی آن

بریزید. روغن زیتون را نیز روی آن پاشیده و با نان‌های برشته آماده شده سرو کنید.
این دیپ لذیذ مخصوص کشورهای خاورمیانه است.

فلافل نخود (با چاشنی «دیپ» گشنیز)

طرز تهیه:

مواد لازم:

نخود بهتر است بصورت کنسرو باشد که در	نخود ۴۰۰ گرم
اینصورت آب آن را خوب بکشید و از نخود آن را	پیاز خرد شده ۶ عدد
استفاده کنید. نخودها را درون یک غذاساز یا	تخم مرغ ۱ عدد
مخلوط کن ریخته، پیاز خرد شده را به آن اضافه	زردچوبه ۱/۲ قاشق چای‌خوری
کرده و آنقدر مخلوط کنید تا به صورت پوره	سیر له شده ۱ حبه
درآید. سپس تخم مرغ را به همراه زردچوبه، سیر،	زیره سبز ۱ قاشق چای‌خوری
زیره سبز و حدود ۱ قاشق سوپ‌خوری از گشنیز خرد	گشنیز تازه خرد شده ۴ قاشق سوپ‌خوری
شده به پوره اضافه کرده و مجدداً کمی میکس	روغن برای سرخ کردن
کنید و با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید. دستهای	فلفل قرمز کوچک ۱ عدد
خود را تمیز شسته و نم‌دار کنید حال از مخلوط	سس مایونز ۳ قاشق سوپ‌خوری
نخود در حدود ۱۶ توپ کوچک آماده کنید. روغن را درون تابه عمیقی داغ کرده و	نمک و فلفل سیاه مقداری
فلافل‌ها را درون آن سرخ کنید. هر کدام از آن‌ها ۳۰ الی ۴۵ ثانیه زمان نیاز دارد تا قهوه‌ای	برگ گشنیز تازه برای تزیین
رنگ شود. پس از سرخ شدن، آن‌ها را روی دستمال آشپزخانه خشک کرده و سپس درون	
کاسه مخصوص سرو چیده و در مکان گرمی نگهداری کنید. باقی مانده‌ی گشنیز خرد شده	
را به همراه فلفل قرمز خرد شده و بدون دانه به سس مایونز افزوده، خوب مخلوط کنید. مواد	
را درون ظرف مورد نظر ریخته و با چند برگ گشنیز تازه تزیین کنید. ظرف مورد نظر را در	

کنار ظرف فلافل قرار داده و سرو کنید. توپ‌های کوچک از نخود سرد شده در کنار گشنیزی که با مایونز طعمدار شده طعم دلپذیری به این دیپ می‌دهد.

رول‌های برشته با چاشنی (دیپ) فلفل شیرین

طرز تهیه:

ابتدا سس را آماده کنید. بدین صورت که شکر و سرکه را در قابلمه کوچکی به همراه ۲ قاشق سوپخوری آب روی حرارت ملایم حل کنید، وقتی شروع به جوشیدن کرده هم بزنید تا به شکل یک شهد رقیق درآید، سپس فلفل‌ها را اضافه کرده و ظرف را کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود. رشته‌ها را طبق دستورالعمل روی پاکت آن خیس کرده و سپس شسته و خشک کنید. با استفاده از یک قیچی، رشته‌ها را به قطعات کوچکتری برش بزنید. ماهیتابه چینی یا همان واک را خوب داغ کنید، سپس ۱ قاشق سوپخوری روغن درون آن ریخته و

مواد لازم:

رشته یا ورمیشل برنج ۱/۴ پیمانه
پیاز باریک خرد شده ۲ عدد
زنجبیل تازه باریک خرد شده ۱ قاشق چای‌خوری
روغن بادام زمینی
هویج باریک خرد شده ۵۰ گرم
نخود فرنگی باریک خرد شده ۵۰ گرم
جوانه لوبیا ۵۰ گرم
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
سویا سس ۲ قاشق سوپخوری
رول لفاف خمیری ۲۰ تا ۲۴ عدد
سفیده تخم مرغ کمی زده شده ۱ عدد

مواد لازم جهت تهیه سس:

شکر ۴ قاشق سوپخوری
سرکه برنج ۱/۴ پیمانه
فلفل قرمز تازه خرد شده ۲ عدد

سس زنجبیل و پیاز و حدود ۱۵ ثانیه در آن تفت دهید. پس از آن هویج و نخود فرنگی را افزوده و ۲ الی ۳ دقیقه تفت دهید، حالا نوبت سویا سس و رشته‌ها می‌باشد که آنها را نیز چند دقیقه‌ای به همراه مواد قبل تفت دهید. ظرف را کنار بگذارید تا خنک شود.

یک رول لفاف خمیری را روی سطح کار پهن کنید، بهتر است حدود ۱۳ سانتی متر ابعاد آن باشد. به اندازه ۱ قاشق از مواد آماده شده در قسمت وسط آن قرار داده، سپس اطراف خمیر را به سمت وسط بالا بیاورید تا کل مواد را در برگیرد.

حالا لفاف را پیچانده رول کنید. در انتها با یک برس از سفیده تخم مرغ اطراف آن بمالید. تمامی مواد را به همین ترتیب رول کنید.

درون واک را تا نیمه روغن داغ بریزید و اجازه دهید دمای آن به ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت برسد، آن وقت رول‌ها را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه درون آن سرخ کنید سپس آنها را روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند، رول‌ها را به شکل داغ به همراه سس فلفل شیرین سرو کنید.

نکته: شما می‌توانید رول‌ها را چند ساعت قبل از سرو آماده کنید اما برای سرو کردن مجبورید آنها را درون کاغذ یا فویل پیچیده و با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گاز خود مجدداً گرم کنید.

رول‌های مینیاتوری ما طعم بسیار دل‌انگیزی به مهمانی‌های شما خواهد داد.

آنتی پاستوی سبزیجات چاشنی دار

طرز تهیه:

آنتی پاستو، یک پیش خوراک ایتالیایی است، که در اینجا با انتخاب سبزیجات رنگی تازه و ادویه جات وقتی با نان تازه سبوسدار سرو شود یک پیش غذای عالی می‌شود.

در ابتدا فلفل دلمه‌ای‌ها را درون گریل فر پخته تا به رنگ سیاه درآیند. سپس آنها را از فر خارج کرده و درون نایلون بزرگی قرار دهید تا خنک شوند. پس از آن که فلفل‌ها خنک شدند، پوست آن‌ها را جدا از وسط به دو نیم کرده و دانه‌های آن‌ها را جدا کنید. گوش فلفل‌ها را از درازا به صورت نوارهایی درآورده و درون کاسه‌ای بریزید. سیر خرد شده و ریحان را به آن افزوده و با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید، روغن زیتون را روی مواد پاشیده، ۳ الی ۴ ساعت مهلت دهید تا مواد در آن بخوابد، گاهی آن را تکان دهید. پس از آماده شدن با برگ‌های ریحان آن را تزئین کنید.

مواد لازم:

(برای ظرف فلفل‌ها):

فلفل قرمز ۳ عدد

فلفل زرد ۳ عدد

سیر خرد شده ۴ حبه

برگ ریحان ۱ مشت

روغن زیتون ۱/۲ پیمانه

نمک و فلفل سیاه مقداری

برای ظرف قارچ:

قارچ درشت خرد شده ۴۵۰ گرم

روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری

سیر بزرگ له شده ۱ حبه

رزماری تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

ماء الشعیر سفید ۱ پیمانه

رزماری تازه برای تزئین (چند برگ)

برای ظرف زیتون:

فلفل قرمز خشک ۱ عدد

رنده پوست ۱ لیمو

روغن زیتون ۱/۲ پیمانه

زیتون سیاه ۲۲۵ گرم

برگ جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

برگ ریحان برای تزئین

۱ قاچ لیمو برای تزئین

قارچ‌ها را درون کاسه بزرگی ریخته، روغن را در قابلمه داغ کرده و سیر، رزماری، و ماء الشعیر را به آن اضافه کنید. وقتی شروع به جوشیدن کرد حرارت را کم کرده و بگذارید ۳ دقیقه ملایم بجوشد سپس آن را روی قارچ‌ها بریزید؛ مواد را خوب با هم مخلوط کرده و بگذارید تا خنک شود. درب ظرف را بسته و به مدت یک شب بگذارید قارچ‌ها در آن بماند تا طعمدار شوند. سپس با برگ‌های رزماری تزیین کرده و با درجه حرارت دمای اتاق آن را سرو کنید. درون قابلمه کوچکی، فلفل و رنده پوست لیمو را به همراه روغن ریخته و حدود ۳ دقیقه به آرامی گرم کنید. زیتون سیاه را نیز اضافه کرده و یک دقیقه دیگر هم آنها را گرم کنید، مخلوط زیتون را درون کاسه ریخته و بگذارید تا خنک شود. درب ظرف را بسته و به مدت یک شب بگذارید در آن بماند تا چاشنی دار شود، قبل از سرو کردن با برگ ریحان و جعفری آن را تزیین کرده و با قاچ لیمو آن را تزیین کنید.

پیش خوراک سیب زمینی با (چاشنی) فلفل قرمز

طرز تهیه:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سیب زمینی‌ها را شسته به همراه پوست آن به دو قسمت تقسیم کرده سپس هر کدام را بر ۸ قسمت قاچ بزنید. قاچ‌های سیب زمینی را در قابلمه پر از آب سرد ریخته و بگذارید تا جوش آید، سپس حرارت را کم کرده تا به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه ملایم بجوشند و سیب زمینی کمی نرم شوند پس از آن، آب سیب زمینی‌ها را گرفته و روی دستمال آشپزخانه بریزید تا خشک شوند. درون تابه تفلون، روغن، سیر، گرد فلفل شیرین و گشنیز را مخلوط کرده و با نمک و فلفل طعمدار

مواد لازم:

سیب زمینی ۲ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۲ حبه
گرد فلفل شیرین ۱ قاشق چای خوری
گشنیز ۱ قاشق چای خوری
گرد فلفل دلمه ای قرمز (پاپریکا) ۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای چاشنی:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک، خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۱ حبه
گوجه فرنگی خرد شده ۲۰۰ گرم
فلفل قرمز خرد شده ۱ عدد
سرکه بلسان ۱ قاشق سوپخوری
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
مقداری برای تزیین

کنید. سیب زمینی‌ها را به تابه افزوده و خوب تکان دهید تا در همه جای آن پخش شود. به مدت زمان ۲۰ دقیقه آنها را تفت داده گاهی نیز هم بزنید. در همین حال سس فلفل قرمز را آماده کنید بدین ترتیب که ابتدا روغن را درون قابلمه داغ کرده و پیاز و سیر را در آن تفت دهید. پس از ۵ الی ۱۰ دقیقه که نرم و طلایی رنگ شد گوجه فرنگی را به همراه آب آن به مواد افزوده، سپس سرکه و فلفل قرمز را اضافه کنید. با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه

گوجه فرنگی را بپزید. وقتی حجم مواد کمتر و در عین حال غلیظ تر شد نمک و فلفل را برای طعمدار کردن اضافه کنید. در انتها گشنیز تازه خرد شده را به مواد افزوده و در کنار قاچ‌های سیب زمینی، به صورت داغ سرو کنید. می‌توانید با نمک و فلفل و گشنیز تازه روی آنها را تزئین کنید.

قاچ‌های سیب زمینی با چاشنی ادویه جات وقتی به همراه دیپ فلفل قرمز مخصوص خود سرو میشوند فوق العاده خوشمزه اند.

Hummus (پیش خوراک نخود) با چاشنی کدوی برشته

مواد لازم:

طرز تهیه:

آب نخودها را گرفته و به صورت خشک استفاده کنید. ابتدا نخودها را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و خوب میکس کنید تا به شکل خمیر نرمی درآید، اگر احتیاج شد مقداری از آب کنسرو را استفاده کنید. سیر، آب لیمو و آرد کنجد را با یکدیگر ترکیب کرده و به مخلوط کن اضافه کنید. مجدداً میکس کنید همانطور

نخود کنسرو شده ۲۲۵ گرم
سیر له شده ۶ قاشق سوپخوری
آرد کنجد ۴ قاشق سوپخوری
روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری و مقداری برای تزئین
زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
کدو کوچک ۴۵۰ گرم
گرد فلفل پاپریکا مقداری
نمک و فلفل سیاه مقداری
نان پیتا (نان گرد) و زیتون سیاه برای سرو

که دستگاه روشن است روغن زیتون را به تدریج به مواد بیافزائید. زیره سبز را به همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و به مخلوط کردن ادامه دهید. مخلوط نخود را درون کاسه‌ای ریخته و درب آن را بسته و تا زمان احتیاج به آن در جای خنک نگهداری کنید. انتهای کدوها را جدا کرده و از درازا هر کدام را به ۷ قسمت تقسیم کنید. باقی مانده‌ی

روغن را در تابه بزرگی ریخته و بگذارید تا داغ شود. کدوها را با نمک و فلفل طعمدار کرده و درون روغن تفت دهید. برای هر طرف ۲ الی ۳ دقیقه زمان بگذارید تا ترد شوند. کدوها را بین چهار ظرف مجزا تقسیم کرده و با قاشق از مخلوط نخود در کنار کدوها در هر ظرف قرار دهید. دو یا سه تکه از نان پیتا نیز در هر ظرف بگذارید و با زیتون سیاه آنها را سرو کنید.

نکته:

برای اینکه طعم تندتری به چاشنی بدهید می‌توانید از روغن بادام زمینی که خوشمزه تر است و یا فلفل دلمه‌ای قرمز جایگزین آرد کنجد استفاده کنید. کدوی برشته یک چاشنی کامل در کنار این پیش غذا با نان پیتا می‌باشد.

پانه‌ی استیلتون با سبزیجات ادویه‌ای

طرز تهیه:

مواد لازم:

پنیر استیلتون (پنیر انگلیسی) یا هر نوع پنیر آبی دیگر ۲۲۵ گرم	پنیر خامه‌ای ۱۱۵ گرم
درون مخلوط کن یا غذاساز ریخته و آنقدر میکس کنید تا خمیر نرمی بدست آید. بقیه مواد لازم را به آن اضافه کرده و با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید. پس از اینکه کاملاً مواد با یکدیگر مخلوط شدند، با یک قاشق از مواد داخل ظروف خوراک یک نفره ریخته و با پشت قاشق آنها را صاف کنید. با یک پلاستیک نایلون روی	ماء الشعیر قرمز شیرین ۱ قاشق سوپخوری جعفری تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری پیازچه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری و مقداری برای تزئین مغز گردوی خرد شده ۱/۲ پیمانه نمک و فلفل سیاه مقداری مواد لازم برای نان نازک و برشته ملبا نان سفید نازک ۱۲ تکه

هر یک را پوشانده و در یخچال نگهداری کنید تا خود را بگیرد. هنگام سرو کردن روی آنها را با پیازچه خرد شده تزئین کرده و سرو کنید. برای تهیه نان ملبا، فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده و هر دو طرف نان‌های سفید و نازک را در آن برشته کنید. در حالیکه هنوز نان‌های تست شده داغ هستند، هر کدام را از طول برش زده و به دو قسمت تقسیم کنید. یک نیمه از نان را مجدداً درون فر برشته کرده تا به رنگ قهوه‌های روشن درآید. به همین ترتیب این کار را با بقیه نان‌ها انجام دهید. نان‌های داغ را در کنار پاته سرو کنید. این پیش‌خوراک را می‌توانید از روز قبل تهیه کنید. نان‌های تست شده ملبا را نیز درون ظروف درب‌دار به مدت ۲ روز می‌توانید نگهداری کنید.

پاته‌ی قارچ و لوبیا

طرز تهیه:	مواد لازم:
فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد	قارچ ورقه ورقه شده ۴۵۰ گرم
یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده یک قالب	پیاز خرد شده ۱ عدد
نسوز با ظرفیت ۹۰۰ گرم را کمی چرب کنید.	سیر له شده ۲ حبه
قارچ را با همراه پیاز، سیر، فلفل قرمز، Stock	فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱ عدد
سبزیجات و ماء الشعیر درون قابلمه‌ای ریخته	Stock آب سبزیجات ۲ قاشق سوپخوری
درب آب را گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه	ماء الشعیر سفید ۲ قاشق سوپخوری
دهید بپزد گاهی مواد را هم بزنید. پس از آن،	لوبیا قرمز پخته و بدون آب ۴۰۰ گرم
ظرف را کنار گذاشته تا کمی خنک شود،	تخم مرغ زده شده ۱ عدد
سپس محتویات آن را درون یک مخلوط‌کن	تکه‌های نان سبوسدار ۵۰ گرم
ریخته، لوبیا قرمز را نیز به آن اضافه کنید و	اویسن تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
	رزماری تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
	نمک و فلفل سیاه مقداری
	کاهو و گوجه فرنگی برای تزئین

آنقدر میکس کنید تا به صورت پوره درآید.

مواد را به یک کاسه منتقل کنید. آن گاه تخم مرغ، خرده نان و سبزیجات ادویه‌ای یعنی همان آویشن و رزماری را به آن افزوده و کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید. نمک و فلفل هم بزنید تا طعمدار شود. توسط یک قاشق مواد را به درون قالبی که از قبل آماده کردید ریخته و سطح آن را صاف کنید. قالب را درون فر قرار داده و به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه زمان دهید تا روی آن به رنگ قهوه‌ای درآید. پس از آن که پاته آماده شد آن را از فر بیرون آورده کنار بگذارید تا خنک شود، کمی که خنک شد روی آن را پوشانده و چندین ساعت درون یخچال قرار دهید. پس از گذشت زمان پاته را از قالب بیرون آورده، برش زده و سرو کنید. می‌توانید با برگ‌های کاهو و گوجه فرنگی تازه آن را تزئین کنید. یک پاته سبک و طعمدار وقتی به همراه نان سبوسدار یا نان تست سرو شود خوشمزه تر می‌شود.

اسنک پستو و گوجه فرنگی تست شده (برشته)

مواد لازم:	طرز تهیه:
نان سبوسدار ۲ برش کلفت	هر دو طرف برش‌های نان را تست کنید
خامه فرم گرفته شده یا fromage frais ۳	تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید، سپس
قاشق سوپخوری	کنار بگذارید تا خنک شود. درون کاسه
Pesto (ص ۴۹) سبز یا قرمز ۲ قاشق چای‌خوری	کوچکی پنیر و pesto را خوب
گوجه فرنگی بزرگ ۱ عدد	مخلوط کرده و روی نان‌های تست شده
پیاز قرمز ۱ عدد	بمالید. با استفاده از یک چاقوی تیز بزرگ،
نمک و فلفل سیاه مقداری	پیاز و گوجه فرنگی را به شکل حلقه‌ای
برگ ریحان برای تزئین	برش‌های درشتی بزنید. حلقه‌های گوجه فرنگی و پیاز را بصورت یکی در میان و مرتب

روی نان‌ها چیده و نمک و فلفل نیز روی آن بپاشید. سپس آنها را با گریل فر با درجه حرارت بالا برشته کرده، سپس با برگ‌های ریحان تزیین و سرو کنید.

نکته:

تقریباً هر نوع نانی می‌توان در این پیش غذا استفاده کرد اما استفاده از ساختار و طعم نان روغن زیتونی ایتالیایی و نان فرانسوی طعم بهتری به آن خواهد داد.

Pesto دارای طعم شگفت آوری است که حتی مقدار کم آن تاثیر بسیار زیادی خواهد داشت.

اسنک قارچ فرانسوی Croustades

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده نان فرانسوی را از طول به دو نیم تقسیم کرده و با دقت وسط نان‌ها را خالی کنید به طوریکه یک لایه ضخیمی هم اطراف دیواره نان باقی بماند. با یک برس وسط نان‌ها را با روغن چرب کرده و درون ظرف فر قرار داده و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه درون فر بپزید

تا به رنگ طلایی درآید. درون قابلمه کوچکی قارچ و سس را مخلوط کرده، آب لیمو و شیر را نیز اضافه کنید. وقتی جوش آمد ۵ دقیقه اجازه دهید تا به آرامی مواد با هم بجوشند.

ظرف را از روی حرارت برداشته، پیازچه و نمک و فلفل را اضافه کنید، وقتی خوب

مواد لازم:

نان لول فرانسوی ۱ عدد (حدود ۲۵ سانتی متر)
روغن زیتون ۲ قاشق چای خوری
قارچ ۲۵۰ گرم
سس کچاب قارچ ۲ قاشق چای خوری
آب لیمو ۲ قاشق چای خوری
شیرکم چرب ۲ قاشق سوپخوری
پیازچه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پیازچه خرد شده برای تزیین

مواد طعمدار شدند با یک قاشق درون برش‌های نان را از مواد آماده پر کنید و به شکل داغ به همراه پیازچه خرد شده سرو کنید. در این پیش‌خوراک طعم خوش قارچ با اضافه کردن سس کچاپ قارچ بهتر نمود پیدا خواهد کرد.

(پنیر) ماسترلای برشته (سرخ شده)

مواد لازم:

طرز تهیه:

پنیر ماسترلا، مخصوص کشور فرانسه است، که در این پیش‌غذا به صورت برشته شده به عنوان یک پیش‌غذای گرم مورد آموزش قرار می‌گیرد. پنیرهای ماسترلا را به ابعاد ۱ سانتی متری برش‌های کلفتی بزنید. رطوبتی که از پنیر خارج می‌شود را با یک کاغذ یا دستمال آشپزخانه بگیرید. روغن را تا دمای ۱۸۵ درجه سانتی‌گراد یا ۳۶۰ درجه فارنهایت داغ کرده یا به محض اینکه تکه‌ای نان درون آن می‌اندازید روغن شروع به صدا کند. همینطور که روغن در حال داغ شدن است شما تخم مرغ‌ها را درون کاسه‌ای شکسته و خوب بزنید. آرد طعمدار شده را نیز به صورت یک لایه درون یک بشقاب پخش کرده و در بشقاب دیگری پودر خرده‌های نان را بریزید. هر کدام از برش‌های پنیر را به ترتیب ابتدا درون آرد فشار داده تا روی آن یک لایه آرد بپسندد، سپس آن را تکان دهید تا آردهای اضافی بریزد حال آن را درون تخم مرغ‌های زده شدن فرو ببرید و بعد داخل خرده‌های نان قرار دهید، مجدداً می‌توانید برای هر کدام این مراحل را تکرار کنید یعنی پس از لایه بندی مواد دوباره از ابتدا داخل تخم مرغ‌ها فرو برده و در خرده نان بزنید. پنیرهای آماده شده را درون روغن داغ سرخ کنید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

(ممکن است شما مجبور شوید پنیر را درون روغن بر گردانید تا پنیرهای برشته شده را روی کاغذ یا دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند، سپس آنها را به شکل داغ یا برگ‌های جعفری تازه تزئین کرده و سرو نمایید. این پیش غذا را لحظاتی قبل از سرو آماده کنید.

پاته‌ی سیب زمینی با پنیر یونانی

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیب زمینی‌ها را با پوست در مقداری	سیب زمینی ۵۰۰ گرم
آب و نمک خوب بپزید تا نرم شوند. سپس	پنیر فتا ۱۱۵ گرم
آب آن‌ها را خارج کرده و پوستشان را جدا	پیاز خرد شده ۴ عدد
کنید. در حالیکه سیب زمینی‌ها هنوز گرم	شوید تازه خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
هستند آن‌ها را درون کاسه‌ای ریخته و با	آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری
یک چنگال له کنید. پنیر را قطعه قطعه کرده	تخم مرغ زده شده ۱ عدد
و به همراه پیاز، شوید، آب لیمو و تخم مرغ	آرد مقداری
به سیب زمینی‌ها اضافه کنید، مواد را خوب	روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
با هم مخلوط کرده و بعد کمی نمک و فلفل اضافه کنید. نکته قابل توجه اینکه پنیر فتا	نمک و فلفل سیاه مقداری
حاوی مقداری نمک می‌باشد پس قبل از افزودن نمک حتماً از مواد کمی بچشید. مجدداً	
مواد را با هم میکس کنید. درب ظرف حاوی مخلوط سیب زمینی‌ها را بسته و درون یخچال	
قرار دهید تا کمی خودش را بگیرد. از مخلوط فوق، توپ‌هایی به اندازه یک گردو آماده	
کرده و با کف دست به آرامی آن‌ها را پهن کنید. اطراف هر کدام را کمی آرد پاشیده و	
درون روغن داغ سرخ کنید تا هر دو طرف آن به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. آنها را روی	
کاغذ یا دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند و فوراً سرو نمایید.	

لقمه‌های برشته از ترکیب سیب زمینی و پنیر فتا بسیار خوشمزه که با شوید و آبلیمو طعمدار شده اند آماده میل کردن می‌باشند از خوردن آنها لذت ببرید.

گلابی شکم پر

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید، هر دو نوع پنیر را درون کاسه خرد کرده و بقیه مواد لازم به جز گلابی و آب سیب را به آن‌ها اضافه کنید و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. گلابی‌ها را به صورت طولی از وسط به دو نیم کرده و از وسیله‌ای مخصوص برای بیرون آوردن هسته‌های آن کمک بگیرید، پس از خارج نمودن هسته‌ها، گلابی‌ها را درون ظرف مخصوص فر فرار داده و مخلوط آماده را بین گلابی‌ها به طور یکسان تقسیم کنید و درون تمامی نیمه گلابی‌ها را پر کنید. اطراف گلابی‌ها را آب سیب ریخته با یک فویل روی ظرف را بپوشانید، سپس آن را به مدت ۲۰ دقیقه درون فر بپزید تا گلابی‌ها ترد شوند. پس از آن، فویل را برداشته و ظرف را در قسمت گریل فر به مدت ۳ دقیقه با حرارت بالا قرار دهید و بلافاصله سرو کنید. این گلابی‌ها با رویه‌ی کرمی زمانیکه با یک سالاد ساده سرو میشوند، یک ظرف پیش غذای تحسین برانگیز را فراهم خواهد کرد.

مواد لازم:

پنیر ایتالیایی ریکوتا (پنیر خامه ای) ۵۰ گرم
پنیر دلسماته ۵۰ گرم
عسل ۱ قاشق سوپخوری
ساقه کرفس خرد شده ۱/۲ ساقه
زیتون سبز ریز خرد شده ۸ عدد
خرما، باریک خرد شده ۴ عدد
گرد فلفل پاپریکا کمی
گلابی رسیده ۴ عدد
آب سیب ۲/۳ پیمانه

تارت پنیر روکفورت

طرز تهیه:

برای تهیه خمیر نان شیرینی، آرد را الک کرده و به همراه نمک درون کاسه‌ای بریزید، کرده را با آرد مخلوط کرده و آنقدر ورز دهید تا به شکل خرده نان درآید، زرده تخم مرغ را با آب مخلوط کرده و به آرد اضافه کنید، مجدداً ورز دهید تا به شکل یک خمیر درآید. خمیر را درون نایلون به مدت ۳۰ دقیقه داخل یخچال قرار دهید تا سرد شود. (شما می‌توانید این خمیر را داخل غذاساز آماده کنید) کرده را درون قابلمه ذوب کرده، آرد و بعد شیر را به آن اضافه کنید، به طور مداوم هم بزنید تا به جوش آمده و حجیم شود. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و پنیر را اضافه کنید، نمک و فلفل را نیز برای طعمدار کردن به مواد اضافه کرده، خوب مخلوط کنید و اجازه دهید تا خنک شود. درون قابلمه دیگری خامه و سبزیجات ادویه‌ای را مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید سپس اجازه دهید آنقدر بجوشد تا مقدار آن به ۲ قاشق سوپخوری کاهش پیدا کند سپس آن را به همراه تخم مرغ‌ها به سس پنیر اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

مواد لازم:

آرد ۱۷۵ گرم
نمک مقداری
کره ۱۱۵ گرم
زرده تخم مرغ ۱ عدد
آب سرد ۲ قاشق سوپخوری

مواد لازم برای داخل تارت:

کره ۱ قاشق سوپخوری
آرد ۲ قاشق سوپخوری
شیر ۲/۳ پیمانه
پنیر روکفورت یا هر نوع پنیر آبی خرد شده ۱ پیمانه
خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه
مخلوط سبزیجات ادویه‌ای خشک ۱/۲ قاشق چای‌خوری
زرده تخم مرغ ۳ عدد
نمک و فلفل سیاه مقداری

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده، روی

سطح کار را کمی آرد پاشیده و خمیر را به قطر ۳ میلی لیتر روی آن پهن کنید. با یک قالب بزرگتر از خمیر قالب زده و در ته ظرف قالب مخصوص تهیه تارت قرار داده، داخل آن را از مواد آماده شده و به اندازه ۲/۳ از حجم آن پر کنید سپس با قالب کوچکتر یا با شکل ستاره از خمیر قالب زده و روی مواد قرار دهید، قالب را درون فر قرار داده و تارت‌ها را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه بپزید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. شما می‌توانید این تارت را در قالب کوکتل تهیه کرده و به همراه یک نوشیدنی قبل از غذا استفاده کنید.

پنیک گندم سیاه با اشپیل قارچ (خاویار)

مواد لازم:

طرز تهیه:

برای تهیه خاویار، ابتدا قارچ‌ها را خوب شسته و خرد کنید و سپس آنها را درون کاسه‌ای ریخته و نمک پاشید. ظرف سنگینی را روی قارچ‌ها قرار داده و درب آن را ببندید و به مدت ۲ ساعت کنار بگذارید تا آب قارچ خارج شده و در ته ظرف جمع شود. آب‌ها را دور بریزید تا نمک آن نیز خارج شود با ته یک قاشق روی قارچ‌ها را بفشارید تا آب اضافی آن خوب گرفته و خشک شود. آنگاه روغن گردو، آب لیمو و جعفری را به آن بیافزایید و با فلفل آن را طعمدار کنید

آرد سفید ۱ پیمانه

آرد گندم سیاه ۱/۴ پیمانه

نمک ۱/۲ قاشق چای‌خوری

شیر ۱/۴ و ۱ پیمانه

مایه خمیر ۱ قاشق چای‌خوری

تخم مرغ ۲ عدد

خامه ترش یا خامه فرانسوی ۷/۸ پیمانه (برای سرو)

مواد لازم برای خاویار:

قارچ وحشی از انواع مختلف ۶ پیمانه

نمک ۱ قاشق چای‌خوری

روغن گردو ۲ قاشق سوپ‌خوری

آب لیمو ۱ قاشق سوپ‌خوری

جعفری تازه خرد شده ۳ قاشق سوپ‌خوری

فلفل سیاه مقداری

تا هنگام سرو کردن درون یخچال قرار دهید تا سرد باشد. درون کاسه بزرگی هر دو نوع آرد را مخلوط کرده و نمک بزنید. شیر را کمی گرم کرده و مایه خمیر را به آن اضافه کنید. پس از اینکه مایه خمیر خوب حل شده آن را به آرد افزوده و هم بزنید. زرده تخم مرغ‌ها را از سفیده جدا کرده و به مواد اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا مایه نرمی بدست آید. درب ظرف را با دم‌کنی پوشانده و به مدت ۳۰ دقیقه در مکان گرمی قرار دهید تا عمل بیاید. سفیده تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای جداگانه خوب بزنید تا پف کند آن وقت به خمیر نرم آماده شده اضافه کنید. تابه چدنی را روی حرارت ملایم قرار داده تا گرم شود، آن را با کمی روغن چرب کرده سپس با یک قاشق از مواد آماده شده درون آن مختصراً طبخ کنید. زمانی‌که هر دو طرف پنکیک‌ها آماده شد از خاویار تهیه شده از قبل، یک قاشق روی هر کدام قرار داده و با خامه ترش یا فرانسوی آن‌ها را سرو کنید. این پنکیک روسی، در گذشته با خاویار ماهی تهیه می‌شده است.

پیش‌خوراک بروکلی (یک نفره)

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده، درون ظرف خوراکی یک نفره را کاغذ روغنی انداخته روی آن کره بمالید. کلم را روی بخار آب به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه بخارپز کنید اما مراقب باشید رنگ سبز خود را حفظ کند. کلم بروکلی را درون یک غذاساز با تیغ فلزی ریخته و به همراه خامه،

مواد لازم:

گرده ۱ قاشق سوپخوری
گل کلم بروکلی ۳۵۰ گرم
خامه فرانسوی یا فرم گرفته ۳ قاشق سوپخوری
زرده تخم مرغ ۱ عدد
تخم مرغ ۱ عدد
پیاز خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
مغز گردوی آسیاب شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پیازچه برای تزئین

تخم مرغ و زرده آن خوب میکس کنید تا مایه نرمی بدست آید پیاز خرد شده، نمک و فلفل و مغز گردو را نیز به مواد افزوده مجدداً مخلوط کنید. پوره را بین چهار ظرف خوراک یک نفره تقسیم کرده و آنها را درون قالب فر قرار دهید، قالب را تا نیمه آب جوش ریخته به طوریکه آبی وارد ظروف نشود. قالب را درون فر قرار داده به مدت ۲۵ دقیقه بروکلی‌ها را بپزید. پس از آماده شدن آنها را درون بشقاب سرو برگردانده و کاغذ را جدا کنید روی هر کدام را با یک پیازچه تزئین کرده و به شکل گرم سرو کنید. این نوع پیش خوراک را با هر نوع سبزیجاتی که قابل پوره کردن باشد مثل هویج و کرفس می‌توان تهیه کرد.

پیش خوراک قالبهای قارچ با جعفری

مواد لازم:

طرز تهیه:

قارچ بزرگ ۳۵۰ گرم
سیر له شده ۳ حبه
کره نرم شده ۱۷۵ گرم
خرده‌های نان سفید تازه ۱ پیمانه
جعفری تازه خرد شده ۱ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
نمک و فلفل قرمز مقداری
گوجه فرنگی برای تزئین ۸ عدد

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده، درون قارچ‌ها را خالی کرده و به شکل فنجان به عنوان قالب درون سینی فر بچینید. درون کاسه کوچکی سیر و ۱/۲ پیمانه کره را مخلوط کرده و داخل تمامی قارچ‌ها بریزید. باقی مانده‌ی کره را درون تابه‌ای گرم کرده و خرده نان‌ها را درون آن تفت دهید تا قهوه‌ای طلایی شوند. درون کاسه‌ای، جعفری خرد شده را با خرده‌های نان تفت داده شده و نمک و فلفل قرمز خوب مخلوط کنید، تخم مرغ را نیز به مواد افزوده و از مواد آماده شده درون تمامی قارچ‌ها را پر کنید. سینی فر را درون فر به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قرار داده تا روی مواد به رنگ قهوه‌ای درآمده و قارچ‌ها نرم شوند، حال آنها را با گوجه فرنگی‌های چهار قاچ شده تزئین و سرو کنید.

نکته:

شما می‌توانید قارچ‌های پر شده را قبل از پخت به مدت ۱۲ ساعت درون فریزر نگهداری کنید.

این قارچ‌های با سیر طعمدار شده یک میهمانی شام کامل هستند، شما می‌توانید برای اینکه پروتئین بیشتری دریافت کنید قارچ‌ها را به همراه یک ظرف سالاد سبز سرو کنید.

رول‌های مارچوبه با سس کره

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده، ورقه‌های نان شیرینی را از وسط به دو قسمت تقسیم کرده و هر طرف را با برس کرده ذوب شده بمالید. نان را به شکل لوزی روی میز کار قرار داده و از مارچوبه‌ها به تعداد ۴ عدد دسته کرده و در قسمت طولیتر نان قرار دهید، سپس نان شیرینی را از سمت طولیتر به سمت کوتاهتر آن پیچیده و رول کنید. به همین روش بقیه نان شیرینی و مارچوبه‌ها را به این شکل درآورده و رول کنید. رول‌ها را درون سینی فر که از قبل چرب شده قرار دهید و به مدت ۸ دقیقه درون فر قرار دهید تا به رنگ قهوه‌ای - طلایی در آیند.

مواد لازم:

نان شیرینی یا نازک ۴ ورق
کره ذوب شده ۱/۴ پیمانه
مارچوبه هرس شده ۱۶ عدد
مواد لازم برای سس:

موسیر خرد شده ۲ عدد
برگ بو ۱ عدد
ماء الشعیر ۲/۳ پیمانه
کره نرم شده ۳/۴ پیمانه
سبزیجات ادویه‌ای خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پیازچه خرد شده برای تزئین.

در همین حال، قابلمه‌ای را روی حرارت قرار داده، موسیر، برگ بو و ماء الشعیر را

درون آن ریخته، درب آن را بسته و با حرارت بالا آنقدر بپزید تا حجم مایع کم شده و به ۳ الی ۴ قاشق سوپخوری برسد. مخلوط فوق را به کاسه‌ای منتقل کرده، کرده را به آن بیافزاید و در حدی که سس نرم و صاف شود هم بزنید.

سبزیجات ادویه‌ای را به همراه نمک و فلفل به منظور طعمدار کردن به آن اضافه کرده و مواد را به درون قابلمه برگردانید. سس را گرم نگه دارید. رول‌های مارچوبه را درون ظرف جداگانه‌ای به همراه سالاد تزئین کنید و سس آن را داخل ظرف دیگری ریخته و خرده‌های پیازچه را روی آن پاشید.

سس تعلیم داده شده مکمل طعم این رول‌ها می‌باشد که آن را بسیار خوشمزه می‌کند.

تخم مرغ‌های چاشنی دار

طرز تهیه:

مواد لازم:

تخم مرغ‌ها را درون قابلمه آب جوش انداخته، حرارت را کم کنید تا ۱۰ دقیقه ملایم بجوشد. در همین حال، روغن را درون تابه داغی ریخته و پیاز را درون آن به مدت ۲ الی ۳ دقیقه تفت دهید. رنجبیل را به آن اضافه کرده، یکدقیقه دیگر نیز تفت دهید. زیره سبز و Tandoon و Garammasala و آب لیمو و خامه را به پیاز داغ افزوده و با حرارت ملایم ۱ تا ۲ دقیقه بپزید، سپس گشنیز را به همراه نمک

تخم مرغ ۴ عدد
روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد
رنجبیل خرد شده ۱ تکه
زیره سبز ۱/۲ قاشق چای خوری
طعم دهنده هندی (Garammasala) ۱/۲ قاشق چای خوری
رب گوجه فرنگی ۱/۲ و ۱ قاشق چای خوری
رب تندوری Tandoon ۲ قاشق چای خوری
آب لیمو ۲ قاشق چای خوری
خامه ۱ پیمانه
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
برگ گشنیز برای تزئین

چاشنی ها ۱۰۳

و فلفل اضافه کرده و هم بزنید. تخم مرغها را پوست گرفته و از وسط به دو نیم تقسیم کنید. سس آماده شده را با قاشق درون ظرف سرو ریخته و تخم مرغها را روی سس بچینید. با گشنیز روی آن را تزئین کرده و بالا فاصله سرو کنید.

تخم مرغهای جوشانده‌ای که روی سس نرم مایع چاشنی دار می‌شود.

مارچوبه با تخم مرغ

طرز تهیه:

مواد لازم:

قسمت انتهایی مارچوبه‌ها را جدا کرده، با	مارچوبه تازه ۴۵۰ گرم
یک چاقوی تیز پوست مارچوبه‌ها را تا نیمه	کره ۶۵ گرم
بردارید. حال آنها را در آب سرد بشوئید.	تخم مرغ ۴ عدد
یک قابلمه بزرگ را پراز آب کسره و	پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده ۴ قاشق سوپخوری
بگذارید تا جوش آید، مارچوبه‌ها را درون قابلمه ریخته و بگذارید تا نرم شوند. در حالیکه	نمک و فلفل سیاه مقداری
مارچوبه‌ها در حال پختن هستند، ۱/۳ از کره را درون تابه داغ ذوب کنید، وقتی کرده	
شروع به جاب زدن کرد تخم مرغها را درون آن بشکنید و بگذارید بپزند تا حدیکه زرده	
آن سفت نشود. به محض اینکه مارچوبه‌ها آماده شدند، آنها را از آب خارج کرده و روی	
ظرفی که حوله درون آن پهن کرده اید قرار دهید تا خشک شوند. مارچوبه‌ها را بین ظروف	
سرو مورد نظر جداگانه‌ای تقسیم کرده و روی هر دسته از آنها یک تخم مرغ قرار دهید.	
پنیر پارمزان رنده شده را نیز روی آن بپاشید.	

مابقی کره را درون تابه‌ای ذوب کرده به محض این که شروع به جاب زدن کرد روی پنیر و تخم مرغها بپاشید سپس با نمک و فلفل آنها را طعمدار کرده و فوراً سرو کنید.

افزودن تخم مرغ پخت شده به همراه پارمزان رنده شده به مارچوبه طعم خاصی می‌دهد.

نان بادمجان با سس (چاشنی) سرکه تند

مواد لازم:

بادمجان بزرگ ۱ عدد

آرد ۱/۲ پیمانه

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

خرده‌های نان سفید تازه ۲ پیمانه

روغن گیاهی برای سرخ کردن

کلم قرمز ۱ عدد

نمک و فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای روی سس بادمجان‌ها:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

سیر له شده ۱ حبه

کبر خشک شده ۱ عدد

سرکه سفید ۱ قاشق سوپخوری

روغن فلفل قرمز ۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

کبر در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان ایلام، فارس، بوشهر، کرمانشاه، خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد می‌روید. در منطقه نوجین از توابع شهرستان فراهبند در جنوب غرب استان فارس یکی از مرغوبترین میوه‌های گیاه کبر که به زبان محلی به آن لیجین نیز می‌گویند.

در ابتدا ته بادمجان را جدا کرده، و با فواصل ۱ سانتی متری به صورت حلقه حلقه برش بزنید و کنار بگذارید. روی آرد را مقداری نمک و فلفل بپاشید تا طعمدار شود. آرد را در ظرف صافی پهن کرده و تخم مرغ‌ها را درون ظرف دیگری بزنید. درون ظرف سومی نیز خرده‌های نان را بریزید. هر دو طرف حلقه‌های بادمجان را به آرد آغشته کرده سپس داخل تخم مرغ زده شده فرو ببرید. تمام بادمجان‌ها را به همین ترتیب عمل کنید. روغن را

درون تابه عمیق و بزرگی داغ کرده، بعد هر دو طرف حلقه‌های بادمجان را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه درون روغن سرخ کرده سپس روی کاغذ یا دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند. برای تهیه سس روی بادمجان‌ها، روغن زیتون را درون شیرداغ کن گرم کرده، سیر و کبر را به آن بیافزایید و خوب تفت دهید بعد از حدود یک دقیقه، حرارت را بالا برده حالا سرکه را اضافه کنید و ۳۰ ثانیه صبر کنید. روغن و فلفل قرمز را نیز به مواد افزوده، بلافاصله ظرف را از روی حرارت بردارید. کلم قرمز را درون دو ظرف به شکل مرتب بچینید، روی آن را حلقه‌های بادمجان قرار داده و از سس سرکه روی آن بپاشید سرو کنید.

فصل پنجم

غذاهای سبک

غذاهایی که به راحتی قابل تهیه می‌باشند. مناسب برای کودکان و بزرگسالان، برای

مهمانی‌ها یا خانوادگی

پاستای گوجه فرنگی

مواد لازم:

(نوعی پاستا) penne خشک ۲۷۵ گرم
گوجه فرنگی ۴۵۰ گرم
پنیر ماتسرلا بدون آب ۲۷۵ گرم
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
سرکه بلسان ۱ قاشق سوپخوری
رنده پوست ۱ لیمو
آب ۱ لیمو
برگ ریحان تازه ۱۵ عدد
برگ ریحان تازه برای تزئین
نمک و فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

پاستا را درون قابلمه آب جوش و نمک ریخته و طبع دستورالعمل روی بسته بندی آن را بپزید تا نرم شود. گوجه فرنگی‌ها را به چهار قسمت تقسیم کرده و پس از اینکه دانه آن‌ها را خارج کردید به شکل نگینی خرد کنید، پنیر ماتسرلا را نیز به همان ابعاد خرد کنید. درون کاسه‌ای، روغن زیتون، سرکه، رنده پوست لیمو را به همراه ۱ قاشق سوپخوری از آب لیمو و ریحان خوب با یکدیگر مخلوط کرده سپس نمک و فلفل بزنید. گوجه فرنگی و پنیر خرد شده را نیز اضافه کرده حال مخلوط را کنار بگذارید تا پاستا آماده شود. پاستا را درون آبکش ریخته و اجازه دهید آب آن خوب کشیده شود. پس از آن پاستا را با مخلوط گوجه فرنگی میکس کرده و بلافاصله سرو کنید. برای تزئین از چند برگ ریحان تازه استفاده کنید.

این یک ظرف پاستاست غذایی سبک و بسیار خوشمزه که پر است از طعم‌های تازه، شما می‌توانید از ماتسرلای شیر بوفالو استفاده کنید که طعم این پاستا را به مراتب بهتر خواهد کرد، البته اگر در دسترس دارید.

پاستا با سس اصیل فرانسوی (pappardelle)

مواد لازم:

طرز تهیه:

پیاز قرمز کوچک ۲ عدد
Stock یا آب سبزیجات ۲/۳ پیمانه
سیر له شده ۱ الی ۲ حبه
ماء الشعیر قرمز ۴ قاشق سوپخوری
کدو ۲ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد ۱ عدد
گوجه فرنگی کنسرو شده ۴۰۰ گرم
آویشن تازه خرد شده ۲ قاشق چای‌خوری
شکر کاستر ۱ قاشق چای‌خوری
پاستای pappardelle ۳۵۰ گرم
نمک و فلفل سیاه مقداری
برگ آویشن خرد شده برای تزئین
زیتون سیاه ریز خرد شده ۶ عدد برای تزئین

در ابتدا هر یک از پیازها را به ۸ قسمت تقسیم کنید، البته به شکلی که در حین پخت فرم اصلی خود را حفظ کنند، سپس آنها را به همراه استوک سبزیجات و سیر درون قابلمه ریخته درب آن را بسته و پس از آنکه جوش آمد بگذارید به مدت ۵ دقیقه به طور ملایم بجوشد تا مواد نرم شوند. ماء الشعیر را به همراه کدو که به شکل بند انگشتی خرد کرده اید و فلفل زرد حلقه حلقه شده، گوجه فرنگی، آویشن، شکر، نمک و فلفل به مواد اضافه کنید، مجدداً منتظر شوید تا به جوش آید، سپس درب ظرف را بسته به مدت ۵ تا ۷ دقیقه زمان بدهید تا مواد به آرامی بپزند. گاهی آن را هم بزنید تا سبزیجات با سس خود ترکیب شوند. (سعی کنید تایم پخت سبزیجات بیش تر از آنچه گفته شده نباشد چون موقع خوردن باید کمی طعم خامی دهد).

پاستا را درون قابلمه آب جوش و نمک ریخته و طبق دستورالعمل روی بسته بندی آن بپزید، سپس آن را درون آبکشی ریخته تا آب آن خوب گرفته شود.

پس از آنکه پاستا آماده شد آن را درون ظرف مورد نظر جهت سرو ریخته و روی آن از مخلوط سبزیجات تهیه شده بریزید سپس با برگ‌های آویشن و زیتون سیاه خرد شده تزئین کنید.

این سس کلاسیک فرانسوی با گوجه فرنگی و سبزیجات تازه به پاستای شما طعم و رنگ منحصر به فردی می‌دهد.

پاستای Fusill با فلفل دلمه ای

مواد لازم:

طرز تهیه:

فلفل دلمه‌ای قرمز و زرد ۴۵۰ گرم
روغن زیتون ۶ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز بزرگ ۱ عدد
سیر له شده ۲ حبه
Fusill یا انواع دیگر پاستاهای کوتاه قد ۴۰۰ گرم
جعفری تازه و خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پنیر پارمزان رنده شده برای سرو کردن

فلفل‌ها را با قسمت گریل فر خوب برشته کنید به طوری‌که رنگ آن سیاه شده و هر دو طرف آن خوب بپزد. سپس آن‌ها را روی کاغذ قرار داده و به مدت ۵ دقیقه رها کنید. پس از آن، پوست فلفل‌ها را جدا کرده و هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کنید، دانه‌ها را خارج کرده و به صورت نوارهای باریکی برش بزنید. درون قابلمه بزرگی آب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا برای پختن پاستا، به جوش آید. درون تابه‌ای روغن زیتون را گرم کنید، پیازها را به صورت نواری و باریک خرد کرده و درون روغن با حرارت ملایم به مدت ۵ الی ۸ دقیقه تفت دهید. گاهی‌گاهی هم بزنید تا رنگ پیاز قهوه‌ای نشود. سیر را نیز به پیاز افزوده به مدت ۲ دقیقه دیگر تفت دهید. نمک و پاستا را به آب جوش اضافه کرده و پاستا را بپزید تا نرم شود. در همین حال، فلفل دلمه‌ای‌ها را به پیاز اضافه کرده و به آرامی با یکدیگر مخلوط کنید. در حدود ۳ قاشق سوپخوری از پاستای در حال پخت را به مخلوط فوق بیافزایید سپس نمک و فلفل زده و جعفری خرد شده را نیز اضافه کنید. پاستا را آبکش کرده و داخل مخلوط سبزیجات بریزید و به آن، ۳ الی ۴ دقیقه اجازه دهید با حرارت ملایم به همراه مواد قبل

غذاهای سبک ۱۰۹

پیزد، گاهگاهی مواد را هم بزنید تا سس به خورد پاستا برود. حال پاستا را به همراه ظرف پارمزان به طور جداگانه سرو کنید.

نکته:

فلفل‌ها توسط کریستف کلمب در هائیتی کشف و سپس به اروپا آورده شد. فلفل‌های قرمز، زرد و نارنجی معمولاً شیرین‌تر از نوع سبز آن می‌باشند. همچنین طعم جذاب‌تری هم دارند. فلفل‌های گریل شده به این ظرف پاستا شیرینی و طعمی دودی خوشمزه به آن می‌دهد. اگر می‌خواهید فلفل‌ها را از قبل تهیه کنید باید پس از برش زدن آن‌ها را درون کاسه‌ای ریخته و روی آن را با فویل پوشانده و فریز کنید.

پاستای primavera (ایتالیایی)

مواد لازم:

طرز تهیه:

مارچوبه نازک و تکه شده ۲۲۵ گرم
 ماکارونی رشته ای ۱۱۵ گرم
 ذرت شیرین و جوان ۱۱۵ گرم
 هویج‌های کوچک و جوان ۲۲۵ گرم
 فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱ عدد
 پیاز کوچک ورقه شده ۸ عدد
 torchietti (پاستا) ۲۲۵ گرم
 پنیر لور (پنیر ترش) ۲/۳ پیمانه
 ماست کم چرب ۲/۳ پیمانه
 آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری
 جعفری خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
 سیر به دلخواه
 پیازچه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
 نمک و فلفل سیاه مقداری
 نان گوجه فرنگی خشک برای سرو

مواد را میکس کنید تا مایه‌ی نرمی بدست آید. با کمی شیر می‌توانید سس را رقیق‌تر کنید، البته اگر مایل باشید. سس آماده شده را درون قابلمه بزرگی با پاستا و سبزیجات خوب مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس آن را درون بشقاب یا ظرف مورد نظر برای سرو ریخته و پیازچه‌های خرد شده را روی آن بپاشید. حال آن را به همراه نان گوجه فرنگی خشک سرو کنید. دیگر هیچ روشی بهتر از این ظرف پاستا برای بیشترین استفاده از سبزیجات جوان بهاری وجود نخواهد داشت.

پاستای penne با رازیانه و پنیر آبی

طرز تهیه:

مواد لازم:

ابتدا ریشه رازیانه را از وسط نصف کرده، ریشه و هسته‌ی سخت آن را خارج کنید. رازیانه را به صورت نوارهای باریکی برش بزنید. قابل‌مه بزرگی را پراز آب و نمک کرده بگذارید تا به جوش آید، پاستا را درون آن به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بپزید تا فقط کمی نرم شود. در همین حال، روغن را درون تابه کوچکی گرم کرده، رازیانه و	ریشه رازیانه ۱ عدد پاستای penne یا اشکال دیگر از پاستای خشک ۲۲۵ گرم روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری موسیر خرد شده ۱ عدد پاستا پروانه ای ۱/۴ و ۱ پیمانه شکر ۱/۴ قاشق چای خوری آویشن تازه و خرد شده ۱ قاشق چای خوری پنیر آبی رنگ ۱۱۵ گرم نمک و فلفل سیاه مقداری
--	---

آویشن را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه به حرارات بالا درون آن تفت دهید.

گاهگاهی هم بزنید تا اجازه ندهید که مواد به رنگ قهوه‌ای درآیند. پاستا، شکر و آویشن را نیز به آن بیافزائید، درب تابه را گذاشته و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه به آرامی بپزید. با افزودن نمک و فلفل آن را طعمدار کرده، پاستا را خشک کرده، مجدداً به درون قابل‌مه برگردانید، سپس آن را با سس آغشته کرده و به همراه پنیر آبی قطعه قطعه شده سرو کنید. طعم این پاستا با افزودن پنیر آبی تکمیل خواهد شد.

خوراک رشته فرنگی به همراه بادام زمینی

طرز تهیه:

ابتدا رشته فرنگی را طبق دستور العمل روی پاکت آن به خوبی پخته و آبکش کنید. در همین فرصت، روغن را درون تابه‌ای نسبتاً بزرگ و یا وک ریخته، سیر و پیاز را به مدت ۳ دقیقه تفت دهید. سپس فلفل‌ها و کدو را به تابه افزوده و مدت زمان یک ربع اجازه دهید مواد با حرارت ملایم با یکدیگر بپزند. وقتی سبزیجات شروع به نرم شدن کردند و نیز رنگ آنها به قهوه‌ای تبدیل شد، بادام زمینی‌ها را ریز خرد کرده و به آن‌ها اضافه کنید، و به مدت ۱ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد. درون ظرف جداگانه‌ای، روغن زیتون، رنده پوست لیمو و ۳ قاشق سوپخوری از آب لیمو را به همراه فلفل قرمز، پیازچه و سرکه با یکدیگر مخلوط کرده و برای طعمدار شدن از نمک و فلفل استفاده کنید. رشته فرنگی‌ها را در درون تابه سبزیجات ریخته و کمی حرارت دهید، سپس مواد روی خوراک را روی آن بریزید طوری که تمامی رشته و سبزیجات به آن آغشته شوند. پس از اینکه درون ظرف سرو ریختید روی آن را با پیازچه خرد شده تزئین کنید.

مواد لازم:

رشته فرنگی ۲۰۰ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۲ حبه
پیاز خرد شده بزرگ ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده و بزرگ ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد خرد شده و بزرگ ۱ عدد
کدو، ریز خرد شده ۱ عدد
بادام زمینی برشته و شور نشده ۱۵۰ گرم

مواد لازم برای روی خوراک:

روغن زیتون ۱/۴ پیمانه
رنده پوست ۱ لیمو
آب ۱ لیمو
فلفل قرمز تند ۱ عدد
پیازچه خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
سرکه بلسان ۱ الی ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پیازچه خرد شده برا تزئین

نکته:

از هر نوع سبزیجات که مایلید می‌توانید در این نهار سریع استفاده کنید همچنین مقدار فلفل‌ها را با توجه به ذائقه خود بیشتر کنید.

خوراک سبزیجات با مغزهای بلادر

مواد لازم:

مخلوط انواع سبزیجات ۹۰۰ گرم
روغن زیتون یا آفتابگردان ۲ الی ۴ قاشق سوپخوری
سیرله شده ۲ جبه
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق سوپخوری
مغز بلادر (بادام هندی) ۱/۲ پیمانه
و یا دانه‌های کنجد، کدو یا تخمه آفتابگردان ۴ قاشق سوپخوری
سویا سس مقداری
نمک و فلفل سیاه

طرز تهیه:
سبزیجات را بر حسب نوع آن‌ها آماده کنید. هویج، خیار باید به شکلی هماهنگ و شبیه به هم به شکل نواری باریکی خرد شوند. تابه را داغ کرده، روغن را در حد لایه کلفتی در ته تابه بریزید و وقتی داغ شد، سیر و زنجبیل را اضافه کنید پس از ۲ الی ۳ دقیقه

سبزیجاتی که سفت تر هستند اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند پس سبزیجات نرم تر را افزوده و با حرارت بالا به مدت ۳ الی ۴ دقیقه طبخ کنید. مغز بلادر یا دانه‌ها را نیز اضافه کرده، نمک و فلفل برنید. در انتها نیز سویا سس افزوده و سریعاً سرو کنید.

نکته:

از بسته‌ی سبزیجات آماده در بازار استفاده کنید و یا خودتان آن را در منزل تهیه کنید. از سبزیجاتی نظیر هویج، خیار، ذرت‌های جوان، قارچ، لوبیاها، انواع فلفل دلمه‌ای و پیاز استفاده کنید. کنسرو بامبو بدون آب آن به همراه شاه بلوط آبدار نیز می‌تواند افزودنیهای خوشمزه‌ای برای این خوراک باشند.

خوراک توفو با رشته‌های تخم مرغی

مواد لازم:

توفو یا خمیر سویای دودی ۲۲۵ گرم

سویا سس ۳ قاشق سوپخوری

ماء الشعیر سفید و شیرین ۲ قاشق سوپخوری

تره فرنگی نازک خرد شده ۳ عدد

زنجبیل رنده شده ۱ تکه

فلفل دلمه‌ای قرمز حلقه حلقه شده ۱ الی ۲ عدد

فلفل قرمز باریک خرد شده ۱ عدد

Stock یا آب سبزیجات ۲/۳ پیمانه

عسل ۲ قاشق چای خوری

آرد ذرت ۲ قاشق چای خوری

رشته‌های تخم مرغی ۲۲۵ گرم

نمک و فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

توفو یا پنیر لویا، غذایی است که از فرایند بستن شیر سویا به دست می‌آید. این شیر دلمه سته را با فشار به قالب‌های سفید نرم تبدیل می‌کنند.

توفوها را به اشکال مکعب‌های ۲ سانتی

متری خرد کنید. آنها را درون کاسه‌ای با

سویا سس و ماء الشعیر مخلوط کرده

طوری‌که تمامی توفوها پوشانده شود سپس

آن را به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا

مایعات به خورد خمیر برود. تره فرنگی،

زنجبیل، فلفل قرمز، فلفل دلمه و Stock

سبزیجات را درون قابلمه داغی ریخته و

بگذارید تا به جوش آید، به مدت ۲ تا ۳

دقیقه بگذارید با حرارت بالا سریعاً بپزد.

توفو را از مایع سس خارج کرده و کناری بگذارید. عسل و آرد ذرت را به مایع سس

آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. رشته‌های تخم مرغی را درون قابلمه بزرگ آب

جوش ریخته و طبق دستورالعمل روی پاکت آن بپزید. تابه تفلون را داغ کرده و با حرارت

بالا و سریع توفو را تفت دهید تا هر دو طرف آن به رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

درون قابلمه مخلوط سبزیجات، توفو را به همراه سس آن اضافه کرده و خوب هم بزنید

تا مایع آن غلیظ و شفاف شود. نمک و فلفل را افزوده و با قاشق از مواد روی رشته‌های

آبکشی شده بریزید و فوراً سرو کنید.

نکته: توفو وقتی درون سس خوابانده می‌شود طعم آن را کاملاً به خود می‌گیرد اگر شما از طعم توفو خوشتان نمی‌آید می‌توانید به جای آن از پنیر دودی مانند باواریان دودی استفاده کنید که در اینصورت دیگر نیاز به مرحله تفت دادن ندارد. و اینست یک غذای شیرین و خوشمزه اصل چینی.

پاستا با گوجه فرنگی و پنیر پارمزان

مواد لازم:

پاستای روبانی (شبيه روبان) ۱۷۵ گرم	طرز تهیه:
گوجه فرنگی آفتاب خشک شده با مخلوط روغن	پاستا را درون آب جوش نمک زده و
زیتون ۱ پیمانه	طبق دستور العمل روی پاکت آن بپزید تا
تخم مرغ زده شده ۲ عدد	کمی ترد شود. در همین حال، گوجه
خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه	فرنگی‌هایی را که از قبل درون آفتاب
خردل ۱ قاشق سوپخوری	خشک کرده اید ریز خرد کنید. دورن کاسه
پنیر پارمزان رنده شده ۲/۳ پیمانه	ای، تخم مرغ‌ها، خامه و خردل را با
برگ ریحان تازه و خرد شده ۱۲ برگ	یکدیگر مخلوط کنید. نمک و فلفل را نیز
نمک و فلفل سیاه مقداری	افزوده و آنقدر هم بزنید تا مواد با یکدیگر
نان سیر برای سرو	ترکیب شوند اما مراقب باشید کف نکند. پاستار آبکشی کرده و سریعاً به همراه مخلوط
برگ ریحان تازه برای تزئین	خامه داخل قابلمه داغ برگردانید، پنیر پارمزان، گوجه فرنگی و ریحان خرد شده را نیز به
	پاستا بیافزائید. حرارت را کم کرده و مدت زمان ۱ دقیقه مواد را خیلی آرام هم بزنید تا
	مخلوط فوق به تدریج حجیم تر شود. طعم آن را بچشید و نمک و فلفل آن را به دلخواه

اضافه کنید. بلافاصله پاستا را سرو کرده و با برگ‌های ریحان تازه تزئین و با نان خشک شده میل نمایید. اگر موارد دستورالعمل داده شده در این پاستا را دو برابر کنید براحتی می‌توانید برای ۴ نفر آن را آماده کنید. استفاده از نان سیر و یک بشقاب بزرگ سالاد سبز در کنار این پاستا بسیار دلپذیر خواهد بود.

فریتاتا با سس گوجه فرنگی (حلقه ای)

طرز تهیه:

برای تهیه فریتاتا، ابتدا تخم مرغ‌ها را درون کاسه‌ای شکسته و با یک چنگال کمی بزنید، سپس سبزیجات ادویه‌ای و پنیر پارمزان را اضافه کرده و خوب با یکدیگر میکس کنید. نمک و فلفل را نیز به مواد افزوده و روغن را درون تابه تفلون بزرگی داغ کنید، مراقب باشید روغن دود نکند.

تمامی مخلوط تخم مرغ چاشنی زده را درون تابه بریزید و بدون اینکه هم بزنید بگذارید تا بپزد. وقتی فریتاتا پف کرد و

رنگ آن به قهوه‌ای روشن مایل شد آن را از روی حرارت بردارید. بشقاب بزرگی را روی تابه قرار داده و آن را برگردانید تا فریتاتا درون بشقاب قرار گیرد سپس تابه را مجدداً روی حرارت قرار دهید و فریتاتا را درون تابه قرار دهید تا طرف دیگر آن نیز به رنگ قهوه‌ای روشن درآید اینکار حدود ۳ الی ۴ دقیقه زمان نیاز دارد. پس از انجام این مراحل تابه را از

مواد لازم:

تخم مرغ ۶ عدد
مخلوط سبزیجات ادویه‌ای تازه و خرد شده مثل ریحان، جعفری و آویشن ۲ قاشق سوپخوری
پنیر پارمزان رنده شده ۱/۲ پیمانه
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت سس گوجه فرنگی:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد
گوجه فرنگی خرد شده ۳۵۰ گرم
سیر له شده ۱ حبه
نمک و فلفل سیاه مقداری

روی حرارت برداشته و بگذارید تا کاملاً خنک شود جهت تهیه سس گوجه فرنگی، روغن را درون تابه نسبتاً بزرگی داغ کرده و پیاز را درون آن تفت دهید تا نرم شود، سپس گوجه فرنگی، سیر و ۴ قاشق سوپخوری آب را به همراه نمک و فلفل سیاه به مواد اضافه کرده، درب ظرف را گذاشته و با درجه حرارت متوسط به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا بپزد.

پس از آن ظرف را از روی حرارت برداشته و قبل از اینکه روی ظرف غذا ریخته و سرو کنید بگذارید تا کاملاً خنک شود. طبق شکل فوق فریتاتا را برش‌های باریکی بزنید و درون ظرف سرو قرار داده و سس را به آرامی روی آن بپاشید، با درجه حرارت اتاق یا کمی سردتر می‌توانید آن را سرو کنید. ظرف غذای فریتاتا با سس گوجه فرنگی برای یک نهار تابستانی سبک بسیار ایده آل است.

کوفته عدس و لوبیا

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید، یک قالب کیک با ظرفیت ۹۰۰ گرم را نیز کمی چرب کرده و کنار بگذارید. روغن را درون تابه بزرگی داغ کرده، به ترتیب پیاز، سیر و کرفس را به آن اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم طبخ کنید، گاهگاهی مواد را هم بزنید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق چای خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۱ حبه
ساقه کرفس خرد شده ۲ عدد
کنسرو لوبیا فرمز ۴۰۰ گرم
کنسرو عدس ۴۰۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
پنیر چدار رنده شده ۵۰ گرم گرد نان سبوسدار ۵۰ گرم
پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
سس کچاپ گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
زیره سبز، گشنیز و پودر فلفل قرمز تند از هر کدام ۱ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه مقداری

بگذارید کمی خنک شود. آب عدس و لوبیا را خوب بگیرید به صورت کاملاً خشک درون مخلوط کن یا غذاساز ریخته، به همراه مخلوط پیاز و همچنین تخم مرغ با یکدیگر میکس کنید تا به شکل کاملاً نرم درآید مخلوط فوق را به درون یک کاسه انتقال داده و مابقی مواد، لازم را به آن بیافزائید، حالا خوب مواد را مخلوط کنید و نمک و فلفل بزنید. پس از اینکه مواد به خوبی با یکدیگر ترکیب شدند با یک قاشق مخلوط را درون قالب از قبل آماده شده بریزید و سطح آن را خوب صاف کنید. در حدود یک ساعت قالب را درون فر قرار داده تا کوفته بپزد. پس از آن، قالب را از فر خارج کرده و کوفته را از قالب جدا نمائید، هم به شکل سرد و هم گرم می‌توانید آن را سرو کنید. کوفته را برش زده و به شکل قطعات منظمی درآورید سپس آن را با سالاد سرو کنید. این کوفته‌ی اشتهای آور با فیبر بالا برای نهار بسیار ایده آل است.

کوفته‌ی مغزجات

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده داخل و اطراف قالب کیک با ظرفیت ۹۰۰ گرم را چرب کرده و دور تا دور و ته آن را کاغذ روغنی قرار دهید. روغن را درون تابه بزرگی داغ کرده و پیاز، تره فرنگی، کرفس، قارچ، و سیر له شده را درون آن بریزید و با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا بپزد و سبزیجات کاملاً نرم شوند، گاهی‌گاهی هم بزنید مراقب باشید رنگ سبزیجات قهوه‌ای نشود. حال عدس، مخلوط مغزها، آرد، پنیر، تخم مرغ و سبزیجات ادویه‌ای را اضافه کرده و تمامی

مواد لازم:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن
پیاز خرد شده ۱ عدد
ساقه کرفس خرد شده ۲ عدد
قارچ خرد شده ۲۲۵ گرم
سیر له شده ۲ حبه
کنسرو عدس بدون آب ۴۲۵ گرم
مخلوط انواع مغزها مثل فندق، بادام، بلادر خرد شده ۱ پیمانه
آرد ۱/۲ پیمانه
پنیر چدار رنده شده ۱/۲ پیمانه
تخم مرغ متوسط زده شده ۱ عدد
مخلوط سبزیجات ادویه‌ای خردشده ۳-۴ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
پیازچه و برگ جعفری برای تزئین

مواد را کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید، نمک و فلفل را نیز به مخلوط فوق بیافزایید. با یک قاشق از مخلوط مغزها، سبزیجات و عدس درون قالب از قبل آماده شده را کاملاً پر کنید، سطح مواد را صاف کرده و اطمینان حاصل کنید که مواد را در اطراف قالب به شکل فشرده در آمده. قالب را به همین شکل به مدت ۵۰ الی ۶۰ دقیقه درون فر قرار داده تا زمانیکه مشاهده کنید مغزها در وسط کوفته به رنگ قهوه‌ای روشن درآمده قالب را از فر خارج

کرده و بگذارید تا کمی خنک شود سپس آن را درون ظرف سرو برگردانید و به قطعات منظم برش بزنید شما می‌توانید این کوفته را به شکل گرم و هم به شکل سرد سرو کنید. آن را با پیازچه و برگ‌های پهن جعفری نیز تزئین کنید. این کوفته مغزجات بسیار خوشمزه یک غذای کامل برای گردش شماست.

املت با لوبیا سفید

طرز تهیه:

روغن‌ها را درون تابه تفلون نسبتاً بزرگی داغ کرده، پیاز، فلفل و کرفس را درون آن تفت دهید تا نرم شوند. لوبیا را به تابه اضافه کرده و با حرارت ملایم بپزید گرما تمام مواد را بگیرد. درون کاسه کوچکی، تخم مرغ‌ها را شکسته و با چنگال خوب بزنید، نمک و فلفل را اضافه کرده و روی مواد داخل تابه بپاشید. توسط یک قاشق چوبی پهن، تخم مرغ را داخل مخلوط مواد خوب پخش کنید تا زمانی که تخم مرغ‌ها شروع به بسته شدن کنند. اینکار را روی حرارت ملایم به مدت ۶ الی ۸ دقیقه انجام دهید. قسمت گریل فر را از قبل کمی گرم کنید. روی املت را با دانه کنجد پوشانده و درون فر قرار دهید، وقتی رنگ کنجدها شروع به قهوه‌ای شدن کرد املت را از فر خارج کنید، آن را به تکه‌های کلفتی برش زده و به همان صورت گرم با سالاد سبز سرو کنید.

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
روغن کنجد ۱ قاشق چای‌خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
فلفل قرمز خرد شده ۱ عدد
ساقه کرفس خرد شده ۲ عدد
کنسرو لوبیا سفید و بدون آب ۴۰۰ گرم
تخم مرغ ۸ عدد
دانه کنجد ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
سالاد برای سرو

نکته:

شما می‌توانید از سیب زمینی پخته و خرد شده و همچنین سبزیجات فصل و نخود در این املت استفاده کنید.

رول املت گشنیز

طرز تهیه:

کلم بروکلی را به مدت ۲ دقیقه در آب جوش نمک زده فرو کنید، سپس آب آن را کشیده و زیر آب سرد بگیرید. در همین حال ۱ قاشق سوپخوری از روغن را درون تابه یا وک داغی ریخته، سیر، زنجبیل و نیمی از فلفل قرمز را به آن اضافه کنید و با حرارت بالا به مدت ۱ دقیقه تفت دهید، بعد پیاز، بروکلی و خردل کلم یا کلم پیچ نواری را به تابه افزوده و به مدت ۲ دقیقه دیگر آن را طبخ کنید. برای اینکه سبزیجات

مواد لازم:

کلم بروکلی قطعه قطعه شده ۱۳۰ گرم
روغن بادام زمینی ۲ قاشق سوپخوری
زنجبیل رنده شده ۱ تکه ۱ سانتی متری
سیر له شده ۱ حبه بزرگ
فلفل قرمز خرد شده ۲ عدد
پیاز خرد شده ۴ عدد
خردل کلم یا کلم پیچ نواری خرد شده ۳ پیمانه
برگ گشنیز تازه ۲ پیمانه مقداری برای تزئین
جوانه لوبیا ۱/۲ پیمانه
سس لوبیا ۳ قاشق سوپخوری
تخم مرغ ۴ عدد
نمک و فلفل سیاه مقداری

آب نیاندازد. مدام ظرف را تکان دهید. ۳/۴ از گشنیز خرد کرده به مواد اضافه کنید، سپس جوانه لوبیا را افزوده و به مدت ۱ دقیقه با حرارت بالا آن را طبخ کنید. سس لوبیا را نیز اضافه کرده، مجدداً یک دقیقه آن را تفت دهید. پس از آن، ظرف را از روی حرارت برداشته و گرم نگهدارید. تخم مرغ‌ها را درون کاسه‌ای شکسته و با چنگال خوب بزنید و کاملاً آنرا طعمدار کنید. درون تابه کوچک داغی کمی از روغن باقی مانده را ریخته، ۱/۴

از تخم مرغ زده شده را ته تابه پهن کرده و ۱/۴ از گشنیز باقی مانده را روی تخم مرغ پخش کنید؛ زمانیکه تخم مرغ خود را گرفت آن را درون بشقابی برگردانده و در جای گرمی نگهداری کنید. بقیه تخم مرغ‌ها را نیز به همین ترتیب آماده کنید. با قاشق از سبزیجات پخته شده روی املت‌ها ریخته و آنها را رول کنید. هر کدام را از وسط به دو قسمت تقسیم کرده و درون ظرف سرو با برگ‌های تازه گشنیز و فلفل قرمز تزئین کنید.

نکته سلامتی:

خردل کلم یا کلم پیچ از خانواده کلمها می‌باشد. کسانی که از این نوع سبزیجات برگ سبز بیشتر استفاده می‌کنند از ریسک کمتری برای سرطان برخوردارند.

دلمه سیب زمینی

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت، گرم کنید. سیب زمینی‌ها را با چنگال چند سوراخ بزنید و به مدت یک ساعت بپزید تا نرم شوند. سیب زمینی‌ها را از وسط نصف کرده و با یک قاشق یا اسکوپ گوشت آن را خارج کنید. روغن را درون تابه تفلونی داغ کرده و پیاز را برای چند دقیقه‌ای در آن تفت دهید تا نرم شود سپس زنجبیل، زیره سبز، گشنیز و زرد چوبه را اضافه کنید. حرارت را کم کرده و حدود دو دقیقه مواد را طبخ کنید.

مواد لازم:

سیب زمینی بزرگ پخته شده ۲ عدد
روغن آفتابگردان ۱ قاشق چای خوری
پیاز کوچک و خرد شده ۱ عدد
زنجبیل رنده شده ۱ تکه ۲/۵ سانتی
زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
گشنیز ۱ قاشق چای خوری
زرد چوبه ۱/۲ قاشق چای خوری
نمک سیر مقداری
ماست تازه برای سرو
برگ گشنیز تازه برای سرو

حالا گوشت سیب زمینی‌ها را به همراه نمک به مواد اضافه کرده و هم بزنید. مخلوط سیب زمینی را حدود دو دقیقه پخته و گاهگاهی هم بزنید. از مخلوط بدست آمده توسط یک قاشق درون پوست سیب زمینی‌ها را پر کرده و روی هر کدام یک قاشق ماست قرار دهید همچنین یک یا دو برگ گشنیز برای تزئین روی آنها بچینید و سریعاً سرو کنید. سیب زمینی‌هایی که بسیار راحت پخته می‌شوند، شکل جدید و هیجان‌انگیزی را خواهند داشت وقتی که با مقدارای سبزیجات ادویه‌ای و طعم‌ها همراه میشوند.

خوراک تره فرنگی با پنیر و ماست

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده، قالب تفلون عمیقی را کره بمالید، تره فرنگی‌ها را اصلاح کرده و از بالا به پائین لایه‌ای زده و در انتها آن را خشک کنید. تره فرنگی‌ها را درون قابلمه آب ریخته و بگذارید تا به جوش آید سپس حرارت را کم کرده و مدت ۶ الی ۸ دقیقه زمان دهید تا ملایم بجوشد. پس از آن

کره ۲ قاشق سوپخوری
تره فرنگی کوچک ۸ عدد
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
پنیر شیربز ۱۵۰ گرم
ماست تازه ۱/۳ پیمانه
پنیر پارمزان رنده شد ۲/۳ پیمانه
گرد نان‌های سفید و قهوه‌ای ۱/۲ پیمانه
نمک و فلفل سیاه مقداری

که تره فرنگی‌ها نرم شدند آنها را بیرون آورده و خوب خشک کنید. آنها را به منظم درون قالب آماده شده بچینید. تخم مرغ‌ها را به همراه پنیر بز، ماست و نیمی از پنیر پارمزان مخلوط کرده و با نمک و فلفل طعمدار کنید. مخلوط پنیر و ماست را روی تره فرنگی‌ها پاشید. در ظرف جداگانه‌ای گرد نان‌ها را با بقیه پنیر پارمزان با یکدیگر مخلوط کرده و روی سس پاشید. حالا ظرف را به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه درون فر قرار داده تا بپزد و روی آن به رنگ

قهوه‌ای روشن درآید. همانند همه سبزیجات، تره فرنگی‌های تازه طعم بهتری به این خوراک می‌دهند. از نوع تازه و جوانتر آن استفاده کنید.

رول‌های نان ذرت و فلفل جات

طرز تهیه:

پیاز را قاچ قاچ کرده، فلفل‌ها را نصف کرده و پس از اینکه دانه‌های آنرا در آوردید آنها را به صورت نوارهای باریکی برش بزنید. درون کاسه‌ای پیاز و فلفل‌ها را با هم ترکیب کنید و به آنها سیر له شده را اضافه کرده و مخلوط کنید. ساقه قارچ‌ها را جدا کرده و فقط قسمت کلان آن‌ها را خرد کرده و به مخلوط فلفل اضافه کنید. روغن را با پودر فلفل قرمز مخلوط کرده و به مخلوط فوق افزوده و خوب میکس کنید، ظرف را کناری بگذارید جهت تهیه گواکامول، آوکادو رسیده را به دو قسمت تقسیم کرده، هسته و پوست آن را جدا کنید و گوشت آن را درون غذاساز یا مخلوط کن ریخته و همراه موسیر، فلفل قرمز و آب لیمو مخلوط کنید. پس از یک دقیقه که مواد خوب نرم شد آن را درون یک کاسه کوچک ریخته و درب آن را محکم ببندید و تا موقع نیاز درون یخچال قرار دهید تا سرد شود. تابه یا وک را بگذارید تا خیلی داغ شود

مواد لازم:

پیاز ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای سبز ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد ۱ عدد
سیر له شده ۱ حبه
قارچ ۳ پیمانه
روغن گیاهی ۶ قاشق سوپخوری
پودر فلفل قرمز ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه

مواد لازم جهت گواکامول:

آوکادو رسیده ۱ عدد
موسیر خرد شده ۱ عدد
فلفل قرمز تند، خرد شده ۱ عدد
آب لیمو

مواد لازم جهت سرو:

نان ذرت گرم ۴ الی ۶ عدد
لیمو، حلقه حلقه شده ۱ عدد
گشنیز تازه مقداری

سپس مخلوط سبزیجات را درون آن ریخت و به مدت ۵ الی ۶ دقیقه با حرارت بالا و سریع تفت دهید، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و با قاشق از مخلوط فوق داخل هر نان ذرت را پر کرده و آن‌ها را رول کنید. با برگ‌های گشنیز آن‌ها را تزئین نموده و با گواکامول آماده شده و حلقه‌های لیمو ترش آن را سرو کنید. ترکیب قارچ با فلفل با یک سس تند غذاهای شما را رنگی می‌کند.

خوراک تخم مرغ‌های پخته با تره فرنگی خامه‌ای

طرز تهیه:

مواد لازم:

کره ۱ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن	فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی
تره فرنگی نازک خرد شده ۲۲۵ قاشق سوپخوری	گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید.
جوز هندی رنده شده مقداری	داخل و اطراف ظروف خوراک یک نفره
تخم مرغ ۴ عدد	را با کره چرب کنید. کره را درون تابه داغ
نمک و فلفل سیاه مقداری	کوچکی ذوب کرده و تره فرنگی را درون

آن و روی حرارت ملایم بپزید، گاهگاهی هم بزنید تا تره‌ها نرم شوند اما قهوه‌ای رنگ نشوند. ۳ قاشق سوپخوری از خامه را به تره اضافه کرده و با حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه طبخ نمایید تا زمانیکه تره فرنگی‌ها خیلی نرم شده و خامه کمی حجیم شود. نمک و فلفل و جوز هندی را نیز اضافه کنید. ظرف خوراک یک نفره را به شکل منظم درون قالب کباب پزی چیده و تره فرنگی‌ها را بین ظرف به طور مساوی تقسیم کنید. تخم مرغ‌ها را درون هر ظرف بشکنید و یک تا دو قاشق چایخوری از خامه‌ی باقی مانده روی هر تخم مرغ قرار دهید. کمی نمک و فلفل نیز روی آن بپاشید. داخل قالب اطراف ظروف خوراک را تا نیمه آب جوش بریزید و حدود ۱۰ دقیقه بگذارید تا بپزد. زمانیکه سفیده‌ها کاملاً بسته

شده و زرده‌ها هنوز نرم هستند خوراک آماده سرو است و یا اگر مایلید بگذارید بیشتر بپزد.

نکته:

اگر تمایل به تغییراتی در این خوراک دارید می‌توانید در انتها و قبل از زمان پخت آخر، از سبزیجات ادویه‌ای روی خامه ریخته و یا از پنیر رنده شده استفاده کنید و سپس خوراک‌ها را بپزید. این روش سنتی فرانسوی برای پخت تخم مرغ می‌باشد. شما می‌توانید با افزودن سبزیجات دیگر مثل پوره اسفناج از طعم‌های دیگر در این خوراک بهره مند شوید.

پیازهای پخته شده شکم پر

طرز تهیه:

مواد لازم:

پیاز قرمز بزرگ ۴ عدد	فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری	گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده و
میوه کاج ۱/۴ پیمانه	ظرف تفلون عمیقی را کمی چرب کنید.
پنیر فتا تکه تکه شده ۱۱۵ گرم	پیازها را پوست گرفته و یک برش نازک
گرد نان سفید ۱/۲ پیمانه	در بالای هر کدام بزنید. آنها را درون قابلمه
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری	پر از آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ الی ۱۲
نمک و فلفل سیاه مقداری	

دقیقه بپزید پیازها را از آب خارج کرده و روی کاغذ یا دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک و خنک شوند. سپس با استفاده از یک چنگال کوچک یا با انگشتان داخل پیازها را خالی کنید به طوری که فقط دو یا سه حلقه پیاز درون آن باقی بماند. قسمت‌های داخلی را خرد کرده و بخش پوسته آن را درون یک ظرف تفلون قرار دهید. روغن را درون تابه داغ کرده و پیاز خرد شده را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید تا طلایی رنگ شوند. سپس میوه‌های کاج اضافی را خرد کرده چند دقیقه‌ای با حرارت بسیار بالا تفت

دهید. پنیر فتا را به پیازها افزوده و هم بزنید، گرد نان و گشنیز را نیز اضافه کرده و نمک و فلفل بزنید. مواد را به خوبی با یکدیگر مخلوط کنید. از مخلوط بدست آمده با یک قاشق درون پیازهای توخالی را پر کنید و روی آنها را با فویل پوشانده و به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. ۱۰ دقیقه مانده به آخر زمان پخت، فویل‌ها را بردارید تا رنگ آنها متمایل به قهوه‌ای روشن شود. سپس آنها را به شکل گرم سرو کنید. این خوراک را به همراه یک ظرف سالاد بزرگ سبز برای نهار سرو کنید.

تارت پیاز و پنیر

طرز تهیه:

جهت تهیه خمیر تارت، ابتدا آرد را درون کاسه‌ای ریخته و با کره آنقدر ماساژ می‌دهید تا به شکل خرده‌های نان در آید. پنیر را نیز اضافه کرده و آنقدر آب سرد بریزید تا به شکل یک خمیر در آید. به آرامی چنگ بزنید، خمیر را درون نایلون قرار داده و بگذارید تا سرد شود. فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای باز کرده و با یک کاتر

مواد لازم:

آرد کامل ۱/۲ و ۱ پیمانه
کره ۵ قاشق سوپخوری
پنیر بز یا چدار رنده شده ۱/۴ پیمانه
مواد لازم برای داخل تارت:
روغن زیتون یا آفتابگردان ۱ تا ۱/۲ و ۱ پیمانه
پیاز خرد شده ۳ عدد
پنیر بز ۳/۴ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
خامه ۱ قاشق سوپخوری
پنیر چدار رنده شده ۱/۲ پیمانه
ترخون خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری

۱۲ سانتی متری تعداد ۸ دایره را قالب زده و درون قالب‌های ۱۰ سانتی متری جا دهید، با یک چنگال هر کدام را چند سوراخ زده و درون فر به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بپزید. البته

حرارت فر را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت پائین بیاورید. روغن را درون تابه‌ای داغ کرده و پیازها را با حرارت کم به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه تفت دهید تا به رنگ قهوه‌ای تیره درآیند. هم بزنید تا پیازها نسوزند. پنیر بز را به همراه تخم مرغ، خامه، پنیر چدار و ترخون را خوب مخلوط کرده و نمک و فلفل زده و به پیاز سرخ شده بیافزائید. از مخلوط فوق درون قالب خمیرهای نیم پز شده ریخته و به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا طلایی رنگ شوند. پس از آماده شدن به همراه یک بشقاب سالاد سبز به شکل گرم یا سرد سرو کنید. این غذا نوعی خوراک کلاسیک فرانسوی است. به جای استفاده از پنیر بز شما می‌توانید از خامه نیز استفاده کنید اما پنیر بز شکل نرم و خامه‌ای دارد و مکمل طعم پیاز است.

رول‌های بادمجان با ماتسرلای دودی

مواد لازم:

طرز تهیه:

بادمجان بزرگ ۱ عدد	بادمجان را از درازا ۱۰ قسمت نازک
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری و مقداری اضافه	برش بزنید، دو برش ابتدا و انتهایی آن را
پنیر ماتسرلای دودی ۱۶۵ گرم	دور بریزید به تکه‌های بادمجان نمک زده و
گوجه فرنگی ۲ عدد	به مدت ۲۰ دقیقه آن‌ها را کنار بگذارید.
برگ ریحان ۸ عدد	سپس بادمجان‌ها را شسته و خشک کنید و
سرکه بلسان (به دلخواه) مقداری	گریل فر را از قبل گرم کرده و روی سینی
نمک و فلفل مقداری	فر یک فویل بیاندازید. قطعه‌های بادمجان را روی سینی چیده و روی آن‌ها را با روغن چرب
	کنید. به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه آن‌ها را گریل کنید تا نرم و طلایی شوند سپس آن‌ها را
	بچرخانید. پس از آنکه بادمجان‌ها را از فر خارج کردید، وسط هر کدام یک تکه پنیر

ماتسرلا، یک تکه از گوجه فرنگی که هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کرده بودید و یک برگ ریحان قرار دهید و در انتها نیز برای طعمدار شدن نمک و فلفل بزنید. حالا بادمجان‌ها را شروع به پیچیدن کنید و مجدداً در قسیمت گریل فر قرار دهید تا قسمت وسط آنها گرم شده و پنیر شروع به ذوب شدن کند. پس از آماده شدن، روی آنها را روغن زیتون پاشیده و در صورت تمایل سرکه پاشیده و سرو کنید. اگر به همراه یک ظرف سالاد سرو شود یک شام سبک بسیار خوشمزه خواهید داشت.

نکته سلامتی:

بادمجان به خودی خود کالری پائینی دارد اما زمانیکه سرخ می‌شود مقدار کالری آن بالا می‌رود. وقتی بادمجان‌ها را در ابتدا نمک می‌زنید علاوه بر اینکه آب تلخ آن را می‌کشد، باعث می‌شود هنگام پخت، روغن کمتری را به خود جذب کند.

خوراک عدس با خامه لیمویی

مواد لازم:

عدس ۲۵۰ گرم
برگ بو ۱ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز حلقه حلقه شده ۴ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
خردل ۱ قاشق سوپخوری
رنده پوست لیمو
آب لیمو ۱ پیمانه
گوجه فرنگی خرد شده ۴ عدد
خامه فرانسوی ۴ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
جعفری تازه و خرد شده برای تزئین
تخم مرغ ۴ عدد

طرز تهیه:

عدس و برگ بو را درون قابلمه پر از آب ریخته و درب آن را ببندید و بگذارید تا به جوش آید. حرارت را کم کرده و بگذارید ملایم بجوشد، پس از گذشت ۲۵ دقیقه و زمانی که آب عدس ها کاملاً کشیده شد، تخم مرغ ها را آب پز کنید. روغن را درون تابه ای داغ کرده و پیاز و سیر را به مدت ۱ دقیقه درون آن تفت دهید. سپس خردل، رنده پوست لیمو و آب لیمو را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. گوجه فرنگی را نیز به مواد افزوده و نمک و فلفل بزنید، سپس به آرامی حدود ۱ تا ۲ دقیقه زمان بدهید تا گوجه فرنگی ها گرم شوند اما شکل خود را باید حفظ کنند. اگر مخلوط شما خیلی خشک است کمی آب به آن اضافه کنید. عدس و خامه فرانسوی را نیز به مخلوط فوق بیافزایید برگ بو را خارج کرده و دور بیاورید، به مدت ۱ دقیقه دیگر مواد را حرارت دهید. درون ظرف سرو روی هر قسمت یک تخم مرغ آب پز قرار داده و روی آن ها را با جعفری خرد شده تزئین کنید.

نکته سلامتی:

مطالعات نشان داده اند عدس از بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کند و سطح

کلسترول پائینی دارد.

تاس کباب سبزیجات (Ratatouille)

مواد لازم:

طرز تهیه:

بادمجان بزرگ نگینی خرد شده ۲ عدد
کدو نگینی خرد شده ۴ عدد
روغن زیتون ۲/۳ پیمانه
پیاز خرد شده ۲ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
فلفل دلمه‌ای قرمز، ریز خرد شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد ریز خرد شده ۲ عدد
برگ تازه رزماری
برگ تازه آویشن
تخم گشنیز خرد شده ۱ قاشق چای خوری
گوجه فرنگی بدون پوست خرد شده ۳ عدد
برگ ریحان ۸ عدد
نمک و فلفل سیاه مقداری
برگ تازه جعفری با ریحان برای تزئین

به کدوها و بادمجان نمک زده و آن‌ها را درون یک آبکش بریزید، ظرف سنگینی روی آن‌ها قرار دهید تا آب تلخ آن‌ها خوب خارج شود، حدود ۳۰ دقیقه آن‌ها را به همین شکل رها کنید. روغن زیتون را درون قابلمه بزرگی داغ کرده و پیاز را به مدت ۶ الی ۷ دقیقه به آرامی در آن تفت دهید. سپس سیر را اضافه کرده و ۲ دقیقه دیگر تفت دهید. کدو و بادمجان را روی یک حوله تمیز ریخته و خشک کنید حالا به سیر و پیاز اضافه کنید، فلفل‌های قرمز و زرد را نیز به مواد افزوده و حرارت را بالا ببرید تا رنگ فلفل‌ها مایل به قهوه‌ای شود. سبزیجات ادویه‌ای را به همراه تخم گشنیز به قابلمه اضافه کرده و درب آن را ببندید تا حدود ۴۰ دقیقه به ملایمی بپزد. گوجه فرنگی را اضافه کرده و نمک و فلفل بزنید و بگذارید ۱۰ دقیقه دیگر نیز بپزد تا سبزیجات نرم شوند اما نباید آب بیاندازند. برگ‌های رزماری و آویشن را بیرون آورده و دور بریزید، حالا برگ ریحان را اضافه کرده و طعم آن را بچشید، ظرف را از روی حرارت برداشته و بگذارید کمی خنک شود، سپس روی آن را با برگ جعفری یا ریحان تزئین کرده، به شکل گرم یا سرد سرو کنید. یک تاس کباب کلاسیک پر از سبزیجات تر و تازه با طعمی خوشمزه و شگفت آور.

کیک ذرت با گوجه کبابی

طرز تهیه:

مواد لازم:

پوست بلال را جدا کرده و آن را به شکل عمودی روی میز کار نگه دارید، با یک چاقوی بزرگ دانه‌های آن را از بالا به پائین جدا کنید، پس دانه‌ها را درون یک قابلمه آب جوش و به مدت ۳ دقیقه بگذارید تا بپزد، پس از آن، دانه‌ها را با آب سرد شسته تا سریعاً خنک شوند و درون آبکش بریزید. آرد را درون کاسه‌ای ریخته و تخم مرغ را در آن بشکنید و با یک چنگال شروع به هم زدن کنید، شیر را به آرامی و قطره قطره به آرد اضافه کنید،

بلال بزرگ ۱ عدد
آرد کامل ۲/۳ پیمانه
تخم مرغ ۱ عدد
شیر کمی
گوجه فرنگی سفت بزرگ ۲ عدد
پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
کاهو ۸ برگ برای سرو
برگ ریحان خرد شده برای تزیین

دانه‌های ذرت را به آن اضافه کرده و نمک و فلفل بزنید. گریل فر را از قبل گرم کنید. گوجه فرنگی‌ها را از وسط به دو قسمت تقسیم کرده و با چاقو روی هر قسمت را خطوطی ایجاد کنید. از پودر آویشن و سیر و نمک و فلفل روی گوجه‌ها بمالید سپس روغن زیتون پاشیده و در گریل فر قرار دهید تا به رنگ قهوه‌ای درآید. همانطور که گوجه فرنگی‌ها در حال گریل شدن هستند، مقداری روغن را درون تابه بزرگی داغ کرده و به اندازه یک قاشق سوپخوری از مواد آماده شده در وسط تابه قرار دهید، حرارت را کم کرده و زمانیکه روی کیک آماده شده آن را درون دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شود و در جای گرم نگهداری کنید تا بقیه کیک‌ها هم به همین روش آماده شوند. این مواد باید به شما حداقل ۸ کیک ذرت بدهد. در هر ظرف سرو چند برگ کاهو قرار داده و دو عدد کیک

روی آن بگذارید سپس با برگ‌های خرد شده ریحان تزئین کرده و با نیم گوجه فرنگی کباب شده سرو کنید. و اینست یک خوراک خوشمزه برای نیم روز شما.

قارچ‌های شکم پر با جو

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن آفتابگردان ۲ قاشق سوپخوری
قارچ بزرگ و پهن ۸ عدد
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۱ حبه
جو پرک شده ۱/۴ پیمانه
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده با سبزیجات ادویه‌ای ۲۲۵ گرم
سس فلفل تند ۱/۲ قاشق چای‌خوری
دانه کاج ۱/۴ پیمانه
پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده ۱/۳ پیمانه
نمک و فلفل سیاه مقداری

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی
گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده با
کمی روغن درون ظرف تفلون عمیقی را
چرب کنید. ظرف باید آنقدر بزرگ و
جادار باشد تا ظرفیت کلاه قارچ‌ها را به
صورت یک لایه کنار هم داشت باشد. ساقه
قارچ‌ها را جدا کرده و ریز خرد کرده و
کناری بگذارید. کلاه قارچ‌ها را نیز کناری
بگذارید. روغن را درون تابه کوچکی داغ کرده و پیاز، سیر، ساقه قارچ خرد شده را درون
آن تفت دهید تا نرم و قهوه‌ای رنگ شوند. جو پرک شده را نیز به مواد افزوده و یک دقیقه
دیگر طبخ کنید. گوجه فرنگی‌ها و سس فلفل را به همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کرده
و خوب با یکدیگر مخلوط کنید. کلاهک قارچ‌ها را به طور منظم درون ظرف آماده شده
بچینید و از مواد آماده درون قارچ‌ها را پر کنید. روی مواد را از دانه‌های کاج و پنیر پارمزان
بریزید و به مدت ۲۵ دقیقه آنها را بپزید تا قارچ‌ها نرم شده و روی آنها را به رنگ قهوه‌ای
روشن درآید.

نکته:

پنیر پارمزان اگر چه برای تهیه کردن قدری گران است اما طعم خوب آن باعث می شود حتی استفاده کمی از آن طعم بسیار جالبی به غذای شما بدهد. این غذای قارچی سرشار از ویتامین هی گروه B می باشد.

خوراک قارچ و رازیانه (هات پات)

طرز تهیه:

مواد لازم:

قارچ شیتاک را درون کاسه ای ریخته و درون آن را پر از آب جوش کنید، سپس آن را به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. رازیانه یا ساقه کرفس را خیلی ریز خرد کرده، روغن را درون یک دیزی یا کماجدان نسوز داغ کنید، موسیر و رازیانه یا ساقه کرفس را درون روغن به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید تا مخلوط

قارچ شیتاک خشک ۲۵۰ گرم
رازیانه کمی یا به جای آن ساقه کرفس ۴ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
موسیر یا پیازچه پوست گرفته ۱۲ عدد
قارچ دکمه ای نصف شده ۲ پیمانه
آب سیب ۱/۴ و ۱ پیمانه
گوجه فرنگی آفتاب خشک شده ۲۵ گرم
رب گوجه فرنگی ۱/۲ پیمانه
برگ بو ۱ عدد
جعفری تازه و خرد شده برای تزئین

فوق نرم و قهوه ای رنگ شود. قارچ ها را اضافه کرده و ۲ تا ۳ دقیقه دیگر طبخ نمایید.

آب قارچ هایی را که در آب جوش خیس کرده بودید کشیده و قارچ ها را به مواد قبل اضافه کنید قارچ های بزرگ تر را نصف کنید، در ضمن آب آن را کنار بگذارید تا زمان استفاده آن برسد. آب سیب را به همراه گوجه فرنگی و رب آن به مواد اضافه کرده، برگ بو را نیز داخل آن قرار دهید، درب ظرف را گذاشته تا به جوش آید سپس حرارت را کم کرده و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه به طور ملایم بجوشد.

اگر مخلوط فوق به نظر خشک می‌رسد، از آب قارچ که از قبل کنار گذاشته اید به آن اضافه کنید و مختصراً حرارتی بدهید، در انتها برگ بو را خارج کرده و خوراک را سرو کنید. روی آن را با جعفری خرد شده تزئین کنید. قارچ حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌باشد.

رشته‌های برنج با سس فلفل قرمز

طرز تهیه:

مواد لازم:

روغن را درون قابلمه‌ای داغ کرده، پیاز، سیر، فلفل قرمز و فلفل دلمه‌ای را درون آن به مدت ۵ دقیقه تفت دهید، سپس هویج، ذرت، جوانه بامبو (Pgssatg)، سویا سس و گشنیز را اضافه کرده و خوب با یکدیگر مخلوط کنید. صبر کنید تا به جوش آمده سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۳۰ دقیقه اجازه دهید آرام بجوشد، گاهی هم بزنید تا زمانی که سبزیجات نرم شدند نمک و فلفل را اضافه کنید. در همین حال، رشته‌ها را درون کاسه‌ای ریخته و روی آن را پر از آب جوش کنید. با یک چنگال آن را هم زده و به مدت ۳ الی ۴

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۲ حبه
فلفل قرمز خرد شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز ورقه ورقه شده ۱ عدد
هویج خرد شده ۲ عدد
ذرت کوچک نصف شده ۱۷۵ گرم
جوانه گیاه بامبو یا خیزران، خشک شده و خرد شده ۲۲۵ گرم
کنسرو لوبیا قرمز بدون آب ۴۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۱/۴ و ۱ پیمانه
سس سویا ۱ قاشق سوپخوری
پودر گشنیز ۱ قاشق چای خوری
برنج ۲۵۰ گرم یا رشته ۱/۴ و ۲ پیمانه
گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
برگ جعفری تازه برای تزئین

دقیقه آن را رها کنید و یا طبق دستور العمل روی پاکت آن عمل کنید. سپس رشته‌ها را آبکشی و خشک کنید.

گشنیز تازه و خرد شده را درون سس ریخته و از رشته‌های آبکشی شده با یک قاشق درون بشقاب سرو بریزید حالا روی رشته‌ها سس فلفل قرمز و سبزیجات را قرار دهید و با برگ جعفری تزئین و سرو کنید.

سس فریتاتا با گوجه فرنگی

مواد لازم:

طرز تهیه:

گوجه فرنگی آفتاب خشک شده ۶ عدد	گوجه فرنگی‌ها را درون کاسه کوچکی
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری	ریخته و مقداری آب جوش روی آن‌ها بریزید تا
پیاز خرد شده ۱ عدد	حدی که روی آن‌ها را بپوشاند در حدود ۱۵ دقیقه
پودر آویشن کمی	بگذارید تا خیس بخورند. سپس گوجه فرنگی‌ها
تخم مرغ ۶ عدد	را خارج کرده و به شکل نوارهای باریکی خرد
پنیر پارمزان (پنیر ایتالیایی) رنده شده ۲/۳ پیمانه	کنید. آب آن را نیز نگه دارید. روغن را درون تابه
نمک و فلفل سیاه مقداری	بزرگی داغ کرده و پیاز را به مدت ۶ تا ۵ دقیقه در
	آن تفت دهید، سپس گوجه فرنگی و آویشن را به آن افزوده، ۲ الی ۳ دقیقه دیگر نیز با
	حرارت ملایم طبخ کنید. در انتها نمک و فلفل بزنید. تخم مرغ‌ها را درون کاسه‌ای شکسته
	و با چنگال خوب بزنید و با ۳ الی ۴ قاشق سوپخوری از آب گوجه فرنگی‌ها و پنیر پارمزان
	مخلوط کنید. حرارت تابه را بالا برده و تخم مرغ‌ها را به آن اضافه کنید، سریعاً به همراه
	مواد دیگر داخل تابه شروع به هم زدن کنید تا به خوبی با یکدیگر مخلوط شوند، سپس
	حرارت را کم کرده و دیگر هم نزنید به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بگذارید یک طرف آن خوب

بپزد تا وقتی فریتاتا شروع به پف کردن کرده و زیر آن به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. بشقاب بزرگی را روی تابه قرار داده و تابه را برگردانید تا فریتاتا درون بشقاب بیافتد سپس مجدداً آن را به تابه برگردانید و طرف دیگر آن را نیز به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بپزید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. فریتاتا را می‌توانید هم به شکل داغ و هم سرد سرو کنید و از سمت لبه‌ها آن را به شکل سه گوش برش بزنید.

نکته:

افزودن همین مقدار کم از گوجه فرنگی‌های خشک شده به فریتاتا طعم، خوب غذای مدیترانه‌ای می‌دهد.

کیک‌های تایلندی تمپه با سس شیرین

مواد لازم:

ساقه سبز لیمو، بدون برگ، خرد شده، ۱ عدد

سیر خرد شده ۲ حبه

پیاز خرد شده ۲ عدد

موسیر خرد شده ۲ عدد

فلفل قرمز خرد شده ۲ عدد

زنجبیل خرد شده ۱ تکه ۲/۵ سانتی

گشنیز خردشده ۴ قاشق سوپخوری و مقداری برای تزئین

تمپه (حالت خمیری و کبک مانند لوبیای سویزی سیوس دار است) خرد نده ۲۵۰ گرم

آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری

شکر ۱ قاشق چای خوری

آرد ۳ قاشق سوپخوری

تخم مرغ زده شده ۱ عدد

روغن گیاهی برای سرخ کردن

نمک و فلفل سیاه

مواد لازم برای تهیه سس چاشنی:

ماءالشیرین ۳ قاشق سوپخوری

سرکه سفید ۳ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده ۲ عدد

شکر ۱ قاشق سوپخوری

فلفل قرمز خرد شده ۲ عدد

گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

نمک ۱/۲ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

در ابتدا برای تهیه سس، ماءالشیرین،

سرکه، پیاز، شکر، فلفل قرمز، گشنیز و

نمک را درون کاسه‌ای با یکدیگر

مخلوط کنید. سپس ساقه لیمو، سیر،

پیاز، موسیر، فلفل قرمز، زنجبیل و گشنیز

را درون یک غذاساز یا مخلوط کن

ریخته و خوب با یکدیگر میکس کنید تا

به شکل خمیر درآید. در این حالت،

تمپه، آب لیمو و شکر را اضافه کرده و

در حد ترکیب شدن میکس کنید و در

انتها نمک و فلفل را به همراه آرد و تخم

مرغ به مواد افزوده، مجدداً مخلوط کنید

تا مواد به شکل یک خمیر چسبناک

درآیند. ۱ قاشق از مخلوط تمپه را

برداشته و کف دستتان قرار دهید حالا

آنرا به شکل گرد درآورید. مراقب باشید

مواد باید کاملاً چسبناک باشند. وقتی

غذاهای سبک ۱۳۹

تمامی مواد را به شکل توپ‌هایی درآوردید، روغن را درون تابه تفلون بزرگی داغ کرده، کیک‌ها را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه در آن سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. سپس آن را روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند و به همراه سس آماده شده به شکل گرم سرو کنید. می‌توانید با گشنیز خرد شده کیک‌ها را تزئین کنید.

نکته سلامتی:

تمپه شبیه توفو یا همان خمیر سویا می‌باشد اما به همان اندازه کلسیم، آهن و ویتامین B را دارا نیست، اما از بعضی جهات سالم تر از توفو است. از دانه سویا تهیه می‌شود و برای سیستم ایمنی بدن مفید است.

فلافل کنجدی با چاشنی ماست

طرز تهیه:

نخودها را درون آب سرد به مدت یک شب خیس کنید. سپس آنها را آبکشی کرده و درون قابلمه پر از آب سرد ریخته، بگذارید تا به جوش آید، با حرارت بالا به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا جوش بخورد سپس حرارت را کم کرده و مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت فرصت دهید تا ملایم بجوشد. در همین فاصله شروع به تهیه سس ماست کنید، بدین ترتیب که حلوا ارده، ماست، فلفل قرمز و نعنا را مخلوط کرده، درون کاسه کوچکی بریزید سپس روی آن پیاز خرد شده و پودر فلفل پاشید و بگذارید تا خنک شود. پس از اینکه نخودها پخت، آنها را با سیر، فلفل قرمز، گشنیز، زیره و سبزیجات ادویه‌ای و پیاز مخلوط کرده نمک و فلفل بزنید و در انتها تخم مرغ را بیافزائید، و تمامی مواد را درون یک غذا ساز یا مخلوط کن میکس کنید تا شبیه خمیر شود. اگر احساس کردید خمیر شما خیلی نرم است آن را به مدت ۳۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا سرد شود. از خمیر بدست آمده و سرد شده ۱۲

مواد لازم:

نخود ۲۵۰ گرم
سیر له شده ۲ حبه
فلفل قرمز تند، خرد شده ۱ عدد
گشنیز خشک ۱ قاشق چای خوری
زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
نعنای تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
جعفری تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۲ عدد
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
کنجد مقداری
روغن آفتابگردان برای سرخ کردن
نمک و فلفل سیاه مقداری
مواد لازم جهت چاشنی:
حلوا ارده ۲ قاشق سوپخوری
ماست تازه ۲۰۰ گرم
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چای خوری و مقداری
برای پاشیدن روی سس
نعنای تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
پیاز ورقه ورقه شده ۱ عدد

غذاهای سبک ۱۴۱

کلت با دستتان آماده کرده و هر کدام را درون کنجد بغلطانید تا تمامی آنها آماده شوند. روغن را درون تابه داغ کرده و فلافل‌ها را درون آن سرخ کنید آنها را بچرخانید تا هر دو طرف آن سرخ شود. فلافل‌های کنج‌دی را به همراه چاشنی ماست و دوتاپیتای گرم به عنوان یک نهار سبک استفاده کنید.

نکته سلامتی:

نخود منبع خوبی برای آهن است همچنین حاوی مقادیری منیزیم، روی و ویتامین E می‌باشد.

گواکامول پیچیده در نان ذرت (در لفاف)

طرز تهیه:

ابتدا گندم را در یک کاسه بزرگ ضد حرارت ریخته و درون آن را پراز آب جوش کنید. ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید تا دانه‌ها کمی ترد شوند اما هنوز زیر دندان له نمی شوند. سپس گندم‌ها را درون آبکش ریخته تا آب آن کشیده شده و مجدداً به داخل کاسه برگردانید. نعنا، جعفری، پیاز و خیار را به گندم‌ها اضافه کرده و خوب با یکدیگر مخلوط کنید، آب لیمو و روغن زیتون را با هم ترکیب کرده و به مواد بیافزایید، نمک و فلفل را نیز اضافه کرده و مجدداً مخلوط کنید. مخلوط فوق را به مدت ۳۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا طعم مواد در هم بیامیزد. برای تهیه گواکامول، آووکادو را درون کاسه ریخته و با آب لیمو، فلفل قرمز و سیر مخلوط کنید، نمک و فلفل را نیز اضافه کرده و با یک چنگال شروع به له کردن کنید تا یک پوره نرم بدست آید، سپس فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید. نان‌های ذرت را درون یک تابه خشک داغ، گرم کرده و هر کدام را درون یک ظرف سرو قرار دهید، از گواکامول و مخلوط آماده و خنک شده درون یخچال داخل نان‌ها ریخته، و نان‌ها را رول کنید و روی آنها برگ‌های جعفری تزئین کرده و سرو کنید.

مواد لازم:

گندم بلغاری ۱ پیمانه
نعنای تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک ۶ عدد خرد شده
خیار ورقه ورقه شده ۱/۲ عدد
روغن زیتون ۱/۴ پیمانه
آب ۱ لیموی بزرگ
نمک و فلفل سیاه مقداری
نان ذرت ۴ عدد برای سرو
برگ جعفری برای تزئین

مواد لازم جهت تهیه گواکامول:

آووکادوی رسیده، پوست گرفته و خرد شده ۱ عدد
آب ۱/۲ لیمو
فلفل قرمز خرد شده ۱/۲ عدد
سیر له شده ۱ حبه
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱/۲ عدد.

نکته سلامتی:

گندم بلغاری، منبع مفید فیبر رژیمی و ویتامین B کمپلکس است. جعفری و نعنا نیز برای دستگاه گوارشی مفیدند.

خوراک عدس و گوجه با بادام بو داده

طرز تهیه:

روغن را درون قابلمه بزرگی داغ کرده، پیاز را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شود، گاهی هم بزنید، سیر، هویج، زیره، خردل و زنجبیل را به آن اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر نیز تفت دهید تا هویج به آرامی شروع به نرم شدن کند. سپس زردچوبه، پودر فلفل قرمز و ادویه جات تند را به مواد بیافزایید و به مدت یک دقیقه طبخ کنید تا طعم‌ها در هم بیامیزند، مواد را هم بزنید تا ادویه جات نسوزند. عدس، آب، شیر نارگیل و گوجه‌ها را به همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید، حرارت را بالا ببرید تا به جوش آید سپس حرارت را پائین آورده درب ظرف را ببندید و به مدت ۴۵ دقیقه اجازه دهید مواد به طور ملایم با یکدیگر بجوشند. هر از چند گاهی مواد را هم بزنید

مواد لازم:

روغن گیاهی ۲ قاشق سوپخوری
پیاز بزرگ، خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۳ حبه
هویج خرد شده ۱ عدد
زیره سبز ۲ قاشق چای خوری
دانه خردل ۲ قاشق چای خوری
زنجبیل رنده شده ۱ تکه ۲/۵ سانتی
زردچوبه ۲ قاشق چای خوری
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چای خوری
ادویه جات تند (گرام ماسال) ۱ قاشق چای خوری
عدس قرمز ۲۲۵ گرم
آب ۲/۳ ۱ پیمانه
شیره نارگیل ۲/۳ ۱ پیمانه
گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده ۵ عدد
آب ۲ عدد لیمو
گشنیز تازه و خرد شده ۴ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه
بادام پوست گرفته و بو داده برای سرو

تا عدس ها به یکد گیر نچسبند. حالا آب لیمو را به همراه ۳ قاشق سوپخوری از گشنیز خرد شده داخل مواد بریزید و طعم غذا را بچشید، مدت زمان ۱۵ دقیقه دیگر زمان دهید تا عدس کاملاً نرم شده پس از اینکه خوراک را درون ظرف سرو کشیدید روی آن را با بقیه گشنیز خرد شده و بادام پوست گرفته و بو داده پاشید.

نکته سلامتی:

ادویه جات، از مدتها به خاطر خاصیت دارویی خود مدنظر بوده اند بخصوص برای جلوگیری از سرماخوردگی، آنفولانزا، عدس، منبع مفید پروتئین کم چرب است. همچنین حاوی مقادیر خوبی از ویتامین های B می باشند و منبع غنی روی و آهن است. شما برای جذب آهن در بدنتان نیاز به خوردن ویتامین C در وعده های غذایی خود دارید، مرکبات می توانند در این رابطه به شما کمک کنند. انواع مرکبات شامل لیمو، پرتقال و کیوی از این دسته اند.

توفو (tofu)

توفو نوعی ماده غذایی است که از سویا به دست می آید. برای تهیه آن، دانه های خشک سویا در آب خیسانده و سپس له و جوشانده می شوند. مایع به دست آمده (شیر سویا) جدا شده و قسمت های خمیری به صورت قالبی بریده شده، در آب نگهداری می شوند. توفو از ۲۲۰ سال قبل از میلاد مسیح در چین مصرف می شده است و یک منبع پروتئین مهم در تغذیه مردم آسیای شرقی و جنوب شرقی است.

شیر سویا

شیر سویا مایعی است که هنگام تهیه توفو باقی می ماند. اگر چه میزان پروتئین موجود در شیر سویا کمتر از توفو یا تمپه است، با این حال این ماده غذایی همچنان یک منبع سرشار از پروتئین است که می تواند جایگزین شیر شود. میزان چربی موجود در شیر سویا مثل تمام محصولات دیگر تهیه شده از سویا بسیار ناچیز و میزان کلسترول آن صفر است. در بعضی کشورها از شیر سویا برای تهیه پنیر و بستنی بدون چربی و بدون کلسترول استفاده می شود. در تهیه کیک و شیرینیجات به جای هر لیوان شیر می توان از یک لیوان شیر سویا استفاده کرد.

تمپه (tempe)

تمپه حالت خمیری و کیک مانند لوبیای سویای سبوس دار است. مبدأ آن اندونزی بوده است و برای اولین بار توسط اهالی جزیره جاوا کشف شده است. این ماده غذایی، در جنوب شرقی آسیا بسیار محبوب است. حتی در زمان های قدیم و زمانی که ارزش غذایی تمپه مشخص نشده بود، مردم از تمپه به عنوان "گوشت جاوایی" نام می بردند. تمپه از لوبیای سبوس دار سویا به دست می آید و نسبت به توفو پروتئین، فیبر و ویتامین بیشتری دارد با این حال میزان تمرکز پروتئین موجود در توفو به ازاء هر واحد کربوهیدرات بیشتر از تمپه است و توفو از محبوبیت بیشتری برخوردار است چون می تواند در بسیاری از غذاها مورد استفاده قرار گیرد.

فصل هشتم

بخش اصلی Main Course

با انتخاب غذا از این بخش برای برنامه هفتگی خانواده خود، دیگر آشپزی برای شما یک کار روزمره و خسته کننده نخواهد بود.

انتخاب غذاهای متنوع و کم هزینه‌ای همچون، خوراک‌ها، دیزی‌ها، شامی‌ها و همچنین تهیه غذاهای کلاسیک با صرف زمان کم مانند: لازانیا، خوراک‌های سرد و کنسروها می‌تواند بسیار مفید باشند.

خوراک سبزیجات با پنیر سه گوش

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۲ حبه
پیاز خرد شده ۱ عدد
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چای خوری
سیب زمینی پوست گرفته و خرد شده ۴۵۰ گرم
کرفس خرد شده ۴۵۰ گرم
هویج خرد شده ۳۵۰ گرم
قارچ نصف شده ۲۲۵ گرم
آرد ۴ قاشق چای خوری
آب سبزیجات ۱/۲ و ۲ پیمانه
گوچه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
پوره گوچه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
آویشن تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
کنسرو لوبیا قرمز بدون آب ۴۰۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ آویشن برای تزئین

مواد لازم برای روی خوراک:
کره ۱۱۵ گرم
آرد ۲ پیمانه
پنیر چدار رنده شده ۱۱۵ گرم
پیازچه ریز خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
شیر ۵ قاشق سوپخوری
پیازچه خرد شده و مقدار کافی نمک و فلفل به آرد بیافزایید و در انتها شیر را اضافه کنید تا

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. روغن را درون کماجدان بزرگی داغ کرده و سیر و پیاز را حدود ۵ دقیقه در آن تفت داده تا رنگ آنها شروع به قهوه‌ای شدن کند. سپس پودر فلفل قرمز را اضافه کرده و یک دقیقه دیگر تفت دهید. به ترتیب، سیب زمینی، کرفس، هویج، تره فرنگی و قارچ را به سیر و پیاز اضافه کرده و ۳ الی ۴ دقیقه بگذارید بپزد. آرد را نیز اضافه کرده و ۱ دقیقه دیگر طبخ نمایید. استوک را به آرامی با گوچه فرنگی و پوره آن بیافزایید، آنگاه آویشن و ادویه جات را اضافه کرده و درون کماجدان بریزید، بعد حرارت را بالا برده تا به جوش آید سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا بپزد. در همین فاصله، برای روی خوراک، ابتدا کرده را به آرد اضافه کرده و با دست ورز دهید، سپس نیمی از پنیر را به همراه

خمیر نرمی بدست آید. خمیر را با وردنه پهن کنید تا ضخامت ۲/۵ سانتی متری پیدا کند. سپس آن را به ۱۲ قطعه مثلثی شکل تقسیم کرده و با برس کره بمالید. کماجدان را از فر خارج کرده و لویبای قرمز را به آن اضافه کنید، مواد را خوب با یکدیگر ترکیب کنید سپس قطعه‌های سه گوش بریده شده را روی خوراک چیده و بقیه پنیر چدار را روی آن پاشید، کماجدان را مجدداً درون فر برگردانده، درب آن را باز نگه دارید و مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه به آن زما دهید. پس از آن که خورا را سرو کنید با برگ‌های آویشن تزئین کنید.

کدوی پخته شده با پارمزان

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید، کدو را از طول به دو نیم تقسیم کرده و درون تابه‌ای قرار دهید طوری که لبه‌های بریده به ته ظرف بچسبند. کمی آب سرد اطراف آن ریخته و به مدت ۴۰ دقیقه بپزید تا نرم شوند. در همین فاصله کره، سبزیجات ادویه‌ای معطر، سیر، موسیر، و آب لیمو را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و میکس کنید تا به شکل خامه‌ای درآید. نمک و فلفل را اضافه کنید تا طعمدار شود. وقتی کدو نرم شد دانه‌ها را خارج کرده و یک برش نازک زیر هر نیمه بزنید تا زمانیکه درون ظرف قرار می‌گیرد صاف باشد. سپس نیمه‌های کدو را درون ظرف سرو قرار دهید. با استفاده از یک چنگال نوارهای رشته‌ای مانند وسط کدوها را بیرون بکشید.

مواد لازم:

کدوی ایتالیایی متوسط ۱ عدد

کره ۱۱۵ گرم

مخلوط سبزیجات معطر مثل (جعفری ، پیازچه و

آویشن) خرد شده ۳ قاشق سوپخوری

سیر له شده ۱ حبه

موسیر خرد شده ۱ عدد

آب لیمو ۱ قاشق چای‌خوری

پنیر پارمزان رنده شده ۱/۲ پیمانه

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

از مخلوط کرم مانند درست کرده و سبزیجات معطر وسط هر نیمه قرار داده و روی آن‌ها را کمی پنیر پارمزان رنده شده بپاشید. مجدداً رشته‌ها را بیرون کشیده و از مخلوط فوق روی آن قرار داده و سرو کنید. هر نیمه یک کدو برای دو نفر کافی است.

خوراک قارچ و لوبیا

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن و کره را درون تابه‌ای داغ کرده و موسیر را درون آن تفت دهید تا نرم شود. سیر و قارچ‌ها را به تابه اضافه کرده و ۳ الی ۴ دقیقه طبخ کنید و سپس گوجه فرنگی ماء الشعیر را افزوده و نمک و فلفل را برای مزه دار کردن اضافه کنید.

لوبیا قرمز را به مواد اضافه کنید و مدت ۵ الی ۶ دقیقه بگذارید تا بپزد و بیشتر مایع غذا تبخیر شود. حال پنیر پارمزان را اضافه کرده و جعفری خرد شده را روی آن بپاشید، بلافاصله به همراه پاستای پاپاردلای

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

کره ۴ قاشق سوپخوری

موسیر خرد شده ۲ عدد

سیر له شده ۲ تا ۳ حبه

مخلوط انواع قارچ‌های درشت خرد شده ۹ پیمانه

گوجه فرنگی آفتاب خشک شده و خرد شده ۴ عدد

ماء الشعیر سفید ۶ قاشق سوپخوری

کنسرو لوبیا قرمز بدون آب ۴۰۰ گرم

پنیر پارمزان (پنیر ترش) رنده شده ۳ قاشق

سوپخوری

جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

پاستای پاپاردلای پخته برای سرو

پخته شده سرو کنید.

گراتن سیب زمین و قارچ وحشی

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده و یک ظرف پخت به شکل گرد و حدود ۲۳ سانتی متر را کمی چرب کنید. روغن را درون قابلمه بزرگی داغ کرده، پیاز را در آن تفت دهید. سپس آرد را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت بردارید، استوک را به تدریج به آن بیافزایید و خوب هم بزنید. ظرف را مجدداً روی حرارت قرار داده و بگذارید تا استوک غلیظ تر شود. سپس، چغندر، خامه، ترب کوهی پوره شده، خردل، سرکه و زیره را اضافه کنید. برای تهیه سیب زمینی به عنوان کناره ظرف غذا، سیب زمینی‌ها را درون آب نمک قرار داده، بگذارید به جوش آید و به مدت ۲۰ دقیقه زمان دهید تا خوب بپزند. پس از آن که آب سیب زمینی‌ها را گرفته و خشک کردید، آن‌ها را به همراه شیر، له کرده و شوید را اضافه کنید. نمک و فلفل را نیز برای مزه دار کردن

مواد لازم:

روغن گیاهی ۲ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط، خرد شده ۱ عدد
آرد ۳ قاشق سوپخوری
آب سبزیجات ۱/۴ و ۱ پیمانه
چغندر پخته، پوست گرفته و خرد شده ۶۷۵ گرم
خامه ۵ قاشق سوپخوری
ترب کوهی پوره شده ۲ قاشق سوپخوری
خردل تند ۱ قاشق چای خوری
سرکه ۱ قاشق سوپخوری
زیره ۱ قاشق چای خوری
کره ۲ قاشق سوپخوری
موسیر خرد شده ۱ عدد
قارچ وحشی خرد شده ۳ پیمانه
جعفری خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
مواد لازم برای تهیه سیب زمینی حاشیه
ظرف:
سیب زمینی پوست گرفته ۹۰۰ گرم
شیر ۲/۳ پیمانه
شیر تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری (دلخواه)
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری.

به آن بیافزایید. به وسیله قاشق، سیب زمینی‌ها را دور تا دور ظرف سرو آماده شده ریخته و یک فضا در وسط ظرف خالی بگذارید. مخلوط چغندر را نیز در قسمت وسط سیب زمینی‌ها بریزید و ظرف را کناری بگذارید. کره را درون یک تابه تفلون ذوب کرده، موسیر را در آن تفت دهید تا نرم شود. قارچ را به آن اضافه کرده و با حرارت بالا بگذارید آب قارچ تبخیر شود. وقتی قارچ کاملاً خشک شد، نمک و فلفل را به همراه جعفری خرد شده به آن اضافه کنید. قارچ را روی مخلوط چغندر پاشیده و حدود ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا پیزد. بلافاصله سرو کرده و با مابقی جعفری خرد شده تزئین کنید. اگر زمان کافی برای پخت غذا ندارید این غذای کم هزینه مخصوص لهستان قدیم گزینه مناسبی برای شما خواهد بود.

ناکی سیب زمینی‌های پفکی

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیب زمینی‌ها را با پوست درون قابلمه بزرگ آب نمک ریخته و بگذارید تا به جوش آید. سیب زمینی‌ها را آنقدر بیزید که ترد شوند اما از هم نپاشند. پوست سیب زمینی‌ها را همانطور که کمی گرم هستند جدا کنید. روی سطح کار را یک لایه آرد پاشیده با یک رنده، سیب زمینی‌ها را درست روی

سیب زمینی شسته شده ۱ کیلوگرم
نمک ۱ قاشق سوپخوری
آرد ۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
جوز هندی رنده شده کمی
کره ۲ قاشق سوپخوری
پنیر پارمزان (پنیر ترش) رنده شده برای سرو

آرد رنده کنید مجدداً بقیه آرد را روی آنها پاشیده و به آرامی شروع به میکس کردن کنید. تخم مرغ را داخل مخلوط فوق شکانده و جوز هندی را اضافه کنید مواد را با نوک انگشتان خود ورز دهید، اگر لازم است باز هم آرد اضافه کنید، زمانیکه خمیر دیگر حالت چسبندگی نداشت آماده رول کردن است، بیش از این آن را ورز ندهید، مدت زمان ۲۰ دقیقه به خمیر استراحت دهید. خمیر را به ۴ قسمت تقسیم کرده، هر قسمت را روی سطح کار آرد پاشیده به

شکل رول‌هایی درآورید حالا برش‌هایی هر کدام به اندازه ۲ سانتی متر روی رول‌ها بزنید. تکه‌های بریده شده خمیر را یک به یک در دست گرفته و با یک چنگال از سمت انگشتان به سمت دیگر آن فرو رفتگی عمیقی ایجاد کنید. قابلمه بزرگی را پر از آب کرده و سریعاً به جوش آورید، نمک را به آب اضافه کرده و خمیرها را یکی یکی درون قابلمه بیاندازید. پس از ۳ الی ۴ دقیقه که روی خمیرها کمی بالا آمد آنها آماده اند، یکی یکی از قابلمه بیرون آورده، بگذارید تا خشک شوند. آنها را به شکل گرم درون ظرف سرو قرار داده و کره بمالید آنگاه پنیر پارمزان رنده شده را برای سرو روی آنها پاشید. این کوفته‌های کوچک سیب زمینی تهیه شده با سیب زمینی و آرد یا آرد سمولینا، بسیار سبک و راحت قابل تهیه می‌باشند.

نکته:

کوفته سبزی نیز مانند همین کوفته با اسفناج تهیه می‌شود. که در آن ۶۷۵ گرم اسفناج در مرحله دوم به همراه سیب زمینی و آرد مخلوط می‌شود. تقریباً هر نوع سس پاستا می‌تواند در اینجا مورد استفاده قرار گیرد، روغن زیتون می‌توانید در انتها روی آن پاشید.

دیزی کلم قرمز و سیب

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد یا ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده، کلم را ابتدا به چهار قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را ریز خرد کنید، بخش سفت وسط آن را دور بریزید. کلم را به همراه پیاز، رازیانه و زیره درون کاسه بزرگی بریزید. سیب‌ها را پوست گرفته، هسته آنها را خارج کرده و

مواد لازم:

کلم قرمز ۶۷۵ گرم
پیاز خرد شده ۳ عدد
ریشه رازیانه خرد شده ۲ عدد
زیره ۲ قاشق سوپخوری
سیب پخته شده بزرگ ۱ عدد
ماست ۱/۴ و ۱ پیمانه
سس ترب کوهی ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه
نان چاودار(با آرد گندم سیاه) برای سرو

خرد کنید سپس به مخلوط کلم قرمز بیافزایید. تمامی مواد را درون کماجدانی ریخته که درب آن محکم باشد. ماست را با سس ترب خوب مخلوط کرده و به مواد درون کماجدان، اضافه کنید، نمک و فلفل را نیز به آن بیافزایید، درب آن را محکم ببندید. ظرف را به مدت یک ساعت و نیم درون فر قرار دهید تا بپزد، در طی پخت مواد یک الی دو مرتبه آن را هم بزنید، سپس با نان چاودار به شکل داغ، سرو کنید.

خوراک سبزیجات با کنگر فرنگی (دیزی)

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. روغن را درون کماجدان ریخته، باقلاها را درون قابلمه پر از آب جوش و نمک به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. پس از اینکه آب آن‌ها را خوب گرفتید، باقلاها را درون کماجدان بریزید، شلغم، تره فرنگی، فلفل دلمه ای، اسفناج و کنگر فرنگی را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا سبزیجات خوب با

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
باقلا فریز شده ۶۷۵ گرم
شلغم، پوست گرفته و خرد شده ۴ عدد
تره فرنگی خرد شده ۴ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱ عدد
اسفناج تازه ۲۰۰ گرم و یا یخ زده ۱۱۵ گرم
کنسرو کنگر فرنگی بدون آب ۲۴۴۰ گرم
مغز تخمه کدو ۴ قاشق سوپخوری
سویا سس مقداری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

یکدیگر مخلوط شوند درب کماجدان را بسته و به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه سبزیجات را بپزید تا وقتی شلغم را با چنگال فشار می‌دهید نرم باشد. تخمه کدو و سویا سس را به سبزیجات اضافه کنید تا مزه دار شود، نمک و فلفل را نیز اضافه کنید البته شاید نیازی به آن نباشد. خوراک را بلافاصله به شکل گرم سرو کنید.

خوراک ترش و شیرین مخلوط لوبیاجات

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سیب زمینی‌ها را به شکل نازک و روقه روقه کرده و به مدت ۴ دقیقه درون آب جوش قرار دهید سپس آب آنها را گرفته و خشک کنید و درون روغن فراوان سرخ کرده و کنار بگذارید. درون یک قابلمه آب کرده، آرد، گوجه، آب سیب، شکر، کچاپ، ماء الشعیر، سرکه و سویا سس را ریخته و با حرارت ملایم بپزید تا بجوشد و سس غلیظ شود، مدام هم بزنید به مدت ۳ دقیقه بگذارید تا ملایم بجوشد و همچنان هم بزنید. آب لوبیاهای و نخود را گرفته و به صورت خشک شده داخل سس در حال جوش بریزید، بقیه مواد لازم را نیز به جز سبزیجات معطر، اضافه کرده و خوب با یکدیگر مخلوط کنید. با یک قاشق مخلوط لوبیا را درون ظرف سرو بریزید. ورقه‌های سیب زمینی را به طور منظم روی مخلوط بچینید به طوری که روی تمامی مواد را بپوشاند. روی ظرف را با یک فویل پوشانده و حدود یک ساعت درون فر قرار دهید تا سیب زمینی‌ها پخت و ترد شوند. ۲۰ دقیقه مانده به پایان زمان

مواد لازم:

سیب زمینی با پوست ۴۵۰ گرم
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
کره ۳ قاشق سوپخوری
آرد ۱/۳ پیمانه
کنسانتره گوجه پخته شده ۱/۴ و ۱ پیمانه
آب سیب شیرین نشده ۲/۳ پیمانه
شکر قهوه‌ای ۴ قاشق سوپخوری
سس کچاپ ۴ قاشق سوپخوری
سرکه سدار ۴ قاشق سوپخوری
سویا سس ۴ قاشق سوپخوری
کنسرو لوبیا سفید ۴۰۰ گرم
کنسرو لوبیا قرمز ۴۰۰ گرم
کنسرو نخود ۴۰۰ گرم
لوبیا سبز، خرد شده و پخته ۱۷۵ گرم
موسیر یا پیازچه خرد شده و پخته ۲۲۵ گرم
قارچ خرد شده ۲۲۵ گرم
آویشن تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ سبزیجات معطر برای تزئین

پخت، فویل را از روی ظرف بردارید تا سیب زمینی‌ها برشته شوند. خوراک تزیین شده را با برگ سبزیجات معطر تازه سرو کنید. یک مخلوط اشتها آور از لوبیاجات و سبزیجات پوشیده با سیب زمینی.

خوراک لوبیا سیاه جامائیکایی

طرز تهیه:

لوبیاهای را به مدت یک شب در آب خیس کرده سپس آب آن را خالی کرده و خوب خشک کنید، آنها را درون قابلمه بزرگی ریخته و پر از آب سرد کنید، برگ بو را نیز داخل آن بیاندازید، زمانی که آب به جوش آمد به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید با همان حرارت بالا بجوشد سپس حرارت را کم کرده، درب ظرف را بسته و به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید ملایم بجوشد. پس از آن که لوبیاهای نرم شدند آب آنها را خالی کرده و کنار نگه دارید. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. روغن را درون تابه ریخته، پیاز و سیر را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید، گاهی هم بزنید. حال پودر خردل، شیره چغندر، شکر، پودر آویشن و پودر فلفل قرمز را اضافه کرده یک دقیقه دیگر تفت دهید، لوبیا را نیز به تابه اضافه کرده خوب هم بزنید. با یک قاشق مخلوط را درون کماجدان بریزید. آب لوبیایی

مواد لازم:

لوبیا سیاه ۲۲۵ گرم
برگ بو ۱ عدد
روغن گیاهی ۲ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده بزرگ ۱ عدد
سیر خرد شده ۱ حبه
پودر خردل ۱ قاشق چای خوری
شیره چغندر ۱ قاشق سوپخوری
شکر قهوه‌ای نرم ۲ قاشق سوپخوری
پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری
پودر بویون سبزیجات ۱ قاشق چای خوری
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد خرد شده ۱ عدد
کدو حلوائی نگینی خرد شده ۶۷۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ آویشن برای تزیین

که از قبل نگه داشته‌اید را به آن اضافه کرده و چند دقیقه بپزید. سپس فلفل دلمه‌ها و کدو را درون قابلمه ریخته و با مخلوط قیل خود ترکیب کنید، درب ظرف را بسته و ۴۵ دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید تا سبزیجات نرم شوند. زمان سرو غذا آن را با برگ‌های آویشن تزئین کنید. این خوراک خوشمزه را به همراه برنج یا نان میل کنید.

نکته سلامتی:

شیره چغندر با داشتن طعم شیرین از شکر کمتری نسبت به شیره برخوردار است. همچنین منبع خوبی برای تامین آهن، کلسیم، روی و مس بدن است. خوردن روزمره‌ی شیره چغندر به از بین بردن اکنه کمک کرده و برای درمان آرتروز مفید می‌باشد.

بربری خوراک بادمجان و نخود

طرز تهیه:

مواد لازم:

بادمجان و کدوها را نمک زده و به مدت

بادمجان کوچک نگینی خرد شده ۱ عدد

۳۰ دقیقه کنار بگذارید. سپس با دستمالی

کدو درشت خرد شده ۲ عدد

آنها را خوب خشک کنید. گریل فر را با

روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری

حرارت بالا گرم کرده، کدو و بادمجانها را

پیاز خرد شده بزرگ ۱ عدد

روی کاغذ روغنی چیده، ۲ قاشق سوپخوری

سیر خرد شده ۲ حبه

روغن زیتون روی آنها بپاشید و به مدت ۲۰

قارچ نصف شده ۲ پیمانه

دقیقه گریل کنید، گهگاهی آنها را بچرخانید

پودر گشنیز ۱ قاشق سوپخوری

تا نرم و طلایی رنگ شوند. در همین فاصله،

پودر دارچین ۱ قاشق سوپخوری

بقیه روغن را درون تابه بزرگی داغ کرده و

پودر زردچوبه ۲ قاشق چای خوری

پیاز و سیر را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت

سیب زمینی ۴ قاچ شده ۲۲۵ گرم

دهید تا نرم شوند، گهگاهی نیز هم بزنید.

کنسانتره گوجه پخته شده ۱/۲ و ۲ پیمانه

سپس قارچ را اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه

پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری

دیگر تفت دهید، چاشنی و ادویه جات را به

سس فلفل قرمز تند ۱ قاشق سوپخوری

قارچ افزوده و یک دقیقه طبخ نمائید تا طعمها

برگه زرد آلو ۱/۳ پیمانه

در هم بیامیزند. سیب زمینیها را نیز اضافه

کنسرو نخود بدون آب ۴۰۰ گرم

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

کرده و به مدت ۳ دقیقه بپزید، سپس کنسانتره گوجه را به همراه پوره آن به مواد افزوده و

گشنیز خرد شده ۱ قاشق سوپخوری برای تزئین

۲/۳ پیمانه آب روی آن بریزید، درب ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا سس

غلیظ شود. کدو و بادمجان را به همراه سس فلفل، برگه زردآلو و نخود به مواد اضافه کنید،

آنگاه نمک و فلفل زده و درب ظرف را نیم بند بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه زمان دهید تا

سیب زمینی‌ها نرم شوند. اگر مایع شما خیلی خشک است به آن کمی آب اضافه کنید. زمان سرو خوراک، با گشنیز خرد شده روی آن را تزئین کنید.

نکته سلامتی:

نخود حاوی فیبر بالا و چربی پائین است، توانایی بالایی در کاهش کلسترول خون و همچنین تنظیم قند خون را دارد.

خوراک سبزیجات کشمیری

طرز تهیه:

ابتدا دانه‌های زیره، فلفل، دانه‌های هل، چوب دارچین و جوز هندی را آسیاب کرده و به شکل پودر درآورید. روغن را درون یک قابلمه بزرگ داغ کرده، فلفل سبز، و زنجبیل را به مدت دو دقیقه در آن تفت دهید و مدام هم بزنید. پودر فلفل قرمز، نمک و پودر مخلوط ادویه جات را به آن اضافه کرده و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید. هم بزنید تا ادویه جات به یکدیگر نچسبند. سیب زمینی را به مواد افزوده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت کم بپزید. گاهی نیز هم بزنید. گل کلم و بامیه را به مواد

مواد لازم:

زیره سبز ۲ قاشق چای‌خوری
دانه فلفل سیاه ۸ عدد
هل ۲ عدد
چوب دارچین ۱ تکه ۵ سانتی
جوز هندی رنده شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری
روغن ۳ قاشق سوپ‌خوری
فلفل سبز تند خرد شده ۱ عدد
زنجبیل رنده شده ۱ تکه ۲/۵ سانتی
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چای‌خوری
نمک ۱/۲ قاشق چای‌خوری
سیب زمینی خرد شده بزرگ ۲ عدد
گل کلم ۲۲۵ گرم
بامیه درشت خرد شده ۲۲۵ گرم
ماست ۲/۳ پیمانه
آب سبزیجات ۲/۳ پیمانه
بادام بو داده و برگ گشنیز برای تزئین

افزوده ۵ دقیقه دیگر زمان برای پخت آنها بدهید. در انتها ماست و استوک سبزیجات را اضافه کرده و بگذارید تابه جوش آید، آنگاه حرارت را کم کرده و درب ظرف را ببندید و مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا آرام بجوشد. برای سرو خوراک روی آن را با بادام بو داده و برگ گشنیز تزئین کنید.

بریانی بادمجان و بلادر

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را نمک زده و به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید. سپس آبکشی کرده و خشک کنید. برنج را به مدت ۴۰ دقیقه با آب سرد خیس کنید، زردک را پوست گرفته و هسته آن را جدا کنید، سپس به قطعات ۱ سانتی متری خرد کنید. یکی از پیازها را به همراه سیر و زنجبیل درون مخلوط کن میکس کرده و با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آب مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. بقیه پیازها را خرد کرده درون کماجدان در ۳ قاشق سوپخوری روغن تفت دهید. پس از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه که پیاز نرم و قهوه‌ای شود آن را از روی حرارت برداشته و با ۱/۴ پیمانه از مغز بلادر به مدت ۲ دقیقه با حرارت بالا سریعاً تفت دهید اما مراقب باشید نسوزند. انگور را نیز به مواد اضافه کرد و تفت دهید سپس از روی

مواد لازم:

بادمجان نگینی خرد شده کوچک ۱ عدد
برنج ۲۷۵ گرم
زردک ۳ عدد
پیاز ۳ عدد
سیر ۲ حبه
زنجبیل پوست گرفته ۱ تکه ۲/۵ سانتی
روغن گیاهی ۴ قاشق سوپخوری
مغز بلادر (بادام هندی) بدون نمک ۱ پیمانه
انگور ۱/۴ پیمانه
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱ عدد
پودر زیره ۱ قاشق چای خوری
گشنیز خشک ۱ قاشق چای خوری
ماست ۱/۲ پیمانه
آب (استوک) سبزیجات ۱/۴ و ۱ پیمانه
کره ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
تخم مرغ آب پز ۴ قاچ شده ۲ عدد
برگ گشنیز تازه برای تزئین

حرارت برداشته با دستمال آشپزخانه خشک کنید.

بادمجان و فلفل را به تابه بیافزائید و با سرعت بالا و حرارت زیاد به مدت ۴ الی ۵ دقیقه تفت دهید. سپس با دستمال آشپزخانه خشک نمائید. زردک را نیز به مدت ۴ الی ۵ دقیقه تفت داده و با بقیه مغز بلادر مخلوط کرده و به مدت ۱ دقیقه طبخ کنید. سپس مواد را به همراه بادمجان درون بشقابی ریخته و کنار بگذارید.

۱ قاشق سوپخوری باقی مانده از روغن را درون تابه ریخته و خمیری را که از پیاز تهیه کردید به آن بیافزائید و با حرارت متوسط به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بپزید تا مخلوط فوق طلایی رنگ شود، زیره، گشنیز و پودر فلفل را اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه تفت دهید، سپس حرارت را کم کرده و ماست را اضافه کنید.

اجازه دهید تا آرام آرام شروع به جوشیدن کند و پوره سبزیجات را به همراه زردک، بادمجان و فلفل دلمه‌ای به مواد اضافه کرده و نمک و فلفل بزنید، اجازه دهید تا مواد به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه به آرامی بجوشند تا زردک نرم شود، سپس درون کماجدان بریزید. فر را از قبل با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد یا ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده، آب برنج را خالی کرده و با ۱/۴ و ۱ پیمانه آب و نمک به مدت ۵ الی دقیقه بپزید تا نرم شود. برنج را آبکش کرده و روی مخلوط سبزیجات بریزید، با انتهای قاشق یک سوراخ در وسط آن ایجاد کنید، مابقی پیاز سرخ شده، مغز بلادر و انگور را روی برنج پاشیده و کره را روی آن قرار دهید. یک فویل دو لایه را روی مواد کشیده و روی آن را با درپوش ببندید.

سپس ظرف را به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه درون فر قرار داده تا بپزد. موقع سرو کردن، غذا را به صورت گرم درون بشقاب سرو کشیده و با تخم مرغ‌های ۴ قاچ شده و برگ گشنیز تزئین کنید.

غذایی مملو از ادویه جات هندی؛ مناسب برای یک غروب سرد زمستانی.

خوراک لازانیا با مخلوط قارچ

طرز تهیه:

مواد لازم:

قارچ‌های خشک را به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش خیسانده سپس آبکشی و خشک کنید سپس با حرارت بالا در روغن زیتون داغ شده تفت دهید، پس از ۵ دقیقه حرارت را کم کرده، سیر و قارچ‌های تازه را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر نیز زمان دهید تا آنها نیز طبخ شوند. گهگاهی مواد را هم بزنید.	قارچ خشک ۲/۳ پیمانه
ماء‌الشعیر را به قارچ‌ها افزوده و ۵ الی ۷ دقیقه صبر کنید تا حجم آن کم شود. سپس گوجه فرنگی، شکر و نمک و فلفل را بیافزایید و با حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه بپزید تا غلیظ شوند. در همین فرصت، لازانیاهای را طبق دستورالعمل روی پاکت آن پخته و سپس آبکشی نمایید. برای سرو غذا، چهار بشقاب در نظر گرفته و از سس آماده شده یک قاشق در هر بشقاب بریزید، روی هر کدام از آنها را یک ورق لازانیا قرار داده و ۱/۴ از سس قارچ را روی لازانیا بگذارید و مجدداً یک ورق لازانیا روی سس قرار دهید سپس روی آن را پنیر پارمزان رنده شده پاشیده و با فلفل سیاه و برگ ریحان تازه تزیین کنید.	روغن زیتون ۱/۴ پیمانه سیر خرد شده ۱ حبه بزرگ مخلوط انواع قارچ‌ها ۵ پیمانه ماء الشعیر سفید ۳/۴ پیمانه کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۶ قاشق سوپخوری شکر ۱/۲ قاشق چای‌خوری لازانیا ۸ ورق پنیر پارمزان رنده شده ۱/۲ پیمانه نمک و پودر فلفل سیاه مقداری برگ ریحان تازه برای تزیین



خوراک سبزیجات با پنیر سه گوش سه صفحه ۱۴۶





کته پلو با سبزیجات معطر صفحه ۳۱۱



نان بادمجان با سس (چاشنی) سرکه تند صفحه ۱۰۴





کاری قارچ و بامیه صفحه ۲۲۱

خاگینه کدو با چاشنی فلفل قرمز

طرز تهیه:

مواد لازم:

ابتدا چاشنی کوکو را آماده کنید، بدین ترتیب که، پیاز و سیر را به مدت ۲۰ دقیقه در روغن داغ با حرارت کم تفت داده و هم بزنید تا پیاز کاملاً نرم شود. مخلوط پیاز را کنار بگذارید تا خنک شود سپس به همراه فلفل قرمز و شکر درون مخلوط کن میکس کرده و مجدداً درون تابه برگردانید و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید تا آب آن تبخیر شده و به شکل مربا درآید، سپس کنار بگذارید تا به آرامی خنک شود. برای تهیه کوکوها،

کدوی رنده شده ۴۵۰ گرم
پنیر پارمزان رنده شده ۲/۳ پیمانه
تخم مرغ رنده شده ۲ عدد
آرد ۴ قاشق سوپخوری
روغن گیاهی برای سرخ کردن
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
مواد لازم برای چاشنی:

روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده بزرگ ۴ عدد
سیر خرد شده ۴ حبه
فلفل قرمز تند خرد شده ۱ تا ۲ عدد
شکر قهوه‌ای نرم ۲ قاشق سوپخوری

کدوهای رنده شده را درون دستمال آشپزخانه ریخته و محکم بفشارید تا آب آن خارج شود، حال کدوها را با پنیر پارمزان، تخم مرغ، آرد و نمک و فلفل ترکیب کنید. روغن را درون تابه بزرگی داغ کرده ۲ قاشق سوپخوری از مخلوط فوق را درون روغن فراوان سرخ کنید، همزمان ۲ تا ۳ کوکو را می‌توانید آماده کنید، هر طرف کوکوها را ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید تا طلایی رنگ شود زمانیکه بقیه آنها را سرخ می‌کنید آنها را گرم نگه دارید. کوکوها را روی کاغذ یا دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند، کوکوها را به شکل گرم با چاشنی فلفل قرمز سرو کنید. چاشنی فلفل قرمز آماده را می‌توانید درون ظرف درب دار به مدت ۱ هفته درون فریز نگهداری کنید.

نکته سلامتی:

پنیر پارمزان، حاوی مقادیر با ارزشی از ویتامین B۱۲، پروتئین و کلسیم است. اما به دلیل چربی بالا، باید به اندازه مصرف شود. ویتامین C و بتاکاروتن هر دو در کدو یافت می‌شوند.

خوراک سرد سبزیجات با تخم مرغ (موساکا)

مواد لازم:

طرز تهیه:

بادمجان ورقه ورقه شده ۴۵۰ گرم
عدس سبز ۱/۲ پیمانه
پوره سبزیجات ۱/۲ و ۲ پیمانه
برگ بو ۱ عدد
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۱ حبه
پیاز حلقه حلقه شده ۱ عدد
قارچ ورقه ورقه شده ۳ پیمانه
کنسرو نخود و بدون آب ۴۰۰ گرم
کنسرو گوجه خرد شده ۴۰۰ گرم
پوره گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری
سبزیجات معطر خشک ۲ قاشق چای‌خوری
ماست ۱/۴ و ۱ پیمانه
تخم مرغ ۳ عدد
پنیر چدار رنده شده ۵۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ جعفری برای تزیین

به بادمجان‌ها نمک زده آنها را درون آبکش بریزید و روی آن جسم سنگینی قرار دهید به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا آب تلخ آن خارج شود. در همین حال، عدس و پوره سبزیجات را به همراه برگ بو درون قابلمه‌ای ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید. اگر نیاز بود مقداری آب نیز اضافه کنید. وقتی آب آن تمام شد از روی حرارت برداشته و در جای گرمی قرار دهید. درون قابلمه بزرگی، روغن را داغ کرده و پیاز و سیر را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید. سپس، عدس، قارچ، نخود، گوجه فرنگی و پوره آن را به همراه سبزیجات معطر و ۳ قاشق سوپخوری آب را به قابلمه اضافه کنید و پس از آنکه

بخش اصلی Main Couse ۱۶۳

جوش آمد درب ظرف را بسته و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه مهلت دهید آرام بجوشد. مدام هم بزنید. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید، بادمجان‌ها را خشک کرده و در مابقی روغن سرخ کنید.

مخلوط عدس را با نمک و فلفل طعمدار کنید. قالب یا ظرف تفلون عمیقی را آماده کرده، بادمجان‌ها را به صورت لایه‌ای ته ظرف چیده، سپس از مخلوط عدس نیز به صورت لایه‌ای روی آن بریزید به همین شکل لایه‌ها را ادامه داده و مرتب روی هم بچینید تا کل بادمجان‌ها و مخلوط عدس تمام شود. ماست، تخم مرغ، نمک و فلفل را با یکدیگر مخلوط کرده و روی مواد پاشید سپس پنیر چدار رنده شده را روی آن‌ها پخش کرده و به مدت ۴۵ دقیقه درون فر بپزید تا روی مواد شروع به قهوه‌ای شدن کرده و حباب بزنند. بلافاصله آنرا سرو کرده و با برگ‌های جعفری تزئین کنید. برای تنوع شما می‌توانید به جای بادمجان از کدوی حلقه حلقه شده یا سیب زمینی ورقه شده استفاده کنید. برای بهتر شدن طعم این ظرف غذای خوشمزه آنرا به همراه نان گرم تازه مصرف کنید.

پاستای تیوپی بارکوتا و کلم بروکلی

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده، ۴ ظرف تفلون کوچک را با یک ظرف بزرگ را کمی چرب کنید. آب را جوش آورده و روغن زیتون را به آن اضافه کنید تا پاستاها به هم نچسبند. بدون اینکه درب ظرف را ببندید ۶ الی ۷ دقیقه پاستاها را کمی بپزید. در همین فرصت، بروکلی‌ها را ۱۰ دقیقه جوشانده، سپس آبکشی کرده و بگذارید تا خشک شوند، پاستا را نیز آبکشی کرده و با آب سرد شسته سپس خشک کرده و کنار بگذارید. کلم بروکلی‌ها را درون مخلوط کن ریخته و آنقدر خرد کنید تا به شکل نرمی در آید. گرد نان را درون کاسه‌ای ریخته و شیر و روغن را به آن اضافه کرده خوب هم بزنید. سپس پنیر

رکوتا، پوره بروکلی، جوز هندی و ۴ قاشق سوپخوری از پنیر پارمزان را به آن بیافزایید، نمک و فلفل را نیز اضافه کرده و ظرف را کنار بگذارید. برای تهیه سس گوجه فرنگی، ابتدا پیاز و سیر را درون روغن تفت داده پس از ۵ الی ۶ دقیقه که نرم شد گوجه فرنگی و پوره آن را به همرا

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق چای خوری
تیوپی‌های ۷/۵ سانتی پاستای کانلونی (استوانه‌ای) ۱۲ عدد
گل کلم بروکلی ۴۵۰ گرم
گرد نان ۱/۲ و ۱ پیمانه
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن
پنیر رکوتا ۱ پیمانه
جوز هندی رنده شده کمی
پنیر پارمزان رنده شده ۶ قاشق سوپخوری
دانه کاج ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت سست گوجه فرنگی:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۱ حبه
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۲۴۰۰ گرم
پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
زیتون سیاه خرد شده ۴ عدد
آویشن خشک ۱ قاشق چای خوری

بخش اصلی Main Couse ۱۶۵

زیتون سیاه و آویشن را اضافه کنید، سپس نمک و فلفل زده و با حرارت بالا ۲ الی ۳ دقیقه بجوشانید. مخلوط فوق را بین ۴ ظرف آماده شده به طور مساوی تقسیم کنید. مخلوط پنیر را درون قیف ریخته و یک ماسوره ۱ سانتی متری برای آن انتخاب کنید. داخل هر یک از پاستاها را با دقت باز کرده و با قیف از مخلوط درون آن‌ها را پر کنید. اگر شما قیف در دسترس ندارید با یک قاشق این کار را انجام دهید. تیوپ‌ها را به طوری مساوی بین ۴ ظرف تقسیم کرده و روی سس گوجه فرنگی بخوابانید. روی تیوپ‌ها را با برس کمی روغن زیتون مالیده و بقیه پنیر پارمزان را روی آن‌ها پاشید سپس دانه‌های کاج را روی آن‌ها پخش کرده و در فر به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ شود، یک ظرف پاستای فوق العاده به نظر سخت تهیه می‌شود، اما در اصل بسیار سریع و راحت قابل تهیه است.

نکته:

اگر شما این نوع پاستا را در اختیار ندارید می‌توانید از لازانیا استفاده کنید بدین ترتیب که پس از نیم پز کردن آن‌ها شما می‌توانید مواد را درون آن‌ها ریخته و رول کنید.

پاستا با کلم و زیره

مواد لازم:

روغن آفتابگردان ۶ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده ۳ عدد

کلم سفید خرد شده ۳۵۰ گرم

کلم دکمه‌ای یا فندقی هرس شده و نصف شده

۳۵۰ گرم

زیره ۲ قاشق چای خوری

شوید خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

عصاره سبزیجات ۲/۳ و ۱ پیمانه

پاستای حلقه‌ای ۲۰۰ گرم

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

برگ شوید برای تزئین

طرز تهیه:

پیاز را به مدت ۱۰ دقیقه درون روغن

تفت داده سپس کلم‌ها را اضافه کنید. پس

از ۲ الی ۳ دقیقه زیره و شوید را بیافزائید.

عصاره سبزیجات را به همراه نمک و فلفل

نیز اضافه کرده، درب ظرف را بسته و به

مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه بپزید تا کلم‌ها کمی

نرم شوند. در همین فاصله، پاستا را طبق

دستورالعمل روی پاکت آن درون آب

جوش نمک زده بپزید تا نرم شود. پاستا را

آبکشی کرده و درون ظرف سرو بریزید، مخلوط کلم را نیز روی آن ریخته کمی پخش

کرده و سپس طعم آن را بچشید در انتها با شوید تازه روی آن را تزئین کنید.

کلم سفید و کلم دکمه‌ای مکمل‌های کاملی برای پاستا در این ظرف غذای سالم

هستند.

خوراک گل کلم با سس گوجه فرنگی

مواد لازم:

طرز تهیه:

پیاز خرد شده ۱ عدد
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
پوره گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری
آرد ۳ قاشق سوپخوری
شیر بدون چربی ۱/۴ و ۱ پیمانه
آب ۱/۴ و ۱ پیمانه
مخلوط گل کلم و کلم بروکلی ۱ کیلوگرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

پیاز، گوجه فرنگی و پوره آن را درون قابلمه کوچکی ریخته و بگذارید تا به جوش آید سپس حرارت را کم کنید تا به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه ملایم جوشیده و حجم سس کم و غلیظ شود. آرد را با کمی شیر مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید سپس آن را به مخلوط گوجه فرنگی اضافه کنید. بقیه شیر و آب را نیز بتدریج به مخلوط اضافه کنید. مخلوط را مدام هم بزنید تا جوش آمده و غلیظ شود. با نمک و فلفل آن را طعمدار کرده، و درب ظرف را با یک درپوش خوب ببندید تا سس داغ بماند، ظرف را از روی حرارت بردارید. گل کلم و کلم بروکلی را روی حرارت آب جوش به مدت ۵ الی ۷ دقیقه بخار پز کنید تا زمانیکه هنوز زیر دندان حس شود. سپس آن‌ها را درون ظرف سرو ریخته و سس گوجه فرنگی تهیه شده را روی آن پاشیده و بقیه فلفل را روی آن پاشید و سرو کنید. اضافه کردن کلم بروکلی به گل کلم ساده زیبایی رنگ و ظاهر غذا را دو چندان می‌کند.

پاستای راویولی با پنیر رکوتا و اسفناج

طرز تهیه:

مواد لازم:

برای تهیه این خوراک ایتالیایی، ابتدا اسفناج‌های تازه را چندین بار با آب شسته و بدون اینکه هیچ آبی به آن اضافه کنید درون قابلمه ریخته، درب آن را بسته و به مدت ۵ دقیقه بپزید. پس از آنکه کاملاً خنک شد، خوب آن را بفشارید تا آب آن گرفته شود، سپس آن را خرد کنید. اسفناج خردشده را با پنیر رکوتا، پارمزان و جوز هندی ترکیب کرده، سپس نمک و فلفل زده، درب ظرف را بسته و کنار بگذارید. (راویولی: نوعی پاستای بالشتی

اسفناج تازه ۴۰۰ گرم

پنیر رکوتا ۱۷۵ گرم

تخم مرغ ۱ عدد

پنیر پارمزان رنده شده ۲/۳ پیمانه

جوز هندی رنده شده کمی

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای پاستا:

آرد ۲ پیمانه سریر

تخم مرغ ۳ عدد

مود لازم برای سس: کره ۶ قاشق سوپخوری

برگ مریم گلی تازه ۵ الی ۶ عدد

شکل و مغز پر است) برای تهیه پاستا، آرد را روی سطح کار ریخته و وسط آن گودالی ایجاد کنید، تخم مرغ‌ها را در وسط آن شکانده و نمک بزنید. با یک چنگال تخم مرغ‌ها را خوب زده و آرد را تدریجاً به داخل تخم مرغ هدایت کنید، آنقدر با دست ورز دهید تا خمیر کلفتی به دست آید. اگر خمیر هنوز به دست شما می‌چسبد آرد پاشیده و همچنان ورز دهید، خمیر را کنار بگذارید. پس از مدت کمی مجدداً روی سطح کار آرد پاشیده، خمیر را روی آن قرار داده به مدت ۱۰ دقیقه با دست به خوبی ورز دهید تا خمیر حالت ارتجاعی بخود بگیرد. خمیر را به دو قسمت تقسیم کرده، روی سطح کار را آرد پاشیده و خمیر را روی آن صاف کنید آنقدر که به شکل دایره با ضخامت ۳ میلی متر برسد اینکار را

با تکه دوم خمیر نیز انجام داده سپس یکی از آن‌ها را به شکل ورقه‌ای برش بزنید. با یک قاشق کوچک از مخلوط آماده شده در یک صف منظم با فواصل ۵ سانتی متری روی خمیر ریخته و ورقه دیگر پاستا را روی آن قرار دهید. حال به آرامی خمیرها را روی هم فشار دهید تا هوا از بین آنها خارج شود.

به وسیله یک کاتر مابین هر قطعه را برش بزنید. اگر خمیر هنوز چسبناک نیست از کمی آب یا شیر برای چسباندن لبه‌ها به هم استفاده کنید. راویولی‌ها را روی سطح پراز آرد قرار دهید و مدت ۳۰ دقیقه اجازه دهید تا خشک شوند، گاهگاهی بچرخانید تا هر دو طرف کاملاً خشک شوند. قابلمه‌ای را پراز آب و نمک کرده و بگذارید تا به جوش آید، کره را به همراه مریم گلی گرم کرده اما مراقب باشید کره نسوزد.

راویولی‌ها را یکی یکی درون قابلمه آب جوش انداخته، آرام هم بزنید تا به یکدیگر نچسبند. زمان کمی طول می‌کشد تا خمیرها پف کرده و غذا آماده شود، به همین خاطر پس از ۴ الی ۵ دقیقه آنها حاضر می‌شوند. پس از آن، راویولی‌ها را با دقت خشک کرده و مرتب درون ظروف سرو جداگانه بچینید. سپس روی آن‌ها را از سس آماده شده ریخته و فوراً سرو نمایید.

از حسن‌های آماده کردن راویولی در منزل اینست که می‌توان از انواع سبزیجات و پنیر در آن جایگزین کرد و همچنین سریع و آسان قابل تهیه است.

پاستا با قارچ و سس بلونه

طرز تهیه:

قارچ‌ها را خوب شسته، سپس هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کنید. پیاز و سیر را درون روغن داغ به مدت ۲ الی ۳ دقیقه تفت دهید. قارچ را به آن اضافه کرده و با حرارت بالا به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بگذارید بپزد، گاهگاهی هم بزنید تا مواد به یکدیگر نچسبند. پوره کنسرو گوجه فرنگی را به همراه ۱ قاشق سوپخوری از آویشن خرد شده به مواد افزوده، حرارت را کم کرده، درب ظرف را نیز گذاشته و حدود ۵ دقیقه بپزید. در همین فاصله،

قابلمه بزرگی را پر از آب و نمک کرده و بگذارید تا به جوش آید سپس پاستا را طبق دستور العمل روی پاکت آن بپزید. سس را با نمک و فلفل مزه دار کنید. پاستا را آبکشی کرده و درون کاسه ریخته و حالا مخلوط قارچ را به آن اضافه کنید. وقتی مواد خوب با یکدیگر مخلوط شدند، آن را درون ظرف سرو جداگانه‌ای ریخته و روی آن پنیر پارمزان رنده شده بپاشید و با بقیه آویشن خرد شده تزئین کنید. نوعی ظرف غذای ایتالیایی کلاسیک با طعم جذاب، که به راحتی و سریع قابل تهیه می‌باشد.

مواد لازم:

قارچ ۴۵۰ گرم
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۱ حبه
پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
آویشن خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
پاستا ۴۵۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
پنیر پارمزان رنده شده برای سرو

پاستای صدفی با اسفناج و پنیر رکوتا

طرز تهیه:

مواد لازم:

- پاستای صدفی بزرگ ۳۵۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۲ پیمانه
اسفناج خرد شده و یخزده ۲۷۵ گرم
نان سفید خرد شده ۵۰ گرم
شیر ۱/۲ پیمانه
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
پنیر رکوتا ۱ پیمانه
جوز هندی رنده شده کمی
سیر له شده ۱ حبه
خمیر زیتون سیاه (اختیاری) ۱/۲ پیمانه
پنیر پارمزان رنده شده ۱/۳ پیمانه
دانه کاج ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید، قابلمه بزرگی را پر از آب جوش و نمک کرده و بگذارید تا به جوش آید. پاستا را طبق دستورالعمل روی پاکت آن پخته سپس با آب سرد شستشو داده و آبکشی نمائید. پاستا را کناری بگذارید تا موقع استفاده آن برسد. یک صافی روی کاسه‌ای گذاشته و رب گوجه را درون آن بریزید با انتهای قاشق کمی فشار دهید تا آب آن گرفته و حجیم شود. (آب آن را برای استفاده در سوپ نگه دارید)، اسفناج را نیز به همین ترتیب در صافی دیگری ریخته و آب اضافی آن را بکشید. نان، شیر و ۳ قاشق سوپخوری از روغن را درون مخلوط کن یا غذاساز ریخته، اسفناج و پنیر رکوتا را به آن اضافه کنید و با کمی نمک و فلفل و جوز هندی آن را طعم دار کنید، تمامی مواد را مختصراً ترکیب کنید. رب گوجه، سیر و باقی مانده‌ی روغن را به همراه خمیر زیتون سیاه (اگر استفاده می‌کنید) خوب با یکدیگر مخلوط کنید. از مخلوط فوق‌تر یک ظرف ضد حرارت بپاشید. مخلوط اسفناج را درون یک قیف ریخته و با یک ماسوره بزرگ از مواد داخل پاستاها را پر کنید در صورت نبودن قیف شما اینکار را با یک قاشق نیز می‌توانید انجام دهید. پاستاها را به صورت منظم روی سس بچینید. ظرف را درون فر قرار داده و پس از ۱۵ دقیقه، قسمت گریل فر را روشن کرده و پس از اینکه از پنیر پارمزان و دانه کاج روی پاستاها پاشیدید مجدداً درون فر برگردانده و با گریل فر روی آن‌ها را برشته کنید.

نکته:

برای پخت پاستا از قابلمه بزرگ استفاده کنید تا فرم آنها به هم نخورد همچنین هم بزیند تا به هم نچسبند. اگر شما رب گوجه در دسترس ندارید، می‌توانید از کنسرو گوجه فرنگی خرد شده استفاده کرده و از صافی رد کرده و پوره کنید. این پاستا اگر با مواد و سبزیجاتی غیر از اسفناج و رکوتا تهیه شود کمتر طعمی به این خوشمزگی خواهد داشت.

رسیتو با جعفری پخته (کته پلو)

طرز تهیه:

مواد لازم:

درون کاسه ای، سیر، جعفری و رنده پوست
 لیمو را با یکدیگر مخلوط کرده و کناری بگذارید.
 برای تهیه رستو، زعفران را درون قاشق سوپخوری
 آب جوش حل کرده و کنار بگذارید. کره را
 درون قابلمه ذوب کرده و پیاز را به مدت ۵ دقیقه
 در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. برنج را به
 قابلمه اضافه کرده و حدود ۲ دقیقه اجازه دهید تا
 نیمه شفاف شود، ماء الشعیر و مخلوط زعفران را
 به آن افزوده و چند دقیقه‌ای بپزید تا ماء الشعیر
 جذب آن شود. ۱/۲ و ۲ پیمانه از عصاره سبزیجات

سیر له شده ۲ حبه
 جعفری خرد شده ۴ قاشق سوپخوری
 رنده پوست ۱ لیمو
مواد لازم جهت تهیه رسوتو:
 زعفران ۱ قاشق چای خوری
 کره ۲ قاشق سوپخوری
 پیاز بزرگ خرد شده ۱ عدد
 برنج ۱/۲ و ۱ پیمانه
 ماء الشعیر سفید ۲/۳ پیمانه
 عصاره سبزیجات ۴ پیمانه معادل ۱ لیتر
 نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
 پنیر پارمزان رنده شده برای سرو

را به قابلمه اضافه کرده و بگذارید به آرامی بجوشد تا استوک جذب مواد شود، گاهگاهی هم بزیند. به تدریج استوک بیشتری اضافه کرده تا برنج نرم شود. اگر برنج از ابتدا به خودی خود نرم بود، استوک را در انتهای مرحله پخت به آن اضافه کنید. رسوتو را با نمک و فلفل

مزه دار کرده و به ظروف مخصوص سرو انتقال دهید. از پنیر پارمزان رنده شده روی ظرف پاشیده و روی آن را مخلوط سیر و جعفری بریزید. این خوراک رسوتوی ایتالیایی برنجی و خامه‌ای است. با طعم خوشمزه از ترکیب سیر، پارمزان و جعفری تازه.

خوراک سبزیجات با فلفل قرمز تند

طرز تهیه:

درون قابلمه بزرگی، پیاز، سیر، کرفس، فلفل سبز دلمه‌ای، قارچ و کدو را با یکدیگر مخلوط کنید. سپس لوبیا قرمز، گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی و پوره‌ی آن را به همراه کچاپ به محتویات درون قابلمه اضافه کرده و با ادویه جات و نمک و فلفل خوب آن‌ها را مزه دار کنید. درب ظرف را گذاشته و صبر کنید تا به جوش آید، ۲۰ الی ۳۰ دقیقه اجازه دهید تا مواد به آرامی با هم بجوشند، گاهی هم بزنید. وقتی سبزیجات کمی نرم شدند، بلافاصله به همراه ماست سرو کرده و روی آن فلفل قرمز پاشید. با برگ‌های گشنیز تازه نیز تزئین کنید. این خوراک اگر به همراه برنج

مواد لازم:

پیاز خرد شده ۲ عدد
سیر له شده ۱ حبه
ساقه کرفس خرد شده ۳ عدد
فلفل سبز دلمه‌ای خرد شده ۱ عدد
قارچ ورقه ورقه شده ۲۲۵ گرم
کدو حلقه حلقه شده ۲ عدد
کنسرو لوبیا قرمز، بدون آب ۴۰۰ گرم
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۲/۳ پیمانه
پوره گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری
کچاپ گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
پودر فلفل قرمز تند از ۱ قاشق چای‌خوری
پودر زیره سبز ۱ قاشق چای‌خوری
گشنیز آسیاب شده ۱ قاشق چای‌خوری
نمک و پودر فلفل سیاه کمی
ماست و فلفل قرمز برای تزئین
برگ گشنیز تازه برای تزئین

قهوه‌ای میل شود بسیار خوشمزه خواهد بود.

ریسوتو با قارچ و لیمو (کته پلو)

طرز تهیه:

مواد لازم:

در ابتدا قارچ و تره فرنگی را خوب شسته و خشک کرده و سپس خرد کنید. سیر را در روغن داغ به مدت ۱ دقیقه تفت داده، سپس تره فرنگی، قارچ و مقدار مناسبی ادویه جات اضافه کنید و با حرارت ملایم حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا زمانی که مغز آن خوب پخته شود، پس از آن، مواد را از روی حرارت کنار بگذارید. درون قابلمه جداگانه‌ای پیاز را با ۲ قاشق سوپخوری کره به مدت ۵ دقیقه با حرارت بالا تفت دهید. مراقب باشید قهوه‌ای رنگ نشود. برنج را با پیاز اضافه کرده و یک دقیقه بپزید، یک ملاقه از استوک سبزیجات را داخل قابلمه ریخته و بگذارید برنج به آرامی در استوک بپزد. گاهی هم بزنید، تا زمانی که آب غذا تبخیر شود. به ازای هر ملاقه آب یک عصاره سبزی، که در هنگام افزوده شدن به برنج باید گرم باشد پس آن را روی حرارت ملایم گرم نگه دارید. زمانی که برنج نرم شد و ریسوتو حجیم و خامه‌ای شد نوبت مرحله بعد می‌رسد. دقایقی قبل از سرو غذا، تره فرنگی، بقیه کره، رنده پوست لیمو و ۳ قاشق سوپخوری از آب آن به همراه نیمی از پنیر پارمزان و سبزیجات معطر را به آن اضافه کرده، سپس سرو کرده و حلقه‌های لیمو و برگ‌های

تره فرنگی خرد شده ۲۲۵ گرم
قارچ ۲۲۵ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۳ حبه
کره ۶ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
برنج ۳۵۰ گرم
عصاره سبزیجات تند ۵ پیمانه
رنده پوست ۱ لیمو
آب ۱ لیمو
پنیر پارمزان رنده شده ۲/۳ پیمانه
مخلوط پیاز و جعفری خرد شده ۴ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
حلقه‌های لیمو و برگ جعفری برای سرو

جعفری را روی آن قرار دهید. شما می‌توانید این ظرف غذا را برای یک پذیرایی عالی با دوستان نه چندان رسمی تهیه کنید.

پلوی سبزیجات

طرز تهیه:

برنج را چندین مرتبه با آب سرد شسته و ۳۰ دقیقه خیس کنید. زیره سبز را به مدت ۲ دقیقه درون روغن تفت داده، سپس برگ بو، هل و سیر را اضافه کرده و ۲ دقیقه دیگر نیز طبخ نمایید. پیاز را به مواد افزوده و مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم و کمی قهوه‌ای رنگ شود. هویج را نیز اضافه کرده و خوب هم بزنید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بپزید. برنج را کاملاً آبکشی نموده و به همراه نخود سبز، ذرت و مغز بلادر به مواد داخل تابه بیافزائید. به مدت ۴ الی ۵ دقیقه نیز آنها را حرارت دهید. ۲ پیمانه آب به مواد اضافه کنید، پودر زیره و نمک را نیز برای طعمدار کردن بیافزائید. زمانی که به جوش آمد، درب ظرف را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید به ملایمی بجوشد. وقتی آب غذا تبخیر شد، درب ظرف را با پارچه‌ای بسته و بگذارید با حرارت ملایم دم بکشد. پس از ده دقیقه غذا را سرو کنید. پلوی سبزیجات یک غذای معروف است، شما می‌توانید از لوبیا به جای نخود نیز در این غذا استفاده کنید.

مواد لازم:

برنج ۱ پیمانه
روغن ۲ قاشق سوپخوری
زیره سبز ۱/۲ قاشق چای خوری
برگ بو ۲ عدد
غلاف هل ۴ عدد
سیر ۴ عدد
پیاز خرد شده ۱ عدد
هویج نگینی خرد شده ۱ عدد
نخود سبز فریز شده ۱/۳ پیمانه
ذرت شیرین فریز شده ۱/۳ پیمانه
مغز بلادر (بادام هندی) بو داده ۱/۴ پیمانه
پودر زیره ۱/۴ قاشق چای خوری
نمک کمی

ریسوتو با فلفل دلمه‌ای (کته پلو)

طرز تهیه:

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای قرمز بزرگ ۳ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سیر ورقه ورقه شده ۳ حبه بزرگ
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ و ۱ گرم
برگ بو ۲ عدد
عصاره سبزیجات ۵ الی ۱/۴ و ۶ پیمانه
برنج قهوه‌ای ۴۵۰ گرم
برگ ریحان تازه خرد شده ۶ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

گریل فر را از قبل گرم کرده، فلفل‌ها را درون تابه گریل قرار داده و درون فر برشته کنید. زمانیکه پوست آن‌ها سیاه و مغز آن‌ها نرم شد، آن‌ها را درون یک کاسه گذاشته و با چندین لایه دستمال آشپزخانه دم کنید، به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. پس از آن، پوست فلفل‌ها را جدا کرده و خرد کنید، هسته و دانه آن‌ها را نیز دور بریزید. روغن رادر قابلمه بزرگی داغ کرده، سیر و گوجه فرنگی را با حرارت ملایم حدود ۵ دقیقه در آن تفت دهید. سپس فلفل دلمه‌ای‌ها و برگ بو را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و حدود ۱۵ دقیقه دیگر اجازه پخت به آن دهید. استوک سبزیجات را درون قابلمه ریخته و تا نقطه جوش گرم کنید. برنج را درون مخلوط سبزیجات ریخته و حدود ۲ دقیقه طبخ نمایید سپس در حدود ۲ یا ۳ ملاقه از عصاره داغ را روی مخلوط برنج و سبزیجات ریخته و بگذارید بپزد، گاهگاهی هم بزنید تا تمامی استوک جذب برنج شود. به همین روش به اضافه کردن استوک به مخلوط ادامه دهید. زمانیکه برنج نرم شد نمک و فلفل را اضافه کنید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته، درب آن را گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه رها کنید. در انتها برگ ریحان را افزوده و سپس سرو نمایید. ویژگی این ریسوتوی خوشمزه بستگی به نوع برنجی دارد که شما استفاده می‌کنید.

ریسوتو با انواع قارچ (کته پلو)

طرز تهیه:

مواد لازم:

قارچ‌های خشک را در ۱/۲ و ۱ آب گرم به مدت ۴۰ دقیقه بخیسانید. سپس آن‌ها را کاملاً شسته و درون یک صافی بریزید تا آب آن گرفته شود. با یک دستمال آشپزخانه آن‌ها را خشک کنید. قارچ‌های تازه را نیز خشک کرده و ورقه ورقه کنید. سپس آن‌ها را درون کاسه‌ای ریخته و آب لیمو را روی آن‌ها بپاشید. ۱/۳ کره را درون یک ظرف ذوب کرده، قارچ‌های تازه را در آن با حرارت ملایم تفت دهید وقتی آب قارچ‌ها بیرون آمده و شروع به قهوه‌ای شدن کرد، جعفری را اضافه کرده و ۳۰ ثانیه دیگر طبخ کنید

قارچ وحشی خشک ۱/۳ پیمانه
قارچ تازه ۱/۴ ۲ پیمانه
آب ۱/۲ لیمو
کره ۷۵ گرم
جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
عصاره سبزیجات ۳/۴ و ۳ پیمانه
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد
برنج ۱/۲ و ۱ پیمانه
ماء الشعیر سفید ۱/۲ پیمانه
پنیر پارمزان رنده شده ۳ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ جعفری تازه برای تزیین

سپس آن را درون بشقابی بریزید. عصاره سبزی را درون قابلمه ریخته، آب قارچ را به آن اضافه کنید و بگذارید به جوش آمده و تا موقع نیاز ملایم بجوشد. بقیه کره را به همراه روغن زیتون درون همان ظرف یا قابلمه‌ای که قارچ‌ها را پخته بودید گرم کرده و پیاز را در آن تفت دهید. برنج را ۱ الی ۲ دقیقه در آن مخلوط کنید، قارچ‌ها و آبی را که قارچ درون آن خیس خورده به برنج اضافه کنید. ماء الشعیر را روی مخلوط برنج و قارچ ریخته و با حرارت ملایم بگذارید تا آب آن تبخیر شود. یک ملاقه کوچک عصاره سبزی را به مخلوط اضافه کرده و با حرارت ملایم صبر کنید تا تبخیر شود وقتی مطمئن شدید برنج دیگر آب ندارد مجدداً یک ملاقه دیگر عصاره سبزی روی آن بریزید و با

قاشق چوبی شروع به هم زدن کنید تا مانع از چسبیدن غذا به ظرف شوید. این کار را مکرراً انجام دهید تا زمانیکه تمام عصاره سبزی مورد استفاده قرار گرفته و برنج بپزد. برنج را بچشید و نمک و فلفل اضافه کنید.

کل زمان پخت این غذا ۲۰ الی ۳۵ دقیقه می‌باشد. اگر زودتر از این زمان مقدار عصاره سبزی شما به تمام رسید و برنج هنوز نپخته بود از آب داغ جایگزین عصاره سبزی استفاده کنید. ظرف را از روی حرارت برداشته و کمی کسره و پنیر پارمزان را به آن اضافه کنید کمی نمک و فلفل نیز برای بیشتر مزه دار شدن غذا استفاده کنید. به ریسوتو ۳ الی ۴ دقیقه قبل از سرو کردن اجازه استراحت دهید سپس با برگ جعفری تزئین و سپس سرو کنید.

فلفل دلمه‌ای شکم پر (محلی)

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده، پیاز، کدو، قارچ و سیر را درون روغن داغ به مدت ۳ دقیقه تفت دهید. گوجه فرنگی و پوره آن را به مواد اضافه کرده و منتظر بمانید تا به جوش آید، سپس بدون اینکه درب آن را بگذارید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید تا ملایم بجوشد. گاهگاهی مواد را هم بزنید تا کم‌کم غلیظ شود. ظرف را از روی حرارت برداشته، دانه کاج و ریحان خرد شده را به همراه نمک و

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز خرد شده ۱ عدد
کدو خرد شده ۱ عدد
قارچ ورقه ورقه شده ۱۱۵ گرم
سیر له شده ۱ حبه
کنسرو گوجه فرنگی خردشده ۴۰۰ گرم
پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
دانه کاج ۴۰ گرم
ریحان تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
فلفل دلمه‌ای زرد بزرگ ۴ عدد
پنیر قرمز (پنیر سنتی تازه شهر سلماس) رنده شده ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ تازه ریحان برای تزئین

لفل به آن اضافه کنید. فلفل‌ها را از طول به دو قسمت تقسیم کرده و دانه آن‌ها را خارج کنید، سپس به مدت ۳ دقیقه درون آب جوش قرار داده و بعد خشک کنید. فلفل‌ها را درون ظرف عمیق ضد حرارت چیده و از مخلوط سبزیجات داخل آن‌ها را پر کنید. روی ظرف را با فویل پوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. فویل را برداشته و روی هر فلفل مقداری پنیر رنده شده بپاشید سپس مجدداً به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه داخل فر برگردانید تا پنیرها ذوب شوند. با برگ‌های تازه ریحان تزئین کرده و فوراً سرو نمایید.

برای تنوع به جای فلفل دلمه‌ای می‌توانید از کدو یا بادمجان نیز استفاده کنید و آنها را به شکل شکم پر تهیه کنید. غذایی کاملاً ساده و سالم.

دیزی عدس و سبزیجات فصل

مواد لازم:

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
 تریه فرنگی خرد شده ۲ عدد
 سیر له شده ۱ حبه
 ساقه کرفس خرد شده ۴ عدد
 هویج ورقه ورقه شده ۲ عدد
 زردک ورقه ورقه شده ۲ عدد
 سیب زمینی شیرین خرد شده ۱ عدد
 عدس سبز و قهوه‌ای ۱۷۵ گرم
 گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده ۴۵۰ گرم
 آویشن تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
 سرزنگوش تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
 عصاره سبزی ۳/۴ و ۳ پیمانه
 آرد ذرت ۱ قاشق سوپخوری
 نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
 برگ آویشن تازه برای تزئین

طرز تهیه:

قر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی
 گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده،
 روغن را درون ظرف داغ کرده، تریه فرنگی،
 سیر و ساقه کرفس را در حدود ۳ دقیقه با
 حرارت نسبتاً بالا در آن تفت دهید. هویج،
 زردک، سیب زمینی شیرین، عدس، گوجه
 فرنگی، سبزیجات معطر، عصاره سبزی را به
 همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و
 خوب مخلوط کنید. منتظر بمانید تا به جوش
 آید، گاهی هم بزنید.

درب ظرف را بسته و حدود ۵۰ دقیقه

آن را درون فر قرار دهید تا سبزیجات و

عدس خوب پخته و نرم شوند. در طول مدت پخت غذا، ظرف را از فر بیرون آورده و مواد
 را هم بزنید یکی دو بار این کار را تکرار کنید.

ظرف را از فر بیرون آورده و روی شعله گاز قرار دهید، آرد ذرت را با ۳ قاشق

سوپخوری آب مخلوط کرده و درون قابلمه بریزید، حرارت را بالا ببرید تا شروع به

جوشیدن کند، سپس حرارت را کم کنید تا حدود ۲ دقیقه مواد به آرامی بجوشند و غلیظ

شوند. حال غذا را درون کاسه‌های متعدد ریخته و با برگ آویشن تزئین کنید.

خوراک سبزیجات برشته با سس سالسا

مواد لازم:

کدو به درازا ورقه ورقه شده ۳ عدد
ریشه رازیانه قاچ کرده ۱ عدد بزرگ
کدو گردویی ۲ سانتی متر خرد شده ۴۵۰ گرم
موسیر ۱۲ عدد
فلفل قرمز کلفت خرد شده ۲ عدد
گوجه فرنگی نصف شده ۴ عدد
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۲ حبه
سرکه بالزامیک ۱ قاشق چای خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای تهیه سس سالسا:

نعنای تازه خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
جعفری تازه خرد شده ۶ قاشق سوپخوری
خردل ۱ قاشق سوپخوری
آب ۱/۲ لیمو

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

مواد لازم برای تهیه برنج:

روغن زیتون یا گیاهی ۱ قاشق سوپخوری
وزمیشل خرد شده ۷۵ گرم
برنج دانه بلند ۲۲۵ گرم
عصاره سبزی ۳/۴ و ۳ پیمانه

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده، شروع به تهیه سس کنید، بدین ترتیب که ابتدا تمامی مواد لازم را به جز روغن زیتون را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و آنقدر میکس کنید تا خمیری بدست آید، حال روغن را اضافه نموده و کمی دیگر نیز بزنید تا مواد حالت یک پوره را به خود بگیرد نمک و فلفل نیز اضافه کنید. برای برشته کردن سبزیجات، کدو، رازیانه، کدو گردویی، موسیر، فلفل قرمز و گوجه فرنگی ها را درون روغن زیتون بخیسانید و حدود ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا طعم آن ها در هم آمیخته شود. تمامی سبزیجات را به جز کدو گردویی و گوجه فرنگی درون سینی مخصوص فر چیده و با یک برش از نصف مخلوط سرکه روغن روی آن ها بمالید و طعمدار کنید. به مدت ۲۵ دقیقه سبزیجات را درون فر برشته نمود و سپس بیرون آورده، سبزیجات را برگردانید و مجدداً نیمی دیگر از مخلوط سرکه و روغن را با برس روی آنها

بکشید، حالا کدو گردویی و گوجه فرنگی را اضافه نموده و ۲۵ دقیقه دیگر نیز درون فر برگردانید تا حدی که سبزیجات نرم و لبه آنها کمی سیاه شود. در همین فاصله، برنج را آماده کنید، بدین ترتیب که، درون قابلمه بزرگی روغن داغ کرده، ورمیشل را به مدت ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا طلایی رنگ و خشک شود و آن را طعمدار کنید. برنج را با آب سرد آب کشی نموده؛ پس از اینکه آب آن کشیده شد، آن را به ورمیشل بیافزائید. به مدت ۱ دقیقه دیگر آن‌ها را تفت دهید تا به روغن آغشته شود. عصاره سبزی را درون قابلمه ریخته، درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۲ دقیقه بگذارید تا آب مواد تبخیر شود. برنج را هم بزنید، مجدداً درب ظرف را بسته و بگذارید تا آماده شود. برنج را به شکل گرم به همراه سبزیجات برشته و سس سالسا سرو کنید.

نکته:

سس سالسا را می‌توان به مدت ۱ هفته درون ظرف درب دار درون فریزر نگهداری کرد.

نکته سلامتی:

سبزیجات با برگ روشن مثل فلفل، گوجه فرنگی و کدو پر از آنتی اکسیدانها، ویتامین C و E و بتاکاروتن هستند که ریسک سرطان را کاهش می‌دهد. آخر تنوع را در سس سالسای ایتالیایی ببینید، که به سس سبز معروف است.

سوفله اسفناج و قارچ وحشی

مواد لازم:

طرز تهیه:

اسفناج تازه شسته شده ۲۲۵ گرم
کره ۴ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن
سیر له شده ۱ حبه
قارچ وحشی (از انواع گوناگون) ۱۷۵ گرم
شیر ۱ پیمانه
آرد ۳ قاشق سوپخوری
تخم مرغ جدا شده ۶ عدد
جوز هندی رنده شده کمی
پنیر پارمزان رنده شده ۱/۳ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

فر را از قبل با دمای ۹۰ درجه سانتی
گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید.
اسفناج را روی حرارت ملایم به مدت ۳
الی ۴ دقیقه بخار پز کنید. سپس با آب
سرد شسته و آبکشی نمایید. با پشت قاشق
آنها فشار دهید تا آب اضافی آن خارج
شود حالا خرد کنید. قارچ و سیر را با کره
روی حرارت ملایم تفت دهید. حرارت را
بالا ببرید تا آب آن تبخیر شود. زمانی که خشک شد اسفناج را اضافه کرده و سپس مواد را
درون کاسه‌ای منتقل کنید. درب کاسه را بسته و در جای گرم نگهداری کنید. به اندازه‌ی ۳
قاشق سوپخوری از شیر را درون کاسه نگه دارید و بقیه آن را روی حرارت قرار دهید تا
جوش آید. آرد و زرده تخم مرغ‌ها را به شیر سرد اضافه کنید و خوب با یکدیگر مخلوط
کنید. مخلوط تخم مرغ و آرد را به شیر در حال جوش بیافزائید. شروع به هم زدن کرده و
منتظر بمانید تا حجیم شود، حال مخلوط اسفناج را به مواد اضافه کرده و با نمک، فلفل و
جوز هندی طعمدار کنید. قالب مخصوص تهیه سوفله با ظرفیت ۹۰۰ میلی لیتر را با کره،
خوب چرب کنید. مراقب باشید تمامی اطراف ظرف چرب شود. کمی از پنیر پارمزان را
درون و اطراف ظرف پاشیده، ظرف را کنار بگذارید.

سفیده تخم مرغ‌ها را آنقدر بزنید تا پف کند سپس مخلوط اسفناج را مجدداً روی

حرارت بگذارید تا به جوش آید. یک قاشق غذاخوری از سفیده تخم مرغ را ابتدا درون اسفناج ریخته و هم بزنید، سپس اسفناج را درون مابقی سفیده تخم مرغها ریخته و مخلوط کنید. مخلوط را درون ظرف تهیه سوفله که از قبل آماده کرده ریخته، سطح آن را صاف کنید و بقیه پنیر پارمزان را روی آن بپاشید. ظرف را به مدت ۲۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا پف کرده و به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید. سوفله را هرچه سریعتر سرو کنید تا پف روی آن نخوابد.

نکته:

سوفله را می‌توانید ۱۲ ساعت قبل آماده کرده و قبل از اضافه کردن سفیده تخم مرغ مجدداً گرم کنید. هر نوع ترکیب قارچی می‌تواند در این بشقاب سوفله استفاده شود اگر چه هر چقدر تنوع در آن باشد می‌تواند طعم آن را بهتر کند.

خاگینه پیاز و سیب زمینی با پنیر فتا

طرز تهیه:

مواد لازم:

پیاز ورقه ورقه شده را درون روغن داغ به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیب زمینی را نیز اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه دیگر نیز طبخ دهید تا طلایی رنگ شود. هم زدن مکرر مواد مانع از چسبیدن آنها به یکدیگر خواهد شد.

روغن زیتون ۱/۲ و ۱ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز ورقه ورقه شده ۱ عدد
سیب زمینی پخته و ۴ قاچ شده ۳۵۰ گرم
تخم مرغ زده شده ۶ عدد
پنیر فتا، نگینی خرد شده ۱ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد را ته تابه به شکل منظم پخش کنید. گریل فر را با حرارت بالا از قبل گرم کنید، به تخم مرغ‌های زده شده، نمک و فلفل بزنید تا طعمدار شوند، سپس آنرا روی سیب زمینی و پیاز درون تابه بپاشید، پنیر پارمزان را روی تخم مرغ ریخته سپس روی حرارت ملایم به

مدت ۵ الی ۶ دقیقه قرار دهید تا تخم مرغ فقط خود را ببند و زیر خاکینه به رنگ طلایی روشن درآید. ظرف را درون فر قرار داده و روی آن را با گریل به مدت ۳ دقیقه برشته کنید تا به رنگ طلایی روشن درآید. پس از آماده شدن آن را برش زده و به شکل گرم یا سرد سرو نمائید. این املت ایتالیایی که با سبزیجات و پنیر تهیه می‌شود را به شکل پهن سرو می‌کنند. پس از برش دادن آن می‌توانید آن را به همراه نان سوخاری و سالاد سیب زمینی برای یک شام سبک مورد استفاده قرار دهید.

نکته سلامتی:

تخم مرغ، منبع مهم ویتامین B۱۲ است که برای سیستم عصبی حیاتی است همچنین سلول‌های قرمز خون را توسعه می‌بخشد. تخم مرغ علاوه بر دیگر ویتامین‌های گروه B، حاوی روی، سلنیوم و مقدار قابل توجهی آهن می‌باشد. خوردن یک فراورده حاوی ویتامین C به همراه تخم مرغ به جذب آهن موجود در آن در بدن کمک خواهد کرد. اما مراقب باشید حداکثر بیش از ۳ تخم مرغ در هفته مصرف نکنید.

فست فود پولنتای لایه دار تنوری

مواد لازم:

نمک ۱ قاشق چای خوری

جوشانده آرد ذرت یا پولنتا ۳ پیمانه

روغن زیتون برای چرب کردن

پنیر پارمزان رنده شده ۱/۳ پیمانه

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای سس گوجه فرنگی:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

سیر له شده ۲ حبه

گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم

مریم گلی تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

شکر قهوه‌ای ۱/۲ قاشق چای خوری

کنسرو لوبیا ۲۰۰ گرم بدون آب

مواد لازم برای سس اسفناج:

اسفناج، بدون ساقه‌ای سفت ۲۵۰ گرم

خامه ۲/۳ پیمانه

پنیر گروگرز (نوعی پنیر چرب)، نگینی خرد شده ۱۱۵ گرم

پودر جوز هندی مقداری

طرز تهیه:

ابتدا پولنتا را آماده کنید، ۸ پیمانه آب را در

قابلمه جوشانده نمک را اضافه کنید ظرف را از

روی حرارت برداشته و پولنتا را اضافه نموده

مدام هم بزنید. ظرف را به روی حرارت

برگردانده به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه هم بزنید تا

پولنتا حجیم شده و از ظرف جدا شود ظرف را از

روی حرارت بردارید. با فلفل آن را طعم دار

کرده و بوسیله یک قاشق پولنتا را روی سطح

صاف یا مرمری بریزید با یک وردنه آن را به

ضخامت یک سانتی متر صاف کنید به مدت

یکساعت کنار بگذارید. فر را از قبل با دمای ۱۹۰

درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم

کنید برای تهیه سس گوجه سیر را در روغن داغ

به مدت یک دقیقه تفت دهید سپس گوجه

فرنگی‌ها و مریم گلی را اضافه کرده و بگذارید تا جوش آید حرارت را کم کرده و شکر و

ادویه جات را اضافه کنید به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید ملایم بجوشد تا آب آن کم شود

گاهگاهی هم بزنید لوبیا را اضافه کرده و ۲ دقیقه دیگر اجازه پخت دهید. در همین حال

اسفناج را خوب شسته و با کمی آب روی حرارت ملایم در حد سه دقیقه بگذارید بپزد.

بخش اصلی 187 Main Course

سپس آن را درون آبکش ریخته و فشار دهید آب اضافی آن گرفته شود. اسفناج و ادویه جات را اضافه کنید و با همان حرارت به آرامی بگذارید تا بپزد گاهگاهی هم بزنید تا حجیم شود.

پولنتا را به شکل مثلثی یا سه گوش برش بزنید و یکی را در یک ظرف مخصوص پخت و پز که از قبل چرب کرده اید چیده از سس گوجه فرنگی با قاشق روی آن بریزید سپس یک لایه دیگر روی آن قرار داده و سس اسفناج روی آن بریزید مجدداً لایه سوم را روی آن بگذارید با برس روی آن را روغن زیتون مالیده و از پنیر پارمزان رنده شده روی آن پاشید به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا بپزد پس از آن گریل فر را روشن کرده با حرارت بالا بگذارید روی آن طلایی شود سپس آن را سرو کنید.

مخلوط پولنتای ایتالیایی، گوجه فرنگی، اسفناج و لوبیا به بشقاب شما طعم فوق العاده‌ای

میدهد.

فصل هفتم

غذاهای برای مناسبت‌های خاص

ظروف سبزیجات رنگی، طبیعی و جذاب از تمامی جهان،

مهمان‌های شام شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

رولت سیب زمینی شیرین

مواد لازم:

طرز تهیه:

پنیر کم چرب ۲۲۵ گرم
ماست تازه ۵ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۶ الی ۸ عدد
مغز آجیل برزیلی بو داده ۲ قاشق سوپخوری
سیب زمینی نگینی خرد شده ۴۵۰ گرم
دانه‌های فلفل شیرین ۱۲ عدد
تخم مرغ جدا شده ۴ عدد
پنیر ادام (پنیر هلندی) رنده شده ۱/۴ پیمانه
کنجد ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
سالاد سبز برای سرو (نوعی سالاد)

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد
یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید، درون یک
قالب به ابعاد ۲۵ × ۳۲ سانتی متر را کاغذ روغنی
انداخته و با قیچی آن را اندازه قالب ببرید. پنیر،
ماست، پیاز و مغزها را درون یک کاسه
کوچک مخلوط کرده و کناری بگذارید. سیب
زمینی‌ها را جوشانده یا بخارپز کنید، سپس
خوب خشک کرده و به همراه دانه‌های فلفل
درون مخلوط کن بریزید و تا زمانیکه نرم شود
میکس کنید. مواد را درون یک کاسه ریخته و
زرده‌های تخم مرغ و پنیر را بیافزائید. حال با نمک و فلفل طعمدار کنید. سفیده‌ها را آنقدر
بزیند تا پف کند، اما خشک نشود. مقدار ۱/۳ از سفیده تخم مرغ‌ها را به سیب زمینی اضافه
کرده برای اینکار از یک قاشق فلزی استفاده کنید، بقیه آن را نیز به آرامی اضافه کنید.
مواد را ته قالب آماده شده ریخته و با یک کاردک از وسط به سمت لبه‌ها پخش کنید.
سپس آن را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه درون فر بپزید.

در همین حال، وقتی قالب را از فر بیرون آورید کاغذ روغنی بزرگی را روی حوله
تمیزی پهن کرده و روی آن را کنجد پاشید رولت را روی آن برگردانده، لبه کاغذ را بالا
آورید و به شکل رول درآید، صبر کنید تا خشک شود. پس از خشک شدن، با دقت رول را
باز کنید. پنیر را روی آن مالیده و مجدداً رول کنید. حالا رولت را چند برش زده و به همراه

سالاد سبز سرو نمائید.

شمامی توانید از پرتقال به جای سیب زمینی استفاده کنید تا رولت شما رنگی تر شود.

سوفله پنیر بز

طرز تهیه:

مواد لازم:

۲ قاشق سوپخوری از کره را روی حرارت ملایم	کره ۴۰ گرم
ذوب نموده و آرد را در آن تفت دهید تا به رنگ	آرد ۱/۴ پیمانه
طلایی درآید، گهگاهی هم بزنید نیمی از مقدار شیر	شیر ۳/۴ پیمانه
را به آرد افزوده و شدیداً هم بزنید تا مایع نرمی بدست	برگ بو ۱ عدد
آید، سپس بقیه شیر را به همراه برگ بو اضافه کنید. با	جوز هندی رنده شده مقداری
مقداری نمک و مقدار بیشتری فلفل و جوز هندی آن	پنیر پارمزان رنده شده مقداری
را طعمدار کنید. درجه حرارت را پائین آورده و درب	پنیر سیر و سبزیجات معطر ۴۰ گرم
ظرف را ببندید تا با حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه	پنیر بز خردشده ۱۵۰ گرم
بجوشد. فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد	سفیده تخم مرغ ۶ عدد
یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. با کره ته و اطراف قالب تهیه سوفله با ظرفیت ۱/۵ لیتر را	کرم تارتار ۱ قاشق چای خوری
چرب کرده و از پنیر پارمزان درون آن بپاشید. سس را از روی حرارت برداشته و برگ بو را	نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
خارج نمائید، سپس هر دو نوع پنیر را به آن اضافه کنید. سفیده‌های تخم مرغ را خوب بزنید تا	
کف کند خامه‌ی تارتار را به سفیده‌ها بیافزائید و سرعت هم زدن را بالا ببرید. تا حالت	
یکنواخت پیدا کند. ابتدا یک قاشق از سفیده‌ها را داخل سس پنیر ریخته و به آرامی هم بزنید	
سپس سس را به بقیه سفیده‌ها منتقل کرده و با قاشق بزرگ فلزی به آرامی و به شکل دورانی	
هم بزنید د رحدی که مواد فقط با یکدیگر ترکیب شوند. مخلوط سوفله را درون ظرف	

مخصوص پخت که از قبل آماده شده ریخته و به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه درون فر پزید تا روی آن پف کرده و به رنگ قهوه‌ای - طلایی در آید، بلافاصله سرو کنید. این غذا باید خیلی سریع سرو شود پس ابتدا از حاضر بودن همه میهمانها بر سر میز غذا این اطمینان حاصل نموده و بعد سرو کنید تا پف روی سوفله نخواست.

رولت کرفس و پنیر آبی

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی	کره ۱۵ گرم
گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید،	اسفناج پخته بدون آب، خرد شده ۲۲۵ گرم
کاغذ روغن را درون قالبی به ابعاد ۳۳×۲۵	خامه ۲/۳ پیمانه
سانتی متر بریده و درون آن بیاندازید. کره	تخم مرغ جدا شده ۴ عدد
را ذوب کرده و اسفناج را در آن تفت	پنیر پارمزان رنده شده ۱۵ گرم
دهید. سپس ظرف را از روی حرارت	جوز هندی کمی
برداشته، خامه، زرده تخم مرغها، پنیر	نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
پارمزان، جوز هندی و نمک و فلفل را به آن	مواد لازم برای داخل رولت:
اضافه کنید. سفیده تخم مرغها را آنقدر	ریشه کرفس یا شلغم ۲۲۵ گرم
بزیند تا کف کند، سپس به آرامی به مخلوط	آب لیمو مقداری
اسفناج افزوده و درون قالب آماده شده بریزید. به وسیله یک پالت سطح آن را صاف کنید.	پنیر آبی ۷۵ گرم
به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تا زمانیکه رولت سفت شود آن را بپزید. پس از پخته شدن آن	خامه فرم دار ۱۱۵ گرم
را روی یک کاغذ روغنی منتقل کرده و کاغذ خود آن را جدا کنید، سپس رولت را به	
سمت داخل آن پیچیده و رول کنید و آن را کنار بگذارید تا به آرامی خنک شود. برای	

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۱۹۳

تهیه مواد داخل رولت، ریشه کرفس یا شلغم را پوست گرفته و درون یک کاسه رنده کرده و آب لیمو را به آن اضافه کنید تا طعمدار شود. پنیر آبی و خامه فرم‌دار را با هم مخلوط کرده و به ریشه کرفس یا شلغم اضافه نمائید و کمی هم فلفل بپاشید. کاغذ رولت را جدا کرده و از مواد آماده شده داخل رولت را پر کنید حال مجدداً آن را رول کرده در حالیکه بدون کاغذ روغنی است. رولت را به همین شکل یا با برش‌های نسبتاً بزرگی سرو کنید. اضافه کردن ریشه کرفس یا شلغم به این غذا یک طعم خوشمزه‌ای خواهد داد.

پوره عدس با تخم مرغ پخته

مواد لازم:

طرز تهیه:

عدس قهوه‌ای ۴۵۰ گرم	عدس را به همراه تره فرنگی، تخم گشنیز،
تره فرنگی خرد شده ۳ عدد	گشنیز، نعناع، سرکه و عصاره سبزیجات درون
تخم گشنیز خرد شده ۲ قاشق چای‌خوری	قابل‌مزه بزرگی ریخته و بگذارید تا به جوش آید.
گشنیز تازه خرد شده، ۱ قاشق سوپ‌خوری	سپس حرارت را کم کرده و بگذارید به مدت
نعناع تازه خرد شده ۲ قاشق سوپ‌خوری	۳۰ الی ۴۰ دقیقه ملایم بجوشد تا عدس‌ها پخته
سرکه قرمز ۱ قاشق سوپ‌خوری	و آب آن کم شود. فر را از قبل با دمای ۱۸۰
عصاره سبزیجات ۴ پیمانه	درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری	جعفری تازه و خرد شده برای تزئین یک مشت
	کنید. به عدس‌ها نمک و فلفل اضافه کرده تا طعمدار شوند سپس آن‌ها را بین ۴ ظرف
	جداگانه چرب شده مخصوص پخت تقسیم کنید. وسط هر ظرف عدس را با انتهای قاشق
	سوراخی ایجاد کرده و درون هر سوراخ یک تخم مرغ بشکائید. روی ظرف‌ها را با فویل
	پوشانده و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بپزید تا زمانیکه سفیده تخم مرغ پخته و زرده‌ها هنوز
	نرم باشند. مقداری جعفری خرد شده را روی آنها بپاشید و بلافاصله سرو کنید.

این یک ظرف شام عالی است که اگر بخواهید می‌توانید با اضافه کردن کنسرو پوره میوه بلوط به مخلوط عدس آن را خوشمزه تر کنید.

سوفله تره فرنگی

طرز تهیه:

مواد لازم:

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری	فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی
کره ۳ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن	گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت کرده و ظرف
تره فرنگی نازک خرد شده ۲ عدد	سوفله بزرگی را با کره چرب کنید. روغن
شیر ۱/۴ و ۱ پیمانه	را به همراه ۱ قاشق سوپخوری از کره درون
آرد ۱/۴ پیمانه	قابلمه گرم کرده، تره فرنگی را با حرارت
تخم مرغ جدا شده ۴ عدد	ملایم به مدت ۴ الی ۵ دقیقه درون آن تفت
پنیر رنده شده ۳/۴ پیمانه	دهید تا نرم شود اما رنگ آن قهوه‌ای نشود.
نمک و پودر فلفل سیاه	

شیر را اضافه کرده و بگذارید تا به جوش آید. درب ظرف را بسته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بگذارید ملایم بجوشد. یک صافی را روی ظرف خالی گذاشته و مواد را داخل آن بریزید تا آب آن از صافی خارج شود. بقیه کره را ذوب کرده و آرد را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید سپس از روی حرارت بردارید. مایع بدست آمده از صافی را با شیر مخلوط کرده، سپس به تدریج آرد اضافه کنید تا سس نرمی بدست آید. ظرف را مجدداً روی حرارت قرار داده تا به جوش آید. زمانیکه سس کمی سفت تر و حجیم تر شد آن را از روی حرارت بردارید. اجازه دهید خنک شود، سپس زرده‌های تخم مرغ را به آن بیافزائید. پنیر و تره فرنگی را نیز به همراه نمک و فلفل به مایه اضافه کنید. درون کاسه تمیزی، سفیده‌های تخم مرغ را خوب بزنید تا کف کند. سپس به مخلوط تره فرنگی و تخم مرغ

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۱۹۵

بیافزائید در حدی که با یکدیگر ترکیب شوند. مواد را درون ظرف مخصوص پف سوفله ریخته و حدود ۳۰ دقیقه بپزید تا روی آن پف کرده و به رنگ قهوه‌ای طلایی در آید. بلافاصله سرو نمائید. انواع سوفله‌ها بهترین راه پذیرائی از مهمانها برای یک شام دل انگیز هستند.

میت لوف بلوط و بروکلی

مواد لازم:

کلم بروکلی، فقط گل‌های تکه شده ۴۵۰ گرم
دانه بلوط پخته و ریز خرد شده ۲۲۵ گرم
خرده نان سیوسدار ۱ پیمانه
ماست تازه ۴ قاشق سوپخوری
پنیر پارمزان رنده شده ۲ قاشق سوپخوری
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
جوز هندی رنده شده کمی
نمک و پودر فلفل سیان مقداری
سیب زمینی کوچک برای سرو
مواد لازم برای سالاد (اختیاری):

روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری
شکر کاسترد ۱/۲ قاشق چای خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
آویشن و یا شوید تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
سالاد مخلوط برگ‌های سبز ۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. درون قالب نان را با ظرفیت ۹۰۰ گرم با یک کاغذ روغنی بپوشانید. کلم بروکلی خرد شده را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بخارپز کرده تا حدیکه فقط ترد شود. پس از اینکه آب آن تمام شد، مقدار ۱/۴ از گل‌های کوچک تر را نگه داشته و بقیه را خرد کنید. درون ظرف جداگانه ای، بلوط، ماست، خرده نان و پنیر پارمزان را با یکدیگر مخلوط کرده، سپس با نمک، فلفل و جوز هندی طعمدار نمائید. حال به بروکلی خرد شده، گل‌های کوچک بروکلی ذخیره شده و تخم مرغ‌ها را به تدریج اضافه کنید. به توسط یک قاشق مخلوط بروکلی را درون قالب انتقال دهید. قالب را درون قالب بزرگتری قرار داده و قالب بزرگتر را تا نیمه آب جوش بریزید، سپس

به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه بپزید. برای تهیه سالاد، شما می‌توانید، روغن زیتون، آب لیمو و شکر را با یکدیگر مخلوط کرده و برای طعمدار شدن به آن نمک و فلفل بزنید سپس شوید یا آویشن خرد شده را به آن بیافزایید. برگ‌های سبز سالاد را روی یک بشقاب به شکل مرتب چیده و سس آماده شده را روی سالاد بریزید. قالب را از فر خارج کرده و درون بشقاب کنار سالاد قرار دهید. می‌توانید آن را برش زده و به همراه سیب زمینی‌های کوچک سرو کنید.

چه به صورت گرم و چه سرد، این غذا برای یک میهمانی شام یا یک پیک نیک بسیار مناسب است. یک سالاد سبز نیز می‌تواند مکمل ایده آلی برای آن باشد.

میتلوف سبزیجات گریل شده (برشته)

طرز تهیه:

مواد لازم:

فلفل‌ها را با حرارت گریل فر پزید تا رنگ پوست آنها سیاه شود سپس آنها را درون کاسه‌ای قرار داده و درب آن را ببندید. ورقه‌های بادمجان و کدو را به صورت مرتب روی سینی فر چیده و روی آن را با روغن زیتون چرب کنید سپس با گریل فر پزید. بقیه روغن زیتون را داغ کرده و پیاز، کشمش، پوره بادمجان و سرکه را به آن اضافه کرده و پزید تا نرم شوند. درون قالب مخصوص پخت این غذا با ظرفیت ۱/۷۵ لیتر را کاغذ روغنی ببندازید. نیمی از آب گوجه فرنگی را با ژلاتین مخلوط کرده و روی حرارت کم آن

فلفل دلمه‌ای، چهار قاچ شده ۲ عدد بزرگ
فلفل دلمه‌ای زرد، چهار قاچ شده ۲ عدد بزرگ
بادمجان از طول ورقه ورقه شده ۱ عدد بزرگ
کدو از طول ورقه ورقه شده ۱ عدد بزرگ
روغن زیتون ۶ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز، نازک خرد شده ۱ عدد بزرگ
کشمش یا مویز ۱/۲ پیمانه
پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
سرکه قرمز ۱ قاشق سوپخوری
آب گوجه فرنگی ۲/۳ و ۱ پیمانه
ژلاتین سبزیجات ۲ قاشق سوپخوری
برگ‌های تازه ریحان برای تزئین

مواد لازم برای چاشنی:

روغن زیتون ۶ قاشق سوپخوری
سرکه قرمز ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

را ذوب کنید. به صورت یک لایه فلفل‌های قرمز را درون قالب چیده و مقداری از آب گوجه فرنگی و ژلاتین را روی آن بریزید تا روی فلفل‌ها را پوشاند. حال بادمجان و کدو، فلفل دلمه‌ای زرد و مخلوط پیاز را به ترتیب روی آن چیده آب گوجه فرنگی را روی هر لایه بریزید، در انتها نیز لایه‌ای از فلفل قرمز روی مواد قرار دهید. مواد را روی هم کاملاً فشار دهید. باقی مانده‌ی آب گوجه فرنگی را به مخلوط آب گوجه و ژلاتین اضافه نموده و

روی حرارت قرار دهید و روی مواد بپاشید. در قالب را بسته و آن را درون فریزر قرار دهید تا سرد شود. برای تهیه چاشنی این غذا، روغن و سرکه را با یکدیگر خوب مخلوط کرده و نمک و پودر فلفل را اضافه کنید. قالب را از فریزر خارج کرده و میتلوف را از قالب جدا نمائید سپس آن را درون ظرف سرو قرار داده و برش‌های کلفتی بزنید و روی آن را چاشنی آماده شده بپاشید و با برگ‌های ریحان تزئین کنید.

میهمانان خود را با یک میتلوف فرانسوی لایه دار رنگین با مخلوطی از سبزیجات مدیترانه‌ای شگفت زده کنید.

خوراک فاندو با سبزیجات بخار پز شده

طرز تهیه:

مواد لازم:

حدود ۶ ساعت قبل از اینکه بخواهید فاندو را سرو کنید، پنیر فانتینا را به اشکال مکعبی خرد نموده درون کاسه‌ای قرار دهید. روی آن را آرد پاشیده و مقدار کمی شیر در حدی که پنیر را بپوشاند روی آن بریزید، ظرف را در جای خنک قرار دهید. اما هنگام پخت، پنیر باید به درجه حرارت اتاق برسد. بلافاصله قبل از تهیه فاندو، سبزیجات را بخار پز کنید تا نرم شوند، سپس آن را خرد کنید و درون ظرف سرو قرار

سبزیجات گوناگون، مثل رازیانه، بروکلی، هویج، گل کلم و کدو
کره ۱۱۵ گرم
نان باگت گرد فرانسوی یا ایتالیایی ۱۲ الی ۱۶ عدد

مواد لازم برای تهیه فاندو:

پنیر فانتینا ۳۰۰ گرم
آرد ۳ قاشق سوپخوری
شیر به مقدار لازم
کره ۵۰ گرم
پنیر پارمزان رنده شده ۵۰ گرم
جوز هندی رنده شده کمی
زرده تخم مرغ ۲ عدد
ترافل نقره‌ای سفید (به دلخواه) کمی
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۱۹۹

دهید روی آن‌ها چند قطره کره پاشیده و در جای گرم نگهداری کنید. روی نان‌ها را کره مالیده و درون فر یا گریل کمی تست کنید.

جهت تهیه فاندو، کره را درون کاسه‌ای انداخته درون ظرف پر از آب قرار دهید سپس ظرف را روی حرارت گذاشته تا کره ذوب شود. فانتینا را از صافی رد کرده و به کره اضافه نمایید. ۳ الی ۴ قاشق سوپخوری از شیری که فانتینا را در آن خیسانده بودید را به مواد بیافزائید. هنگام پخت، خوب هم بزنید تا پتیر ذوب شود. زمانیکه کاملاً داغ شد و شکل هماهنگی به خود گرفت، پارمزان را اضافه کرده و هم بزنید تا ذوب شود. با نمک و فلفل و جوز هندی آن را طعمدار نمایید.

ظرف را از روی حرارت برداشته و سریعاً به زرده‌های تخم مرغ اضافه کنید، سپس مواد را با یک قاشق درون کاسه‌های یکنفره مخصوص سرو ریخته و با ترافل تزئین کنید، سپس با سبزیجات و نان تست شده سرو نمایید.

فاندو نام سس پنیر خامه‌ای از ایتالیاست. طریقه سروی که این جا مطرح شد نوع سنتی آن می‌باشد.

لژهای سبزیجات بهاری با سس بادیان رومی

مواد لازم:

خمیر کیک پفی (پا) ۲۲۵ گرم
پنیر پارمزان رنده شده ۱ قاشق سوپخوری
جعفری تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
تخم مرغ زده شده برای جلا دادن
باقلا پوست گرفته ۱۷۵ گرم
هویج کوچک تراشیده شده ۱۱۵ گرم
تره فرنگی جوان ۴ عدد
نخود ۷۵ گرم
(smagnetout) نخود فرنگی غلافدار هرس
شده ۵۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ تازه شوید برای تزئین

مواد لازم جهت تهیه سس:

کنسرو گوجه فرنگی خردشده ۲۰۰ گرم
آرد ۱/۴ پیمانه
شکر کمی
شوید تازه، خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
آب ۱/۴ و ۱ پیمانه
بادیان رومی یا لینکور ۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی
گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم نموده،
سینی فر را نیز چرب کنید. خمیر را به
صورتی خیلی نازک با وردنه باز کنید. پنیر
رنده شده و جعفری را روی خمیر پاشیده و
خمیر را چندین مرتبه رول کنید تا جعفری و
پنیر در خمیر مخلوط شود. خمیر را به ۴
مستطیل ۷/۵ در ۱۰ سانتی متر تقسیم کنید.

مستطیل‌ها را روی سینی فر چیده و با
یک چاقوی تیز درون آن را مستطیل
کوچکتری به ابعاد ۱ سانتی متر از لبه‌ها برش
بزنید. داخل مستطیل کوچکتر را نیز برش‌های
ضربداری ایجاد کنید تا هنگام پخت پف
کند. با یک برس از تخم مرغ روی خمیرها
مالیده و به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه بپزید تا
طلایی رنگ شود. در همین فاصله، سس را

آماده کنید، بدینصورت که گوجه فرنگی‌ها را از صافی رد کرده و درون قابلمه بریزید،
آنوقت بقیه مواد لازم را به آن اضافه کرده و بگذارید تا جوش آید، مرتباً هم بزنید. حرارت

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۲۰۱

را کم کرده تا ملایم بجوشد و به غلظت مناسب برسد، نمک و فلفل را اضافه کنید تا سس طعمدار شود. باقلا را در آب نمک به مدت ۸ دقیقه بپزید سپس هویج، تره فرنگی و نخود را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر نیز اجازه پخت به آن دهید. نخود فرنگی را نیز اضافه کرده مجدداً ۱ دقیقه صبر کنید تا بپزد، تمامی سبزیجات را کاملاً خشک کرده و تا زمان نیاز در مکان گرم نگهداری نمائید.

سینی فر را خارج کرده و با یک چاقوی تیز مستطیل کوچک داخل خمیر را خارج نمائید، آنها را کناری بگذارید تا به عنوان درپوش استفاده کنید. از سبزیجات با یک قاشق درون محفظه خمیرها را پر کنید و از سس آماده شده روی آنها بریزید، درپوش را روی آنها قرار داده و با شوید تزئین کنید. می‌توانید ۲۰ دقیقه قبل از سرو غذا را حاضر کرده و بگذارید خنک شود. این غذا برای یک میهمانی شام بسیار مناسب است و به همان خوشمزگی است که به نظر می‌رسد.

خوراک سیب زمینی و توفو با سس گوجه فرنگی و زنجبیل

طرز تهیه:

مواد لازم:

تمامی مواد لازم برای تهیه چاشنی را درون ظرف بزرگی با یکدیگر مخلوط کرده چاشنی را با قاشق روی توفو پاشید و مدت ۱ ساعت اجازه دهید مواد در چاشنی خیسانده شود تا چاشنی به خورد توفو برود.

توفو نگینی خرد شده ۴۲۵ گرم

سیب زمینی بزرگ ۴ عدد

روغن آفتابگردان برای سرخ کردن

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

دانه‌های کنجد برشته ۲ قاشق سوپخوری

مواد لازم برای چاشنی:

برای تهیه خوراک، سیب زمینی‌ها را پوست گرفته و به مدت ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید سپس آنها را رنده کرده و خوب مزه دار کنید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. توسط یک کفگیر توفو را از چاشنی بیرون آورده و روی سینی فر بریزید سپس

سویا سس (تاماری) ژاپنی ۲ قاشق سوپخوری

عسل ۱ قاشق سوپخوری

سیر له شده ۲ حبه

زنجبیل رنده شده یک تکه ۴ سانتی متری

روغن کنجد بو داده ۱ قاشق چای خوری

مواد لازم برای سس:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

گوجه فرنگی خرد شده ۸ عدد

آن را به مدت ۲۰ دقیقه بپزید، گهگاهی هم بزنید تا همه قسمت‌های آن طلایی رنگ و ترد شود. ۱/۴ از مقدار مخلوط سیب زمینی را در دست ریخته و به شکل یک کیک با ضخامت ۱ سانتی متر در آورید. درون قابلمه را کمی روغن بریزید و کیک‌هایی را که با دست آماده نموده اید درون آن سرخ کنید. ۶ دقیقه طول می‌کشد تا یک طرف آن بپزد، آنها را برگردانید تا طرف دیگر نیز طلایی رنگ شود.

در همین فاصله، شما می‌توانید سس غذا را آماده کنید، بدین ترتیب که روغن را داغ

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۲۰۳

کرده و چاشنی که توفو را در آن خیسانده بودید به همراه گوجه فرنگی را در آن تفت دهید. پس از ۱۲ دقیقه حرارت را کم کرده و درب ظرف را ببندید تا حدود ۱۰ دقیقه به طور ملایم بجوشد. برای اینکه سس غلیظ تر و نرم تری داشته باشید، گوجه فرنگی را از صافی رد کنید. برای سرو غذا، ۴ ظرف مجزا را آماده کرده و درون هر کدام یک کوکوی سیب زمینی قرار داده و روی آن توفو پاشید سپس سس ریخته و با دانه‌های کنجد آن را تزئین کنید. اگر چه این غذا شامل مواد گوناگونی است اما تهیه آن کار سختی نیست. شما می‌توانید این غذا را به همراه سالاد مخلوط سرو کرده و روی هر ظرف غذا روغن کنجد یا آب لیمو پاشید.

نکته سلامتی:

دانه‌های سس یک غذای پروتئینی هستند، منبع کلسیم و حاوی ویتامین‌های B و آهن نیز می‌باشند.

تاس کباب قارچ و گل کلم

مواد لازم:

کره ۸ قاشق سوپخوری

آرد ۱۵۰ گرم

تخم مرغ ۴ عدد

پنیر چدار خرد شده ۱۱۵ گرم

پودر خردل ۱ قاشق چای خوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای داخل تاس

کباب:

گل کلم کوچک ۱ عدد

کنسرو گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری

کره ۱ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده ۱ عدد

قارچ نصف شده ۱۱۵ گرم

برگ آویشن تازه

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا

۴۰۰ درجه فارنهایت گرم نموده، ظرف تفلون بزرگی

را با کره چرب کنید. ۱/۴ و ۱ پیمانه آب را با کره

درون قابلمه بزرگی روی حرارت قرار دهید تا کره

ذوب شود. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و

تمامی آرد را یکجا به آن اضافه کنید. با یک قاشق

چوبی حدود ۳۰ ثانیه به سرعت هم بزنید، آنگاه

بگذارید به آرامی خنک شود. تخم مرغ‌ها را یکبار

زده و به مواد اضافه کنید، به هم زدن ادامه دهید تا

مخلوط غلیظ و شفاف شود. پنیر و خردل را به همراه

نمک و فلفل به مواد افزوده و مخلوط کنید. از مواد

آماده شده درون قالب و در اطراف آن بریزید

بطوریکه وسط آن سوراخی باقی بماند. گل کلم را به

شکل گل‌های کوچکی خرد کرده و ساقه چوبی و سفت آن را دور بیاندازید. برای آماده

کردن مواد داخل تاس کباب، گوجه فرنگی‌ها را درون یک مخلوط کن یا غذاساز به شکل

پوره در آورده و درون صافی بریزید و با قاشق فشار دهید سپس آن را درون یک ظرف

اندازه گیری ریخته تا به اندازه ۳۰۰ میلی لیتر برسد. روغن و کره را درون دیزی گرم کرده،

پیاز را به مدت ۴-۳ دقیقه در آن تفت دهید سپس قارچ را اضافه کرده و مدت ۲ الی ۳

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۲۰۵

دقیقه دیگر نیز طبخ نمائید. پس از اینکه گل کلم را به مواد اضافه کردید حرارت را بالا برده و یک دقیقه تفت دهید حال مایع گوجه و آویشن را به آنها افزوده و نمک و فلفل زده و با حرارت کم به مدت ۵ دقیقه بگذارید تا بپزد. از مواد با یک قاشق درون سوراخ وسط قالب را پر کرده و به مدت ۴۰ دقیقه بپزید. این ظرف پنیری قهوه‌ای طلایی رنگ پفی پر از سبزیجات تازه برای یک میهمانی شام فوق العاده همچنان انگیز است.

گراتن سیب زمینی، اسفناج و میوهی کاج

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیب زمینی را پوست گرفته و آنها را به شکل ورقه‌های نازکی برش بزنید. سپس آنها را ته تابه تفلون بزرگی بچینید. پیاز و سیر را روی سیب زمینی‌ها به طور یکنواخت پاشید. خامه و شیر را نیز روی مواد قبل ریخته و ظرف را روی حرارت ملایم قرار دهید. درب ظرف را بسته و به مدت ۸ دقیقه بپزید تا ورقه‌های سیب زمینی ترد شوند. با استفاده از هر دو دست اسفناج‌ها را پس از اینکه یخ آن وارفت کاملاً بفشارید سپس آن را به سیب

سیب زمینی ۴۵۰ گرم
سیر له شده ۱ جبه
پیاز نازک حلقه حلقه شده ۳ عدد
خامه ۲/۳ پیمانه
شیر ۱ پیمانه
اسفناج خرد شده و فریز شده ۲۲۵ گرم
پنیر چدار رنده شده ۱۱۵ گرم
دانه کاج ۴۰ گرم
نمک و پودر فلفل مقداری
سالاد کاهو و گوجه برای سرو کردن

زمینی اضافه کرده و کمی مخلوط کنید. درب ظرف را بسته و ۲ دقیقه دیگر نیز آن را بپزید. نمک و فلفل را برای طعمدار کردن غذا اضافه نموده آنوقت تمامی مواد را با استفاده از یک قاشق درون یک دیزی منتقل کرده، گریل فر را نیز از قبل گرم کنید. پنیر رنده شده و دانه‌های کاج را روی مخلوط اسفناج پاشیده سپس در گریل فر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه

برشته کنید تا روی آن شروع به طلایی رنگ شدن کند. حالا آن را با سالاد کاهو و گوجه سرو کنید. دانه‌های کاج طعم لذت بخش و دل انگیزی به گراتن شما خواهد داد.

رپتیج شاهی و فلفل قرمز

مواد لازم:

طرز تهیه:

فلفل دلمه‌ای قرمز ۳ عدد
شاهی ۱۷۵ گرم
پنیر رکوتا ۲۲۵ گرم
خلال بادام بو داده ۱/۴ پیمانه
خمیر فیلو (نوعی خمیر قنادی) ۸ ورق
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
سالاد برگ سبز برای سرو کردن

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد و ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. فلفل‌ها را با گریل فر حرارت داده تا تمامی پوست اطراف آن تاول زده و نیم سوز شوند. سپس آنها را روی کاغذ قرار داده و پس از سرد شدن پوست آنها را جدا کنید. فلفل‌ها را به دو نیم تقسیم کرده و دانه‌های آنها را خارج نمایید سپس روی کاغذ قرار دهید تا خشک شوند. فلفل‌ها را به همراه شاهی درون غذاساز یا مخلوط کن ریخته و خرد کنید این کار را می‌توانید با یک چاقو هم انجام دهید. مواد را درون یک کاسه انتقال دهید. پنیر رکوتا و بادام را به آرامی به مخلوط شاهی و فلفل بیافزایید و با نمک و فلفل طعمدار کنید. با یک ورق از خمیر فیلو آغاز کنید، آن را به ابعاد ۱۸×۲ سانتی متری برای بیرون رپتیج و یک قطعه ۵×۲ سانتی متری برای داخل آن برش بزنید. با یک برس ورق بزرگتر را روغن زیتون زده سپس ورق کوچکتر را با زاویه ۹۰ درجه روی ورق قبل قرار دهید به طوریکه شکل یک ستاره به خود بگیرند. تمامی ورق‌ها را به روغن زیتون آغشته کنید.

۱/۸ از مخلوط فلفل قرمز را درون خمیر قرار داده، سپس لبه خمیرها را طوری به سمت

یکدیگر بیاورید که شکل یک کیف درآمده و لبه خمیرها به یکدیگر بچسبند. تمامی

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۲۰۷

خمیرها را به همین روش آماده کرده و آنها را درون کاغذ روغنی مخصوص آشپزی چیده و به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ شود. رپتیج‌های آماده را با سالاد کاهوی سبز سرو کنید.

خمیرها را تا زمان استفاده درون یخچال قرار دهید. زمان استفاده و کار با خمیر در جای خنک کار آشپزی را انجام دهید.

ترکیب طعم فلفلی شاهی به همراه طعم شیرین فلفل دلمه‌ای قرمز در این رپتیج‌های کوچک آن را فوق العاده جالب خواهد کرد.

کیک پای مارچوبه با پنیر رکوتا

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. کره را با آرد و نمک مخلوط کرده و مقداری آب سرد به آن اضافه کنید تا به شکل یک خمیر نرم درآید. سپس آن را روی سطح پوشیده از آرد با انگشت به آرامی ورز دهید. خمیر را پهن کرده و به شکل یک دایره ۲۳ سانتی متری در آورید و آن را درون قالب مخصوص خود قرار داده و با یک چنگال اطراف آن را سوراخ کنید سپس درون فر قرار داده به

مواد لازم:

کره ۷۵ گرم
آرد ۱۷۵ گرم
نمک کمی

مواد لازم برای داخل کیک پای:

مارچوبه ۲۲۵ گرم
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
پنیر رکوتا ۲۲۵ گرم
ماست ۲ قاشق سوپخوری
پنیر پارمزان رنده شده ۴۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مدت ۱۰ دقیقه بپزید تا خمیر شکل بگیرد اما هنوز باید خام باشد. خمیر را از فر خارج کرده و دمای فر را به ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت رسانده و کم کنید. اگر لازم میدانید، مارچوبه‌ها را هرس کرده خرد نمائید بدین روش که ۵ سانتی متر از نوک آن و بقیه

ساقه به قطعه‌های ۲/۵ سانتی متری تقسیم شوند.

مارچوبه‌های خرد شده را درون آب جوش ریخته و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بپزید. تخم مرغ‌ها را با رکوتا، ماست و پارمزان مخلوط کرده و با نمک و فلفل طعمدار کنید سپس مارچوبه را اضافه کرده و مواد را روی قالب بریزید و درون فر به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ شود آن وقت به شکل سرد یا گرم سرو کنید. یک کیک پای خوشمزه پر از طعم‌های دل‌انگیز که از مخلوط پنیرهای مختلف و مارچوبه تازه بدست آمده.

خوراک مارچوبه با سس هلندی و ترخون

مواد لازم:

طرز تهیه:

مارچوبه‌ها را آماده کرده سپس به مدت ۶ الی ۱۰ دقیقه بخارپز کنید، زمان پخت آن بستگی به غلظت بخار مارچوبه دارد. برای تهیه سس هلندی بدین روش عمل کنید، زرده تخم مرغ‌ها و آب لیمو را قاشق سوپخوری کره ۱۱۵ گرم ترخون تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری نمک و پودر فلفل سیاه مقداری زرده تخم مرغ ۲ عدد آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری

مارچوبه تازه ۵۰۰ گرم

مواد لازم برای سس هلندی:

سس را مخلوط کن بزیند تا روان شود بعد آن را کم کم به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید. سس را به مارچوبه بیافزائید و مخلوط کنید. مارچوبه‌ها به شکل خال‌های سبز رنگی درون سس قابل مشاهده هستند. مارچوبه‌ها را به طور مرتب درون بشقاب کوچکی چیده و روی آن مقداری از سس هلندی بریزید مقداری فلفل روی سس پاشید آنوقت بقیه سس را درون چاشنی ریخته و سرو کنید.

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۲۰۹

این خوراک یک شروع کنند کامل برای میهمانی شام تابستان است و آن زمانی است که فصل بهترین مارچوبه‌ها و جوان ترین آنهاست.

پاستای بروکلی، کنگر فرنگی و فلفل قرمز

مواد لازم:

پاستای ناکی (مثلا لوله ای) ۳۵۰ گرم	طرز تهیه:
گل‌های کلم بروکلی ۳۰۰ گرم	پاستا را طبق دستورالعمل روی پاکت آن
روغن زیتون ۶ قاشق سوپخوری	درون آب جوش و نمک پخته، ۳ دقیقه
سیر له شده ۱ حبه بزرگ	مانده به پایان زمان پخت آن، بروکلی را
پودر فلفل قرمز ۱/۲ یا ۱ قاشق چای‌خوری	اضافه کنید، سپس آبکشی کرده و کمی از
کنگر فرنگی ۱۸۵ گرم	آب آن را نگه دارید. در همین فاصله روغن
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری	زیتون را گرم کرده و سیر و پودر فلفل قرمز
جعفری خرد شده برای تزئین ۱ قاشق سوپخوری	را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید. بروکلی و کنگر فرنگی را به پاستا افزوده به مدت ۲
	دقیقه بپزید و در حدی که گرم شوند اگر مخلوط شما کمی خشک به نظر می‌رسد، آب
	پاستایی را که از قبل نگه داشته بودید به آن اضافه کنید. حال نمک و فلفل را افزوده و با
	جعفری خرد شده تزئین نمائید.

فلفل قرمز یک طعم آتشین به این ظرف ساده از جنوب ایتالیا خواهد داد.

نکته سلامتی:

بسیاری از اعضای بدن شما مانند قلب، خون و سیستم عصبی از ترکیب موادی همچون سیر، فلفل قرمز و کلم بروکلی در این غذا بهره خواهند برد.

پاستای گندم سیاه روستایی با پنیر فانتینا

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیب زمینی نگینی خرد شده ۲ عدد
اشکال مختلف پاستای گندم سیاه (مانند اسپرال) ۲ پیمانه
کلم پیچ ریز خرد شده ۲۷۵ گرم
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن
پیاز خرد شده ۱ عدد
پیازچه یا موسیر، ورقه ورقه شده ۲ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
کلاهدک قارچ، ورقه ورقه شده ۱۷۵ گرم
زیره ۱ قاشق چای خوری
زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
عصاره سبزیجات ۲/۳ پیمانه
پنیر فانتینا، خرد شده ۱۵۰ گرم
گردو، آسیاب شده ۱/۴ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
سپس سیر و قارچ را اضافه کرده و ۳ دقیقه دیگر نیز طبخ نمایید، گاهگاهی هم بزنید. سیب زمینی‌ها، پاستا و کلم را به مواد اضافه کرده و با یکدیگر ترکیب کنید و بعد خوب آن را طعمدار کنید. با یک قاشق مواد را درون ظرف چرب شده مخصوص پخت ریخته و عصاره سبزیجات را روی سبزیجات بریزید. سپس پنیر و گردو را روی آن پاشیده و به مدت ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که پنیر ذوب شده و شروع به جاب زدن کند آن را بپزید. این غذا مخصوص مناطق کوهستانی شمال ایتالیا می‌باشد.

نکته سلامتی:

مطالعات متعدد نشان داده اند که اگر شما در هفته یک مرتبه کلم چه به شکل خام و یا پخته، میل نمائید می‌توانید با این کار ریسک سرطان و بیماری قلبی را کم کنید. همچنین خون را تصفیه می‌کند.

راویولی گشنیز با مغز کدو حلوایی

طرز تهیه:

آرد، تخم مرغ، نمک و گشنیز را درون غذاساز یا مخلوط کن ریخته و در حدی که با یکدیگر ترکیب شود مخلوط کنید.

خمیر بدست آمده را روی یک سطح صاف آرد پاشی شده، کمی با دست ورز دهید. خمیر را درون یک نایلون قرار داده و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه درون فریزر به آن استراحت دهید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. حبه‌های سیر را با پوست روی سینی فر قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه پزید

تا نرم شوند. کدو حلوایی را نیز به مدت ۵ الی ۸ دقیقه بخارپز نمائید تا ترد شود آن وقت آبکشی کنید.

سیرها را پوست گرفته و با کدو حلوایی، پنیر رکوتا و گوجه فرنگی‌ها خوب له کنید،

مواد لازم:

آرد سفید ۲۰۰ گرم

تخم مرغ ۲ عدد

نمک کمی

گشنیز تازه خرد شده ۳ قاشق سوپخوری

برگ گشنیز تعدادی برای تزئین

مواد لازم جهت داخل راویولی:

سیر ۴ حبه

کدو حلوایی، پوست گرفته، بدون دانه ۴۵۰ گرم

پنیر رکوتا ۱/۲ پیمانه

گوجه فرنگی آغشته به روغن زیتون و در آفتاب

خشک شده و خرد شده ۴ عدد + روغن گرفته از

گوجه فرنگی‌ها ۲ قاشق سوپخوری

بودر فلفل سیاه مقداری

سپس با مقدار نسبتاً زیادی از پودر فلفل آن را طعمدار کنید.

خمیر پاستای بدست آمده را به ۴ قسمت تقسیم کرده و به آرامی پهن کنید. می‌توانید از دستگاه پاستا ساز استفاده کرده و با نازک‌ترین درجه کار کنید. هر ۴ قطعه را به شکل نازک صاف نمائید. سطح کار را آرد پاشیده و خمیرهای نازک شده را روی آن قرار دهید. با یک قالب گرد مانند خمیر را قالب زده و روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا کمی خشک شوند. ضخامت هر خمیر باید حدوداً ۳ میلی متر باشد.

روی هم رفته ۳۶ خمیر گرد آماده خواهد شد.

روی تعداد ۱۸ عدد از خمیرها با یک قاشق از مخلوط کدو حلوائی قرار داده و لبه خمیرها را با آب خیس کنید سپس از ۱۸ خمیر کنار گذاشته روی آنها قرار داده و لبه خمیرها را روی هم محکم فشار دهید. آنها را درون قابلمه پر از آب جوش قرار داده و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بپزید. سپس آبکش کرده و درون روغن گرفته شده از گوجه فرنگی‌ها بچرخانید. فلفل را نیز اضافه کرده و با برگ گشنیز سرو کنید. می‌توانید به جای پنیر رکوتا از پنیر مخلوط پنیر پارمزان رنده شده به میزان ۲۵ گرم و پنیر رکوتا به میزان ۱۱۵ گرم استفاده کنید و روی آنها را نیز با پنیر پارمزان رنده شده تزئین کنید.

یک پاستای خوشمزه با ترکیبی از سبزیجات معطر و کدو حلوائی خامه‌ای به همراه سیر

برشته شده.

خوراک برنج و لوبیا با سس آوکادو

مواد لازم:

کنسرو لوبیا قرمز بدون آب ۱/۲ پیمانه
گوجه فرنگی نصف شده ۴ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
پیاز ورقه ورقه شده ۱ عدد
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
برنج دانه بلند قهوه‌ای ۲۲۵ گرم
عصاره سبزیجات ۱/۲ پیمانه
هویج حلقه حلقه شده ۲ عدد
لوبیا سبز ۷۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
نان ذرت سفید و خامه (برای سرو) ۴ عدد

مواد لازم برای سس:

آوکادو ۱ عدد
آب ۱ لیمو
پیاز قرمز ورقه ورقه شده ۱ عدد
فلفل قرمز کوچک خرد شده ۱ عدد
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

اگر شما نمی‌خواهید از کنسرو لوبیا قرمز استفاده کنید می‌توانید مقدار ۴۰ گرم لوبیا قرمز خشک را یک شب خیس کرده سپس آن را درون آب جوش ریخته و ۱۰ دقیقه با حرارت بالا بجوشانید سپس حرارت را کم کرده و به مدت ۴۰ الی ۵۰ دقیقه با درب بسته بگذارید تا ترد شود سپس آبکشی کرده و کنار بگذارید. گریل فر را با دمای بالا گرم کرده، گوجه فرنگی‌ها، سیر و پیاز را روی سینی فر قرار داده و روی آن‌ها ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون پاشیده و به مدت ۱۰ دقیقه با گریل فر برشته کنید تا تمامی مواد نرم شوند. سینی را کنار گذاشته تا کاملاً خنک شوند. بقیه روغن را درون قابلمه‌ای داغ کرده و برنج را به مدت ۲

دقیقه در آن تفت دهید تا به رنگ طلایی روشن درآید. زمانیکه گوجه فرنگی‌ها و پیاز خنک شدند آنها را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و به شکل پوره درآورید سپس آن را به مخلوط برنج اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه با یکدیگر بپزید. گاهگاهی نیز هم بزنید. عصاره سبزیجات را به مخلوط افزوده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۲۰ دقیقه

به آرامی بپزید. مقدار ۲ قاشق سوپخوری از لوبیا قرمز را برای سس کنار گذاشته و بقیه را به همراه هویج و لوبیا سبز به مخلوط عصاره سبزیجات بیافزایید به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بپزد تا سبزیجات ترد شوند، آنها را خوب مزه دار کنید پس از آن، ظرف را از روی حرارت برداشته و کناری بگذارید، درب ظرف را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه رها کنید. برای تهیه سس آووکادو را نصف کرده و هسته آن را خارج کنید سپس پوست آن را گرفته و آن را خرد کنید بعد آن را در آب لیمو بخیسانید، پیاز، فلفل قرمز، گشنیز و لوبیای قرمزی را که از قبل کنار گذاشته بودید به همراه نمک به آن اضافه کنید. هنگام سرو کردن غذا با قاشق از برنج و لوبیای داغ روی نان ذرت گرم ریخته و سس و خامه ترش را در ظرفی کنار آن قرار دهید. خوراک برنج و لوبیا به روش مکزیکی که ظرف خوشمزه‌ای را به شما خواهد داد.

نکته سلامتی:

برنج قهوه‌ای حاوی ترکیب با ارزشی از ویتامین E، مواد معدنی و فیبر می‌باشد.

رشته‌های سویا با خمیر توفو و مارچوبه

طرز تهیه:

رشته‌ها را طبق دستور العمل روی پاکت آن پخته، آبکش نموده و کنار بگذارید. روغن کنجد را درون سینی فر ریخته و با گریل و حرارت بالای آن روغن را داغ کنید، حرارت را ملایم کرده و مارچوبه را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه بپزید، مرتباً برگردانید تا کاملاً ترد شده و به رنگ قهوه‌ای درآید، آن را کنار بگذارید. در همین فاصله روغن گیاهی را درون ظرف مخصوص آشپزی ژاپنی به نام وک ریخته و بگذارید خیلی داغ شود، توفو را اضافه کرده و با حرارت بالا به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه در حد طلایی شدن تفت دهید، مرتباً

آنرا بچرخانید تا هر دو طرف آن برشته شود. حال توفو را با دقت از ظرف بیرون آورده و روی دستمال آشپزخانه قرار داده تا خشک شود. سپس آن را به شکل ورقه‌های ۱ سانتی متری برش بزنید. برای تهیه کردن سس تری یاکی، سویا سس را با نوشیدنی ژاپنی نمک و فلفل و شکر با یکدیگر مخلوط کرده سپس مخلوط آمده را درون وک یا قابلمه داغی تفت دهید. رشته‌ها را درون سس ریخته و بگذارید خیس بخورد سپس به مدت ۱ الی

مواد لازم:

رشته‌های سویا ۳۵۰ گرم
روغن کنجد بو داده ۲ قاشق سوپخوری
قسمت نوک شاخه‌های مارچوبه ۲۰۰ گرم
روغن گیاهی ۲ قاشق سوپخوری
خمیر توفو (ص ۱۴۶) ۲۲۵ گرم
پیاز بهاری اریب خرد شده ۲ عدد
هویج، نواری خرد شده ۱ عدد
دانه‌های فلفل قرمز ۱/۲ قاشق چای‌خوری
دانه کنجد ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت تهیه سس تری یاکی:

سویا سس ۴ قاشق سوپخوری
نوشیدنی ژاپنی ۴ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل خاص غذاهای ژاپنی ۴ قاشق سوپخوری
شکر کاسترد ۱ قاشق چای‌خوری

۲ دقیقه طبخ کنید، آنگاه با یک قاشق از مواد درون کاسه‌های سرو جداگانه ریخته و توفو و مارچوبه را نیز به آن‌ها اضافه کنید. پیاز و هویج را روی آن‌ها قرار داده، همچنین دانه‌های فلفل قرمز و کنجد را نیز روی آن‌ها پاشید، بلافاصله سرو کنید. شما می‌توانید سس تری یاکی را به شکل آماده از سوپرمارکتهای کشورهای آسیایی تهیه نمائید اما تهیه آن در منزل ساده تر به نظر می‌آید. استفاده از رشته‌های سویای ژاپنی به غذاهای شما شکل و رنگ منحصر به فردی خواهد داد.

نکته:

شما می‌توانید از رشته‌های برنجی یا تخم مرغی جایگزین رشته‌های سویا استفاده کنید.

نکته سلامتی:

دانه‌های کنجد منبع عالی ویتامین E هستند که به عنوان تقویت کننده قلب و اعصاب عمل می‌کنند.

قارچ‌های شکم پر لوبیا با دانه کاج

طرز تهیه:

مواد لازم:

اگر از لوبیای خشک استفاده می‌کنید، آنها را از شب قبل خیس کرده درون آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه پخته سپس آبکشی نموده و کناری بگذارید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. پیاز و سیر را درون روغن تفت داده، آویشن و ساقه قارچ‌ها را اضافه کرده و ۳ دقیقه دیگر نیز طبخ نمایید، گاهگاهی هم بزنید تا ترد شوند. لوبیا، خرده نان و آب لیمو را به مواد بیافزایید و با نمک و فلفل خوب مزه دار کنید و به مدت ۲ دقیقه حرارت دهید تا همه مواد گرم شوند. ۲/۳ لوبیاها را با یک چنگال له کرده و مابقی را به شکل کامل کنار بگذارید. ظرف پخت غذا همچنین داخل قارچ‌ها را با روغن

کنسرو لوبیا، بدون آب ۴۰۰ گرم
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۲ حبه
آویشن خشک ۱ قاشق چای‌خوری
انواع مختلف قارچ خرد شده ۸ عدد بزرگ
خرده نان ۱ پیمانه
آب ۱ لیمو
پنیر چدار، نگینی خرد شده ۳/۴ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه

مواد لازم جهت تهیه ظرف دانه کاج:

دانه کاج بو داده ۱/۲ پیمانه
نان سفید، مربعی خرد شده ۵۰ گرم
سیر خرد شده ۲ عدد
شیر کم چرب ۱ پیمانه
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
جعفری تازه، خرد شده (برای تزئین) ۱ قاشق سوپخوری

چرب نموده، آن وقت داخل هر کدام از قارچ‌ها را با یک قاشق غذاخوری از مخلوط لوبیا پر کنید. قارچ‌ها را درون ظرف چیده، روی آن‌ها را فویل بکشید و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. پس از آن فویل را برداشته و روی قارچ‌ها مقداری پنیر بز قرار دهید و به مدت ۱۵ دقیقه

دیگر بیزید تا پنیر ذوب شده و قارچ‌ها ترد شوند. برای تهیه ظرف دانه کاج تمامی مواد لازم را درون غذا ساز یا مخلوط کن ریخته و مخلوط کنید تا به شکل خامه ماندی درآید. اگر مخلوط خیلی غلیظ بود به آن مقداری شیر اضافه کنید. حال جعفری تازه را روی آن پاشیده و با قارچ‌های پر شده سرو کنید. ظرف سنتی از خاورمیانه، قارچ‌های شکم پر با طعم عالی و ظاهری اشتهاآور که وقتی به همراه لیمو و سبزیجات ادویه‌ای می‌آیند، بهتر هم می‌شوند. ظرفی پر از سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و همچنین سیب زمینی پخته یا سرخ شده برای کنار این غذا ایده آل به نظر می‌رسند.

نکته سلامتی:

لویا حاوی پروتئین و فیبر بسیار بالا و چربی پائینی است، همچنین مقداری ویتامین B و آهن نیز دارد.

کوس کوس با پنیرهای لومی و برش‌های کدو

طرز تهیه:

کوس کوس را درون کاسه‌ای قرار داده و ۱/۴ و ۲ پیمانه آب جوش روی آن بریزید. برگ بو، دارچین و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا آب آن جذب شود. دانه‌ها را با یک چنگال بالا ریخته و تکان دهید. در همین فاصله سیر و پیاز را درون روغن داغ به مدت ۷ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود. پودر فلفل قرمز، زیره، گشنیز و هل را به مواد افزوده و ۳ دقیقه دیگر بپزید تا طعم‌ها در هم آمیخته شوند. کوزکوز را به همراه بادام، هل و کره را به مواد اضافه کرده و ۲ دقیقه دیگر حرارت دهید. یک تابه چدنی را با روغن زیتون چرب کرده و بگذارید خیلی داغ شود، حرارت را ملایم کرده سپس کدوها را درون تابه قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه بگذارید تا ترد شود. کدوها را برگردانده پنیر هالومی را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر نیز به پختن ادامه دهید. چوب دارچین، برگ بو و غلاف‌های هل را از بین مواد خارج کرده و دور بریزید، سپس غذا را درون بشقابی به

مواد لازم:

دانه کوس کوس ۲۷۵ گرم
چوب دارچین ۱ عدد
برگ بو ۱ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری و مقداری برای چرب کردن
پیاز قرمز خرد کرده ۱ عدد بزرگ
سیر خرد شده ۲ حبه
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چای‌خوری
پودر زیره ۱ قاشق چای‌خوری
پودر گشنیز ۱ قاشق چای‌خوری
غلاف هل، خرد شده ۵ عدد
بادام بو داده کامل ۵۰ گرم
هل، خرد شده ۱ عدد
کره ۲ قاشق سوپخوری
کدو از طول به شکل نواری خرد شده ۳ عدد
پنیر هالومی قبرس (پنیر کبابی) خرد شده ۲۲۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ جعفری خردشده برای تزیین

شکل مرتبی ریخته و خوب طعمدار کنید. روی آن را پنیر و کدو قرار داده و گشنیز خرد شده پاشید و بعد سرو کنید. یک ظرف از شمال آفریقا، کوس کوس معمولاً به همراه یک خورش گوشتی یا از سبزیجات سرو می‌شود.

اگر شما تابه چدنی در اختیار ندارید، کدوها را با گریل فر برشته کنید به طوریکه طعم دودی بخود بگیرد.

نکته سلامتی:

سالیان درازی است که بادام به عنوان دارنده ویژگی‌های محافظتی خاص مورد توجه قرار داشته است. اما حاوی چربی نیز می‌باشد. اما این چربی می‌تواند به پائین آوردن کلسترول کمک کند. همچنین بادام می‌تواند منبع کلسیم و ویتامین E باشد.

کاری قارچ و بامیه

طرز تهیه:

برای تهیه چاشنی در این غذا، ابتدا انبه را پوست گرفته و هسته آن را بیرون آورید. با یک چنگال، انبه را درون کاسه‌ای له کرده یا درون مخلوط کن میکس کنید، بقیه مواد لازم نامبرده در تهیه چاشنی را به آن اضافه کرده و پس از میکس کردن درب ظرف را بسته و کناری بگذارید. سیر، زنجبیل و فلفل قرمز را به همراه ۳ قاشق سوپخوری آب را نیز درون مخلوط کن میکس کنید تا نرم شوند. تخم گشنیز و زیره را درون روغن داغ چند ثانیه‌ای تفت داده سپس پودر زیره، پودر زرد چوبه و پودر هل را اضافه نموده و حدود یک دقیقه دیگر نیز بپزید. خمیر سیر آماده شده را به همراه گوجه فرنگی‌ها و مابقی آب به مواد قبل افزوده و خوب مخلوط کنید، در انتها قارچ‌ها و بامیه‌ها را اضافه کرده و بگذارید تا به جوش آید

مواد لازم:

سیر ریز خرد شده ۴ حبه
زنجبیل پوست گرفته و ریز خرد شده ۱ تکه ۲/۵ سانتی
فلفل قرمز تازه، خرد شده ۱ یا ۲ عدد
آب سرد ۳/۴ پیمانه
روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
تخم گشنیز ۱ قاشق چای‌خوری
دانه زیره سبز ۱ قاشق چای‌خوری
پودر زیره ۱ قاشق چای‌خوری
پودر غلاف هل سبز، بدون دانه ۲ عدد
پودر زرد چوبه کمی
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
قارچ، نصف شده ۴۵۰ گرم
بامیه خرد شده ۲۲۵ گرم
گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

مواد لازم جهت تهیه چاشنی انبه:

انبه بزرگ و رسیده ۱ عدد با وزن ۵۰۰ گرم
سیر له شده ۱ حبه کوچک
پیاز خرد شده ۱ عدد
زنجبیل تازه، رنده شده ۲ قاشق چای‌خوری
فلفل قرمز خرد شده ۱ عدد
نمک و شکر کمی

سپس حرارت را کم کرده و به مدت ۵ دقیقه به طور ملایم بجوشد. پس از آن، درب ظرف را برداشته و حرارت را کمی بالا ببرید ۵ الی ۱۰ دقیقه دیگر هم اجازه دهید با این حرارت بپزد تا بامیه‌ها ترد شوند اما نباید زیادی نرم شوند. گشنیز تازه‌ی خرد شده را درون غذا ریخته و هم بزنید. حال آن را به همراه چاشنی انبه و برنج معطر سرو نمایید.

این کاری ساده اما در عین حال خوشمزه، اگر با چاشنی انبه تازه مخصوص خودش سرو شود بسیار عالی خواهد بود.

نکته: قابل توجه اینکه در هنگام خرید بامیه بهتر است از نوع سفت، درخشانده و با رنگ روشن که طول آن کمتر از ۱۰ سانتی متر باشد انتخاب کنید.

کاری سبزیجات با برنج و ساقه سبز لیمو

مواد لازم:

روغن گیاهی ۲ قاشق چای‌خوری
شیر نارگیل ۲/۳ و ۱ پیمانه
عصاره سبزیجات ۱/۴ و ۱ پیمانه
سیب زمینی نصف یا چهار قاچ شده ۲۲۵ گرم
چوب بلال‌های جوان ۱۳۰ گرم
شکر کاستارد (شکر) ۱ قاشق چای‌خوری
گل‌های کلم بروکلی ۱۸۵ گرم
لفل دلمه‌ای قرمز، نواری خرد شده ۱ عدد
اسفناج بدون ساقه خرد شده ۱۱۵ گرم
گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت تهیه خمیر چاشنی:

لفل قرمز خرد شده ۱ عدد
لفل سبز خرد شده ۳ عدد
ساقه لیمو بدون برگ، خرد شده ۱ عدد
پیازچه یا موسیر خرد شده ۳ عدد
رنده پوست ۱ لیمو
سیر خرد شده ۲ حبه
تخم گشنیز ۱ قاشق چای‌خوری
پودر زیره سبز ۱/۲ قاشق چای‌خوری
زنجبیل آبی خشک شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری
گشنیز تازه، خرد شده ۲ قاشق سوپ‌خوری
ریشه و ساقه گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپ‌خوری
مواد لازم جهت تهیه برنج:
برنج دانه بلند ۲۲۵ گرم
ساقه لیمو بدون برگ و سه نیم شده ۱ تکه
غلاف هل ۶ عدد

طرز تهیه:

جهت تهیه چاشنی غذا، ابتدا تمامی مواد لازم نامبرده را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و آنقدر مخلوط کنید تا به شکل یک خمیر درآید. خمیر چاشنی بدست آمده را درون روغن داغ به مدت ۱ الی ۲ دقیقه تفت دهید، گاهی‌گاهی نیز هم بزنید. سپس شیر نارگیل و عصاره سبزیجات را به آن اضافه کرده، بگذارید تا به جوش آید. حرارت را پائین آورده، سیب زمینی‌ها را بیافزائید، و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید به طور ملایم بجوشد. سپس بلال‌های شیری جوان را به همراه نمک و فلفل اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه دیگر نیز اجازه پخت دهید تا سبزیجات کمی نرم شوند. سپس نوبت به اسفناج می‌رسد که آن

را به همراه نیمی از مقدار گشنیز تازه به مواد افزوده و ۲ دقیقه دیگر نیز بگذارید بپزد. در همین فاصله، برنج را آماده کنید، بدین منظور، برنج شسته شده را به همراه ساقه لیمو و هل و ۲ پیمانه آب روی حرارت قرار دهید. پس از به جوش آمدن آب برنج، حرارت را کم کرده و درب ظرف را ببندید و مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید آب جذب شده و برنج نرم و کمی هم چسبناک شود. با افزودن نمک، آن را طعمدار نموده و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند، پس از آن با یک چنگال برنج را زیر و رو کنید. ساقه لیمو و هل را از داخل برنج بیرون آورده و دور بریزید. برنج را به همراه کاری سرو نموده و بر روی آن‌ها مابقی گشنیز تازه خرد شده را بپاشید.

نکته سلامتی:

بروکلی مقادیر با ارزشی کلسیم، ویتامین ث، فولیک اسید، روی و آهن را شامل می‌شود. ویتامین و محتوای مواد معدنی این ظرف را با افزودن سبزیجات دیگر بسیار بیشتر می‌شوند.

کاری بادمجان

مواد لازم:

بادمجان بزرگ هر کدام به وزن ۴۵۰ گرم ۲ عدد
روغن ۳ قاشق سوپخوری
دانه خردل ۱/۲ قاشق چای خوری
پیاز کوچک خردشده ۱ عدد
قارچ دکمه‌ای ۱۱۵ گرم
سیر له شده ۲ حبه
لفل قرمز تند، خرد شده ۱ عدد
بودر فلفل قرمز ۱/۲ قاشق چای خوری
بودر زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
بودر گشنیز ۱ قاشق چای خوری
بودر زرد چوبه ۱/۴ قاشق چای خوری
نمک ۱ قاشق چای خوری
کنسرو گوجه فرنگی خردشده ۴۰۰ گرم
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
برگ تازه گشنیز برای تزئین

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی
گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. هر
دو طرف بادمجان‌ها را با برس ۱ قاشق
سوپخوری روغن مالیده و با یک چنگال
چند سوراخ روی آنها ایجاد کنید، سپس به
مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه درون فر قرار داده تا
نرم شوند. در همین فاصله، خردل را به مدت
۲ دقیقه درون روغن داغ تفت دهید. پیاز،
قارچ، سیر و فلفل قرمز را به خردل اضافه
نموده و به مدت ۵ دقیقه طبخ کنید. سپس
بودر فلفل قرمز، زیره، گشنیز، زردچوبه و
نمک را افزوده و مدت ۳ الی ۴ دقیقه با

حرارت بالا تفت داده گوجه فرنگی خرد شده را نیز اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر نیز بگذارید
ملایم بجوشد. هر کدام از بادمجان‌ها را از طول به دو نیم تقسیم کرده و گوشت آن‌ها را با
قاشق درون کاسه‌ای بریزید. با استفاده از یک چنگال، گوشت بادمجان‌ها را مختصراً له کنید.
بادمجان‌های له شده را به همراه گشنیز تازه درون قابلمه‌ای ریخته و بگذارید تا به جوش آید
سپس حرارت را ملایم کرده و به مدت ۵ دقیقه مهلت دهید تا به طور ملایم بجوشد و سس
غلیظ شود. یک روش ساده و خوشمزه برای پخت بادمجان با نگه داشتن تمامی طعم آن.

نکته:

اگر شما خواستید مقداری از روغن را حذف کنید می‌توانید بادمجان‌ها را در فویل پیچیده و درون فر به مدت ۱ ساعت بپزید.

کاری سبزیجات معطر

مواد لازم:

طرز تهیه:	مواد لازم:
کره را ذوب کرده، پیاز را در آن به مدت ۵ دقیقه تفت داده و بعد سیر و زنجبیل را اضافه کرده و مدت ۲ دقیقه دیگر طبخ نمایید. زیره، گشنیز، هل، دارچین، زردچوبه و فلفل قرمز را نیز به مواد افزوده و با حرارت ملایم به مدت ۳۰ ثانیه تفت دهید.	کره ۴ قاشق سوپخوری پیاز ورقه ورقه شده ۲ عدد سیر له شده ۲ عدد رنجبیل رنده شده ۱ تکه ۲/۵ سانتی متری پودر زیره سبز ۱ قاشق چای خوری پودر گشنیز ۱ قاشق سوپخوری غلاف هل ۶ عدد چوب دارچین ۵ سانتی متر پودر زردچوبه ۱ قاشق چای خوری فلفل قرمز تند خرد شده ۱ عدد سیب زمینی، نگینی خرد شده ۱ عدد بادمجان خرد شده کوچک ۱ عدد قارچ ورقه ورقه شده ۱۱۵ گرم لوبیا سبز به اندازه ۲/۵ سانتی خرد شده ۱۱۵ گرم ماست ۴ قاشق سوپخوری خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه گرام ماسالا (ادویه‌جات تند هندی) ۱ قاشق چای خوری نمک و پودر فلفل سیاه مقداری برگ گشنیز تازه برای تزئین

غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۲۲۷

کرده و گرم نگه دارید. آب آن را روی حرارت نگه دارید تا حجم آن کم شود، با نمک و فلفل آن را طعمدار کنید. سپس ماست، خامه و گرام ماسالا را به آن بیافزایید و سس آماده شده را روی سبزیجات درون ظرف سرو بپاشید و روی آن را با گشنیزه تزئین کنید.

نکته:

هر نوع سبزی دیگری می‌تواند در این غذا استفاده شود مثل هویج، گل کلم، بروکلی،

نخود سبز و نخود.

فصل هشتم

تارت‌ها، پاپوپیترها

این بخش برای پخت و پز روزانه مفید است، به همراه ایده‌هایی برای تغذیه در زمستان سرد یا انتخاب یک منوی تابستان.

کیک پای بروکلی و قارچ وحشی

مواد لازم:

گل‌های کلم بروکلی ۱۱۵ گرم
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیازچه یا موسیر خرد شده ۳ عدد
مخلوط انواع قارچ وحشی ۱۷۵ گرم
تخم مرغ ۲ عدد

شیر کم چرب ۱ پیمانه سر پر
ترخون تازه، خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
پنیر چدار رنده شده ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ‌های سبزیجات معطر تازه برای تزئین

مواد لازم جهت تهیه خمیر:

آرد برنج قهوه‌ای ۳/۴ پیمانه
بلغور ذرت ۳/۴ پیمانه
نمک کمی

مارگارین نرم ۶ قاشق سوپخوری
سیب زمینی له شده سرد ۱۱۵ گرم
پنیر چدار رنده شده ۱/۲ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا خمیر را آماده کرده، بدین ترتیب که آرد
برنج، آرد ذرت و نمک را درون کاسه‌ای ریخته و
به همراه مارگارین به آرامی با انگشتان ورز دهید،
تا مخلوط مورد نظر شبیه به خرده‌های نان شود.

سیب زمینی‌های له شده و پنیر را به مخلوط اضافه
کرده و به ورز دادن ادامه دهید تا شکل نرم مانند
خمیر به خود بگیرد. خمیر آماده شده را درون
نایلون قرار داده و به مدت ۳۰ دقیقه در جای سرد

نگه داری کنید. خمیر را بین دو کاغذ روغنی قرار
داده و با وردنه پهن کنید، سپس خمیر را درون
قالب مخصوص پهن کرده و خمیر را به آرامی
داخل قالب جا دهید دور تا دور قالب را خمیر
بکشید، با چاقوی تیزی لبه خمیر را از قالب جدا
کنید، خمیر را درون نایلون قرار داده مجدداً در

جای سرد قرار دهید تا مواد داخل آن را آماده کنید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی
گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. گل‌های بروکلی را درون آب نمک به مدت ۳
دقیقه جوشانده سپس آبکشی کنید و کنار بگذارید. پیازچه یا موسیر را درون روغن داغ به
مدت ۳ دقیقه تفت داده سپس قارچ را اضافه کرده و با حرارت ملایم ۲ دقیق دیگر طبخ
دهید. مواد آماده شده را روی خمیر بریزید. درون ظرف جداگانه‌ای تخم مرغ‌ها، شیر،

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۳۱

ترخون و نمک و فلفل را خوب هم بزنید سپس روی سبزیجات و خمیر پاشیده و پنیر روی آن بریزید، به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا بپزد بعد از گذشت این مدت زمان درجه حرارت را به ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت رسانده و به مدت ۳۰ دقیقه دیگر اجازه پخت دهید. این غذا به هر دو شکل سرد یا گرم قابل سرو می‌باشد، روی آن را با سبزیجات معطر تازه تزئین کنید.

نکته:

شما می‌توانید به جای استفاده از کلم بروکلی از تره فرنگی خرد شده استفاده کنید.

پای سبزیجات با خمیر فیلو

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده، تره فرنگی‌ها را از طول به دو قسمت تقسیم کرده سپس بشوئید و لایه نازک روی آن را برای اطمینان از تمیز شدن جدا کنید، آنها را به قطعه‌های ۱ سانتی متری برش زده و خشک کنید. تره فرنگی و هویج را با حرارت ملایم درون ۳ قاشق سوپخوری از کره به مدت ۵ دقیقه تفت داده سپس قارچ، کلم و سیر را اضافه نموده و مدت ۲ دقیقه دیگر نیز طبخ نمایید آنوقت سبزیجات را به

تره فرنگی ۲۲۵ گرم
کره ۱۶۵ گرم
هویج، نگینی خرد شده ۲۲۵ گرم
قارچ ورقه ورقه شده ۲۲۵ گرم
کلم دکمه‌ای (بروکسل) ۴ قاج شده ۲۲۵ گرم
سیر له ۲ حبه
پنیر خامه‌ای ۱۱۵ گرم
پنیر راکفورت (لیقوان) ۱۱۵ گرم
خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۲ عدد
سیب پخته شده ۲۲۵ گرم
مغز بلادر (بادام هندی) یا دانه بلوط بو داده ۲۲۵ گرم
خمیر نازک فیلو (نوعی خمیر فنادی) یخزده ۳۵۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

کاسه‌ای منتقل کرده و اجازه دهید تا خنک شوند.

پنیر خامه‌ای و پنیر آبی را به همراه خامه و تخم مرغ خوب هم بزنید سپس با نمک و فلفل طعمدار نموده، و روی سبزیجات بپاشید. سیب‌ها را پوست گرفته و هسته آن را جدا کنید سپس به شکل مکعب‌های ۱ سانتی متری برش بزنید، آنها را به همراه مغز بلادر بو داده به سبزیجات اضافه کنید.

قالب کیک به شکل گرد و پهن به ابعاد ۲۳ سانتی متر را انتخاب کرده و مابقی کره را پس از ذوب کردن با برس داخل قالب مالیده و چرب کنید. ۲/۳ از ورق خمیرهای فیلو را نیز با کره چرب کرده و آنها را به شکل یک لایه و اطراف قالب قرار دهید آنها را به صورت فشرده در کنار هم قرار دهید تا هیچ فضای خالی بین آنها نباشد.

با یک قاشق از مخلوط سبزیجات روی خمیر داخل قالب را پر کنید.

بقیه ورق‌های خمیر فیلو را نیز با کره چرب کرده و آنها را به صورت نوارهای ۲/۵ سانتی برش بزنید، تمامی سطح پا را با این نوارها بپوشانید. قالب را به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید. پس از خارج نمودن از فر ظرف را به مدت ۵ دقیقه کناری بگذارید تا خنک شود، سپس با دقت پا را از قالب جدا کرده و درون ظرف سرو قرار دهید.

این پای خوشمزه خاطره‌ای از یک غذای فراموش نشدنی را در ذهن شما برجا خواهد داشت.

نکته: شما می‌توانید روی خمیر را قبل از پخت با تخم مرغ زده شده برس بزنید.

پای تمالی لوبیا قرمز و ذرت

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. ذرت‌ها را درون آب جوش البته بدون اضافه کردن هیچ نمکی به مدت ۸ دقیقه جوشانده سپس بیرون آورده و کناری بگذارید تا خنک شوند، سپس با یک چاقوی تیز شروع به برش زدن و جدا کردن دانه‌های ذرت کنید. پیاز، سیر و فلفل را به مدت ۵ دقیقه با حرارت بالا درون روغن داغ سرخ کرده سپس فلفل تند و زیره را افزوده و یک دقیقه دیگر نیز تفت دهید. حال گوجه فرنگی‌ها، رب، لوبیا قرمز، ذرت و آویشن را به مواد اضافه کرده تا طعمدار شوند، پس از اینکه جوش آمد، حرارت را پائین آورده و به مدت ۱۰ دقیقه بدون اینکه درب ظرف را ببندید بگذارید تا ملایم بجوشند. در همین فاصله مواد روی غذا را آماده کنید، بدینصورت که پولنتا، آرد، نمک، بکینگ پودر، تخم مرغ، شیر و کره را درون

مواد لازم:

ذرت تازه ۲ عدد
روغن گیاهی ۲ قاشق چای خوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر له شده ۲ حبه
فلفل دلمه‌ای قرمز، خرد شده ۱ عدد
فلفل سبز تند خرد شده ۲ عدد
پودر زیره سبز ۲ قاشق چای خوری
گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده ۴۵۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
کنسرو لوبیا قرمز بدون آب ۴۰۰ گرم
آویشن تازه، خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
برگ آویشن تعدادی برای تزئین

مواد لازم جهت روی پا:

پولنتا(حلیم ذرت ایتالیایی) ۱ پیمانه
آرد ۱ قاشق سوپخوری
نمک کمی
بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
شیر ۱/۲ پیمانه
کره ذوب شده ۱ قاشق سوپخوری
پنیر چدار دودی ۱/۲ پیمانه

آماده کنید، بدینصورت که پولنتا، آرد، نمک، بکینگ پودر، تخم مرغ، شیر و کره را درون

کاسه‌ای با هم مخلوط کرده تا مایه شکل نرم و حجیمی به خود بگیرد. مخلوط ذرت را به ظرف مخصوص فر منتقل کرده و توسط یک قاشق، پولتا را روی آن بریزید و خوب روی آن پخش کنید. ظرف را درون فر قرار داده و به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. پس از خارج کردن از فر پنیر را روی آن پاشیده، مجدداً ظرف را داخل فر برگردانید آنگاه مدت زمان ۵ الی ۱۰ دقیقه مهلت دهید تا به رنگ طلایی درآید. قابل توجه اینکه تمالی یک خوراک مکزیکی بسیار لذیذ می‌باشد.

تارت پیاز و آویشن

طرز تهیه:

پیاز را درون کره یا روغن به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با حرارت بسیار کم تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شود. با افزودن آویشن، نمک و فلفل آن را مزه دار کرده، سپس از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خنک شود. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. جهت تهیه خمیر تارت، آرد، نمک، بکینگ پودر را درون کاسه‌ای مخلوط کرده، با انگشت وسط آن را سوراخی ایجاد کرده و مابقی مواد لازم را درون آن بریزید. سپس خوب مخلوط کنید تا مخلوط شیبه به

مواد لازم:

کره یا روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز نازک ورقه شده ۲ عدد
آویشن تازه یا خشک ۱/۲ قاشق چای خوری
تخم مرغ ۱ عدد
خامه یا ماست ساده ۱/۲ پیمانه
دانه خشخاش ۲ قاشق چای خوری
پودر جوز هندی ۱/۴ قاشق چای خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم برای خمیر تارت:

آرد ۱ پیمانه
بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری
نمک ۱/۲ قاشق چای خوری
کره سرد ۳ قاشق سوپخوری
شیر ۶ قاشق سوپخوری

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۳۵

خرده‌های نان شود. شیر را به آن اضافه کرده و با یک قاشق چوبی به آرامی هم بزنید تا خمیر مورد نظر بدست آید. خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای قرار داده با دست ورز دهید. خمیر را به شکل یک دایره ۲۰ سانتی متری پهن کرده و درون قالبی به عمق ۲۰ سانتی متر منتقل کرده تا به شکل یک لایه ته ظرف را بپوشاند، سپس پیاز را روی آن ریخته و پخش کنید. تخم مرغ را با خامه یا ماست مخلوط کرده و روی پیاز پاشید، دانه‌های کونار و جوز هندی را نیز روی ماست پاشیده و به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا تخم مرغ، روی آن پف کرده و طلایی رنگ شود. تارت را پس از خارج کردن از فر، به مدت ۱۰ دقیقه کناری بگذارید تا خنک شود پس از آن بین تارت و قالب را چاقو بکشید تا فاصله بیافتد سپس تارت را از قالب جدا کرده و درون بشقاب قرار دهید، غذا را به شکل گرم سرو کنید.

گرنیش خمیری ذرت و پنیر

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم و دور قالب نان کماج یا گرد را با کره چرب نمائید. اگر دانه‌های ذرت تازه استفاده می‌کنید آنها را درون آب جوش و نمک به مدت ۳ الی ۵ دقیقه جوشانده و پس از آبکش نمودن با آب سرد شسته و خوب خشک کنید. پنیر فتا را درون کاسه‌ای تکه تکه کرده و روی دانه‌های ذرت بریزید، سپس تخم

مواد لازم:

ذرت ۲۵۰ گرم
پنیر فتا ۱۱۵ گرم
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
خامه فرم گرفته ۲ قاشق سوپخوری
پنیر پارمزان رنده شده ۱۵ گرم
پیاز خرد شده ۳ عدد
ورق‌های خمیر فیلیو(نوعی خمیرقنادی) ۸ تا ۱۰ عدد
کره ذوب شده ۸ قاشق سوپخوری
پودر فلفل سیاه مقداری

مرغ، خامه، پنیر پارمزان، پیاز و مقدار نسبتاً زیادی فلفل به آن اضافه کرده و خوب با یکدیگر ترکیب کنید. یکی از ورق‌های خمیر فیلو را نصف کرده (نیم دیگر آن را با یک پارچه نمدار بپوشانید تا خشک نشود) با برس روی آن را کره مالیده سپس آن را به ۴ مربع کوچکتر به ابعاد ۷/۵ سانتی متر تقسیم کنید. به اندازه یک قاشق پر از مخلوط بدست آمده وسط هر کدام از خمیرها قرار داده سپس با دست اطراف خمیر را از بیرون به سمت وسط جمع کنید تا به شکلی شبیه یک بقچه درآید، تمامی خمیرها را به همین روش آماده کنید. قسمت بیرونی همه خمیرهای آماده شده را با کره باقیمانده برس بزنید، سپس در حدود ۱۵ دقیقه درون فر بپزید تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآیند. غذا را به شکل گرم سرو نمایید. تهیه این غذای خوشمزه واقعاً کار آسانی است.

کیک پای اسفناج و پنیر

مواد لازم:

کره ۸ قاشق سوپخوری

آرد ۲ پیمانه

پودر خردل ۱/۲ قاشق چای‌خوری

گردپا پگرا (لفل دلمه ای قرمز) ۱/۲ قاشق چای‌خوری

نمک مقداری

پنیر چدار رنده شده ۱ پیمانه

تخم مرغ زده شده ۱ عدد

مواد لازم جهت داخل کیک پا:

اسفناج یخ زده ۴۰۰ گرم

پیاز خرد شده ۱ عدد

جوز هندی رنده شده کمی

پنیر لور (پنیر ترش) ۱ پیمانه

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

پنیر پارمزان رنده شده ۲/۳ پیمانه

خامه ۲/۳ پیمانه

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

آرد را با کره خوب ورز دهید تا شکلی شبیه

خرده‌های نان به خود بگیرد، آنگاه پودر خردل،

پاپریکا، نمک و پنیر را به آن اضافه کرده و با افزودن

۳ الی ۴ قاشق سوپخوری آب سرد به آن و ورز دادن،

آنها به یک خمیر تبدیل کنید. خمیر را درون نایلون

به مدت ۳۰ دقیقه داخل فریزر قرار دهید تا سرد شود.

اسفناج و پیاز را درون قابلمه ریخته، درب ظرف را

بسته و به آرامی بپزید. سپس نمک، فلفل و جوز

هندی را اضافه نموده، اسفناج را درون کاسه‌ای منتقل

کرده و بگذارید کم کم خنک شود در ادامه مابقی

مواد لازم را جهت داخل کیک پا را به آن اضافه

کنید. ۲/۳ از مقدار خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای

باز کرده و درون قالب گرد و پهنی به ابعاد ۲۳ سانتی

متر قرار دهید، خمیر را به خوبی درون قالب فشار

داده و لبه آن را با قالب متناسب کنید و اضافات خمیر را بردارید. توسط یک قاشق، از

مخلوط آماده شده روی خمیر درون قالب بریزید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی

گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده و یک سینی در آن قرار دهید تا از قبل گرم شود.

مابقی خمیر را پهن کنید سپس با استفاده از یک کاتر مشبک یا شبیه داربست آن را برش و

زده و مواد را درون کیک پا قرار دهید، محل های اتصال خمیر را با برس تخم مرغ بمالید، لبه ها را به یکدیگر فشار دهید تا سفت شوند. حال آن را درون سینی فر داغ قرار داده و به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه درون فر بپزید تا به رنگ قهوه ای-طلایی درآید. به هر دو روش سرد یا گرم می توانید آن را سرو نمایید.

شما می توانید این غذا را فریز کرده و مجدداً گرم کنید، این کیک پا بهترین غذا برای جشن های شماست.

تارت پیاز کارامل شده

طرز تهیه:

جهت تهیه خمیر تارت، ابتدا هر دو نوع آرد را به همراه کره با دست آنقدر ورز دهید تا شکلی شبیه خرده های نان به خود بگیرد. سپس زرده تخم مرغ و مقداری آب سرد را به آن اضافه کنید تا خمیر مورد نظر به دست آید. خمیر را روی سطح صاف آرد پاشیده ای به شکل گلوله ای در آورید، بعد آن را درون نایلون قرار داده به مدت ۳۰ دقیقه داخل فریزر سرد کنید. در همین فاصله، مواد داخل آن را آماده سازید، بدین منظور پیاز را درون کره و روغن داغ به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت بسیار کم بپزید، آنگاه جوز هندی، شکر و نمک و فلفل را به آن افزوده و ۵ دقیقه دیگر

مواد لازم:

کره ۱ قاشق سوپخوری
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیاز ورقه ورقه شده ۵۰۰ گرم
پودر جوز هندی مقداری
شکر قهوه ای نرم ۱ قاشق چای خوری
تخم مرغ ۲ عدد
خامه ۲/۳ پیمانه
پنیر گریز رنده شده ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت تهیه خمیر:

آرد الک نشده ۲/۳ پیمانه
آرد سبوسدار ۲/۳ پیمانه
کره ۱/۶ قاشق سوپخوری
زرده تخم مرغ ۱ عدد

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۳۹

حرارت دهید تا پیازها طلایی رنگ و کارامل شوند، پس از آن، ظرف را کنار بگذارید تا به آرامی خنک شود. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده، قالب مخصوص به شکل مستطیل و ابعاد ۱۲ × ۳۵ سانتی متر را کمی چرب نمایید. خمیر را پهن کرده و درون قالب بیاندازید آنوقت داخل آن را سفت کنید تا دقیقاً به اندازه قالب جا بیافتد، قالب را به مدت ۲۰ دقیقه در جای سرد قرار دهید. توسط یک چنگال، چند سوراخ درون خمیر ایجاد کرده و کاغذ روغنی و لوبیا پخته را روی آن قرار دهید سپس به مدت ۱۰ دقیقه بپزید تا کمی طلایی رنگ شود. پس از آن، کاغذ و لوبیای پخت را برداشته و دور بریزید و به جای آن پیازها را روی خمیر قرار دهید. تخم مرغ‌ها و خامه را با هم بزنید سپس پنیر و نمک و فلفل اضافه کنید تا مزه دار شود. مخلوط فوق را روی پیازها ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه درون فر بپزید تا طلایی رنگ شود. این ظرف غذا را به شکل گرم و به همراه یک بشقاب سالاد مخلوط برگ‌های سبز سرو نمایید. این تارت کلاسیک فرانسوی برای یک نهار در یک روز تابستانی عالی به نظر می‌رسد.

توضیح:

لوبیای پخت توپ گرد سرامیکی است که در پخت شیرینی به کار می‌رود.

بای نان مدیترانه‌ای

مواد لازم:

طرز تهیه:

بادمجان مکعبی خرد شده ۵۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای قرمز ۱ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده بزرگ ۱ عدد
کدو ورقه ورقه شده ۱ عدد
سیر له شده ۲ حبه

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی
گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.
جهت تهیه خمیر، ابتدا هر دو نوع آرد را به
همراه روغن مارگارین گیاهی آنقدر ورز
دهید تا شکلی شبیه خرده‌های نان به خود

آویشن تازه ۱ قاشق سوپخوری و مقداری برای تزئین
کنسرو لوبیا قرمز بدون آب ۲۰۰ گرم
زیتون سیاه بدون هسته ۱ پیمانه
رب گوجه فرنگی (کنسانتره گوجه فرنگی) ۲/۳ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۱ عدد یا کمی شیر
آرد سمولینا ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

بگیرد، سپس پنیر پارمزان رنده شده را به آن
اضافه کرده و کمی آب سرد بریزید تا خمیر
مورد نظر بدست آید. خمیر را روی سطح
صاف آرد پاشیده‌ای به شکل گلوله
درآورده و درون نایلون قرار دهید سپس به
مدت ۳۰ دقیقه داخل فریزر سرد کنید.

مواد لازم جهت تهیه خمیر:

آرد الک نشده ۲/۳ پیمانه

آرد سبوسدار ۲/۳ پیمانه

کره ۷۵ گرم

پنیر پارمزان رنده شده ۵۰ گرم

جهت آماده سازی مواد داخل آن، ابتدا
بادمجان‌ها را نمک زده و درون آبکش به
مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید، پس از آن
بادمجان‌ها را خوب خشک کنید، در همین

فاصله، فلفل را روی سینی فر قرار داده و داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه برشته کنید، بعد آن را
درون نایلون قرار داده و بگذارید تا خنک شود. پوست و دانه‌های آن را جدا نموده سپس
خرد کرده و کنار بگذارید. پیاز را درون روغن داغ به مدت ۵ دقیقه تفت داده سپس کدو،



پاستای صدفی با اسفناج و پنیر رکوتا صفحه ۱

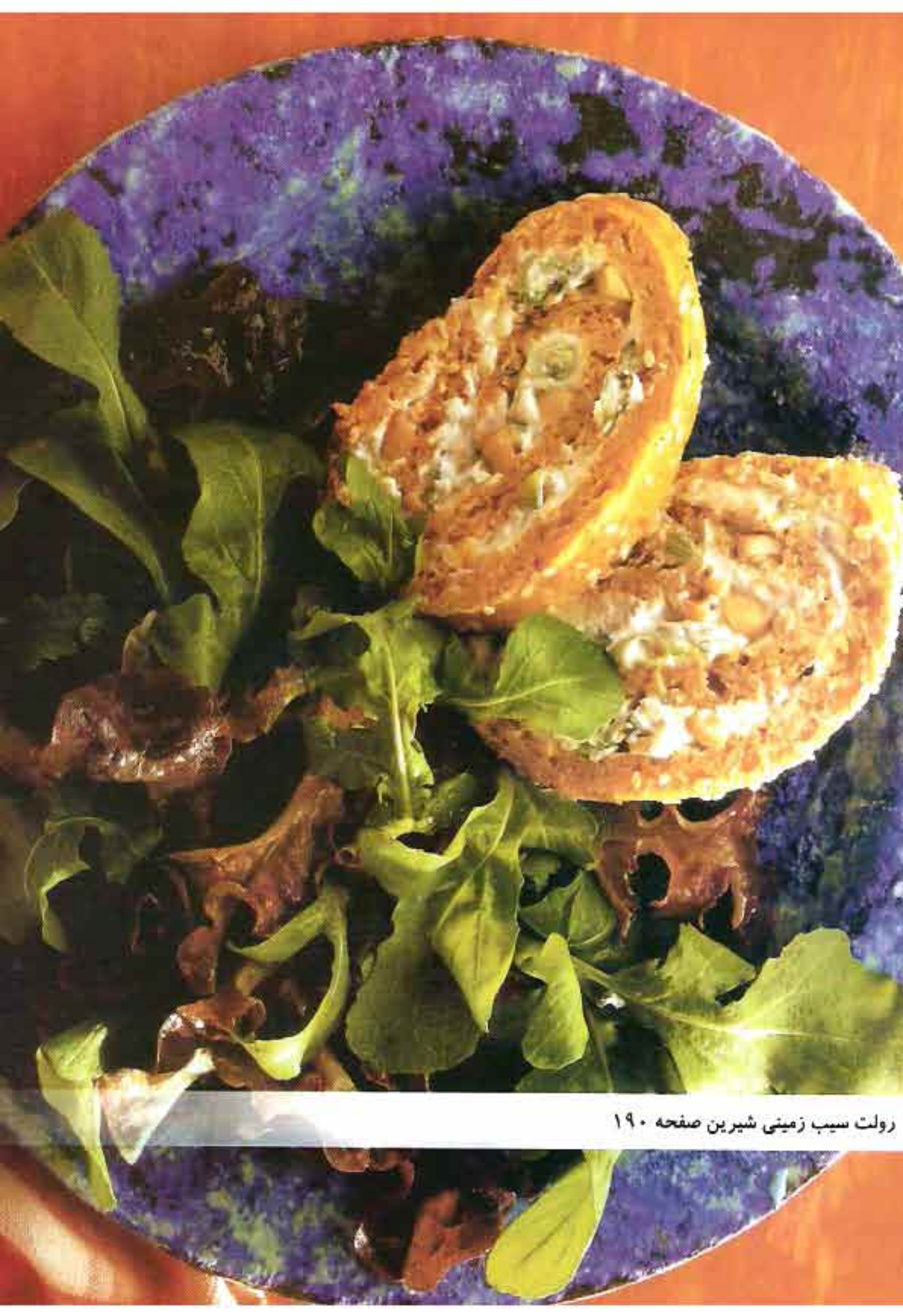




دسر نان گردویی با سیب برشته صفحه ۳۴۵



گوجه کباب پز با نان سودا صفحه



رولت سیب زمینی شیرین صفحه ۱۹۰

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۴۱

سیر، آویشن را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه دیگر طبخ نمایید. لوبیا قرمز و زیتون را نیز به مواد بیافزائید. در انتها رب گوجه و فلفل را اضافه کرده و بگذارید حرارت در تمامی قسمت‌ها پخش شود. سپس ظرف را کنار بگذارید تا خنک شود. خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای پهن کنید تا به شکل یک دایره ۳۰ سانتی متری درآید سپس آن را روی کاغذ روغنی قرار داده و با برس روی آن را از تخم مرغ زده شده بمالید، سمولینا را روی آرد پاشیده تا حدود ۴ سانتی متر سپس مواد داخل آن را با قاشق روی خمیر قرار دهید. لبه‌های خمیر را به سمت روی محتوای آن بالا آورده و به سمت وسط جمع کنید اما روی مواد باید باز باشد، با برس از بقیه تخم مرغ زده شده روی آن مالیده و به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه درون فر پزید تا طلایی رنگ شود. یک پای مدیترانه‌ای به شکل دلخواه مملو از گوجه فرنگی، بادمجان و لوبیا قرمز، که اگر مایلید ترد تر شود خمیر آن را پهن تر کنید.

کیک پای رکوتا با سبزیجات معطر تابستانی

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده، قالب کیک به ابعاد ۲۳ سانتی متر را نیز کمی چرب کنید. پنیر رکوتا، پارمزان و زرده‌های تخم مرغ را درون یک مخلوط کن یا غذاساز ریخته و با یکدیگر خوب مخلوط کنید، سپس سبزیجات معطر را به همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و آنقدر بزنید تا شکل خامه به خود بگیرد. سفیده‌های تخم مرغ را درون ظرف جداگانه‌ای آنقدر هم بزنید تا پف کند. سفیده‌ها را به آرامی درون مخلوط رکوتا ریخته و دورانی کمی هم بزنید. مخلوط رکوتا را درون قالب ریخته و سطح آن را صاف کنید. قالب را به مدت ۱ ساعت و ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا به رنگ طلایی درآید، پس از آنکه از فر درآوردید با برس روی مواد را روغن زیتون مالیده و پاپریکا پاشید و قبل از اینکه از قالب جدا کنید بگذارید تا خنک شود.

مواد لازم:

روغن زیتون، برای چرب کردن مقداری
پنیر رکوتا ۸۰۰ گرم
پنیر پارمزان رنده شده ۱ پیمانه
تخم مرغ جدا شده ۳ عدد
برگ‌های ریحان تازه ۴ قاشق سوپخوری
پیازچه تازه، خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
نمک ۱/۲ قاشق چای خوری
گرد پاپریکا فل فل دلمه ای قرمز ۱/۲ قاشق چای خوری
بودر فلفل سیاه مقداری
سبزیجات معطر خرد شده برای تزئین

مواد لازم جهت سس کیپر:

زیتون سیاه نصف شده ۴۰۰ گرم و تعدادی درسته
برای تزئین
سیر له شده ۵ حبه
روغن زیتون ۱/۳ پیمانه

برای تهیه سس کیپر، زیتون و سیر را درون مخلوط کن در حد خرد شدن میکس کنید،

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۴۳

روغن زیتون را به تدریج اضافه کرده و همزمان به میکس کردن ادامه دهید تا مواد شکل خمیری به خود بگیرد. سپس آن را درون کاسه سرو بریزید. کیک پا را با برگ‌های ریحان و زیتون‌های درسته در حالیکه کاسه سس در کنار آن است سرو کنید.

یک ظرف نهار خوشمزه با سبزیجات معطر هوازی که بسیار ساده آماده می‌شود.

پای پیاز قرمز و پنیر بز

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز ورقه ورقه شده ۴۵۰ گرم
آوبشن تازه ۲ قاشق سوپخوری
سرکه بلسان ۱ قاشق سوپخوری
خمیر پفی آماده پخت ۴۲۵ گرم
پنیر چدار مکعبی خرد شده ۱۱۵ گرم
تخم مرغ رنده شده ۱ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ‌های آوبشن تازه چند عدد برای تزئین
سالاد مخلوط برگ سبز برای سرو

پیاز را با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه درون روغن داغ تفت دهید، گهگاهی هم بزنید تا پیازها قهوه‌ای نشوند. سپس آوبشن، نمک و فلفل و سرکه را به آن اضافه نموده و مدت ۵ دقیقه دیگر نیز حرارت دهید، ظرف را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد، یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. خمیر را به شکل یک دایره بزرگ باز کنید، از یک بشقاب کمک گرفته و ۴ دایره به ابعاد ۱۵ سانتی متر از خمیر بزرگ تر را قالب بزنید، سپس خمیرها را روی کاغذ روغنی که آنهم بر روی دستمال مرطوب قرار داده بگذارید. با نوک یک چاقو، اطراف لبه هر خمیر را به اندازه‌ی ۲ سانتی متر خط بیاندازید. پیازها را مابین ۴ خمیر فوق به طور مساوی تقسیم کنید و روی هر کدام را مقداری پنیر بز قرار دهید. لبه خط دار هر کدام از خمیرها را با تخم مرغ زده شده، برس زده و به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه بپزید تا به رنگ طلایی درآیند. پس از آماده شدن با

برگ‌های آویشن (البته به دلخواه) تزیین کرده و با سالاد آن را سرو نمایید.
دیگر ساده تر از این نوع کیک پای کوچک برای پخت و پز وجود ندارد، این کیک‌های پای خوشمزه می‌توانند برای نهار بسیار دلپذیر باشند.

تارت فانتینا و قارچ وحشی

طرز تهیه:

برای تهیه خمیر تارت، آرد و کره را با دست خوب ورز دهید تا شکلی شبیه به خرده نان به خود بگیرد، سپس مغز گردو و تخم مرغ را اضافه کنید تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را درون نایلون قرار داده و به مدت ۳۰ دقیقه در جایی سرد نگهداری کنید. در همین فاصله، قارچ‌های خشک را در مقدار ۱/۴ و ۱ پیمانه آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه خیسانده سپس آبکش نموده و آن را نیز نگه دارید. پیاز را به مدت ۵ دقیقه درون روغن داغ تفت داده پس از آن سیر را افزوده و مدت ۲ دقیقه دیگر حرارت دهید. قارچ خیس خورده را به پیاز و سیر داغ اضافه کرده و حرارت را بالا ببرید تا به مدت زمان ۷ دقیقه، لبه قارچ‌ها خشک شود، حال ماء الشعیر را به همراه آب قارچ‌ها به مواد افزوده با همان حرارت بالا به مدت ۱۰ دقیقه بپزید تا آب آن‌ها تبخیر شود، در اینجا می‌توانید نمک و فلفل را اضافه کرده و ظرف را از

مواد لازم:

قارچ وحشی خشک شده ۱/۲ پیمانه
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
ماء الشعیر ۲ قاشق سوپخوری
تخم مرغ ۱ عدد
خامه ۱/۲ پیمانه
پنیر فانتینا، نازک ورقه شده ۲۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ‌های فرمی برای سرو

مواد لازم جهت تهیه خمیر:

آرد سیوسدار ۱ پیمانه
کره ۴ قاشق سوپخوری
مغز گردو بو داده و آسیاب شده ۱/۴ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۱ عدد

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۴۵

روی حرارت بردارید تا خنک شود. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده و چهار قالب مخصوص پخت تارت به ابعاد ۱۰ سانتی‌متر را کمی چرب کنید. خمیر را روی سطح صاف آرد پاشیده‌ای پهن کرده و به تعداد قالب‌ها آن را تقسیم کرده و درون قالب‌ها قرار دهید. روی خمیرها کاغذ روغنی و لوبیا پخته قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه درون فر قرار دهید. پس از آن کاغذها و لوبیا پخته را برداشته و دور بریزید. تخم مرغ و خامه را با یکدیگر مخلوط کرده، مخلوط قارچ را به همراه نمک و فلفل برای طعمدار کردن به آن اضافه کنید. داخل قالب‌های حاوی خمیر از مخلوط فوق ریخته و روی هر کدام را از روقه‌های پنیر قرار دهید و به مدت ۱۸ دقیقه درون فر قرار دهید تا آماده شود. تارت را به شکل گرم با برگ‌های فرمی سرو کنید. پنیر ایتالیایی فانتینا به این تارت، طعم خامه‌ای و مغزدار می‌دهد.

توضیح:

لوبیا پخته، توپ گرد سرامیکی است که در پخت شیرینی بکار می‌رود.

کیک پای کرکهای با قارچ و آلو بخارا

مواد لازم:

عدس سبز ۷۵ گرم

پودر عصاره سبزیجات ۱ قاشق چای خوری

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری

تره فرنگی خرد شده بزرگ ۲ عدد

سیر خرد شده ۲ حبه

قارچ خرد شده ۳ پیمانه

مخلوط سبزیجات معطر خشک ۲ قاشق چای خوری

مخلوط انواع مغزها خرد شده ۳/۴ پیمانه

میوه بلوط ۱ قاشق سوپخوری (اختیاری)

آلو بخارا، بدون هسته ۱/۳ پیمانه

خرده‌های نان ۱/۲ پیمانه

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

خمیر پفی ۲ ورق (وزن کل ۴۲۵ گرم)

آرد، مقداری برای پاشیدن

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

عدس‌ها را درون آب سرد ریخته و

بگذارید تا به جوش آید سپس حرارت را

کم کرده و عصاره سبزیجات را اضافه

کنید، درب ظرف را نیم بند گذاشته و

بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه به طور ملایم

بجوشد. ظرف را کنار بگذارید تره فرنگی و

سیر را درون روغن داغ به مدت ۵ دقیقه

تفت داده آنگاه قارچ و سبزیجات معطر را

افزوده و مدت ۵ دقیقه دیگر نیز اجازه پخت

دهید. مخلوط قارچ را به کاسه‌ای منتقل

کرده و مغزها، آلو بخارا، خرده‌های نان و

عدس را به آن اضافه کرده خوب مخلوط

کنید. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید ۲/۳ از

مقدار تخم مرغ زده شده را به همراه نمک و فلفل به قارچ افزوده و در جای خنک

نگهداری کنید. در همین فاصله، یکی از ورقه‌های خمیر را پهن کرده و ۲/۵ سانتی متر از

هر دو طرف طول و عرض برش بزنید. ورق دیگر خمیر را نیز پهن کرده، روی آن را کمی

آرد پاشیده، از دو طرف آن را کمی پیچید، سپس یک سری برش روی قسمت پیچیده

شده ایجاد نموده که فاصله هر کدام از یکدیگر ۱ سانتی متر بوده و تنها از سمت لبه خمیر

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۴۷

۲/۵ سانتی متر فاصله داشته باشد. مخلوط قارچ را با یک قاشق روی خمیر ریخته سپس لبه‌های خمیر را با آب نم‌دار کنید حال قسمت‌های پیچیده شده خمیر را به آرامی روی مواد باز کرده و لبه‌های خمیر را روی یکدیگر فشار دهید تا محکم شوند. روی خمیر را با مابقی تخم مرغ زده شده برس زده و به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه بپزید تا به رنگ طلایی در آید. دقایقی قبل از سرو کردن پا آن را کناری بگذارید تا خنک شود. این کیک پای مغزدار را می‌توانید به همراه سیب زمینی سرخ شده و سبزیجات بخار پز شده نیز سرو کنید.

نکته:

ترکیبی از سبزیجات دیگر، مغزها و میوه‌های خشک را نیز می‌توانید در این پا استفاده و امتحان کنید.

تارت سیب، پیاز و پنیر گریز

مواد لازم:

آرد ۲ پیمانه

نمک کمی

پودر خردل ۱/۴ قاشق چای خوری

مارگارین نرم ۶ قاشق سوپخوری

پنیر گریز رنده شده ۷۵ گرم

مواد لازم جهت داخل تارت:

کره ۲ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده بزرگ ۱ عدد

سیب پوست گرفته شده و رنده شده ۲ عدد کوچک

تخم مرغ ۲ عدد

خامه غلیظ ۲/۳ پیمانه

مخلوط سبزیجات معطر خشک ۱/۴ قاشق چای خوری

پنیر گریز ۱۱۵ گرم

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

جهت تهیه خمیر تارت ابتدا آرد،

نمک و پودر خردل را درون کاسه‌ای

ریخته و مارگارین و پنیر را آنقدر ورز

دهید تا شکلی شبیه خرده‌های نان به خود

بگیرد. سپس ۲ قاشق سوپخوری آب

اضافه کره تا خمیر مورد نظر بدست آید،

خمیر را گلوله کرده و درون نایلون قرار

دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در جای سرد

نگهداری کنید. در همین فاصله، مواد

داخل تارت را آماده سازید، پیاز را درون

کره ذوب شده به مدت ۱۰ دقیقه تفت

داده، سیب را اضافه نمائید و مدت ۲ تا ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید، ظرف را کنار

بگذارید تا خنک شود. خمیر را پهن کرده و درون قالب خوراکی کیش به ابعاد ۲۰ سانتی

متر که از قبل چرب شده قرار دهید. قالب را ۲۰ دقیقه در جای سرد نگهداری نمائید. فر

را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت از قبل گرم کنید. درون

قالب و روی خمیر را کاغذ روغنی انداخته و لوبیاهای مخصوص پخت بریزید، سپس به

مدت ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید. تخم مرغ‌ها را با خامه، سبزیجات معطر، خردل، نمک

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۴۹

و فلفل خوب مخلوط کرده، $\frac{3}{4}$ از مقدار پنیر را نیز رنده کنید و درون مخلوط تخم مرغ بریزید. مابقی پنیر را نیز ورقه ورقه کرده و کنار بگذارید. زمانیکه خمیر پخته شد، کاغذ و لوبیاها را از داخل آن برداشته و دور بریزید. در عوض مخلوط تخم مرغ را روی خمیر بپاشید. ورقه‌های پنیر را روی مخلوط به طور منظم چیده و درجه حرارت فر را با ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت کاهش دهید. تارت را درون فر برگردانده و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا محتوای آن به رنگ طلایی درآمده و سفت شود. تارت آماده شده را به شکل داغ یا گرم سرو نمایید.

نکته:

شما می‌توانید انواع دیگر پنیرهای سفت مانند چدار و ... را جایگزین پنیر گیر کنید.

پای شاه بلوط و پنیر استیلتون

طرز تهیه:

جهت تهیه خمیر پا، ابتدا آرد و نمک را با کره یا مارگارین آنقدر ورز دهید تا شکلی شبیه خرده‌های نان به خود بگیرد سپس آویشن و مقداری آب اضافه کرده تا خمیر مورد نظر بدست آید. خمیر را روی سطح صاف و آرد پاشیده‌ای قرار داده و به مدت ۱ دقیقه با نوک انگشتان ورز دهید تا خمیر نرم شود، حال آن را درون نایلون قرار داده و به مدت ۳۰ دقیقه در جای سرد نگهداری کنید. در همین فاصله، مواد داخل خمیر را آماده سازید، بدین منظور پیاز را درون روغن داغ به مدت ۵ دقیقه تفت دهید، سپس قارچ را اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید آنگاه هویج، زردک و سبزیجات معطر را افزوده، درب ظرف را بسته و مدت ۳ دقیقه دیگر طبخ کنید. ماء الشعیر را به همراه عصاره سبزیجات، سس، شکر، و نمک و فلفل به مواد قبل اضافه کرده، درب ظرف را نیز بسته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید تا ملایم بجوشند، در انتها شاه بلوط را اضافه کنید. آرد را با افزودن مقدار ۲ قاشق سوپخوری آب

مواد لازم:

روغن آفتابگردان ۲ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۲ عدد
قارچ نصف شده ۵۰۰ گرم
هویج حلقه حلقه شده ۳ عدد
زردک درشت حلقه حلقه شده ۱ عدد
پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری
برگ بو ۲ عدد
ماء الشعیر ۱ پیمانه
عصاره سبزیجات ۱/۲ پیمانه
سس سبزیجات ۱ قاشق چای خوری
کنسرو شاه بلوط ۳ پیمانه
آرد الک نشده ۲ قاشق سوپخوری
پنیر استیلتون (بیرابی) مکعبی خرد شده ۱۵۰ گرم
تخم مرغ زده شده (یا شیر) ۱ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
مواد لازم جهت تهیه خمیر:
آرد سبوسدار ۱ پیمانه
کره یا مارگارین گیاهی ۵۰ گرم
آویشن تازه ۱ قاشق سوپخوری

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۵۱

به آن به خمیر تبدیل نموده سپس مخلوط ماء الشعیر را به آن اضافه کرده و بدون آنکه درب ظرف را بگذارید به مدت ۵ دقیقه بپزید تا سس غلیظ شود. حالا پنیر را بیافزائید و اجازه دهید تا ذوب شود. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. خمیر را پهن کرده و درون قالب پای عمیق با ظرفیت ۱/۵ لیتر بیاندازید. از مخلوط شاه بلوط با یک قاشق روی خمیر ریخته، لبه‌های ظرف را مرطوب کرده سپس با خمیر بپوشانید و لبه‌ها را بر روی هم فشرده و محکم کنید. از خمیرهای باقیمانده می‌توانید برگ‌های خمیری برش زده و روی پا قرار دهید و در انتها روی آن را با برس از تخم مرغ یا شیر کشیده و به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا به رنگ طلایی درآید. پنیر استیلتون به این ظرف غذای زمستانی شما هم ظاهری خامه‌ای شکل و هم طعم دلپذیر می‌دهد، که کمتر شبیه به یک پا می‌باشد.

نکته سلامتی:

شاه بلوط حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین B کمپلکس، پتاسیم و کلسیم می‌باشد که برخلاف دیگر مغزها کم چرب تر است.

پیتزا کدو و مریم گلی

مواد لازم:

پودر مخمر (مایه خمیر) ۱/۲ قاشق چای خوری
شکر دانه درشت کمی
نمک ۱ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
آرد سفید ۴ پیمانه
کره ۱ قاشق سوپخوری
پیازچه یا موسیر خرد شده ۲ عدد
کدو مکعبی خرد شده ۱ عدد با وزن کل ۴۵۰ گرم
مریم گلی ۱۶ برگ
کنسرو سس گوجه فرنگی ۲×۴۰۰ گرم
پنیر موزارلا، ورقه ورقه شده ۱۱۵ گرم
پنیر بزرگت ۱۱۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

۱/۴ و ۱ پیمانه آب گرم را به مخمر و شکر اضافه کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا کف کرده و حباب بزند. آرد و نمک را درون کاسه‌ای مخلوط کرده و سوراخی در وسط آن ایجاد کنید، مایع مخمر را به تدریج به همراه روغن به آن اضافه کنید. تمامی مواد را با یکدیگر مخلوط کرده تا به شکل یک خمیر در آید. خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای با دست به مدت ۱۰ دقیقه آنقدر ورز دهید تا نرم و کشدار شود. درون کاسه‌ای را آرد پاشیده خمیر را داخل آن قرار دهید. حال درب ظرف را بسته و به مدت ۱ ساعت و نیم در جای گرمی قرار دهید تا خمیر اصطلاحاً عمل بیاید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. کره و مابقی روغن زیتون را درون قالب مخصوص فر ریخته و چند دقیقه‌ای با حرارت فر گرم نمائید سپس روی آن پیازچه یا موسیر، کدو و نیمی از برگ‌های مریم گلی را بریزید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه درون فر قرار داده تا ترد شوند. درجه حرارت فر را تا ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۷۵ درجه فارنهایت بالا ببرید. خمیر را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را با وردنه روی سطح صاف آرد پاشیده

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۵۳

پهن کنید و به شکل دایره‌هایی به ابعاد ۲۵ سانتی متر درآورید. هر کدام از خمیرها را روی کاغذ روغنی از قبل چرب شده پهن کرده و روی آن‌ها را تا فاصله ۱ سانتی متر از لبه‌ها سس گوجه بمالید. توسط یک قاشق از مخلوط کدو و موسیر یا پیازچه روی خمیرها بریزید. از ورقه‌های پنیر موزارلا روی مخلوط به طور منظم چیده، روی آن را نیز پنیر بز قرار دهید. مابقی برگ‌های مریم گلی را روی پنیرها پخش کرده و با نمک و فلفل آن‌ها را طعمدار نمائید. خمیرها را به مدت ۵ الی ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا پنیر ذوب شده و روی پیتزا طلایی رنگ شود.

ترکیب طعم شیرین کدو و تند پنیر بز طعم اعجاب انگیزی به این پیتزا خواهد داد.

پیتزا با سبزیجات تازه

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۴۰ درجه سانتی گراد یا ۴۷۵ درجه فارنهایت و به مدت ۲۰ دقیقه قبل از پخت پیتزا گرم کنید. گوجه فرنگی را درون آسیاب ریخته و به شکل پوره درآورید. ساقه‌های بروکلی و مارچوبه‌ها را جدا کرده و به همراه کدو درون آب جوش قرار دهید پس از ۴ الی ۵ دقیقه آنها را آبکشی نمائید. آنگاه سبزیجات را خرد کرده و کدو را از طول برش بزنید.

مواد لازم:

کنسرو گوجه فرنگی بدون آب ۴۰۰ گرم
گل‌های کلم بروکلی ۲ عدد
مارچوبه تازه ۲۲۵ گرم
کدوی کوچک ۲ عدد
روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری
نخود فرنگی تازه یا یخزده ۱/۳ پیمانه
پیاز بهاری ورقه ورقه شده ۴ عدد
خمیر پیتزای آماده به ابعاد ۳۰-۲۵ سانتیمتر ۱ عدد
پنیر موزارلا، ورقه ورقه شده ۷۵ گرم
برگ ریحان تازه خرد شده ۱۰ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

نخودها و پیاز را به مدت ۵ الی ۶ دقیقه درون ۲ قاشق سوپخوری از روغن زیتون داغ شده تفت دهید. پس از آن، ظرف را از روی حرارت بردارید. گوجه فرنگی‌های پوره شده را روی خمیر پیتزا پاشیده، سبزیجات دیگر را روی آن قرار دهید.

ورقه‌های پنیر موزارلا را روی سبزیجات به طور منظم چیده، ریحان، سیر، نمک و فلفل را به همراه مابقی روغن زیتون را نیز اضافه کنید. پیتزا را به مدت ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا روی آن به رنگ قهوه‌ای طلایی درآمده و پنیر ذوب شود.

این پیتزا را می‌توان با ترکیب هر نوع سبزیجات تازه دیگری نیز تهیه کرد. که البته قبل از چیدن خمیر پیتزا، باید آن‌ها را یا تفت داد و یا درون آب جوش انداخته شوند.

پیتزا تابه‌ای پولنتا با پیاز قرمز، قارچ و موزارلا

طرز تهیه:

پیاز ورقه ورقه شده را درون نیمی از مقدار روغن زیتون داغ به مدت ۱۰ دقیقه تفت داده سپس از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. مابقی روغن را درون پیاز ریخته و سیر را به مدت ۱ دقیقه در آن طبخ نمایید سپس قارچ و آویشن را اضافه کرده و مدت ۵ دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه دهید. جهت تهیه خمیر پیتزا، درون کاسه‌ای آرد، نمک، پولنتا و بکینگ پودر را با یکدیگر مخلوط کرده و وسط آن را باز کنید، در همان قسمت تخم مرغ و شیر را به تدریج بیافزایید، حالا خوب مواد را با چنگال مخلوط کرده تا مایه نرم و حجیمی بدست آید. پنیر پارمزان و دانه‌های فلفل را نیز به مایه اضافه کنید. روغن زیتون را درون تابه تفلون حدوداً ۲۵ سانتی متری داغ کرده و از مایه آماده شده با قاشق درون روغن ریخته و به مدت ۳ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. سپس تابه را از روی حرارت برداشته و با یک چاقو دور تا دور پیتزا را از تابه جدا کنید. بشقابی را درون تابه قرار داده و تابه را برگردانید تا خمیر داخل بشقاب شود، آنگاه طرف نپخته خمیر را درون تابه قرار داده و به مدت ۲ دقیقه بپزید تا طلایی

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز قرمز ورقه ورقه شده ۱ عدد
سیر له شده ۳ حبه
قارچ ورقه ورقه شده ۱۱۵ گرم
پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری
پنیر موزارلا مکعبی خرد شده ۱۱۵ گرم
دانه‌های بلوط (اختیاری) ۱ قاشق سوپخوری

مواد لازم جهت تهیه خمیر پیتزا:

آرد ۱/۲ پیمانه
نمک ۱/۲ قاشق چای خوری
پولنتا (حلبم ذرت ایتالیایی) ۱ پیمانه
بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
شیر ۲/۳ پیمانه
پنیر پارمزان رنده شده ۲۵ گرم
دانه‌های فلفل قرمز ۱/۲ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

رنگ شود. گریل فر را از قبل گرم کنید پیازها را روی خمیر پیتزا ریخته و مخلوط قارچ را روی آن قرار دهید سپس موزارلا را روی مواد پاشیده و به مدت ۶ دقیقه درون فر قرار دهید تا پنیر ذوب شود. اگر مایلید دانه‌های بلوط را روی پیتزا ریخته و مجدداً گریل کنید تا طلایی رنگ شود. پیتزای تابه‌ای را برش زده و سرو کنید.

پیتزای تابه‌ای به جای فر درون تابه تهیه می‌شود. ظاهر کیک مانند خمیر آن با ترکیب پیاز قرمز و قارچ تکمیل شده و با سالاد ریحان و گوجه فرنگی نیز سرو می‌شود.

پیتزا Rocket و گوجه فرنگی

طرز تهیه:

جهت تهیه خمیر پیتزا آرد، نمک، مایه خمیر را درون کاسه‌ای ریخته وسط آن را سوراخی ایجاد کرده و روغن را به همراه ۲/۳ آب گرم درون آن بریزید، مواد را با یک کاردک گرد خوب هم زده تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای قرار داده و به مدت ۵ دقیقه خوب ورز دهید. روی آن را حوله‌ای قرار داده تا ۵ دقیقه استراحت کند. پس از آن مجدداً ۵ دقیقه دیگر خمیر را ورز دهید تا خمیر نرم و کشدار شود. خمیر را درون کاسه چرب

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق چای‌خوری و مقداری برای تفت دادن
سیر له شده ۱ حبه
کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۱ پیمانه
شکر ۱/۲ قاشق چای‌خوری
برگ ریحان، خرد شده ۲ عدد
پنیر موزارلا ورقه ورقه شده ۲/۳ پیمانه
برگ تره تیزک ۱ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت تهیه خمیر پیتزا:

آرد سفید الک شده ۲ پیمانه
نمک ۱ قاشق چای‌خوری
پودر مخمر ۱/۲ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون ۱ قاشق سوپ‌خوری

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۵۷

شده‌ای قرار داده و با یک نایلون درب آن را بسته به مدت ۴۵ دقیقه در جای گرمی نگهداری کنید تا حجم آن دو برابر شود. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. سیر را درون روغن داغ به مدت ۱ دقیقه تفت داده سپس گوجه فرنگی‌ها و شکر را اضافه نموده و مدت ۵ الی ۷ دقیقه طبخ کنید تا حجم مواد کم شده و غلیظ تر شود. ریحان و نمک و فلفل را نیز به مواد اضافه کرده و ظرف را کناری بگذارید.

خمیر عمل آمده را کمی ورز داده سپس به شکل دایره‌ای ۳۰ سانتی متری آن را پهن کنید. یک کاغذ روغنی را درون خمیر فشار دهید تا وسط آن گود شود و خمیر لبه دار شود. مخلوط گوجه فرنگی را روی خمیر پیتزا ریخته و روی آن را گوجه فرنگی تازه و خرد شده قرار دهید. سپس نمک و فلفل زده و کمی روغن زیتون روی آن بپاشید. پیتزا را درون فر به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بپزید تا روی آن طلایی رنگ شود. پس از آن که پیتزا آماده شد و لحظاتی قبل از سرو آن، برگ‌های تیزک را روی آن پخش کنید.

طعم تند تره تیزک و ریحان تازه، هم در رنگ و هم در طعم این پیتزا تأثیر بسزایی دارند.

نکته:

برای تهیه پیتزای گردو و راکفورت به جای آرد سفید از آرد سبوسدار و به جای موزارلا از ۳/۴ پیمانه پنیر راکفورت خرد شده استفاده کنید. همچنین برگ تره را حذف کرده و به جای آن از ۲ قاشق سوپخوری مغز گردوی خرد شده استفاده کنید.

پیتزا با پنیرهای فانتینا و رکوتا

مواد لازم:

پودر مخمر (مایه خمیر) ۱/۲ قاشق چای خوری
شکر دانه درشت مقداری
آرد سفید ۴ پیمانه
نمک ۱ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

مواد لازم جهت تهیه سس گوجه فرنگی:

کنسرو گوجه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۲/۳ پیمانه
سیر خرد شده ۱ حبه

پودر آویشن ۱ قاشق چای خوری
برگ بو ۱ عدد

سرکه مالت ۲ قاشق چای خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری.

مواد لازم جهت روی پیتزا:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سیر خرد شده ۱ حبه

مخلوط انواع قارچ ورقه ورقه شده ۳۵۰ گرم
آویشن تازه، خرد شده ۲ قاشق سوپخوری و چند
برگ برای تزئین

پنیر رکوتا ۲۵۰ گرم

پنیر فانتینا، ورقه ورقه شده ۲۲۵ گرم

طرز تهیه:

برای تهیه خمیر پیتزا، مایه خمیر و شکر را در مقدار ۱/۲ و ۱ پیمانه آب گرم ریخته و بمدت ۵ الی ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا کف کند. آرد را الک کرده و به همراه نمک درون کاسه بزرگی ریخته و وسط آن را سوراخی ایجاد نمائید سپس مایه خمیر و روغن را بتدریج در آرد ریخته و مخلوط کنید تا خمیری بدست آید، خمیر را روی سطح آرد پاشیده‌ای به مدت ۱۰ دقیقه ورز دهید تا نرم و کشدار شود، سپس آن را درون کاسه‌ای که از قبل آرد پاشیده‌اید قرار داده و درب آن را ببندید. ظرف را به مدت ۲ ساعت و نیم در جای گرمی نگهداری کنید. در همین فاصله، سس گوجه فرنگی را آماده کنید، بدین ترتیب که تمامی مواد را درون تابه ریخته، درب آن را بسته و بگذارید تا به جوش آید، گاهی هم بزنید تا مایه آن کم شود. سیر

تارت‌ها، پا و پیتزاها ۲۵۹

و قارچ را به همراه نمک و فلفل درون روغن داغ تفت داده پس از ۵ دقیقه که قارچ‌ها نرم شدند، ظرف را کنار بگذارید.

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. تعداد ۴ بشقاب مخصوص پخت را با برس چرب کنید. خمیر را به مدت ۲ دقیقه ورز داده و سپس آن را به ۴ قسمت مساوی تقسیم نمائید، آنگاه هر قسمت را به شکل دایره‌ای با ابعاد ۲۵ سانتی متر پهن کرده و درون بشقاب‌ها قرار دهید. سس گوجه را با قاشق روی خمیرها مالیده، لبه خمیرها را کمی روغن زیتون بمالید. قارچ، آویشن و پنیرها را روی خمیر قرار داده و با نمک و فلفل طعمدار کنید سپس آنها را به مدت ۱۵ دقیقه بپزید تا به رنگ قهوه‌ای-طلایی درآید. می‌توانید آن را با برگ‌های آویشن تزئین نمائید. طعم مخلوط انواع قارچ‌ها مکمل طعم دو نوع پنیر در این ضیافت دل‌انگیز است.

نکته:

اگر شما می‌خواهید پیتزا را فریز کنید، ابتدا باید اجازه دهید تا با درجه هوای اتاق خنک شود آنگاه پیتزا را درون فویل پیچیده و فریز کنید. قبل از سرو نیز آن را درون یک فر داغ کاملاً گرم کنید.

پیتزا گوجه فرنگی و اسفناج

مواد لازم:

طرز تهیه:

فلفل قرمز تازه ۱ تا ۲ عدد

فلفل‌ها را خرد کرده دانه آن‌ها را دور

روغن گوجه فرنگی (گرفته شده از گوجه

بریزید. پیاز، سیر و فلفل‌ها را در ۲ قاشق

فرنگی‌های آفتاب خشک شده) ۳ قاشق سوپخوری

سوپخوری از روغن گوجه فرنگی با

پیاز خرد شده ۱ عدد

حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه تفت دهید

گوجه فرنگی آفتاب خشک شده درون روغن ۱ پیمانه

تا نرم شوند. گوجه فرنگی‌های خشک شده

کنسرو گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری

در آفتاب را خیلی ریز خرد کرده و به همراه

اسفناج تازه ۱۷۵ گرم

گوجه فرنگی خرد شده و پوره آن و

خمیر پیتزا ۱ قطعه به ابعاد ۳۰ × ۲۵ سانتی متر

همچنین نمک و فلفل به تابه بیافزائید. بدون

پنیر باوارین رنده شده ۳/۴ پیمانه

اینکه درب ظرف را ببندید بگذارید آرام

پنیر چدار رنده شده ۳/۴ پیمانه

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

بجوشد، تا مدت زمان ۱۵ دقیقه کامل شود. ساقه‌های اسفناج را جدا کرده، برگ‌ها را خوب

بشوئید و پس از اینکه کاملاً خشک کردید ریز خرد کنید. اسفناج را به سس اضافه کرده و

مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه بگذارید تا بپزد سپس از روی حرارت بردارید تا خنک شود. در

همین فاصله، فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.

از مابقی روغن گوجه فرنگی روی خمیر پیتزا را با برس چرب کره سپس سس را روی آن

ریخته و پنیر رنده شده را روی آن پاشید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا

قهوه‌ای رنگ شود. پس بلافاصله سرو کنید. تنوع مواد روی پیتزا به آن رنگ بندی زیبا و

طعم رضایت بخشی خواهد داد.

نکته:

پنیر دودی مورد استفاده در این پیتزا یک طعم غیر معمول به عنوان مکمل تندی فلفل خواهد داشت. اگر شما تمایل دارید که این طعم بیشتر باشد پس ۷۵ گرم دیگر از پنیر باوارین دودی را جایگزین پنیر چدار کنید.

سمبوسه بادمجان و گوجه با موسیر

طرز تهیه:

جهت تهیه خمیر سمبوسه، پودر مخمر و شکر را با ۲/۳ پیمانه آب گرم مخلوط کرده و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه کناری بگذارید تا کف کند. آرد را الک کرده و با نمک مخلوط کنید سپس سوراخی در وسط آن ایجاد کرده و مخلوط مخمر را به همراه ۱ قاشق سوپخوری روغن بتدریج در وسط آرد بریزید آن گاه هم بزنید تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را روی سطح صاف آرد پاشیده‌ای قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه خوب ورز دهید تا یکدست و کشدار شود. خمیر را درون کاسه‌ای که از قبل آرد پاشیده اید قرار داده، درب آن را بسته و به مدت ۱ ساعت و نیم در جای گرمی نگهداری نمایید تا خمیر عمل بیاید. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه

مواد لازم:

پودر مخمر (مایه خمیر) ۱/۴ قاشق چای خوری
شکر دانه درشت کمی
آرد سفید ۲ پیمانه
نمک ۱ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
بادمجان ۴ عدد
موسیر خرد شده ۳ عدد
سیر خرد شده ۱ حبه
گوجه فرنگی آفتاب خشک شده در روغن ۱ پیمانه
پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چای خوری
آویشن خرد شده ۲ قاشق چای خوری
پنیر موزارلا مکعبی خرد شده ۷۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
پنیر پارمزان رنده شده ۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
(برای سرو)

فارنهایت گرم کنید. بادمجان‌ها را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد کنید. موسیر را به مدت ۵ دقیقه در ۱ قاشق سوپخوری روغن داغ تفت داده سپس بادمجان، سیر، گوجه فرنگی، پودر فلفل قرمز و آویشن را به همراه نمک و فلفل به آن اضافه کرده و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. گهگاهی هم بزنید تا بادمجان نرم شود. خمیر آماده شده را به دو قسمت تقسیم کرده و هر قطعه را روی سطح آرد پاشیده‌ای به شکل دایره ۱۸ سانتی متری پهن کنید.

روی نیمه هر قسمت از مخلوط بادمجان بریزید به طوریکه مواد با لبه خمیر ۲/۵ سانتی متر فاصله داشته باشند. پنیر موزارلا را نیز روی مواد ریخته شده بکشید، لبه‌ها را محکم به یکدیگر فشار دهید تا سفت شوند. هر خمیر را روی یک کاغذ روغنی جداگانه قرار دهید. با برس از مابقی روغن زیتون روی خمیرها مالیده و یک سوراخ کوچک وسط هر کدام ایجاد نمایید تا بخارها از آن قسمت خارج شوند. سپس آنها را درون فر قرار داده و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ شوند. پس از خارج نمودن از فر مجدداً با روغن برس زده و روی آن را پنیر پارمزان پاشید و آن را فوراً سرو کنید.

با توجه به ذائقه خود می‌توانید مقدار پودر فلفل قرمز را کم یا زیادتر کنید.

فصل نهم

سالادها

زمانیکه صحبت از سالاد می شود ذهن شما ناخود آگاه به تابستان معطوف خواهد شد.

سالادها دارای رنگ، ظاهر و طعمی تازه هستند.

به چشمانتان همانند حس چشائی خود اطمینان کنید.

روزهای تابستان، غذایی سبک را به همراه مقادیر فراوانی از این سالادها را می طلبد

به همراه انتخابات غذاهای گرم برای بهار و پائیز.

سالاد کلاسیک یونانی

طرز تهیه:

مواد لازم:

کاهو ۱ عدد
خیار از طول نصف شده ۱ عدد
گوجه فرنگی ۴ عدد
پیاز بهاری ۸ عدد
زیتون سیاه ۱/۳ پیمانه
پنیر فتا ۱۱۵ گرم نگینی خرد شده
سرکه سفید ۶ قاشق سوپخوری
روغن زیتون ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
زیتون و نان برای سرو (اختیاری)

برگ‌های کاهو را از هم جدا کرده و درون کاسه بزرگی بریزید سپس خیار را ورقه ورقه کرده، و درون کاسه بریزید. پیازها را حلقه حلقه کرده و به همراه زیتون و پنیر فتا به سالاد اضافه کنید. درون کاسه جداگانه ای، سرکه، روغن زیتون و نمک و فلفل را خوب با هم مخلوط کرده و روی سالاد بپاشید آنگاه هم بزنید تا مواد با مخلوط سرکه ترکیب شوند. سالاد را بلافاصله با زیتون و تکه‌های نان سرو نمایید. اگر شما به یونان سفر کرده باشید، حتماً مشاهده کرده اید که این سالاد یعنی سالاد کلاسیک یونانی به همراه نان یک وعده کامل و خوشمزه‌ای خواهد بود. اگر مایلید سالاد شما پرت‌تر و با طعمی تندتر باشد می‌توانید کاهوی بیشتری را اضافه کرده و در دمای محیط نگهداری کنید تا طعم تند آن مشخص تر باشد.

سالاد اسفناج و آووکادو

طرز تهیه:

آووکادو را به دو قسمت تقسیم کرده و پس از خارج کردن هسته و گرفتن کمی از پوست، آن را حلقه حلقه برش زده و درون بشقابی قرار دهید، آب لیمو را روی آووکادو ریخته و ظرف را کناری بگذارید. برگ‌های اسفناج را شسته و آبکش کنید و درون کاسه جهت مخلوط کردن تمامی سالاد بریزد. گوجه فرنگی‌های درشت تر را نصف کرده و به همراه بقیه گوجه فرنگی‌ها و پیازهای ورقه ورقه شده درون کاسه اسفناج بریزید، خیار را نیز خرد کرده و با تربچه به کاسه سالاد اضافه کنید. جهت تهیه سس سالاد، توفو را به همراه شیر، خردل، سرکه و فلفل درون یک

مخلوط کن ریخته و نمک و فلفل اضافه نمائید سپس تمامی مواد را به مدت ۳۰ ثانیه با یکدیگر میکس کنید. سس آماده شده را درون کاسه کوچکی منتقل کرده و اگر فکر می‌کنید احتیاج است کمی شیر نیز بدان بیافزائید. مقداری فلفل قرمز روی سس بپاشید. برگ‌های تازه و جوان اسفناج به جای کاهو و به همراه آووکادو، تربچه و گوجه فرنگی به همراه سس توفو سالاد بسیار خوشمزه‌ای را برای شما به همراه خواهد داشت.

مواد لازم:

آووکادو بزرگ ۱ عدد
آب ۱ لیمو
برگ اسفناج تازه ۲۲۵ گرم
گوجه فرنگی ۱۱۵ گرم
پیاز بهاری، ورقه ورقه شده ۴ عدد
خیار ۱/۴ عدد
تربچه ورقه ورقه شده ۵۰ گرم

مواد لازم جهت سس توفو:

خمیر سویا یا توفو (ص ۱۴۶) ۱۱۵ گرم
شیر ۳ قاشق سوپخوری
خردل آماده ۲ قاشق چای خوری
سرکه سفید ۱/۲ قاشق چای خوری
دانه فلفل قرمز کمی و مقداری برای سرو
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

نکته:

از توفوی نرم به جای سفت استفاده کنید می‌توانید آن را در بسیاری از سوپر مارکتها پیدا کنید.

سالاد فلفل ترش و شیرین با پاستای شکل دار

طرز تهیه:

هر کدام از فلفل‌ها را به چهار قسمت تقسیم کرده و پس از بیرون آوردن دانه‌ها، آنها را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس با آب سرد آبکش نموده و پوسته نازک روی آنها را جدا نمایید. هر کدام را به شکل نوارهای باریکی از طول برش بزنید. سیر، کبر، کشمش یا مویز، رنده پوست و آب لیمو، عسل و گشنیز را درون کاسه‌ای ریخته و با نمک و فلفل خوب طعمدار کنید. تمامی مواد را با یکدیگر مخلوط کنید. پاستا را درون آب جوش و نمک به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بپزید به طوریکه هنوز کمی سفت باشد، آنگاه آبکشی نمایید. پاستا را درون قابلمه ریخته و فلفل‌ها را به همراه چاشنی آماده شده به آن اضافه کنید، سپس ظرف را روی حرارت قرار داده و مواد را به هم بزنید. سالاد را درون کاسه‌ای جهت سرو انتقال داده و با کمی پنیر پارمزان رنده شده سرو کنید. چاشنی خوش طعم این سالاد پاستای

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای قرمز و زرد و نارنجی از هر کدام ۱ عدد
سیر له شده ۱ حبه
کبر(ص ۱۶۰) ۲ قاشق سوپخوری
کشمش یا مویز ۲ قاشق سوپخوری
خردل ۱ قاشق چای خوری
رنده پوست ۱ لیمو
آب ۱ لیمو
عسل ۱ قاشق چای خوری
گشنیز تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
پاستای پاپیونی شکل ۲۲۵ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
پنیر پارمزان رنده شده برای سرو دلخواه

ساده را بسیار خاص می کند.

سالاد باقلا با گندم بلغاری

مواد لازم:

طرز تهیه:

گندم بلغاری را خیسانده سپس طبق دستورالعمل روی پاکت آن را پخته و آبکشی نمائید. گندم پخته شده را درون کاسه سرد بریزید. در همین فاصله باقلا و نخود سبز را به مدت ۳ دقیقه درون آب جوش پخته و آبکش کنید سپس به گندم پخته شده اضافه نمائید. گوجه فرنگی، پیاز، فلفل، نخود برف و شاهی را به مخلوط گندم، باقلا و نخود سبز اضافه کرده و درون کاسه سرو همه مواد را با یکدیگر ترکیب کنید. جعفری تازه خرد شده را به همراه ریحان، آویشن و سس فرانسوی جهت طعمدار کردن سالاد به مواد بیافزائید و فوراً سرو کنید. اگر مایلید سالاد را مدت زمان بیشتری نگهداری کنید، می توانید آن را درون ظرف دربدار قرار داده و قبل از بردن سر میز درون فریزر بگذارید. این سالاد خوشمزه زمانیکه به همراه نان خاشخاشی و خیارشور یا ترشی سرو شود بسیار ایده آل خواهد بود.

نکته:

به جای گندم بلغاری می توانید از پاستا یا برنج قهوه ای جوش خورده یا کوز کوز استفاده

کنید.

سالاد کنگر ترش و شیرین

مواد لازم:

کنگر فرنگی کوچک ۶ عدد
آب لیمو

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط ریز خرد شده ۲ عدد
باقلا تازه یا یخ زده ۱ پیمانه
نخود تازه یا یخزده ۱/۲ و ۱ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ نعنا تازه برای تزئین

مواد لازم جهت سس:

سرکه سفید ۱/۲ پیمانه
شکر کاستر(شکر) ۱ قاشق سوپخوری
برگ نعنا تازه یک مشت

طرز تهیه:

برگ‌های بیرونی کنگر را جدا کرده و هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کنید. سپس آنها را درون کاسه آب و آب لیمو بریزید. پیاز را درون روغن تفت داده و پس از اینکه طلایی رنگ شد، باقلا را اضافه کرده و هم بزنید. کنگرها را آبکشی نموده و به پیاز اضافه کنید آنگاه ۱/۴ و ۱ پیمانه آب به آنها افزوده و درب ظرف را ببندید، به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید با حرارت ملایم بجوشد. نخود و نمک و فلفل را نیز افزوده و ۵ دقیقه دیگر نیز اجازه دهید بجوشد، گاهی هم بزنید تا سبزیجات ترد شوند. سبزیجات را درون صافی ریخته، سپس به کاسه‌ای

منتقل کرده و درون یخچال بگذارید تا خنک شود. جهت آماده کردن سس، تمامی مواد لازم را درون قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود، به مدت ۵ دقیقه مهلت دهید ملایم بجوشد سپس از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خنک شود. سس را روی سالاد پاشیده با برگ نعنا تزئین کنید. سس ترش و شیرین، طعم این سالاد را تکمیل می‌کند.

سالاد اسپانیای پرتقال و مارچوبه

مواد لازم:

مارچوبه، هرس شده و به تکه‌های ۵ سانتی خرد شده ۲۲۵ گرم
پرتقال بزرگ ۲ عدد
گوجه فرنگی، ۸ قسمت شده ۲ عدد
کاهو برگ برگ شده ۵۰ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سرکه ۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

مارچوبه را درون آب جوش و نمک به مدت ۳ الی ۴ دقیقه پخته و با آب سرد آبکشی نمائید و بگذارید تا آب آن خارج شود. پوست نیمی از یک پرتقال را رنده کرده و کناری نگه دارید، پوست هر دو پرتقال را جدا کرده و قطعه قطعه کنید. غشاء آن‌ها را فشرده و آب آن را نگه دارید. مارچوبه، پرتقال، گوجه فرنگی و کاهو را درون کاسه سرو

سالاد ریخته، روغن و سرکه را به همراه ۱ قاشق سوپخوری آب پرتقال ذخیره شده و ۱/۲ قاشق چای‌خوری از رنده پوست پرتقال و نمک و فلفل را درون کاسه جداگانه‌ای مخلوط کنید. لحظاتی قبل از سرو کردن سالاد این چاشنی را به مخلوط سالاد افزوده و با یکدیگر مخلوط کنید. چاشنی سالاد اسپانیایی به آسانی با افزودن مقداری مناسبی از روغن زیتون طعم شگفت‌انگیزی خواهد داشت.

سالاد پنیر بز گریل شده (برشته)

طرز تهیه:

برای تهیه سس این سالاد، ابتدا سیر را به یک کاسه سالادی بزرگ کاملاً بمالید، سپس خردل، سرکه، ماءالشعیر، نمک و فلفل را درون کاسه با یکدیگر ترکیب نموده آنگاه ۱ قاشق سوپخوری روغن را یکجا به آن اضافه کنید تا سس مورد نظر بدست آید. پنیرها را با یک چاقوی تیز، از طول به دو نیم تقسیم کنید. گریل فر را از قبل گرم کنید تکه‌های نان را روی ورق درون سینی فر چیده و یک طرف آن‌ها را

برشته کنید. آنگاه از فر بیرون آورده و پس از برگرداندن، روی هر کدام یک قطعه از پنیر قرار دهید سپس کمی روغن روی آنها پاشیده و مجدداً درون فر قرار داده تا پنیر به رنگ قهوه‌ای کم رنگ درآمده و گریل شود. برگ‌ها را به همراه سس به کاسه سالاد اضافه کنید تا برگ‌ها کاملاً طعم سس را به خود بگیرند. سالاد را بین چهار بشقاب سرو تقسیم کرده و روی هر کدام را یک پنیر بز گریل شده قرار دهید تا آنگاه با پیازچه تزئین نموده و سرو کنید. این جا جمع سالاد و پنیر در یک بشقاب است. می‌توانید آن را به همراه یک پیش غذا یا نهاری سبک سرو کنید. اینست تازگی و سفتی طعم پنیر بز در تناقض با برگ‌های لطیف و نرم در این سالاد.

مواد لازم:

پنیر بز کاملاً گرد و سفت ۲ عدد (هر کدام ۶۵ الی ۱۱۵ گرم)
نان فرانسوی ۴ تکه
روغن زیتون برای چرب کردن
مخلوط انواع برگ‌های سالادی ۱۷۵ گرم
پیازچه خرد شده برای تزئین

مواد لازم جهت تزئین سس:

سیر ۱/۲ حبه
خردل ۱ قاشق چای‌خوری
ماءالشعیر سفید ۱ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

سالاد گوجه فرنگی و پنیر فتا

طرز تهیه:

مواد لازم:
گوجه فرنگی ۹۰۰ گرم
پنیر فتا ۲۰۰ گرم
روغن زیتون ۱/۲ پیمانه
زیتون سیاه ۱۲ عدد
برگ‌های ریحان تازه ۴ عدد
پودر فلفل سیاه مقداری

گوجه فرنگی‌ها را خوب شسته و با نوک یک چاقوی تیز کوچک هسته سفت آن‌ها را خارج کنید. گوجه فرنگی‌ها را به شکل کلفت حلقه حلقه برش زده و به شکل مرتب درون ظرف بچینید. پنیر را روی گوجه فرنگی‌ها ریخته و روغن زیتون نیز بپاشید. سپس زیتون‌ها و برگ ریحان را روی آن قرار داده و با پودر فلفل طعمدار کنید. با همان دمای محیط آن را سرو نمایید. طعم شیرین گوجه فرنگی به ندرت با چیزی دیگری به جز پنیر فتا و روغن زیتون تکمیل خواهد شد. این سالاد در یونان و ترکیه معروف است. در این مناطق حتی به عنوان یک وعده غذایی سبک به همراه مقداری نان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نکته:

پنیر فتا طعمی نمکی دارد، که این نوع نمکی آن مخصوص ترکیه و یونان است. اگر شما تمایل دارید نمک این پنیر کمتر باشد می‌توانید به مدت ۱ الی ۲ ساعت آن را درون آب سرد نگهداری کنید تا شوری آن از بین برود.

سالاد پنیر پارمزان و تخم مرغ آب پز

طرز تهیه:

مواد لازم:

قرص نان ۱/۲ عدد
روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری
تخم مرغ ۲ عدد
مخلوط انواع برگ‌های سالادی ۱۱۵ گرم
سیر له شده ۲ حبه
سرکه سفید ۱/۲ قاشق سوپخوری
پنیر پارمزان ۱/۳ پیمانه
پودر فلفل سیاه (دلخواه) مقداری

قسمت‌های برشته نان را جدا کرده و مابقی آن را به شکل مکعب‌های ۲/۵ سانتی متری خرد کنید. مقدار ۲ قاشق سوپخوری از روغن زیتون را درون تابه داغ گرم کرده و نان‌ها را در حدود ۵ دقیقه در آن تفت دهید تا به رنگ قهوه‌ای طلایی در آیند. در همین فاصله، یک قابلمه آب را بگذارید تا به جوش آید، آن گاه با دقت تخم مرغ‌ها را یکی یکی و درون آب جوش بشکانید و به مدت ۴ دقیقه اجازه دهید تا به آرامی پخته شوند. برگ‌های سالاد را مابین ۲ بشقاب تقسیم کرده، نان‌های برشته شده را از تابه خارج کرده و روی برگ‌ها به طور منظم قرار دهید. کف تابه را با یک کاغذ آشپزخانه تمیز کنید. مابقی روغن زیتون را درون تابه داغ کرده، سیر و سرکه را به آن اضافه کنید و به مدت ۱ دقیقه با حرارت بالا طبخ نمایید از این چاشنی به شکل داغ روی هر ظرف سالاد بریزید. روی هر کدام از ظرف‌های سالاد یکی از تخم مرغ‌های آب پز شده را قرار داده و از پنیر پارمزان رنده شده و پودر فلفل سیاه روی آنها پاشید. تخم مرغ‌های آب پز نرم، نان‌های برشته سیر زده شده و تند و برگ‌های سالاد یک ترکیب فراموش نشدنی را به همراه خواهند داشت.

نکته:

به جای تخم مرغ‌های آب پز شده شما می‌توانید از ۳/۴ پیمانه زیتون سیاه استفاده کنید.

سالاد گوجه فرنگی برشته و موزارلا با سی ریحان

مواد لازم:

گوجه فرنگی بزرگ ۶ عدد

روغن زیتون برای چرب کردن

پنیر موزارلای گرد، تقسیم شده به ۸ تا ۱۲ ورق ۲ عدد

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

برگ ریحان برای تزئین

مواد لازم جهت روغن ریحان:

برگ ریحان ۲۵ عدد

روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری

سیر له شده ۱ جبه

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده و سینی فر را با روغن چرب نمائید. گوجه فرنگی‌ها را از وسط به دو نیم تقسیم کرده و دانه هایشان را دور بریزید. از سمت پوسته آنها را درون سینی چیده و به مدت ۲۰ دقیقه درون فر برشته کنید تا نرم شود اما شکل ظاهری خود را هنوز حفظ کرده باشد. در

همین فرصت، روغن ریحان را آماده کنید و بدین ترتیب، برگ‌های ریحان را به همراه روغن زیتون و سیر درون غذا ساز یا مخلوط کن ریخته و آنقدر میکس کنید تا کاملاً نرم شود. مخلوط آماده شده را درون یک کاسه ریخته و بگذارید تا زمان احتیاج درون یخچال خنک بماند. درون هر بشقاب سرو، روی ۲ یا ۳ ورق از موزارلا گوجه فرنگی برشته را قرار دهید، سپس روی آن‌ها روغن پیاشید آن‌ها را خوب طعمدار کرده و سریعاً سرو نمائید.

گوجه فرنگی‌های برشته به این سالاد ابهت بیشتری خواهد داد. روغن ریحان را تنها دقایقی قبل از سرو سالاد آماده کنید تا طعم تازگی و رنگ طبیعی خود را حفظ کنید.

نکته سلامتی:

ریحان، آرامبخش سیستم عصبی است، تحریک کننده اشتها و مناسب برای سیستم

گوارشی است.

سالاد سبزیجات معطر با انواع دانه‌های بو داده

طرز تهیه:

ابدا سس را آماده کنید، بدین ترتیب که تمامی مواد لازم را درون یک کاسه با یکدیگر ترکیب کنید. سالاد و برگ سبزیجات معطر را درون یک کاسه بزرگ بریزید و مغز تخمه‌ها را درون تابه خشک و داغ با حرارت ملایم و به مدت ۲ دقیقه تفت داده تا طلایی رنگ شود. سپس تابه را از روی حرارت برداشته و قبل از اضافه کردن روی سالاد بگذارید تا خنک شوند. سس را روی سالاد ریخته و با دست تمامی برگ‌ها را آغشته کنید سپس سرو نمایید. این یک سالاد ساده و در عین حال یک وعده غذایی کامل با سبزیجات معطر تازه است. سرکه به آن طعمی شیرین می‌دهد که از هر دو نوع سفید و قرمز آن می‌توانید استفاده کنید.

مواد لازم:

مخلوط برگ‌های سالادی ۹۰ گرم
مخلوط انواع سبزیجات معطر، مانند گشنیز، جعفری، ریحان و تره ۵۰ گرم
مغز تخمه کدو ۳ قاشق سوپخوری
مغز تخمه آفتابگردان ۳ قاشق سوپخوری

مواد لازم جهت سس سالاد:

روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
سرکه بلسان ۱ قاشق سوپخوری
خردل ۱/۲ قاشق چای خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

نکته سلامتی:

جعفری حاوی مقادیر مفیدی ویتامین ث و آهن می‌باشد. مغز تخمه آفتابگردان و کدو نیز اگر حاوی کالری بالایی هستند اما در عوض سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌باشند. همچنین مقادیر فراوانی آهن، ویتامین‌ای و روی در آنها موجود است.

سالاد گلابی و گردو با پنیر آبی

مواد لازم:

طرز تهیه:

مغز گردو خرد شده ۱/۲ پیمانه
گلابی رسیده ۳ عدد
برگ اسفناج تازه ۱۷۵ گرم
سر برگ کاهو ۱ دسته
برگ کاسنی سالادی ۱ دسته
پنیر آبی آماده مصرف ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
نان تست جهت سرو

مغز گردو را توسط گریل فر خوب برشته نمایید
تا شیرینی طعم آن بیرون آید. هر یک از گلابی ها را
به ۷ قسمت تقسیم کرده، پوست و هسته آنها را جدا
نمائید. برگ های سالادی را خوب شسته و خشک
کنید. گلابی ها را به مغز گردوهای برشته اضافه
نموده و با یکدیگر مخلوط کنید سپس به پنیر آبی
خوب آغشته کرده و سالاد را مابین ۴ بشقاب

بزرگ تقسیم کنید حال روی آنها را نمک و فلفل پاشیده و به همراه نان تست گرم سرو
نمائید. گردوی برشته هارمونی خاصی با گلابی سفید رنگ دارد. بخصوص زمانی که طعم
آن به همراه طعم پنیر آبی در هم آمیخته می شود سالاد خاطره انگیزی را برای شما بدنبال
خواهد داشت.

نکته:

اگر شما خواهان سس سالاد بدون استفاده از هیچگونه پنیری هستید می توانید از ترکیب
۱ قاشق چای خوری خردل به همراه ۱/۲ قاشق چای خوری شکر، ۱/۴ قاشق چای خوری
ترخون خشک شده، ۲ قاشق چای خوری آب لیمو و نهایتاً ۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون
استفاده کنید که پس از ریختن تمامی این مواد درون یک شیشه مربایی آن را خوب تکان
داده و پس از ترکیب شدن به عنوان سس در این سالاد مورد استفاده قرار دهید.

سالاد سبزیجات بهاری

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را درون قابلمه آب سرد ریخته و سپس روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بگذارید تا ملایم بجوشد. در همین فرصت، باقلا را درون کاسه‌ای ریخته، گوجه فرنگی را نصف کرده و به همراه مغز گردو بدان بیافزائید، مواد را خوب مخلوط کنید. سرکه سفید، خردل، روغن زیتون و شکر را درون یک شیشه مربسای ریخته و نمک و فلفل را روی آن پاشید، و درب شیشه را محکم بسته آن را خوب تکان دهید. مارچوبه را به قابلمه سیب زمینی‌ها اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد، سبزیجات پخته شده را خوب خشک کرده و با آب سرد بشوئید سپس مجدداً خشک نمایید. سیب زمینی‌ها را به شکل کلفت حلقه حلقه کرده، پیازها را نیز به دو قسمت تقسیم کنید. مارچوبه، سیب زمینی و پیازها را به کاسه محتوی مخلوط باقلا اضافه نمایید، سس سالاد را نیز روی آن‌ها پاشیده و خوب سالاد را طعم دار کنید، سپس ته بشقاب سرو را یک ردیف از برگ‌های جوان اسفناج چیده و سالاد را روی آن بریزید و سرو نمایید. این سالاد طعم دل انگیز و رضایت بخشی را به شما و میهمانانتان خواهد داد، شما می‌توانید به دلخواه از سبزیجات بهاری دیگر نیز در این سالاد استفاده کنید.

مواد لازم:

سیب زمینی‌های کوچک نصف شده ۶۷۵ گرم
کنسرو باقلا بدون آب ۴۰۰ گرم
گوجه فرنگی ۱۱۵ گرم
مغز گردو نصف شده ۱/۲ پیمانه
سرکه سفید ۲ قاشق سوپخوری
خردل ۱ قاشق سوپخوری
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
شکر کمی
مارچوبه هرس شده و تکه تکه شده ۲۲۵ گرم
پیاز بهاری پوست گرفته ۶ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ‌های جوان اسفناج برای سرو

سالاد کوز کوز

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیر و پیاز را به همراه زیره درون روغن داغ به مدت یک دقیقه تفت دهید سپس استوک سبزیجات را افزوده و بگذارید تا به جوش آید. پس از اینکه ظرف را از روی حرارت برداشتید، کوز کوز را به آن اضافه کرده و درب آن را ببندید آن گاه به مدت ۱۰ دقیقه کناری بگذارید تا کوز کوز پف کرده و آب مواد جذب شود. در صورتیکه از خوراک کوز کوز از پیش آماده شده استفاده می کنید طبق دستورالعمل روی پاکت آن عمل نمایید. کوز کوز را درون کاسه‌ای قرار داده، گوجه فرنگی، جعفری،

روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
پیاز بهاری خرد شده ۵ عدد
سیر له شده ۱ حبه
پودر زیره ۱ قاشق چای خوری
استوک سبزیجات ۱/۲ و ۱ پیمانه
دانه کوس کوس ۱۷۵ گرم
گوجه فرنگی پوست گرفت و خرد شده ۲ عدد
جعفری تازه خرد شده ۴ قاشق سوپخوری
نعناع تازه خرد شده ۴ قاشق سوپخوری
فلفل سبز تازه خرد شده ۱ عدد
آب لیمو ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ کاهو برای سرو (تعدادی)
دانه کاج بو داده و رنده پوست لیمو برای تزئین

نعناع، فلفل قرمز و آبلیمو را به همراه نمک و فلفل به آن اضافه کنید، اگر امکان دارد مواد را به همین شکل به مدت ۱ ساعت کناری بگذارید تا طعم‌ها کاملاً در هم آمیخته شوند. جهت سرو کردن سالاد، یک ردیف کاهو درون کاسه‌ای چیده و با یک قاشق از سالاد کوس کوس روی آن بریزید در انتها دانه‌های کاج بو داده و رنده پوست لیمو را روی آن پاشیده و تزئین کنید. نوع طعم داری از یک سالاد لیمویی کلاسیک در اختیار شماست که در گذشته آن را به جای کوز کوز با گندم بلغاری تهیه می کردند.

سالاد باقلا قهوه‌ای

مواد لازم:

طرز تهیه:

باقلا قهوه‌ای خشک ۳۵۰ گرم
آویشن تازه ۲ شاخه
برگ بو ۲ عدد
پیاز نصف شده ۱ عدد
سیر له شده ۴ حبه
زیره له شده ۱/۲ قاشق چای خوری
پیاز بهاری خرد شده ۳ عدد
جعفری خرد شده ۶ قاشق سوپخوری
آب لیمو ۴ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۶ قاشق سوپخوری
تخم مرغ سفت آب پز شده و خرد شده ۳ عدد
خیار شور خرد شده ۱ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

باقلاها را درون آب سرد به مدت یک شب خیس کرده، سپس آبکشی نموده و درون قابلمه بریزید، ظرف را پر از آب سرد کرده و بگذارید با حرارت بالا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. حرارت را کم کرده آنگاه، آویشن، برگ بو و پیاز را اضافه کرده و به مدت یک ساعت بگذارید خیلی ملایم بجوشد. اگر احتیاج بود مقداری آب به آن بیافزائید، سپس آبکشی کرده و سبزیجات معطر و پیاز را از آن خارج کرده و دور بریزید. درون ظرف جداگانه ای، سیر، زیره، پیاز بهاری، جعفری، آب لیمو و روغن را به همراه نمک و فلفل با یکدیگر مخلوط کنید، مخلوط فوق را روی باقلاها بپاشید تا با یکدیگر ترکیب شوند. تخم مرغ‌ها و خیارشور خرد شده را به آرامی به مخلوط اضافه کرده و بلافاصله سرو نمایید. باقلای قهوه‌ای عمدتاً در خوراک مردم مصر استفاده می‌شود. شما می‌توانید از انواع باقلای خشک یا لوبیا قرمز یا سیاه به عنوان جایگزین آن استفاده کنید.

نکته:

زمان پخت لوبیا یا باقلای خشک حدوداً ۴۵ دقیقه یا کمی بیشتر است.

سالاد پاستا با قارچ وحشی و فلفلجات

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای قرمز، نصف شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد، نصف شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای سبز، نصف شده ۱ عدد
پاستا شکل دار صدفی ۳۵۰ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سرکه بلسان ۳ قاشق سوپخوری
آب گوجه فرنگی ۵ قاشق سوپخوری
ریحان تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
آویشن تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
قارچ صدفی ۱۷۵ گرم
قارچ وحشی ۱۷۵ گرم
کنسرو لوبیا چشم بلبلی بدون آب ۴۰۰ گرم
انگور ۱۱۵ گرم
پیاز بهاری خرد شده ۲ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

گریل فر را روشن کرده، فلفل‌ها را از سمت داخلی آن درون طبقه فر بچینید و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه با حرارت بالا برشته کنید، تا پوست آن‌ها سیاه رنگ شود فلفل‌ها را با یک دستمال مرطوب و تمیز پوشانده و کناری بگذارید تا خنک شوند. در همین فرصت، پاستا را درون آب و نمک به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه پخته و سپس آبکشی نمایید. روغن، سرکه، آب گوجه فرنگی، ریحان و آویشن را با یکدیگر مخلوط کرده و روی پاستای گرم بریزید تا طعمدار شود. پوست فلفل‌ها را جدا کرده و درو بریزید، دانه‌ها را جدا نموده و آنها را به شکل نواری برش بزنید سپس به پاستا و قارچ‌های روقه ورقه شده، کنسرو لوبیا، انگور و پیاز بهاری بیافزائید و با نمک و فلفل طعمدار کنید. تمامی مواد لازم را خوب با یکدیگر آغشته کنید تا خوب طعمدار شوند، بلافاصله سرو کرده یا درب ظرف را بسته و قبل از سرو کردن درون یخچال قرارداده و بگذارید تا خنک شود. ترکیب از انواع فلفل قرمز، زرد و سبز به همراه قارچ‌های وحشی این سالاد را رنگی و طبیعی خواهد ساخت.

سالاد پاستای سبوسدار

مواد لازم:

پاستای سبوسدار کوتاه ۴۵۰ گرم مانند فوسیلی پایپنه
(پاستای لوله‌ای)
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
هویج متوسط ۲ عدد
گل کلم بروکلی ۱ عدد
نخود سبز تازه یا یخزده ۱۷۵ گرم
فلفل دلمه‌ای زرد یا قرمز ۱ عدد
کرفس ۲ ساقه
پیاز بهاری ۴ عدد
گوجه فرنگی بزرگ ۱ عدد
زیتون ۷۵ گرم

مواد لازم جهت چاشنی (سس سالاد):

سرکه بلسان ۳ قاشق سوپخوری
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
خردل ۱ قاشق سوپخوری
دانه کنجد ۱ قاشق سوپخوری
مخلوط سبزیجات معطر مانند جعفری، آویشن و
ریحان ۲ قاشق چای خوری
پنیر چدار یا موزارلا یا ترکیب از هر دو نوع ۱۱۵ گرم
نمک و بودر فلفل سیاه مقداری
گشنیز برای تزئین

طرز تهیه:

پاستا را درون آب و نمک با حرارت بالا جوشانده سپس با آب سرد آبکشی نموده و پختن را متوقف کنید. پاستا را درون کاسه بزرگی ریخته و روغن زیتون را به آن اضافه کرده و کناری بگذارید و تا قبل از افزودن مواد لازم دیگر اجازه دهید تا کاملاً خنک شود. هویج، بروکلی و نخود را درون یک قابلمه بزرگ آب جوش فرو برده آنگاه با آب سرد آبکشی کنید و بگذارید خوب خشک شود. هویج و بروکلی را به قطعات کوچک و به شکل نگینی خرد کرده و به همراه نخود به پاستا اضافه کنید. فلفل، کرفس، پیازهای بهاری و گوجه فرنگی را به قطعات کوچک تقسیم کرده و به همراه زیتون به سالاد بیافزایید. چاشنی سالاد را درون کاسه کوچکی فراهم نمایید بدین ترتیب که سرکه را با روغن و خردل

مخلوط کرده تا سس غلیظی بدست آید، سپس کنجد و سبزیجات معطر را افزوده و سس را با سالاد خوب ترکیب کنید تا تمامی برگ‌ها را به سس آغشته شوند. سالاد را کمی

بچشید در صورت لزوم به آن نمک یا فلفل، روغن یا سرکه بیشتری اضافه نمائید. پنیر را نیز به سالاد افزوده و به مدت ۱۵ دقیقه به سالاد استراحت دهید سپس آن را با گشنیز تزئین نموده و سرو کنید. این سالاد ساده را می‌توانید با ترکیب هر نوع سبزیجات فصل دیگری جایگزین کنید.

سالاد گلابی با پنیر پارمزان

مواد لازم:

طرز تهیه:

گلابی رسده ۳ عدد
آب لیمو ۲ قاشق چای‌خوری
روغن گردو یا فندق ۳ قاشق سوپ‌خوری
تره تیزک ۱۱۵ گرم
پنیر پارمزان ۷۵ گرم
پودر فلفل سیاه مقداری
نان برای سرو

گلابی‌ها را پوست گرفته و پس از جدا کردن هسته آنها را به شکل حلقه‌های کلفت برش بزنید. گلابی‌ها را با آب لیمو نم‌دار کنید تا رنگ سفید خود را حفظ کنند. روغن گردو یا فندق را با آن ترکیب کرده سپس تره تیزک را افزوده و مواد را خوب با یکدیگر آغشته کنید. سالاد را مابین ۴ بشقاب کوچک تقسیم کرده و روی هر کدام را از تراشه‌های پنیر پارمزان بریزید آنگاه با پودر فلفل طعمدار نموده و به همراه نان سرو کنید. جهت بهبود بخشیدن به طعم این سالاد ساده، از گلابی‌های بسیار شیرین عسلی، به همراه پنیر پارمزان تازه و برگ‌های تازه و هوازی تره تیزک استفاده کنید.

نکته:

اگر شما قادر به خریدن تره تیزک به صورت فوری نیستند می‌توانید خودتان آن را از ابتدای فصل بهار تا آخر تابستان پرورش دهید.

سالاد پیاز، گوجه و گشنیز

طرز تهیه:

مواد لازم:

گوجه فرنگی رسیده ۳ عدد
پیاز بهاری خرد شده ۲ عدد
شکر کاسترد ۱/۴ قاشق چای خوری
گشنیز تازه و خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
نمک مقداری

هسته‌های سفت گوجه فرنگی را با یک چاقوی تیز کوچک خارج کنید. گوجه فرنگی‌ها را نصف کرده و دانه آنها را دور بریزید. گوجه فرنگی‌ها را درون یک آبکش قرار داده و کناری بگذارید تا خشک شوند. سپس آنها را ریز خرد کنید. گوجه فرنگی‌ها را با پیاز بهاری، شکر، گشنیز خرد شده و نمک ترکیب کرده و با درجه حرارت اتاق سرو نمایید. این سالاد معمولاً با ادویه کاری هند نیز سرو می‌شود، همچنین تنوع بسیار زیادی دارد که در این نوع آن، دهان شما پس از چشیدن آن احساس خنکی و تازگی خواهد داشت. این سالاد را نیز می‌توانید درون نان پیتا ریخته و آن را پر کنید و با آن سرو نمایید.

سالاد قارچ با سس جعفری

مواد لازم:

طرز تهیه:

قارچ ورقه ورقه شده ۳۵۰ گرم
مخلوط برگ‌های سالادی ۱۷۵ گرم
مغز گردوی خرد شده و بو داده ۵۰ گرم
پنیر پارمزان ۵۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مواد لازم جهت سس:

زرده تخم مرغ ۲ عدد
خردل ۱/۲ قاشق چای‌خوری
روغن مغز گردو ۳ قاشق سوپخوری
روغن بادام زمینی ۵ قاشق سوپخوری
آب لیمو ۲ قاشق سوپخوری
جعفری تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
شکر کاسترد(شکر) کمی

ابتدا سس سالاد را آماده کنید، بدین ترتیب که، زرده‌های تخم مرغ را به همراه خردل، روغن‌ها، آب لیمو، جعفری و شکر درون یک شیشه مربایی ریخته و خوب تکان دهید. قارچ‌ها را به شکل نازک ورقه ورقه کنید. قارچ‌ها را درون یک کاسه سالادی بزرگ ریخته و سس را روی آن بپاشید و خوب مخلوط کنید. ظرف را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه کناری بگذارید تا طعم‌ها در هم آمیخته شوند. پس از اینکه برگ‌های سالادی را خوب شسته و خشک کردید به قارچ اضافه نمایید. سالاد را مابین ۴ بشقاب تقسیم کرده

سپس با نمک و فلفل طعمدار کرده و از خرده‌های گردو روی آن قرار داده و پنیر پارمزان تراشیده شده را روی آن بپاشید. نکته: جهت تهیه سس سالاد شما مجبورید از زرده تخم مرغ به شکل خام استفاده کنید که البته این برای زنان باردار، کودکان و کهنسالان اصلاً توصیه نمی‌شود چون ممکن است باعث بروز مشکلاتی در آنان شود، پس برای آنها سس را بدون افزودن زرده تخم مرغ تهیه کنید.

گادو گادو

طرز تهیه:

کلم، هویج و کرفس را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بخارپز کرده سپس بگذارید تا خنک شوند. جوانه لوبیا را ته یک ظرف سرو بزرگ پخش کرده و روی آن کلم، هویج و کرفس و خیار را به طور مرتب بچینید. جهت تهیه سس سالاد، پیاز و سیر را درون روغن داغ به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید. ادویه‌جات را به پیاز اضافه کرده و مدت ۱ دقیقه دیگر درون آن تفت دهید، سپس رب گوجه یا آب لیمو را به همراه کره بادام زمینی و شکر اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. سس را به آرامی گرم کنید، اگر احساس کردید که نیاز است کمی آب داغ به آن اضافه کنید تا زمانی که سبزیجات را درون آن ریختند سس حالت شل داشته باشد. کمی از سس را روی سبزیجات ریخته و مخلوط کنید سپس با پیاز سرخ شده، بادام زمینی و فلفل قرمز خرد شده تزئین کرده و با بقیه سس درون کاسه جداگانه‌ای سرو نمایید. سس بادام زمینی بروی این ظرف سبزیجات سنتی اندونزی طعمی شبیه به زنجبیل به آن خواهد داد.

مواد لازم:

کلم سفید، نواری خردشده ۲۵۰ گرم
 هویج، نواری خردشده ۴ عدد
 کرفس نواری خرد شده ۴ عدد
 جوانه لوبیا ۲۵۰ گرم
 خیار نواری خرد شده ۱/۲ عدد
 پیاز تفت داده، بادام زمینی نمک زده و خرد شده و
 فلفل قرمز ورقه ورقه شده برای تزئین

مواد لازم برای سس بادام زمینی:

روغن ۱ قاشق سوپخوری
 پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد
 سیر له شده ۱ حبه
 زنجبیل آبی پوست گرفته و رنده شده یک تکه کوچک
 پودر زیره ۱ قاشق چای خوری
 پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چای خوری
 رب گوجه یا آب لیمو ۱ قاشق چای خوری
 کره بادام زمینی ۴ قاشق سوپخوری
 شکر قهوه‌ای نرم ۱ قاشق چای خوری

سالاد برنج میوه ای

مواد لازم:

مخلوط برنج قهوه‌ای و معمولی ۲۲۵ گرم
فلفل دلمه‌ای زرد خرد شده ۱ عدد
پیاز بهاری خرد شده ۱ خوشه
کرفس خرد شده ۳ ساقه
گوجه فرنگی استیک گاوی خرد شده ۱ عدد
سیب خوراکی با پوست سبز ۲ عدد
برگه زردآلو خرد شده ۱۷۵ گرم
کشمش یا مویز ۲/۳ پیمانه
آب سیب شیرین نشده ۲ قاشق سوپخوری
ماء‌الشعیر ۲ قاشق سوپخوری
سویا سس ۲ قاشق سوپخوری
سس تباسکو(سس فل فل تند) کمی
جعفری تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
رزماری تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

برنج را درون آب جوش و نمک در حدود ۳۰ دقیقه بپزید سپس با آب سرد آبکش نموده و بگذارید آب آن گرفته شود. درون کاسه سرو، فلفل، پیاز، کرفس، گوجه فرنگی، سیب، زردآلو، کشمش و برنج پخته شده را با یکدیگر خوب مخلوط کنید. درون کاسه کوچکتری به همراه نمک و فلفل با یکدیگر میکس کنید. سس آماده شده را روی مخلوط برنج پاشیده و مواد را کاملاً با یکدیگر ترکیب کنید و بلافاصله سرو نموده و یا درب ظرف را بسته و درون یخچال قبل از سرو بگذارید تا خنک شود. یک سالاد رنگی و اشتهاآور با ترکیب بسیاری از

طعم‌های متفاوت و ایده‌آل برای یک نهار.

نکته:

شما می‌توانید رازیانه را جایگزین کرفس کرده که طعم شیرینی به سالاد شما خواهد داد. که در این صورت قطعات خرد شده آن را درون چند قطره آب ترش بریزید تا سینی رنگ خود را حفظ کند.

سالاد خیار چاشنی دار

مواد لازم:

خیار متوسط ۲ عدد

نمک ۱ قاشق سوپخوری

شکر ۱/۲ پیمانه

آب سیب ۳/۴ پیمانه

سرکه ۱ قاشق سوپخوری

شوید تازه خرد شده ۳ قاشق سوپخوری

پودر فلفل سیاه کمی

چند ساقه شوید برای تزئین

طرز تهیه:

خیارها را به شکل حلقه‌های نازک برش زده و

درون آبکش بریزید، مابین هر لایه مقداری نمک

پاشید. آبکش را روی کاسه‌ای قرار داده و به مدت

۱ ساعت آن را رها کنید تا خیارها خشک شوند.

خیارها را با آب سرد بشوئید تا نمک آن خارج شود

سپس آنها را با دستمال آشپزخانه خوب خشک

کنید. شکر را روی حرارت ملایم قرار داده سپس

آب سیب و سرکه را به آن افزوده تا شکر حل شود

آنگاه ظرف را از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خنک شود. حلقه‌های خیار را درون

کاسه‌ای چیده و از مخلوط آب سیب روی آن پاشید سپس آن را به مدت ۲ ساعت

کناری بگذارید تا طعم دار شود. خیارها را خشک کرده و روی آنها را شوید و فلفل

پاشید تا مزه دار شود.

پس از اینکه خوب خیارها را با فلفل و شوید مخلوط کردید آنها را درون ظرف سرو

انتقال داده و با ساقه‌های شوید تزئین کنید سپس درون یخچال قرار داده تا خنک شود و

برای سرو آماده شود. نمک زدن به خیارها در ابتدای کار باعث می‌شود آب خیار خارج

شده و حالت خشک تری به خود بگیرد.

سالاد رازیانه، پرتقال و تره تیزک

مواد لازم:

پرتقال ۲ عدد

رازیانه ۱ عدد

برگ تره تیزک ۱۱۵ گرم

زیتون سیاه ۵۰ گرم

مواد لازم جهت سس:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

سرکه بلسان ۱ قاشق سوپخوری

سیر له شده کوچک ۱ حبه

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

از پوست پرتقال نوارهای نازکی به شکل خلال جدا

کنید و مراقب باشید به گوشت پرتقال صدمه‌ای نرسد.

نوارها را نازک تر کرده و درون آب جوش چند دقیقه‌ای

بعوشانید و سپس خشک کنید. پرتقال را پوست گرفته و

به شکل دایره و حلقه‌های نازکی برش بزنید. رازیانه را نیز

از طول برش زده آنگاه برش‌ها را تا جایی که امکان دارد

نازک تر کنید. پرتقال و رازیانه را درون کاسه سرو با

یکدیگر ترکیب کرده و برگ‌های تره تیزک را نیز اضافه

کنید. روغن، سرکه، سیر، نمک و فلفل را روی سالاد پاشیده و به مدت ۵ دقیقه آن را کنار

بگذارید تا طعم‌ها به خوبی به خورد سالاد برود روی آن را زیتون و برش‌های پرتقال

بچینید. این سالاد تازه و سبک ترکیب ایده آل از مواد غذایی غنی و طعمدار است.

سالاد بادمجان، لیمو و کبر

مواد لازم:

طرز تهیه:

بادمجان بزرگ در حدود ۶۷۵ گرم ۱ عدد
نمک ۱ قاشق چای خوری
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
رنده پوست ۱ لیمو
آب ۱ لیمو
کبر (ص ۱۶۰) ۲ قاشق سوپخوری
زیتون سبز ۱۲ عدد
سیر خرد شده کوچک ۱ حبه
جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

ابتدا بادمجان را به شکل مکعب‌های ۲/۵ سانتی
متری خرد کرده و درون آبکش قرار داده و نمک
پاشید و به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید، سپس با
آب سرد شسته و با دستمال آشپزخانه خشک کنید.
بادمجان‌های خرد شده را درون روغن زیتون
داغ به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید
تا طلایی رنگ و نرم شوند. پس از آن، بادمجان‌ها
را روی کاغذ آشپزخانه ریخته و کمی نمک پاشید
تا خشک شوند. بادمجان‌ها را درون کاسه سرو بزرگی ریخته و روی آن رنده پوست لیمو
را به همراه آب لیمو، کبر، زیتون، سیر و جعفری خرد شده بریزید. در انتها نیز نمک و فلفل
را برای طعمدار شدن روی سالاد پاشیده و با درجه حرارت اتاق سرو کنید.

این سالاد سبزیجات پخته زمانی خوشمزه تر می‌شود که به همراه پاستا یا نان تست سرو
شود.

نکته: طعم این سالاد را باز هم می‌توان بهتر است اگر یک روز درون یخچال بماند و یا
۴ روز با درب بسته درون فریزر قرار گیرد. می‌توانید دانه کاج یا تراشه‌های پنیر پارمزان را
نیز بدان اضافه کرده و به همراه نان گرم سرو نمایید.

سالاد سبزیجات گرم با سس بادام زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی کوچک ۸ عدد

کلم بروکلی، خرد شده ۲۲۵ گرم

لوبیا سبز ۲۰۰ گرم

هویج، به شکل روبان‌های باریک برش زده ۲ عدد

فلفل دلمه‌ای قرمز به شکل نواری خرد شده ۱ عدد

جوانه لوبیا ۱/۲ پیمانه

برگ شاهی برای تزئین

مواد لازم جهت تهیه سس بادام زمینی:

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری

فلفل قرمز خرد شده ۱ عدد

سیر له شده ۱ حبه

گشنیز خشک شده ۱ قاشق چای خوری

پودر زیره ۱ قاشق چای خوری

کره بادام زمینی ۴ قاشق سوپخوری

آب ۵ قاشق سوپخوری

سویا سس ۱ قاشق سوپخوری

زنجبیل رنده شده یک تکه ۱ سانتی متری

شکر قهوه‌ای نرم ۱ قاشق چای خوری

آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری

شیرنارگیل ۴ قاشق سوپخوری

ابتدا جهت تهیه سس، فلفل و سیر را

درون روغن داغ به مدت ۱ دقیقه تفت داده

سپس ادویه جات افزوده و یک دقیقه دیگر

طبخ نمایید، کره بادام زمینی و آب را اضافه

کرده، دو دقیقه مواد را با یکدیگر ترکیب

کرده و گاهگاهی هم بزنید. سویا سس،

زنجبیل، شکر، آب لیمو و شیرنارگیل را به

مواد افزوده و با حرارت کم بگذارید تا کمی

نرم شوند. آنگاه مواد را درون یک کاسه

منتقل کنید. سیب زمینی‌ها را درون آب

جوش و نمک به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه

پزید آن گاه آبکش نموده و از وسط نصف

کنید سپس با توجه به اندازه آنها برش‌های

کلفتی بزنید. در همین فاصله، بروکلی و لوبیا

سبز را به مدت ۴ الی ۵ دقیقه بخارپز کنید و

قبل از رسیدن به پایان زمان پخت مدت ۲

دقیقه نیز هویج را اضافه و بخارپز کنید. سبزیجات پخته شده را به شکل مرتب درون بشقاب

سرو چیده و فلفل قرمز را به همراه جوانه لوبیا به آن اضافه کنید، در انتها نیز با تره تیزک تزئین

کرده و با سس بادام زمینی سرو نمایید. اساس این سالاد از همان سالاد گاوگادوی اندونزی

با فلفل قرمز خام و جوانه لوبیا تشکیل یافته. اگر روی آن با حلقه‌های تخم مرغ آب پز سفت تزئین شود می‌تواند به عنوان یک وعده غذای کامل مورد استفاده قرار گیرد.

نکته سلامتی:

جوانه لوبیا که اکثراً در فروشگاه‌های مواد غذایی و سوپر مارکتها در دسترس می‌باشد حاوی مقادیر زیادی ویتامین E و آنزیم می‌باشد.

سالاد آووکادو، پیاز قرمز و اسفناج با کروتن پولنتا

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سینی فر را چرب کرده و پیازهای ورقه شده و همچنین مکعب‌های پولنتا را درون سینی چیده و به مدت ۲۵ دقیقه بپزید، مرتباً آنها را بچرخانید تا از چسبیدن آنها جلوگیری کنید، سپس کناری بگذارید تا به آرامی خنک شود. در همین فاصله سس را آماده نمائید، روغن زیتون، آب لیمو را درون شیشه‌ای ریخته و ادویه‌جات را برای طعمدار شدن بیافزائید. حال شیشه را محکم تکان دهید تا مواد به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند. برگ‌های اسفناج را درون کاسه مورد نظر برای سرو قرار داده، آب لیمو را روی آووکادو بریزید تا از قهوه‌ای شدن رنگ آن جلوگیری کنید سپس آن را به اسفناج اضافه کرده و پیاز برشته شده را نیز بیافزائید. سس را به آرامی

مواد لازم:

پیاز قرمز بزرگ، ورقه ورقه شده ۱ عدد
پولنتا (حب ذرت ایتالیایی) به مکعب‌های ۱ سانتی متری خرد شده ۳۰۰ گرم
روغن زیتون برای چرب کردن
برگ‌های تازه و جوان اسفناج ۲۲۵ گرم
آووکادو، پوست گرفته و ورقه ورقه شده ۱ عدد
آب لیمو ۱ قاشق چای خوری
مواد لازم جهت سس:

روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
آب ۱/۲ لیمو
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

روی سالاد بریزید تا به خورد مواد برود، مکعب‌های پولتا را روی سالاد پخش کرده و با دست از هم جدا کنید، سالاد را بلافاصله سرو نمایید. این سس لیمویی ساده به سالاد شما طعم تیزی می‌دهد، آووکادو آن را خامه‌ای و پیازهای آن را شیرین می‌کنند. تمامی مواد این سالاد به آن طعم متناقض خوشمزه‌ای می‌دهند.

نکته:

اگر شما پولتای آماده ندارید، خودتان آن را در منزل طبق دستور روی پاکت آن را پخته سپس روی سینی ریخته و بگذارید تا خنک شود و مورد استفاده قرار دهید.

نکته سلامتی:

آووکادو در گذشته به عنوان غذایی چرب که باید از آن پرهیز کرد مورد توجه بوده، اما تحقیقات امروزی نشان می‌دهد مصرف آووکادو به طور منظم باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شود، همچنین به دلیل وجود مواد معدنی موجود در آن برای بهبود بخشیدن به پوست و موی شما بسیار مناسب است.

سالاد سیب زمینی با پنیر فتا و نعناع

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را روی بخار آب به مدت ۲۰ دقیقه بخارپز کنید سپس خوب خشک کرده و درون کاسه بزرگی بریزید. در همین فاصله، سس را آماده کنید بدین ترتیب که ماست و نعنا را درون یک مخلوط کن ریخته و چند دقیقه‌ای میکس کنید تا نعناع

مواد لازم:

سیب زمینی‌های کوچک ۵۰۰ گرم

پنیر فتا، خرد شده ۹۰ گرم

مواد لازم برای سس:

ماست تازه ۲۲۵ گرم

برگ نعناع تازه ۱/۲ پیمانه

سس مایونز ۲ قاشق سوپخوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

خوب خرد شود. سس را به کاسه کوچکی منتقل کنید. مایونز و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید تا طعمدار شود. از سس آماده شده با یک قاشق روی سیب زمینی‌های گرم ریخته و پیرا روی آن پاشید. سالاد را بلافاصله سرو نمایید.

نکته سلامتی:

سیب زمینی‌ها اغلب بعنوان چاق کننده در نظر عموم هستند در حالیکه روش پخت آنها ست که در این مساله نقش مهمی دارد. بخارپز کردن آن علاوه بر اینکه هیچ کالری به آن اضافه نمی کند و ویتامین C موجود در آن را ذخیره می کند.

سالاد سیب و چغندر با برگ‌های قرمز

طرز تهیه:

بادام‌ها را درون تابه‌ای خشک به مدت ۲ الی ۳ دقیقه بو داده تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید، دائماً هم بزنید تا نسوزد. در همین فاصله، بدین منظور روغن و روغن گردو را به همراه سرکه و ادویه جات درون یک شیشه ریخته و خوب تکان دهید تا با یکدیگر ترکیب شوند. آب لیمو را روی سیب‌ها بریزید تا رنگ آن ثابت بماند سپس آنها را درون کاسه بزرگی ریخته و برگ‌های سالادی، چغندر و بادام را به آن اضافه نمایید

حال سس را روی سالاد ریخته و به آرامی هم بزنید. طعم تند و تیز برگ‌های سالادی مکمل طعم شیرین سیب و چغندر در این سالاد تابستانی است.

مواد لازم:

مغز بادام کامل ۱/۳ پیمانه
سیب قرمز، خرد شده ۲ عدد
آب ۱/۲ لیمو
برگ سالادی قرمز مانند برگ، کاسنی و برگ بلوط و ... ۱۱۵ گرم
چغندر پخته شده با آب طبیعی خودش، خرد شده ۲۰۰ گرم

مواد لازم جهت تهیه سس:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
روغن گردو ۱ قاشق سوپخوری
سرکه سفید یا قرمز ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

نکته سلامتی:

میوه و سبزیجات قرمز رنگ حاوی سطح بالایی از ویتامین‌های C و E و بتاکاروتن می‌باشند.

سالاد رشته فرنگی با کنجد

مواد لازم:

طرز تهیه:

رشته‌ها را درون آب جوش و نمک ریخته و به مدت ۲ دقیقه بگذارید تا بجوشد بعد نخود را اضافه کرده و مدت ۲ دقیقه دیگر نیز بپزید سپس آبکشی کرده و با آب سرد شسته و خنک کنید. در همین فاصله، سس را آماده کنید، بدین ترتیب که سویا سس را به همراه روغن‌های کنجد و آفتابگردان، زنجبیل و سیر درون یک شیشه مربایی ریخته و خوب تکان دهید تا مواد با یکدیگر کاملاً ترکیب شوند. رشته‌ها و نخود را درون کاسه‌ای ریخته و هویج، گوجه فرنگی و گشنیز را به آن بیافزایید

رشته‌های تخم مرغ متوسط ۲۵۰ گرم
نخود فرنگی یا نخود برف خرد شده ۲۰۰ گرم
هویج خرد شده ۲ عدد
گوجه فرنگی خرد شده ۲ عدد
گشنیز تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
دانه کنجد ۱ قاشق سوپخوری
پیاز بهاری خرد شده ۳ عدد
گشنیز تازه برای تزیین

مواد لازم برای تهیه سس:

سویا سس ۲ قاشق چای‌خوری
روغن دانه کنجد بو داده ۲ قاشق سوپخوری
روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
زنجبیل تازه رنده شده یک تکه ۴ سانتی متری
سیر له شده ۱ حبه
سس را روی آن ریخته و با دست کمی مخلوط کنید تا مواد با یکدیگر ترکیب شده و طعمدار شوند. آنگاه دانه‌های کنجد را روی آن ریخته و در انتها نیز پیاز بهاری و گشنیز را اضافه کنید. این سالاد یک سالاد آسیایی است که بهتر است به شکل گرم سرو شود این سالاد به اندازه کافی حاوی مواد مغذی برای هر یک وعده غذایی می‌باشد.

نکته سلامتی:

سیر، یک ضد عفونی کننده قوی است بخصوص اگر به شکل خام مصرف شود و مانند زنجبیل در جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا موثر است.

سالاد ژاپنی

طرز تهیه:

رشته را درون آب سرد به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بخیسانید سپس با آب سرد شسته و خشک کنید. رشته را درون قابلمه‌ای پر از آب سرد ریخته و بگذارید تا به جوش آید آنگاه حرارت را کم کرده تا به مدت ۳۰ دقیقه به طور ملایم بجوشد، سپس آبکش نمائید. در همین فاصله، سس را تهیه کنید، بدین ترتیب که روغن کنجد و آفتابگردان را به همراه سویاسس، سرکه و ماءالشیرین

رادرون یک شیشه مربایی ریخته و خوب تکان دهید تا مواد با یکدیگر کاملاً ترکیب شوند. رشته را به همراه تربچه درون کاسه یا بشقاب سرو به طور منظم چیده و خیار و جوانه لوبیا را به آن اضافه کنید آنگاه روی آن سس پاشیده و کمی مخلوط کنید تا مزه دار شود. این سالاد بسیار خوشمزه و تازه است.

نکته سلامتی:

رشته هیجیکی منبع طبیعی و غنی از مواد معدنی است که برای تعدیل فشارخون بالا مفید بوده که در ژاپن به عنوان زیبایی دهنده و تقویت موها مورد استفاده قرار می گیرد.

مواد لازم:
رشته هیجیکی (جلبک دریایی) ۱/۲ پیمانه
تربچه به حلقه‌های نازک تقسیم شده ۲۵۰ گرم
خیار کوچک به شکل نوارهای نازک خرد شده ۱ عدد
جوانه لوبیا ۱/۲ پیمانه

مواد لازم جهت تهیه سس:

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
روغن کنجد بو داده ۱ قاشق سوپخوری
سویا سس ۱ قاشق چای خوری
سرکه ۲ قاشق سوپخوری
ماءالشیرین ۱ قاشق سوپخوری (برای از بین بردن بوی ماهی غیر ضروری است) (دوبه جات ضروری در غنلهای ژاپنی)

سالاد گلابی، گردو، شاهی با پنیر راکفورت

مواد لازم:

طرز تهیه:

مغز گردو نصف شده ۱/۲ پیمانه

گردوها را درون تابه خشکی به مدت دو

گلابی بدون هسته، ورقه ورقه شده ۲ عدد

دقیقه برشته کنید تا طلایی رنگ شود اما مراقب

آب لیمو ۱ قاشق سوپخوری

باشید تا گردوها نسوزند. در همین فاصله، سس را

شاهی ۱ دسته بزرگ

آماده کنید بدین ترتیب که، روغن زیتون، آب

پنیر راکفورت(لیقوان) مکئی خرد شده ۲۰۰ گرم

لیمو، عسل، خردل و نمک و فلفل را درون

مواد لازم جهت تهیه سس:

شیشه‌ای ریخته و خوب تکان دهید تا کاملاً مواد

روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری

با یکدیگر ترکیب شوند. آب لیمو روی تکه‌های

آب لیمو ۲ قاشق سوپخوری

گلابی بچکانید سپس آنها را درون کاسه‌ای قرار

عسل ۱/۲ قاشق چای خوری

دهید آنگاه شاهی، مغز گردو و پنیر راکفورت را

خردل ۱ قاشق چای خوری

به آن اضافه کرده و سس را روی سالاد بپاشید مواد را خوب ترکیب کرده و بلافاصله سرو

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

نمائید. پنیر راکفورت آبی دارای طعمی تند و تیز و برگ‌های شاهی فلفلی هستند در نتیجه

به همراه طعم شیرین گلابی این سالاد را متنوع و دارای مخلوط چند طعم مختلف و دلپذیر

خواهد کرد.

نکته سلامتی:

خاصیت شاهی از مدت قبل برای اندامی چون کبد و کلیه و مثانه به اثبات رسیده و

همچنین با وجود ویتامین A و C در آن نقش مهمی در جلوگیری از سرطان ایفا می‌کند.

شاهی بعلاوه B شامل ترکیبات آنتی باکتریال طبیعی نیز می‌باشد.

سالاد پاترانلا

طرز تهیه:

نان را به مدت ۲ دقیقه درون آب خیسانده
آنگاه به آرامی بفشارید، اینکار را ابتدا با دست
انجام داده سپس با یک حوله تمیز آب آن‌ها را
بکشید و به مدت ۱ ساعت درون یخچال نگه
دارید تا سرد شود. در همین فاصله سس را
آماده کنید، بدین روش که روغن، سرکه و
نمک و فلفل را درون شیشه‌ای ریخته و خوب
تکان دهید تا همه مواد با یکدیگر ترکیب شوند.
سپس خیار، گوجه فرنگی، پیاز و زیتون‌ها را
درون کاسه‌ای بریزید. نان‌ها را به قطعات کوچکی مکعبی شکلی تقسیم کرده و به همراه
ریحان به محتویات کاسه بیافزائید. سس را روی سالاد پاشیده و قبل از سرو کمی هم بزنید
تا طعم سس در سرتاسر سالاد پخش شود. استفاده از نان سبک ایتالیایی برای رنگ دادن و
چهره کلاسیک بخشیدن به این سالاد ضروری می‌باشد.

نکته سلامتی:

زیتون حاوی میزان چربی منحصر به فرد سالمی است که نقش مهمی در سیستم
گوارشی ایفا می‌کند.

مواد لازم:

نان تست ایتالیایی، کلفت برش زده ۲۷۵ گرم
خیار، پوست گرفته و خرد شه ۱ عدد
گوجه فرنگی خرد شده ۵ عدد
پیاز قرمز خرد شده بزرگ ۱ عدد
زیتون ۲۰۰ گرم
برگ ریحان ۲۰ عدد

مواد لازم جهت تهیه سس:

روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
سرکه سفید یا قرمز ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

سالاد لوبیا سفید با سس فلفل برشته

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای قرمز بزرگ ۱ عدد
روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری
سیر له شده بزرگ ۱ حبه
برگ آویشن یا جعفری ۱ پیمانه
سرکه بلسان ۱ قاشق سوپخوری
کنسرو لوبیا سفید بدون آب ۲۰۰ گرم
کنسرو لوبیای نی لبک (سبز رنگ) بدون آب ۴۰۰ گرم
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. فلفل را با روغن چرب کرده و روی کاغذ روغنی درون سینی فر قرار داده و به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا برشته شده و پوست آن سیاه‌رنگ و گوشت آن نرم شود. فلفل را از فر بیرون آورده و درون نایلون قرار دهید و بگذارید تا خنک شود (این کار باعث می‌شود

پوست فلفل راحت‌تر جدا گردد) وقتی فلفل به اندازه کافی خنک شد پوست آن را جدا کرده و با آب سرد بشوئید. فلفل را از وسط نصف کرده و پس از خارج کردن دانه‌هایش آن را خرد کنید، سپس کناری بگذارید. مابقی روغن را داغ کرده و سیر را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و آویشن یا جعفری را به همراه فلفل قرمز و سرکه به آن اضافه کنید. لوبیاهای درون کاسه بزرگی ریخته و سس را روی آن بریزید و نمک و فلفل را بدان افزوده مواد را کمی ترکیب کنید، حال به شکل گرم سالاد را سرو نمایید. سبزیجات معطر به همراه سس فلفل قرمز، تناقض رنگی، عجیبی به این سالاد می‌دهد.

نکته سلامتی:

کنسرو لوبیا سفید، به دلیل کم چرب بودن وجود فیبر و پروتئین بالا می‌تواند یک بخش منظمی از یک رژیم سالم باشد. همچنین منبع خوبی برای بسیاری از مواد معدنی شامل آهن، پتاسیم، فسفر و منیزیم و ویتامین ب کمپلکس می‌باشد.

سالاد چغندر با سس Haeseraclish

مواد لازم:

چغندر جوان، ترجیحاً با برگ ۴۵۰ گرم

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

مواد لازم جهت تهیه سس:

آب لیمو ۲ قاشق سوپخوری

ماءالشیرین (برای از بین بردن بوی ماهی غیر ضروری است) (ادویه

جات ضروری در غذاهای ژاپنی) ۲ قاشق سوپخوری

روغن زیتون ۸ قاشق سوپخوری

ذرت خامه سبک ۲ قاشق سوپخوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

چغندر را در آب جوش و نمک به مدت ۳۰

دقیقه پخته و آبکش کنید سپس روغن زیتون را

اضافه کرده به آرامی مخلوطی کنید. فر را از قبل با

دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت

گرم کنید. چغندرهای پخته شده را روی کاغذ

روغنی درون سینی فر چیده و به مدت ۴۰ دقیقه

درون فر قرار داده تا برشته شوند. در همین فرصت،

سس را آماده نمائید، بدین روش که آب لیمو، ادویه جات ژاپنی، روغن زیتون و ذرت خامه سبک

را با یکدیگر مخلوط کرده تا نرم و خامه‌ای شکل شود. نمک و فلفل را نیز اضافه کنید تا طعمدار

شوند. چغندر را نصف کرده و درون کاسه قرار دهید آنگاه سس آماده شده را روی آن پاشید، به

آرامی چند بار هم بزنید و بلافاصله آن را سرو کنید. برشته کردن چغندر طعم شیرینی خاصی به

سالاد می‌دهد و در تناقض با تند و تیزی طعم سالاد آن را بسیار دل‌انگیز خواهد کرد.

نکته:

اگر این سالاد گرم سرو شود بسیار بهتر خواهد بود اما در صورت دلخواه می‌توانید آن

را با درجه حرارت اتاق سرو نمائید. سس را فقط لحظاتی قبل از سرو روی سالاد بریزید.

نکته سلامتی:

چغندر محتوای ضدسرطانی بسیاری دارد و دستگاه ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.

همچنین یک تصفیه کننده قوی خون بوده و غنی از آهن، ویتامین C و A می‌باشد که برای

سلامتی سلولهای بدن ضروری می‌باشند.

فصل دهم

خوراک‌های فرعی

Side dishes

این خوراک‌ها به عنوان مکمل در کنار انواع غذاهای اصلی برای جذاب کردن غذا و همچنین برانگیختن اشتها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سیب زمینی سرخ شده فرانسوی

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیب زمینی پخته شده ۱/۳ کیلوگرم
روغن یا کره ۴ تا ۶ قاشق سوپخوری
برگ رزماری تازه، خرد شده ۲ تا ۳ ساقه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
سیب زمینی‌ها را پوست گرفته و به قطعات ۲/۵ سانتی متری برش بزنید. سپس آنها را درون کاسه پر از آب سرد ریخته و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بخیسانید. پس از آن، سیب زمینی‌ها را آبکش

نموده و با حوله کاملاً خشک کنید. سیب زمینی‌ها را به مدت ۲ دقیقه درون روغن یا کره داغ بدون اینکه هم بزنید، سرخ کنید. زمانی که یک سمت آنها کاملاً قهوه‌ای رنگ شد تابه را تکان دهید تا طرف دیگر سیب زمینی‌ها نیز قهوه‌ای رنگ شود، حال نمک و فلفل را بیافزائید. کمی دیگر نیز روغن یا کره به تابه اضافه کرده و حرارت را از ملایم به کم برسانید تا سیب زمینی‌ها به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه طبخ شوند. گهگاهی تابه را تکان دهید و در حدود ۵ دقیقه مانده به انتهای زمان پخت سیب زمینی‌ها، رزماری خرد شده و کمی دیگر ادویه در صورت دلخواه به آن بیافزائید.

این سیب زمینی‌های طلایی همراه با رزماری در خانه‌های فرانسوی یک مکمل مناسب در کنار غذاهای اصلی شان است.

کیک سیب زمینی پوشالی

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیب زمینی پخته شده ۴۵۰ گرم
کره ذوب شده ۱/۲ و ۱ قاشق سوپخوری
روغن گیاهی ۱ قاشق سوپخوری
نمک و بودر فلفل سیاه مقداری

سیب زمینی‌ها را پوست گرفته و رنده کنید،
بلافاصله کره و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.
درون تابه داغی روغن را گرم کرده و مخلوط
سیب زمینی را کاملاً در ته آن پهن کنید تا مانند
لایه‌ای تمام فضای تابه را پر کند. تابه را روی حرارت ملایم به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه قرار
دهید تا مغز سیب زمینی کاملاً قهوه‌ای رنگ شود. توسط یک پالت نازک یا چاقو کیک
سیب زمینی را از تابه جدا کنید. برای برگردان کیک، یک سینی آشپزخانه را روی تابه قرار
داده سپس تابه را برگردانید تا کیک درون سینی قرار گیرد آنگاه کیک را مجدداً درون
تابه قرار داده و در صورت نیاز کمی دیگر روغن به آن اضافه نمایید آنگاه منتظر بمانید تا
طرف دیگر نیز قهوه‌ای شود کیک سیب زمینی را به شکل داغ سرو کنید. این مکمل غذا از
سیب زمینی رنده شده که چیزی شبیه به پوشال می‌باشد را شما می‌توانید به جای یک کیک
بزرگ آن را به شکل چندین کیک کوچک تهیه نمایید.

سیب زمینی‌های پفی خامه‌ای

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیب زمینی ۲۷۵ گرم
شیرخامه‌ای یا کره برای نرم کردن
جعفری تازه و خرد شده ۱ قاشق چای‌خوری
ترخون تازه و خرد شده ۱ قاشق چای‌خوری
آرد ۷۵ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
شیر ۱/۲ پیمانه
روغن یا مارگارین گیاهی برای پختن
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

سیب زمینی‌ها را جوشانده، وقتی نرم شد با شیر و کره له کنید، سپس با جعفری و ترخون خرد شده مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید. فر از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. آرد، تخم مرغ، شیر و کمی نمک را درون یک مخلوط‌کن یا غذاساز ریخته تا خمیری بدست آید آنگاه درون یک کاسه ریخته و با دست ورز دهید. شش قالب خوراکی یکنفره را آماده کرده و با ۱/۲ قاشق چای‌خوری روغن یا کمی مارگارین گیاهی چرب کرده سپس در سینی فر چیده و درون فر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه قرار دهید تا روغن یا چربی خیلی داغ شود. خیلی سریع، عمل کنید، مقدار کمی از خمیر آماده شده (حدود ۴ قاشق چای‌خوری) را درون هر ظرف ریخته و روی هر کدام یک قاشق سوپ‌خوری پر از سیب زمینی له شده قرار داده سپس به مقدار مساوی کره باقی مانده را روی آن‌ها بریزید، سینی را درون فر برگردانده و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بپزید تا پودینگ‌ها پف کرده و قهوه‌ای-طلایی شوند. با استفاده از یک پالت، با دقت تمام پودینگ‌ها را از ته ظروف جدا کرده و به شکل مرتب درون یک بشقاب بزرگ سرو چیده و فوراً سرو نمایید. این مکمل خوشمزه کامل سیب زمینی‌های خامه‌ای به شکل پودینگ هستند که می‌توانید آن‌ها را با بشقابی از سبزیجات به عنوان یک وعده غذای خودمانی به ازای هر نفر ۲ تا ۳ عدد و یا با سالاد میل کنید.

کیک لایه دار سیب زمینی

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیب زمینی پوست گرفته و نازک حلقه حلقه شده ۶۷۵ گرم
سیر ۱ حبه
کره ۲ قاشق سوپخوری
خامه ۱/۴ و ۱ پیمانه
شیر ۱/۴ پیمانه
نمک و پودر فلفل سفید مقداری

فر را از قبل با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد یا ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. حلقه‌های سیب زمینی را درون یک کاسه آب سرد قرار دهید تا نشاسته اضافی آن‌ها خارج شود سپس آن‌ها را با دستمال آشپزخانه خشک کنید. سیر را از وسط نصف کرده و به سمت اطراف و درون ظرف تفلون عمیقی بمالید. خامه و شیر را نیز درون یک شیشه مربایی ریخته و تکان دهید تا خوب با یکدیگر مخلوط شوند. ته ظرف تفلون را با لایه‌ای از سیب زمینی پوشانده و چند قطره کره روی آن بچکانید، نمک و فلفل را نیز فراموش نکنید. مقدار مختصری هم از مخلوط شیر و خامه روی سیب زمینی پاشید. به چیدن لایه‌ها روی یکدیگر ادامه دهید تا جاییکه مواد با یک لایه از خامه به اتمام برسند. سپس ظرف را به مدت ۱ ساعت و ربع درون فر قرار دهید. اگر احساس کردید که روی ظرف خیلی سریع شروع به قهوه‌ای شدن کردن بلافاصله روی آن را با یک فویل بپوشانید. وقتی سیب زمینی‌ها کاملاً آماده سرو می‌شوند که خیلی نرم شده و روی آنها نیز به رنگ طلایی-قهوه‌ای درآمده باشد.

یک مکمل خامه‌ای و رضایتبخش برای همه که خیلی راحت تهیه می‌شود، بهتر است زمانیکه بیرون آن خنک باشد سرو شود.

سیب زمینی‌های تند پرادویه و گل کلم

مواد لازم:

سیب زمینی ۲۲۵ گرم

روغن بادام زمینی ۵ قاشق سوپخوری

پودر زیره ۱ قاشق چای‌خوری

پودر گشنیز ۱ قاشق چای‌خوری

زردچوبه ۱/۴ قاشق چای‌خوری

پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چای‌خوری

فلفل سبز تند و تازه، خرد شده ۱ عدد

گل کلم متوسط، به گل‌های کوچک تقسیم شده ۱ عدد

دانه زیره ۱ قاشق چای‌خوری

سیر خرد شده ۲ حبه

گشنیز تازه و خرد شده ۱/ تا ۲ قاشق سوپخوری

نمک مقداری

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را با پوست به مدت ۲۰

دقیقه درون آب جوش پخته و آبکشی

کنید. پس از خنک شدن آن را پوست

گرفته و به شکل مکعب‌های ۲/۵ سانتی

متری خرد کنید. مقدار ۳ قاشق از روغن را

درون تابه یا وک داغ ریخته و پودر زیره،

پودر گشنیز، زردچوبه، فلفل قرمز و فلفل

سبز را درون آن تفت داده و اجازه دهید

چند ثانیه‌ای طعم ادویه جات درهم آمیخته

شوند. گل کلم را به همراه ۴ قاشق

سوپخوری آب به تابه بیافزایید و حرارت را به ملایم کاهش دهید و به طور مداوم حدود ۲

الی ۳ دقیقه مواد را هم بزنید، سپس نمک را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت

بردارید. بقیه کره را در تابه کوچکی ریخته، زمانیکه خوب داغ شد دانه‌های زیره و سیر

را به آن اضافه کنید وقتی کمی قهوه‌ای رنگ شد آن را روی سبزیجات بریزید و گشنیز

تازه را نیز روی مخلوط بپاشید آنگاه خیلی سریع آن را سرو نمایید.

این غذا به خودی خود خیلی ساده آماده خواهد شد و زمانیکه به همراه برنج یا نان

هندی مصرف شود به عنوان یک وعده غذایی کامل محسوب خواهد شد و همچنین

می‌توان آن را به همراه خیار و ماست و نعناع تازه مصرف کرد.

پوره سیب زمینی با طعم سیر

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیر، حبه حبه شده و پوست گرفته ۲ بوته
کره ۱۱۵ گرم
سیب زمینی پخته شده ۱/۳ کیلوگرم
شیر ۱/۲ الی ۳/۴ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

حبه‌های سیر را درون آب جوش ریخته و به مدت ۲ دقیقه با حرارت بالا بجوشانید، آنگاه سیرها را خشک کرده و پوستشان را جدا کنید.

نیمی از مقدار کره را درون تابه‌ای با حرارت نسبتاً کم ذوب کرده، حبه‌های سیر را درون آن به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه تفت دهید، درب ظرف را نیز ببندید. گاهی‌گاهی تابه را تکان دهید تا سیرها به رنگ طلایی درآیند اما نباید قهوه‌ای رنگ شوند. سپس تابه از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خنک شود. سیرها را به همراه کره موجود در آن درون یک غذاساز یا مخلوط کن ریخته و خوب میکس کنید تا کاملاً نرم شوند آنگاه درون کاسه‌ای منتقل نمایید، روی کاسه را یک نایلون فشار دهید تا از ایجاد یک پوسته در سطح سیر جلوگیری کرده باشید. ظرف را کناری بگذارید. سیب زمینی‌ها را پوست گرفته و هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کنید، آن‌ها را درون قابلمه ریخته و روی آن آب سرد بریزید نمک را نیز اضافه کرده و بگذارید تا به جوش آید. سیب زمینی‌ها را پخته وقتی نرم شدند خشک کنید سپس آن‌ها را درون آسیاب ریخته یا از آبکش رد کنید تا یکنواخت شود، سیب زمینی پوره شده را درون تابه برگردانده و روی حرارت ملایم قرار دهید با استفاده از یک قاشق چوبی به مدت ۱ الی ۲ دقیقه سیب زمینی‌ها را تفت دهید تا کاملاً خشک شوند سپس از روی حرارت بردارید.

شیر را به آرامی گرم کنید تا اطراف ظرف شروع به جاب زدن کند سپس آن را به همراه مابقی کره و پوره‌ی سیر به تدریج به سیب زمینی بیافزائید و اگر مایل بودید ادویه

بیشتری اضافه کنید.

این پوره خامه‌ای شکل ظاهری شگفت انگیز دارد. اگرچه در تهیه آن مقدار زیادی سیر استفاده شده اما وقتی به این روش تهیه می‌شود طعم شیرینی خواهد داشت.

سیب زمینی با فلفل دلمه‌ای و موسیر برشته

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیب زمینی ۵۰۰ گرم
موسیر ۱۲ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد ۲ عدد
روغن زیتون مقداری
رزماری تازه ۲ شاخه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سیب زمینی‌ها را شسته سپس به مدت ۵ دقیقه درون آب جوش قرار داده و بعد خشک کنید. زمانیکه سیب زمینی‌ها خشک شدند پوست آنها را جدا کرده و از طول نصف کنید. موسیرها را نیز پوست گرفته و اجازه دهید به اجزاء طبیعی خودشان باقی بمانند. هر کدام از فلفل‌ها را از طول به ۸ نوار باریک تقسیم کرده و دانه‌های آن را دور بریزید. یک ظرف ضد حرارت مخصوص فر را با روغن زیتون چرب کرده، سیب زمینی‌ها و فلفل‌ها را به طور مرتب و به شکل صف‌های منظم دور تا دور ظرف چیده و موسیرها را وسط قرار دهید.

شاخه‌های رزماری را به ساقه‌های کوچکتر تقسیم کرده که هر کدام تقریباً ۵ سانتی‌متر باشد، آنگاه ساقه‌ها را درون سبزیجات فرو کنید. روغن زیتون را به همراه نمک و فلفل روی مواد پاشیده و بدون اینکه درب ظرف را ببندید آن را به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا همه سبزیجات ترد و برشته شود.

ظرف غذای مشهوری از جنوب آمریکا که بیشتر در رستورانها سرو می‌شود.

سیب زمینی‌های شیرین پخته شده

طرز تهیه:

مواد لازم:

سیب زمینی شیرین با پوست صورتی حدود ۴۵۰ گرم (۳ عدد)
کره، خرد شده ۶ قاشق سوپخوری
پودر فلفل قرمز، سفید و سیاه مقداری
نمک مقداری

سیب زمینی‌ها را شسته و همانطور که پوست آن‌ها مرطوب است نمک را روی آن‌ها بمالید با یک چنگال چند سوراخ در آنها ایجاد کرده و آن‌ها را وسط توری فر قرار دهید. فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت روشن کرده و سیب زمینی‌ها را حدود یک ساعت درون فر بپزید. سیب زمینی‌ها را هم به طور کامل و هم به شکل نصف شده می‌توان سرو کرد. اگر می‌خواهید آن‌ها را به صورت نصف شده سرو کنید، آن‌ها را از طول به دو قسمت تقسیم کرده و روی گوشت هر نیمه برش‌هایی مورب ایجاد کنید و روی آن را تکه‌های کره قرار داده و نمک و ادویه را با یک چاقو وارد برش‌ها نمایید.

به همین ترتیب، اگر می‌خواهید سیب زمینی‌ها را به طور کامل سرو کنید باید وسط هر یک از سیب زمینی‌ها را برشی ایجاد کرده و وسط آن‌ها را تکه‌های کره قرار داده و از هر سه فلفل و نمک وسط آن‌ها بگذارید تا طعم‌دار شوند.

سیب زمینی‌های نصف شده را به عنوان مکمل و سیب زمینی‌های کامل را به همراه یک سالاد سبز به عنوان یک وعده غذایی می‌توانید مورد استفاده قرار دهید.

نکته: سیب زمینی‌های شیرین خیلی سریعتر از نوع معمولی آن می‌پزد همچنین نیازی به روشن کردن فر از قبل نیست.

برنج تایلندی معطر

مواد لازم:

طرز تهیه:

ساقه لیمو ۱ عدد	ساقه لیمو را با استفاده از یک چاقوی تیز
لیمو ترش ۲ عدد	خرد کنید. چاشنی را از پوست لیمو بگیرید
برنج قهوه‌ای ۲۲۵ گرم	با یک تیغه یا رنده یک پوسته از لیمو جدا
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری	کنید. برنج را درون آب سرد فراوان خیسانده
پیاز خرد شده ۱ عدد	سپس آبکشی نمائید. پیاز، چاشنی‌ها، ساقه
زنجبیل پوست گرفته و خرد شده یک تکه ۲/۵ سانتی‌متر	لیمو و پوسته لیمو را درون روغن داغ
تخم گشنیز ۱/۲ و ۱ قاشق چای‌خوری	ریخته و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه به آرامی
عصاره سبزیجات ۳ پیمانه	تفت دهید. برنج را به مواد اضافه کرده و
گشنیز تازه خرد شده ۴ قاشق سوپخوری	چند دقیقه دیگر طبخ دهید. سپس عصاره را
برش‌های لیمو برای سرو	افزوده و بگذارید تا به جوش آید، درب ظرف را بسته و حرارت را بسیار کم کنید. پس از
	حدود ۳۰ دقیقه برنج را چک کنید اگر هنوز خشک است مجدداً درب ظرف را بسته و
	مدت ۳ الی ۵ دقیقه دیگر نیز به آن زمان دهید سپس ظرف را از روی حرارت بردارید.
	گشنیز تازه، را به برنج افزوده و با یک چنگال مواد را زیر و رو کنید، درب ظرف را بسته و
	پس از ده دقیقه با تریین برش‌هایی از لیمو ترش آن را سرو کنید.
	این ظرف برنج نرم و پفی خوشمزه با طعم لیموی تازه از تایلند قدیم که طعم آن با ادویه
	کاری سبز یا قرمز، تکمیل می‌شده.
	نکته: انواع دیگر برنج مثل برنج سفید یا برنج دانه بلند را می‌توانید در این غذا جایگزین
	کنید اما مدت زمان پخت آن نیز می‌تواند متفاوت باشد.

مخلوط برنج و دانه‌ها

طرز تهیه:

ادویه‌ها و سیر را به مدت ۱ دقیقه درون روغن داغ تفت دهید و مرتباً هم بزنید. برنج و عصاره سبزیجات را به مواد افزوده و اجازه دهید تا به جوش آید، درب ظرف را بسته و حرارت را کم کنید تا به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه ملایم بجوشد. ماست را به همراه دانه‌های کنجد و تخم آفتابگردان به برنج اضافه کرده سپس نمک و فلفل بزنید تا طعمدار شود. حال با برگ‌های گشنیز تزئین کرده و به شکل داغ سرو

مواد لازم:

روغن آفتابگردان ۱ قاشق چای خوری
پودر زرد چوبه ۱/۲ قاشق چای خوری
غلاف هل کمی آسیاب شده ۱ قاشق چای خوری
سیر له شده ۱ حبه
برنج قهوه‌ای ۲۰۰ گرم
عصاره سبزیجات ۲/۳ و ۱ پیمانه
ماست طبیعی ۱/۲ پیمانه
تخم آفتابگردان بو داده ۱ قاشق سوپخوری
دانه کنجد بو داده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ گشنیز برای تزئین

نمائید.

نکته:

از هر نوع برنجی که مایلید می‌توانید در این مکمل غذائی استفاده کنید.

نکته:

دانه‌ها، اساساً غنی از مواد معدنی هستند، آنها یک افزودنی مناسب برای همه انواع ظرف‌ها هستند. اگر آنها را کمی تفت دهید طعمشان بهتر خواهد شد.

برنج برشته شده قرمز

طرز تهیه:

مواد لازم:

برنج را چندین مرتبه با آب سرد شسته و خوب خشک کنید. قابلمه را پر از آب کرده و پس از جوش آمدن، برنج را به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه در آن بپزید. در همین فاصله درون یک وک، روغن را خوب داغ نموده و پیاز را به همراه فلفل قرمز با حرارت بالا به مدت ۲ الی ۳ دقیقه تفت دهید. حال گوجه فرنگی را اضافه کرده و مدت ۲ دقیقه دیگر به طبخ دادن ادامه دهید. تمامی تخم مرغ‌های زده شده را به صورت یکجا درون تابه ریخته و بدون اینکه هم بزنید ۳۰ ثانیه صبر کنید آنگاه تخم مرغ‌ها را با مواد مخلوط کنید در عین حال اجازه ندهید که تخم مرغ‌ها زیاد بپزد.

برنج را پس از اینکه خوب خشک شد به وک اضافه کرده و با حرارت بالا با سبزیجات و تخم مرغ به مدت ۳ دقیقه ترکیب کنید. با افزودن نمک و فلفل آن را طعمدار نموده و بلافاصله سرو کنید.

این ظرف برنج درخشان طعم و رنگ زیبای خود را از قرمزی گوجه فرنگی، پیاز و فلفل دلمه‌ای خواهد گرفت.

برنج ۳/۴ پیمانه

روغن بادام زمینی ۲ قاشق سوپخوری

پیاز قرمز خرد شده ۱ عدد

فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده ۱ عدد

گوجه فرنگی خرد شده ۱ عدد

گوجه فرنگی نصف شده ۲۲۵ گرم

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

کته پلو با سبزیجات معطر

مواد لازم:

مخلوط برنج قهوه‌ای و وحشی ۲۲۵ گرم

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده ۱ عدد

سیر له شده ۱ حبه

پودر زیره ۱ قاشق چای‌خوری

پودر زرد چوبه ۱ قاشق چای‌خوری

انگور ۱/۲ پیمانه

عصاره سبزیجات ۳ پیمانه

مخلوط سبزیجات معطر تازه خرد شده ۲ الی ۳

قاشق سوپخوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

برگ سبزیجات معطر تازه

مقداری مغز پسته خرد شده برای تزئین

طرز تهیه:

برنج را با آب سرد شسته سپس آبکش

کنید تا خوب خشک شود. سیر و پیاز را به

مدت ۵ دقیقه درون روغن داغ با حرارت ملایم

تفت داده، گاهی هم بزنید. ادویه‌جات و

چاشنی‌ها را به همراه برنج و پیاز و سیر

اضافه کنید و به مدت ۱ دقیقه دیگر تفت

دهید. حال انگور و عصاره سبزیجات را

افزوده و منتظر بمانید تا به جوش آید سپس

درب ظرف را بسته و اجازه دهید به مدت

۲۰ الی ۲۵ دقیقه به طور ملایم بجوشد.

مخلوط سبزیجات معطر خرد شده را به

همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید. کته آماده شده را به شکل داغ با قاشق درون ظرف

سرو ریخته و با برگ انواع سبزیجات معطر تزئین کنید همچنین روی آن را مغز پسته خرد

شده پاشیده و بلافاصله سرو نمایید.

یک روش ساده و سریع دستور خوراک پزی جهت تهیه کته پلوی خوشمزه.

شما می‌توانید آن را به انتخاب خودتان از سبزیجات فصل مثل بروکلی، ذرت یا هویج

سرو کنید.

سبزیجات برشته با رویه پنیر

مواد لازم:

مخلوط انواع سبزیجات جوان و کوچک مانند:
بادمجان، پیاز، سیر، کدو، ذرت، کلاهدک قارچ: ۱
کیلوگرم
لفل دلمه‌ای قرمز، درشت خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۱ الی ۲ حبه
روغن زیتون ۱ الی ۲ قاشق سوپخوری
مخلوط انواع سبزیجات معطر تازه و خرد شده ۲
قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی ۲۲۵ گرم
پنیر موزارلا، رنده شده ۱ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
زیتون سیاه برای تزئین (به دلخواه)

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی
گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید،
بادمجان‌ها و پیازها یا موسیرها را از طول به
دو نیم تقسیم کرده و بقیه سبزیجات را به
شکل کامل استفاده کنید. سبزیجات کوچک
و جوان را به همراه فلفل قرمز و سیر درون
ظرف ضدحرارت بزرگی قرار داده و نمک
و فلفل بزنید آنگاه روی آن را کاملاً روغن
پاشیده و به مدت ۲۰ دقیقه درون فر قرار
دهید تا لبه‌های ظرف شروع به قهوه‌ای رنگ

شدن کند، یکبار می‌توانید مواد را هم بزنید. سبزیجات معطر و گوجه فرنگی را روی مواد
پخش کرده و روی آنها را پنیر موزارلا پاشید سپس مجدداً ظرف را به درون فر برگردانده
تا به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه پنیر ذوب شده و حباب بزند. پس از بیرون آوردن از فر روی آن
را با زیتون سیاه تزئین کرده و فوراً سرو نمایید. این بهترین روش برای بیرون کشیدن طعم
سبزیجات جوان و نو رسیده است.

کلم بروکسل (دکمه ای) چینی

طرز تهیه:

با یک چاقوی تیز یا خرد کن، کلم بروکسل را خرد کنید. کلم‌ها را به همراه پیازهای بهاری درون روغن داغ به مدت ۲ دقیقه با حرارت بالا تفت دهید، مراقب باشید رنگ مواد قهوه‌ای نشود. پودر پنچ ادویه و سویا سس را نیز به آنها اضافه کرده مجدداً به مدت ۲ الی ۳ دقیقه بپزید. سپس درون ظروف چینی به شکل داغ سرو نمایید. اگر شما از جوشاندن کلم بروکسل خسته شده اید می‌توانید آنها را با این روش غیر معمول چینی برشته کرده و بپزید.

مواد لازم:

کلم بروکسل (دکمه‌ای) ۴۵۰ گرم
روغن کنجد یا آفتابگردان ۱ قاشق چای‌خوری
پیاز بهاری ورقه شده ۲ عدد
پودر پنچ ادویه چینی ۱/۲ قاشق چای‌خوری
سویا سس ۱ قاشق سوپ‌خوری

کلم بروکس برای مراسمات (جشن‌ها)

طرز تهیه:

با استفاده از یک چاقوی کوچک تیز، روی شاه بلوط‌ها را خط بیاندازید. ظرفی پر از آب را روی حرارت ملایم قرار داده و اجازه دهید تا به جوش آید، آنگاه شاه بلوط‌ها را درون آن ریخته و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه بپزید سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. با یک ملاقه مقداری از شاه بلوط‌ها

مواد لازم:

شاه بلوط ۲۲۵ گرم
شیر ۱/۲ پیمانه
کلم بروکسل (دکمه ای) کوچک ۵۰۰ گرم
کره ۲ قاشق سوپ‌خوری
موسیر خرد شده ۱ عدد
ماء الشعیر سفید رنگ ۲ الی ۳ قاشق سوپ‌خوری

را از آب خارج نموده و مابقی را تا موقع پوست کندن درون آب نگه دارید. قبل از اینکه شاه بلوط‌ها سرد شوند پوسته خارجی آنها را جدا کرده و سپس پوسته درونی را نیز بردارید. شاه بلوط‌های پوست گرفته را به همراه شیر درون قابلمه ریخته مقداری آب نیز به آن اضافه کنید تا روی شاه بلوط کاملاً پوشیده شود، آنگاه به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه بگذارید با حرارت ملایم بجوشد. سپس آبکشی نموده و کناری بگذارید. کره را با حرارت ملایم ذوب کرده، موسیر را به مدت ۱ الی ۲ دقیقه در آن تفت داده سپس کلم و ماء الشعیر را به آن اضافه کنید، درب ظرف را بسته و حرارت را کمی بالا برده و به مدت ۶ الی ۸ دقیقه بپزید. گاهی ظرف را تکان داده و مواد را هم بزنید، اگر احتیاج بود کمی دیگر آب نیز بیافزائید. شاه بلوط را به مخلوط کلم اضافه کرده و به آرامی با یکدیگر ترکیب کنید آنگاه درب ظرف را بسته و به مدت ۳ الی ۵ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد.

این سالاد اصالتاً برای کشور فرانسه است که در مراسم جشن کریسمس آنرا تهیه

می‌کنند.

سالاد بادمجان با طعم ماهی

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را شسته و به قطعه‌هایی با اندازه‌ی ۴ سانتی متر در عرض و ۷ سانتی متر طول تقسیم کنید. آنها را درون آبکش ریخته و خوب نمک بپاشید و به مدت ۳۰ دقیقه کناری گذاشته سپس با آب سرد شسته و با دستمال آشپزخانه خشک کنید. در همین فاصله، فلفل‌های قرمز خشک را به مدت ۱۵ دقیقه درون آب گرم خیسانده سپس هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کنید و دانه‌های آنها را دور بریزید. درون یک وک را تا نیمه روغن ریخته و تا دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم

کنید، سپس بادمجان‌ها را درون آن تفت داده تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآیند. آنها را روی دستمال آشپزخانه بریزید تا خشک شوند. روغن را مجدداً گرم کرده و سیر، زنجبیل و پیازهای بهاری سفید رنگ را درون آن تفت دهید.

حرارت را بالا برده و به مدت ۳۰ ثانیه حرارت دهید سپس بادمجان‌ها را به همراه فلفل قرمز، ماء الشعیر، سویا سس، شکر، پودر دانه‌های فلفل و سرکه چینی به آن اضافه کرده و به مدت ۱ الی ۲ دقیقه با حرارت بسیار بالا طبخ نمایید. روغن کنجد را نیز روی آن پاشیده

مواد لازم:

بادمجان کوچک ۲ عدد
نمک ۱ قاشق چای خوری
فلفل قرمز خشک شده ۳ عدد
روغن بادام زمینی برای سرخ کردن
سیر خردشده ۳ الی ۴ حبه
زنجبیل تازه، خرد شده ۱ تکه ۱ سانتی متری
پیاز بهاری، قسمت‌های ۲/۵ سانتی خرد شده ۴ عدد (قسمت سفید و سبز از هم جدا شود)
ماء الشعیر ۱ قاشق سوپخوری
سویا سس ۱ قاشق سوپخوری
شکر ۱ قاشق چای خوری
پودر دانه‌های فلفل برشته ۱/۴ قاشق چای خوری
سرکه برنج ۱ قاشق سوپخوری
روغن کنجد ۱ قاشق چای خوری

و با پیازهای بهاری سبز تزئین کرده و بلافاصله سرو نمائید.

این ظرف نسبتاً داغ به نام سالاد بادمجان با طعم ماهی در چین معروف است و به این دلیل با این نام خوانده می‌شود که از ادویه جات که در تهیه ماهی استفاده می‌شود، در این جا به کار برده می‌شوند.

سالاد سبزیجات با سس آلو

طرز تهیه:

مواد لازم:

برگ‌های سبز سبزیجات را از ساقه جدا کرده و
به قطعات منظم تقسیم کنید. وک را خوب داغ کرده
و روغن را درون آن ریخته و بچرخانید تا کل ظرف
چرب شود. برگ‌های سبزچینی را درون آن ریخته و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با دمای بسیار
بالا تفت دهید تا سبزیجات کمی سبک شوند. سس آلو را روی سالاد ریخته و چند ثانیه
دیگر نیز به تفت دادن ادامه دهید تا سبزیجات پخته اما کمی هم خشک باشند آنگاه سریعاً
سرو نمائید.

سالاد چینی که به همین روش ساده و سریع با یک مکمل خوشمزه و ساده قابل تهیه

می‌باشد.

نکته:

شما می‌توانید به جای سبزیجات چینی از گل کلم یا کلم بروکلی چینی استفاده کنید،

که در سوپرمارکتهای کشورهای آسیایی موجود است.

سبزیجات بهاری سرخ شده

طرز تهیه:

روغن گیاهی و کنجد را درون یک تابه یا وک داغ، گرم کرده سپس حرارت را کم کرده و سیر را به مدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید. زنجبیل، هویج، بروکلی و مارچوبه را به آن اضافه کرده و با حرارت بالا به مدت ۴ دقیقه سرخ نمایید، حال پیازها و سبزیجات بهاری را افزوده و مدت ۲ دقیقه دیگر نیز طبخ دهید. سویا سس را به همراه آب سیب به مواد اضافه کنید و مدت زمان ۱ تا ۲ دقیقه بپزید، اگر احساس کردید مواد کمی خشک هستند کمی آب روی آن‌ها بریزید. دانه‌های کنجد را روی سالاد پاشیده آنگاه سرو کنید.

این ظرف سبزیجات تازه را که سریع آماده می‌شود را می‌توانید به همراه خمیر سویا یا توفو و برنج یا رشته سرو نمایید.

نکته:

سبزیجات که به رنگ سبز و نارنجی هستند، منبع مهمی از بتاکاروتن و ویتامین C و E می‌باشند.

مواد لازم:

روغن گیاهی ۱ قاشق سوپخوری
روغن کنجد تفت داده ۱ قاشق چای‌خوری
سیر خرد شده ۱ حبه زنجبیل تازه یک تکه ۲/۵ سانتی متری
هویج کوچک و نورس ۲۲۵ گرم
گل‌های کلم بروکلی ۳ پیمانه
پیاز بهاری خرد شده ۲ عدد
برگ سبزیجات بهاری، خردشده ۱۷۵ گرم
سویا سس ۲ قاشق سوپخوری
آب سیب ۱ قاشق سوپخوری
دانه‌های کنجد تفت داده شده ۱ قاشق سوپخوری

سالاد لوبیا سبز خاص مشرق زمین

طرز تهیه:

لوبیا سبز را روی یک قابلمه حاوی آب و نمک در حال جوشیدن به مدت ۴ دقیقه بخارپز کنید. در همین فرصت، روغن زیتون و روغن کنجد را گرم کرده و سیر را به مدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید. حالا

مواد لازم:

لوبیا سبز ۴۵۰ گرم
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
روغن کنجد ۱ قاشق چای خوری
سیر له شده ۲ حبه
زنجبیل تازه خرد شده یک تکه ۲/۵ سانتی متری
سویا سس ۲ قاشق سوپخوری

زنجبیل و سویا سس را اضافه کرده و بگذارید تا بپزد، گاهگاهی مواد را هم بزنید پس از حدود ۲ الی ۳ دقیقه که آب مواد کم شد، مخلوط فوق را روی لوبیاهای گرم بپاشید، چند دقیقه‌ای صبر کنید تا قبل از سرو کردن، طعم مواد در هم آمیخته شود.

این روش تهیه لوبیا سبز، بسیار ساده می‌باشد، شما می‌توانید آن را هم به شکل سرد و هم گرم سرو کنید. اگر در کنار این ظرف سالاد یک مکمل مثل املت یا نان تست به کار برید می‌توانید آن را جایگزین یک نهار یا شام سبک کنید.

نکته سلامتی:

این ظرف حاوی مقادیر مناسبی سیر و زنجبیل تازه می‌باشد که گفته می‌شود هر دوی آنها در سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که تاثیر زنجبیل خیلی بیشتر از بعضی داروهای شیمیایی در درمان حالت تهوع می‌باشد.

پیاز شور و شیرین

طرز تهیه:

تمامی مواد را به همراه ۱/۴ و ۱ پیمانه آب درون قابلمه را بریزید. وقتی به جوش آمد بدون اینکه درب ظرف را ببندید بگذارید مواد به مدت ۴۵ دقیقه به طور ملایم بجوشند و بیشتر مایه آن تبخیر شود. برگ بو و برگ جعفری را از درون ظرف برداشته و دور بیاورید. طعم آن را تست کرده و سپس مواد را درون ظرف سرو بریزید و با درجه حرارت محیط آن را سرو کنید. این طریقه پخت پیازهای جوان

مواد لازم:

پیاز کوچک، پوست گرفته ۴۵۰ گرم
سرکه ۱/۴ پیمانه
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
شکر ۳ قاشق سوپخوری
پوره گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری
برگ بو ۱ عدد
برگ تازه جعفری ۲ عدد
کشمش یا مویز ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

مخصوص منطقه‌ای در فرانسه است.

سالاد اسفناج با کشمش و دانه کاج

طرز تهیه:

کشمش‌ها را درون یک کاسه کوچک با آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه خیسانده سپس آبکش کنید. نان‌ها را به اشکال مکعبی خرد کرده و درون ۲ قاشق سوپخوری روغن تفت دهید تا طلایی رنگ

مواد لازم:

کشمش یا مویز ۵۰ گرم
نان سفید یک تکه کلفت
روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری
دانه کاج ۱/۳ پیمانه
برگ اسفناج جوان ۵۰۰ گرم
سیر له شده ۲ حبه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

شود. آنگاه خشک کنید. مابقی روغن را درون تابه‌ای داغ کرده و دانه‌های کاج را درون آن تفت دهید تا شروع به رنگی شدن کنند. اسفناج و سیر را به آن اضافه کرده و سریعاً بپزید تا حدی که اسفناج‌ها کمی سبک شوند.

کشمش‌ها را تکان داده و با نمک و فلفل را طعمدار کنید آنگاه به ظرف مخصوص سرو انتقال داده و روی آن نان‌های مکعبی برشته شده را بریزید و به شکل داغ سرو نمایید. کشمش و دانه کاج تکمیل کننده این سالاد هستند که اسفناج و برش‌های نان، ظاهری متناقض به آن می‌دهند.

کوکوی زردک روی اسفناج

طرز تهیه:

زردک‌ها را پوست گرفته و درون قابلمه آب جوش و نمک به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طور ملایم بجوشانید، مراقب باشید له نشود. سپس آن را آبکش کرده و بگذارید تا خنک شوند، آنگاه به حلقه‌های ۵ سانتی متر در طول و ۱ سانتی متر ضخامت خرد کنید. آرد را درون کاسه‌ای ریخته و وسط آن را سوراخی ایجاد کنید و زرده تخم مرغ را وسط آن شکننده و با چنگال خوب مخلوط کنید. همانطور که در حال

مواد لازم:

زردک بزرگ ۲ عدد
آرد ۱ پیمانه
تخم مرغ جدا شده ۱ عدد
شیر ۱/۲ پیمانه
برگ اسفناج جوان، شسته و خشک شده ۱۱۵ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
روغن گردو ۱ قاشق سوپخوری
سرکه ۱ قاشق سوپخوری
روغن برای سرخ کردن
گردوی خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه مقداری
گرد فلفل قرمز مقداری

هم زدن هستید شیر را اضافه کرده سپس نمک، فلفل و گردو فلفل قرمز را افزوده و آنقدر

خوراک‌های فرعی ۳۲۱

بزئید تا خمیر نرمی بدست آید. برگ‌های اسفناج را درون کاسه‌ای ریخته و با روغن، سرکه و نمک و فلفل مخلوط کنید تا طعمدار شوند. زمانیکه همه چیز برای سرو آماده شد، سفیده تخم مرغ را خوب بزئید تا کمی پف کند. ابتدا کمی از سفیده را به خمیر اضافه کرده سپس تمامی سفیده را به آن افزوده و آرام هم بزئید. روغن را برای سرخ کردن گرم کنید. سپس سالاد را تکانی داده و روی سالاد بریزید. برگ‌های اسفناج را درون چهار بشقاب سرو به طور منظم چیده و روی هر کدام گردوی خرد شده بپاشید. تکه‌های زردک را درون خمیر زده و درون روغن سرخ کنید تا پف کرده و طلایی شود سپس آنها را با دستمال آشپزخانه خشک کرده گرم نگه دارید. پس از تمام شدن کار، آنها را روی برگ‌های سالاد به شکل منظم بچینید. طعم شیرین زردک با سرخ شدن بیشتر نمایان می‌شود و وقتی تکمیل می‌شود که با گردو و برگ‌های اسفناج سرو شود.

کروکت زردک و شاه بلوط

مواد لازم:

زردک، به قطعات کوچک تقسیم شده ۴۵۰ گرم
شاه بلوط فریزری ۱۱۵ گرم
کره ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۱ حبه
گشنیز تازه و خرد شه ۱ قاشق سوپخوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
خرده‌های نان سفید ۴۰ الی ۵۹ گرم
روغن گیاهی برای سرخ کردن
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ گشنیز تعدادی برای تزئین

طرز تهیه:

زردک را درون قابلمه پر از آب ریخته و بگذارید تا به جوش آید آنگاه درب ظرف را بسته تا با حرارت ملایم به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه به طور ملایم بجوشد. شاه بلوط‌های یخ زده را نیز درون آب جوش ریخته تا به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه به طور ملایم بجوشد. سپس آبکش کرده و درون کاسه‌ای بریزید و

خوب آنها را له کنید تا به شکل خمیر درآید. سیر را درون کره ذوب شده به مدت ۳۰ ثانیه تفت داده، آنگاه زردک‌های خشک شده را با سیر و کره له کنید. بلوط و گشنیز را نیز به آن اضافه نموده و با نمک و فلفل طعمدار کنید.

در حدود یک قاشق سوپخوری از مخلوط بدست آمده را به شکل یک کوفته کوچک با حدود ۷/۵ سانتی متر طول درآورده و هر کدام را درون تخم مرغ زده شده زده و بعد در خرده‌های نان بغلطانید. کمی روغن را درون تابه‌ای داغ کرده و هر کدام از کروت‌ها را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه تفت دهید تا طلایی رنگ شود سپس بچرخانید تا طرف دیگر آنها نیز سرخ شود.

کروت‌ها را روی دستمال آشپزخانه قرار داده تا خشک شوند و روغن اضافی آنها گرفته شود، بلافاصله سرو کرده و با برگ‌های تازه گشنیز تزئین نمایید. شاه بلوط‌های تازه را باید پوست گرفته اما اگر یخزده باشند برای استفاده راحت ترند.

Balti سالاد سبزیجات جوان

مواد لازم:

سیب زمینی کوچک، نصف شده ۱۰ عدد
هویج جوان ۱۲ الی ۱۴ عدد
کدوی جوان ۱۲ الی ۱۴ عدد
روغن ذرت ۲ قاشق سوپخوری
پیاز جوان ۱۵ عدد
سس فلفل قرمز تند ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۱ قاشق چای‌خوری
زنجبیل له شده ۱ قاشق چای‌خوری
نمک ۱ قاشق چای‌خوری
کنسرو نخود، بدون آب ۴۰۰ گرم
گوجه فرنگی جوان ۱۰ عدد
پودر فلفل قرمز تند ۱ قاشق چای‌خوری (برای تزئین)
دانه کنجد ۲ قاشق سوپخوری (برای تزئین)

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را به همراه هویج درون قابلمه‌ای پر از آب جوش و نمک ریخته و بعد از مدت زمان ۱۲ الی ۱۵ دقیقه کدو را اضافه کنید، آنگاه ۵ دقیقه دیگر زمان دهید تا سبزیجات کمی نرم شوند. سبزیجات را درون آبکش ریخته تا خوب خشک شوند بعد کناری بگذارید. روغن را درون تابه‌ی عمیق گود یا وک گرم کرده، پیازها را درون آن تفت دهید تا به رنگ قهوه‌ای طلایی در آیند. سپس حرارت را کم کرده

و سس فلفل قرمز را به همراه سیر، زنجبیل و نمک بدان بیافزائید، در حین تفت دادن مراقب باشید مواد نسوزند. نخود را به مواد اضافه نموده و حرارت را بالا ببرید تا رطوبت درون ظرف تبخیر شود. سبزیجات پخته شده را همراه با گوجه فرنگی به مواد روی حرارت اضافه کنید، در حالیکه حرارت را ملایم می‌نمائید، در حدود ۲ دقیقه با یک قاشق گرد آنها را هم بزنید. مواد را پس از ریختن درون ظرف مورد نظر سرو با پودر فلفل قرمز و کنجد تزئین و سپس سرو نمائید. این بودیک انتخاب از سبزیجات جوان موجود در تمامی بازارهای امروزی و همراه با طعم خوشمزه و ظاهری جذاب. آن را به عنوان یک وعده غذای اصلی و یا حتی یک اشتها آور سبک در کنار غذا سرو کنید.

نکته:

شما می‌توانید سبزیجات تازه و جوان دیگری همچون ذرت جوان، لوبیای فرانسوی، بامیه و گل کلم را بسته به سلیقه خودتان به این سالاد بیافزائید.

سالاد رشته فرنگی با جوانه لوبیا و مارچوبه

طرز تهیه:

مواد لازم:

رشته‌ها را درون قابلمه‌ای پر از آب جوش و نمک ریخته و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه بپزید. آنگاه درون آبکش یا صافی ریخته و ۲ قاشق سوپخوری روغن روی آن بپاشید. مقدار ۲ قاشق سوپخوری دیگر از روغن را درون یک تابه یا وک گرم کرده، پیاز، سیر و زنجبیل را به مدت ۲ الی ۳ دقیقه در آن تفت دهید. سپس مارچوبه را افزوده و با حرارت بالا به مدت ۲ الی ۳ دقیقه دیگر

رشته فرنگی تخم مرغی ۱۱۵ گرم
روغن گیاهی ۴ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد
زنجبیل پوست گرفته و رنده شده یک تکه ۲/۵ سانتی متری
سیر له شده ۲ حبه
مارچوبه تمیز شده ۱۷۵ گرم
جوانه لوبیا ۱۱۵ گرم
پیاز بهاری ورقه ورقه شده ۴ عدد
سویا سس ۳ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طبخ نمائید. رشته‌ها را به همراه جوانه لوبیا به مواد درون تابه اضافه کنید و با همان حرارت بالا دو دقیقه دیگر تفت دهید.

حال نوبت به بقیه مواد می‌رسد، پیازهای بهاری و سویا سس را به همراه نمک و فلفل برای طعمدار شدن به مواد افزوده و با توجه به این مطلب که سویا سس به خودی خود مقداری نمک دارد، پس میزان نمک را تنظیم کنید. پس از یک دقیقه می‌توانید سالاد را سرو نمائید.

رشته‌های نرم تفت داده شده در تناقض با جوانه‌های لوبیا و مارچوبه شکل بسیار زیبایی به این ظرف سالاد فوق سریع داده است.

سبزیجات ریشه دار سرخ شده با چاشنی نمک

مواد لازم:

طرز تهیه:

هویج ۱ عدد

زردک ۲ عدد

سیب زمینی شیرین ۱ عدد

چغندر خام ۲ عدد

روغن بادام زمینی برای سرخ کردن

پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چای خوری

مقداری از نمک آبی (دریاچه ارومیه) ۱ قاشق چای خوری

تمامی سبزیجات را پوست گرفته سپس

هویج و زردک را به صورت نوارهایی نازک و

باریک برش زده و چغندر و سیب زمینی

شیرین را نیز به شکل حلقه‌های نازک

درآورید. تمامی سبزیجات را با دستمال

آشپزخانه خشک کنید. وک را تا نیمه روغن

ریخته و تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید، قطعات سبزیجات را

درون روغن به مدت ۲ الی ۳ دقیقه با همان حرارت بسیار بالا سرخ کنید تا طلایی رنگ و

خشک شود. سپس بیرون آورده و با دستمال آشپزخانه خشک نمایید.

پودر فلفل قرمز را به همراه نمک درون هاون ریخته و آنقدر بکوبید تا یکدست شوند.

سبزیجات چپس شده را درون بشقاب سرو چیده و چاشنی نمک را روی آن پاشید.

انواع دیگر سبزیجات ریشه دار را می‌توانید حلقه حلقه کرده سپس مانده چپس سرخ

نموده و در این سالاد استفاده کنید. می‌توانید از این ظرف سبزیجات به عنوان یک وعده

غذایی یا خود آن را به شکل لقمه‌ای مصرف کنید.

پوره لپه و موسیر

طرز تهیه:

مواد لازم:

ابتدا لپه را درون کاسه آب سردی به مدت یک شب خیسانده سپس آبکشی و خشک نمایید. لپه را با آب سرد روی حرارت گذاشته تا به جوش آید. کفها را از روی آب دور ریخته و حرارت را کم کنید، برگ بو و مریم گلی را افزوده و بگذارید به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه به طور ملایم بجوشد. اگر لازم بود آب بیشتری اضافه کنید تا لپه‌ها پزد. در همین فاصله، موسیر، زیره و سیر را به مدت ۳ دقیقه درون

لپه زرد ایمنانه

برگ بو ۱ عدد

برگ مریم گلی، ریز خرد شده ۸ عدد

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

موسیر خرد شده ۳ عد

دانه زیره ۱ قاشق چای خوری

سیر خرد شده بزرگ ۱ عدد

کره نرم شده ۴ قاشق سوپخوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

روغن تفت دهید، آنگاه به لپه‌های در حال پخت بیافزایید. آب مخلوط لپه را خوب بکشید تا خشک شوند، برگ بو را دور انداخته و آب مواد را کنار بگذارید، مخلوط لپه را درون یک غذاساز یا مخلوط کن ریخته و کره و ادویه را به آن اضافه کرده و خوب میکس کنید. ۷ قاشق سوپخوری از آب ذخیره شده لپه را روی مواد پاشیده و مجدداً مخلوط کنید تا مواد به شکل پوره در آیند. اگر احساس کردید مواد هنوز خشک است کمی دیگر آب به آن بیافزایید. ادویه و نمک پوره را چک کرده سپس به شکل گرم سرو نمایید. همانطور که دیدید با لپه می‌توان یک پوره جذاب و قابل توجهی تهیه کرد. می‌توانید آن را با نان پیتای گرم و گوجه فرنگی حلقه حلقه شده و روغن زیتون سرو کنید.

نکته سلامتی:

لپه، منبع عالی پروتئین، فیبر، مواد معدنی و ویتامین B می‌باشد. لپه برای دیابتی‌ها بسیار مفید است چون می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند.

گراتن سبزیجات ریشه دار با ادویه جات هندی

مواد لازم:

سیب زمینی بزرگ، جمعاً ۴۵۰ گرم ۲ عدد
سیب زمینی شیرین، جمعاً ۲۷۵ گرم ۲ عدد
کرفس ۱۷۵ گرم
کره ۱ قاشق سوپخوری
پودر کاری ۱ قاشق چای خوری
پودر زردچوبه ۱ قاشق چای خوری
پودر گشنیز ۱/۲ قاشق چای خوری
پودر فلفل قرمز ملایم ۱ قاشق چای خوری
موسیر خرد شده ۳ عدد
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
خامه ۲/۳ پیمانه
شیر کم چرب ۲/۳ پیمانه
جعفری خرد شده برای تزیین

طرز تهیه:

با استفاده از یک چاقوی تیز، هر دو نوع سیب زمینی را به همراه کرفس ورقه ورقه کرده و بلافاصله درون آب سرد بریزید تا رنگ آنها عوض نشوند. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درج سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید سپس پودر کساری، زردچوبه، گشنیز، و نیمی از پودر فلفل قرمز را درون کره تفت دهید پس از مدت ۲ دقیقه ظرف را کنار بگذارید تا خنک شود. سبزیجات را آبکش کرده و با دستمال آشپزخانه خشک کنید

آنگاه درون کاسه‌ای ریخته و مخلوط ادویه جات را به همراه موسیر بدان افزوده و خوب مخلوط کنید. سبزیجات را درون ظرف گراتن به طور مرتب چیده و مابین لایه‌ها را نمک و فلفل و ادویه بپاشید. درون کاسه جداگانه‌ای خامه و شیر را مخلوط کرده و روی سبزیجات بریزید سپس مابقی پودر فلفل قرمز را روی آنها بپاشید. روی ظرف را با کاغذ روغنی پوشانده و حدود ۴۵ دقیقه بپزید. پس از آن کاغذ را برداشته مابقی کره را روی مواد بچکانید آنگاه به مدت ۵۰ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد و روی آن طلایی رنگ شود. روی آن را با جعفری خرد شده تزیین کرده و سرو نمایید. ادویه‌های همچون پودر کساری، پودر گشنیز و پودر فلفل قرمز این گراتن را بسیار خوش طعم خواهند کرد.

نکته سلامتی:

این گراتن شامل ادویه جات متنوعی است که تاثیر مفیدی بر روی چرخش خون در بدن دارند.

سالاد سبزیجات مدیترانه ای

طرز تهیه:

پیاز، تره فرنگی، سیر، فلفل‌ها، کدو و قارچ را درون قابلمه بزرگی بریزید. گوجه فرنگی، ماء الشعیر، پوره گوجه فرنگی و کچاپ را به مواد اضافه کرده و خوب با یکدیگر مخلوط کنید. آب نخود را جدا کرده و نخودهای خشک شده را به مواد اضافه کنید. درب ظرف را بسته و بگذارید تا به جوش آید سپس حرارت را ملایم کره و اجازه دهید مواد به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به طور ملایم بپزید، اما مراقبت باشید سبزیجات بیش از حد پخته و له نشوند. درب ظرف را برداشته و برای ده دقیقه پایانی زمان پخت حرارت را افزایش دهید تا سس غلیظ شود. زیتون‌ها را به همراه سبزیجات معطر و نمک و فلفل به مواد

مواد لازم:

پیاز ورقه ورقه شده ۱ عدد
تره فرنگی ورقه ورقه شده ۲ عدد
سیر له شده ۲ حبه
فلفل دلمه‌ای قرمز حلقه حلقه شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای سبز حلقه حلقه شده ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد حلقه حلقه شده ۱ عدد
کدو ورقه ورقه شده ۳۵۰ گرم
قارچ حلقه حلقه شده ۲۲۵ گرم
کنسرو گوجه فرنگی خرد شه ۴۰۰ گرم
ماء الشعیر قرمز ۲ قاشق سوپخوری
پوره گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری
سس کچاپ گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
کنسرو نخود ۴۰۰ گرم
زیتون سیاه بدون هسته ۲/۳ پیمانه
مخلوط سبزیجات معطر تازه و خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
مخلوط سبزیجات معطر تازه و خرد شده برای تزئین

بیافزاید، بلافاصله سرو کرده و با مخلوط سبزیجات معطر خرد شده تزئین نمایید.

نکته:

این ظرف سالاد خوشمزه را می‌توانید به شکل سرد سرو کنید.

مثلاً اگر شما آن را برای بردن به پیک نیک می‌خواهید پس زودتر تهیه کرده و درون

یخچال نگهداری کنید سپس به همراه ماست سرو کنید.

مخلوط سبزیجات با دانه‌های معطر

مواد لازم:

طرز تهیه:

سیب زمینی کوچک ۶۷۵ گرم

گل کلم کوچک ۱ عدد

لوبیای فرانسوی (لوبیا سبز) ۱۷۵ گرم

نخود سبز فریز شده ۱ پیمانه

زنجبیل تازه یک تکه کوچک

روغن آفتابگردان ۲ قاشق سوپخوری

دانه زیره ۲ قاشق چای‌خوری

دانه خردل سیاه ۲ قاشق چای‌خوری

دانه کنجد ۲ قاشق سوپخوری

آب ۱ لیمو

پودر فلفل سیاه

گشنیز تازه برای تزئین (به دلخواه)

سیب زمینی‌ها را بسائید، گل کلم‌ها را به گل‌های

کوچک تر تقسیم کرده و لوبیاها را تمیز و نصف

کنید. سبزیجات را به طور جداگانه و در ظرف مجزا

درون آب نمک در حال جوشیدن بپزید. زمان لازم

برای پخت سیب زمینی‌ها را ۱۵ الی ۲۰ دقیقه، برای

گل کلم ۸ الی ۱۰ دقیقه و برای لوبیا و نخود ۴ الی ۵

دقیقه اختصاص دهید. پس از اتمام زمان پخت، آن‌ها

را کاملاً خشک نمایید. با استفاده از یک چاقوی

کوچک و تیز، زنجبیل را پوست گرفته و ریز خرد

کنید. زنجبیل را به همراه تمامی دانه‌ها درون روغن

داغ تفت دهید تا شروع به ترق ترق کردن کنند. حال سبزیجات را به دانه‌ها افزوده و

حرارت را بالا ببرید پس از حدود ۲ الی ۳ دقیقه آب لیمو را روی آنها پاشیده و فلفل بزنید.

در انتها با گشنیز تازه تزئین کرده و سرو نمایید.

یک رژیم سالم باید حاوی مقادیر فراوانی از سبزیجات برای تامین فیبر، همینطور ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. در اینجا چاشنی‌ها و افزودنی‌ها به این سبزیجات طعم خاطره انگیزی خواهد داد.

نکته:

سبزیجات دیگر نیز می‌توانند در این سالاد مورد استفاده قرار گیرند مانند کدو، تره فرنگی، یا بروکلی. سبزیجات را به شکل تازه بخرید و آنها را به مدت طولانی نگهداری نکنید چون ویتامین خود را به مرور زمان از دست می‌دهند.

دیزی سبزیجات ریشه دار

طرز تهیه:

مواد لازم:

هویج‌ها و زردک‌ها را پوست گرفته و به	هویج ۲۲۵ گرم
قطعات بزرگ تقسیم کنید. کره را گرم	زردک ۲۲۵ گرم
کرده و شکر را در آن حل کنید. سیب	روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری
زمینی، پیاز، هویج و زردک را به آن افزوده	کره یک تکه
و به مدت ۱۰ دقیقه طبخ نمایید تا سبزیجات	شکر دمارارا (شکر قهوه ای) ۱ قاشق سوپخوری
درخشانده و براق به نظر برسند. عصاره	سیب زمینی‌های جوان سائیده شده ۴۵۰ گرم
سبزیجات را به همراه سس، پوره گوجه	عصاره سبزیجات ۲/۳ ۱ پیمانه
فرنگی و خردل درون شیشه‌ای ریخته و	سس سبزیجات ۱ قاشق سوپخوری
خوب تکان دهید تا با یکدیگر مخلوط	پوره گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
شوند آنگاه مخلوط فوق را روی سبزیجات	خردل ۱ قاشق چای خوری برگ بو ۲ عدد
ریخته و برگ بو را نیز اضافه کنید. پس از آنکه به جوش آمد، حرارت را کم کرده، درب	نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
	جعفری خرد شده برای تزئین

خوراک‌های فرعی ۳۳۱

ظرف را نیز بسته و به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید به طور ملایم مواد با یکدیگر بجوشند. پس از اتمام زمان پخت، برگ بوها را خارج کرده و دور بریزید. نمک و فلفل را به مواد اضافه کنید تا طعمدار شوند آنگاه سرو کرده و برای تزئین روی آن را جعفری پاشید.

سیب زمینی، زردک و هویج، حاوی کربوهیدرات هستند که به دلیل داشتن مقادیر زیادی فیبر و ویتامین C برای بیماران قلبی مفیدند. هویج، منبع عالی بتاکارتن می‌باشد که ویتامین A بدن را تامین می‌کند.

نکته:

شما بنا بر سلیقه خود می‌توانید از سبزیجات دیگری همچون تره فرنگی، قارچ، سیب زمینی شیرین و کرفس در این دیزی استفاده کنید. شاه بلوط نیز به آن طعم خوبی می‌دهد، چه به شکل تازه و چه فریز شده می‌توان از استفاده کرد.

سالاد نخود با ادویه جات هندی

مواد لازم:

نخود ۲۲۵ گرم

تمبر هندی ۵۰ گرم

آب جوش ۱/۲ پیمانه

روغن ذرت ۳ قاشق سوپخوری

دانه زیره سبز ۱/۲ قاشق چای خوری

پیاز خرد شده ۱ عدد

سیر له شده ۲ حبه

زنجبیل پوست گرفته شده و رنده شد یک تکه

۲/۵ سانتی

فلفل سبز تند تازه، خرد شده ۱ عدد

پودر زیره سبز ۱ قاشق چای خوری

پودر گشنیز ۱ قاشق چای خوری

پودر زردچوبه ۱/۴ قاشق چای خوری

نمک ۱/۲ قاشق چای خوری

گوجه فرنگی، پوست گرفته و خرد شده ۲۲۵ گرم

گرام ماسالا (از ادویه جات هندی) ۱/۲ قاشق چای خوری

فلفل های تازه خرد شده و پیاز خرد شده برای تزئین

طرز تهیه:

نخود را درون آب سرد به مدت یک

شب خیس کنید. نخودها را خشک کرده و

درون قابلمه ریخته و دو برابر مقدار نخود

به آن آب سرد اضافه کنید، نمک را به هیچ

عنوان در این مرحله نباید استفاده کرد چون

نخود را سفت تر می کند. حال بگذارید تا به

جوش آید پس از ۱۰ دقیقه درب ظرف را

بسته و به مدت ۱/۵ الی ۲ ساعت اجازه دهید

به طور ملایم بجوشد تا نخود نرم شود. در

همین فاصله، تمبر هندی را به مدت ۱۵

دقیقه درون آب جوش بخیسانید سپس از

صافی رد کرده تا فیبر و هسته های موجود

در آن جدا شوند. دانه های زیره را به مدت

۲ دقیقه درون روغن تفت داده آنگاه، پیاز،

سیر، زنجبیل و فلفل سبز تند را به آن بیافزایید سپس حرارت را بالا برده و به مدت ۵ دقیقه

مواد را خوب طبخ کنید. زیره، گشنیز، زردچوبه و نمک را نیز به مواد افزوده و با همان

درجه حرارت بالا به مدت ۳ الی ۴ دقیقه دیگر تفت دهید. پس از آن، گوجه فرنگی و تمبر

هندی را اضافه کرده و اجازه دهید تا به جوش آید آنگاه ۵ دقیقه به آن زمان دهید تا به طور

ملایم بجوشد.

در مرحله آخر، نخود و گرام ماسالا را به مواد بیافزائید، درب ظرف را بسته و بگذارید به مدت ۴۵ دقیقه به طور آهسته بجوشد، آنگاه سرو کرده و با فلفل‌ها و پیاز خرد شده تزئین نمائید. این بار نخود به روش دیگر تهیه شد، تمبر هندی به آن طعم تند و در عین حال خوشمزه‌ای خواهد داد.

سالاد لوبیای مکزیکی

طرز تهیه:

مواد لازم:

لوبیا قرمز یا لوبیا سبز خشک ۳۵۰ گرم
پیاز خرد شده ۲ عدد
سیر خرد شده ۲ حبه
برگ بو ۱ عدد
فلفل سبز تازه و تند ۱ عدد یا بیشتر
روغن ذرت ۲ قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی، پوست گرفته و خرد شده ۲ عدد
نمک مقداری
برگ بوی تازه برای تزئین

لوبیاها را درون قابلمه‌ای ریخته و تا حد ۲/۵ سانتی متر بالاتر از آن آب سرد بریزید. نیمی از مقدار پیاز، نیمی از سیر، برگ بو و فلفل را به آن اضافه کرده و بگذارید تا به جوش آید آنگاه به مدت ۱۰ دقیقه با همان حرارت بالا بپزید سپس درب ظرف را بسته، حرارت را کم کنید و ۳۰ دقیقه دیگر به آن اجازه پخت دهید. اگر احساس کردید مخلوط شروع به خشک شدن کرده کمی آب جوش روی آن بریزید. پس از آن که لوبیاها کمی پخت ۱ قاشق سوپخوری روغن ذرت به آن افزوده و به مدت ۳۰ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد. حال نمک را اضافه کرده و مجدداً ۳۰ دقیقه دیگر آن را بپزید، اما سعی کنید که دیگر آب به آن اضافه نکنید.

لوبیا را از روی حرارت بردارید، مابقی پیاز و سیر را درون باقی مانده کره تفت داده تا پیاز نرم شود. سپس گوجه فرنگی را افزوده و کمی دیگر طبخ نمائید. ۳ قاشق سوپخوری از

لوبیاها را برداشته و درون مخلوط گوجه فرنگی بریزید. و با یکدیگر له کنید تا خمیری شکل شود، بعد آن را به درون قابلمه لوبیا بریزید تا مایع غلیظ شود. اگر غذا سرد شد، در حد گرم شدن آن را حرارت دهید. لوبیاها را درون کاسه‌های کوچک سرو ریخته و با برگ بوی تازه تزئین کنید. یک ظرف لوبیا از مکزیک باستان که با روغن ذرت و فلفل و سبزیجات طعمدار می‌شود.

سالاد نخود سبز با پیاز و خامه

طرز تهیه:

مواد لازم:

پیازها را پوست گرفته و در صورت نیاز

پیاز جوان ۱۷۵ گرم

از وسط نصف کنید. پیازها را درون کره

کره ۱ قاشق سوپخوری

ذوب شده با حرارت بالا و به مدت ۵ الی ۶

نخود سبز تازه ۹۰۰ گرم

دقیقه سرخ کنید تا کاملاً قهوه‌ای رنگ

خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه

شوند. نخود را به پیاز اضافه کرده و چند

آرد ۲ قاشق سوپخوری

دقیقه دیگر طبخ دهید. سپس ۱/۲ پیمانه آب

جعفری تازه، خرد شده ۲ قاشق چای خوری

را به مواد افزوده و منتظر بمانید تا به جوش

آب لیمو ۱ الی ۲ قاشق سوپخوری (به دلخواه)

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

آید، درب ظرف را نیم بند گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید به طور ملایم بجوشد. باید

یک لایه نازک آب روی مواد درون ظرف وجود داشته باشد در غیر این صورت کمی آب

را جبران و زیادی آن را با افزودن حرارت تبخیر کنید. آرد را با خامه مخلوط کرده و پس

از اینکه ظرف را از روی حرارت برداشتید مخلوط خامه و آرد را به همراه جعفری و نمک

و فلفل به آن اضافه کنید. ظرف را مجدداً روی حرارت قرار داده و با حرارت ملایم به

مدت ۳ الی ۴ دقیقه بپزید تا سس غلیظ شود. سس را تست کره و نمک و فلفل آن را

تعدیل ببخشید، در انتها کمی آبلیمو به دلخواه به آن اضافه نمائید. استفاده از نخود سبز در کنار پیازهای جوان یک سالاد ایده آل را برای شما به همراه خواهند داشت.

سالاد کلم قرمز شور و شیرین

مواد لازم:

طرز تهیه:

روغن گردو ۱ قاشق سوپخوری
پیاز ورقه ورقه شده ۱ عدد
رازیانه ستاره‌ای شکل ۲ عدد
پودر دارچین ۱ قاشق چای‌خوری
پودر سیر مقداری
کلم قرمز، به صورت نواری خرد شده ۴۵۰ گرم
شکر قهوه‌ای ۲ قاشق سوپخوری
سرکه قرمز ۳ قاشق سوپخوری
ماء الشعیر قرمز ۲ پیمانه
گلابی، نگینی خرد شده ۲ عدد
کشمش یا مویز ۳/۴ پیمانه
مغز گردوی نصف شده ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

پیاز را درون روغن به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید تا نرم شود. رازیانه را به همراه دارچین، سیر و کلم به پیاز اضافه کرده و حدود ۳ دقیقه دیگر طبخ نمائید. پس از آن، شکر، سرکه و ماء الشعیر را به مواد افزوده، درب ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با همان حرارت ملایم بپزید، گاهی مواد را هم بزنید. گلابی و کشمش را نیز به مواد اضافه کنید و مدت زمان ۱۰ دقیقه دیگر به زمان پخت اضافه نمائید. در انتها نمک و فلفل را افزوده و با گردو مخلوط کرده سپس

سرو کنید. یک ظرف کلم قرمز چاشنی دار با طعم شور و شیرین به همراه گردو و گلابی.

نکته:

شما می‌توانید ظرف را با حرارت کم به مدت ۱/۵ ساعت درون فر قرار داده و بپزید.

گراتن چغندر و شلغم

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد	چغندر خام ۳۵۰ گرم
یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. چغندر و	شلغم خام ۳۵۰ گرم
شلغم‌ها را پوست گرفته و حلقه حلقه کنید.	آویشن تازه و خرد شده ۴ برگ
درون تابه یا ظرف چدنی فر، حلقه‌های چغندر و	توت درخت همیشه سبز، خرد شده ۶ عدد
شلغم را به شکل لایه‌های متوالی دور تا دور	آب پرتقال تازه ۱/۲ پیمانه
ظرف به طور منظم بچینید و مابین لایه‌ها را	عصاره سبزیجات ۱/۲ پیمانه
آویشن و نمک و فلفل بپاشید. آب پرتقال را با	نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
عصاره سبزیجات مخلوط کرده و روی گراتن بریزید. سپس روی حرارت ملایم قرار داده	
تا به جرش آید سپس به مدت ۲ دقیقه بگذارید همچنان بجوشد. روی ظرف را با فویل	
پوشانده و درون فر به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بپزید. پس از اتمام زمان پخت، فویل را	
برداشته و حرارت را به ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت افزایش داده و مجدداً	
۱۰ دقیقه دیگر درون فر قرار دهید. حلقه‌های قرمز رنگ چغندر و شلغم ظاهری زیبا به این	
مکمل غذا می‌بخشد تا در کنار هر ظرف غذای اصلی آن را سرو نمائید.	



سوپ کرفس با ادویه کاری صفحه



ژسبزیجات بهاری با سس بادیان رومی صفحه ۲۰۰



دیزی کلم قرمز و سیب صفحه ۱



سالاد سبزیجات مدیترانه ای صفحه ۳۲۸

سالاد لوبیای نی لبک با سیر

مواد لازم:

لوبیای نی لبک (سبز رنگ فرانسوی) ۲۲۵ گرم

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

کره ۲ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده ۱ عدد

سیر له شده ۱ الی ۲ حبه

گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده ۳ الی ۴ عدد

لوبیا سبز خرد شده ۳۵۰ گرم

ماء الشعیر سفید رنگ ۲/۳ پیمانه

عصاره سبزیجات ۲/۳ پیمانه

جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

لوبیای نی لبک را درون قابلمه پر از آب

ریخته و بگذارید تا به جوش آید سپس

حرارت را کم کرده تا به مدت سه ربع یا ۱

ساعت به طور ملایم بجوشد. پیاز و سیر را

درون مخلوط روغن و کره داغ شده به

مدت ۳ الی ۴ دقیقه سرخ کنید تا نرم شوند.

گوجه فرنگی را به پیاز اضافه کرده و به

پختن ادامه دهید. لوبیای نی لبک را به

مخلوط گوجه و پیاز بیافزائید آنگاه لوبیا

سبز را به همراه ماء الشعیر و عصاره سبزیجات و کمی هم نمک را اضافه کنید. درب ظرف

را بسته و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه اجازه دهید مواد بجوشند. حرارت را بالا ببرید تا مایع مواد

کاهش یافته سپس جعفری و کمی دیگر نمک و فلفل بیافزائید. لوبیای نی لبک به همراه

سیر سرخ شده طعم تازگی و بسیار خوشمزه‌ای به این ظرف ساده فرانسوی خواهد داد.

سالاد باقلا سبز با سس فلفل تند

مواد لازم:

باقلا سبز ۴۵۰ گرم

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

پیاز خرد شده ۱ عدد

سیر خرد شده ۲ حبه

گوچه فرنگی پوست گرفته و خرد شده ۳۵۰ گرم

کنسرو فلفل قرمز تند بدون هسته خرد شده ۱ تا ۲ عدد

نمک کمی

گشنیز تازه و خرد شده برای تزئین

طرز تهیه:

باقلا را درون آب جوش به مدت ۱۵ الی

۲۰ دقیقه بپزید و وقتی آب آن تمام شد، درب

ظرف را بسته و آن را در جای گرمی

نگهداری کنید. پیاز و سیر را درون روغن داغ

سرخ کنید اما مراقب باشید فقط نرم شده و

قهوه‌ای رنگ نشود. فلفل را اضافه کرده و ۱

الی ۲ دقیقه دیگر تفت دهید سپس با نمک

خوب آن را طعمدار کنید. مخلوط بدست آمده را به باقلا بیافزائید، اگر مخلوط خنک شد آن

را روی حرارت قرار دهید تا کمی گرم شود. سپس درون ظرف سرو ریخته و با گشنیز خرد

شده تزئین کرده و سرو نمائید. بهتر است سرو سالاد را به شکل گرم و در غروب‌های سرد

زمستانی استفاده کنید.

هویج‌های براق با آب سیب

مواد لازم:

طرز تهیه:

هویج کوچک ۴۵۰ گرم
کره ۲ قاشق سوپخوری
شکر قهوه‌ای ۱ قاشق سوپخوری
آب سیب ۱/۲ پیمانه
عصاره سبزیجات ۴ قاشق سوپخوری
خردل ۱ قاشق چای خوری
جعفری تازه و خرد شده ۱ قاشق سوپخوری

سرو انتهای هویج‌ها را جدا کرده و پوست آنها را بتراشید با استفاده از یک چاقوی تیز آن را به شکل نوارهای باریکی خرد کنید. هویج‌ها را درون کره ذوب شده به مدت ۴ الی ۵ دقیقه سرخ کنید، شکر را به آن افزوده و به مدت ۱ دقیقه دیگر تفت دهید تا شکر حل شود. آب سیب را به همراه عصاره سبزیجات به هویج اضافه کرده و بگذارید تا به جوش آید آنگاه خردل را بیافزائید، درب ظرف را نیم بند گذاشته تا به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه مواد به طور ملایم با یکدیگر بجوشند. سپس درب ظرف را برداشته تا مایع مواد کم تر شده و سس غلیظ شود. ظرف را از روی حرارت برداشته و در انتها جعفری خرد شده را به آن اضافه کرده و درون ظرف مورد نظر سرو نمائید. این مکمل غذایی بسیار ساده تهیه خواهد شد. هویج درون مایعی پخته می‌شود که بهترین طعم را دارد و آب سیب در عین حال به آن تندی دلپذیری خواهد داد.

نکته:

اگر هویج‌ها از قبل پخته بودند، آنها را درون ظرف سرو ریخته و سس غلیظ داغ را به همراه جعفری روی آن بپاشید.

گران بروکلی و گل کلم

طرز تهیه:

گل‌های گل کلم و کلم بروکلی را از هم جدا کرده و درون آب جوش نمک به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه بپزید. سپس آنها را خشک کرده و درون ظرف تفلونی بریزید. درون ظرف جداگانه‌ای ماست را با پنیر چدار، خردل و نمک و فلفل با یکدیگر

مخلوط کرده و با قاشق روی کلم‌ها بریزید. گریل فر را از قبل روشن کنید. خرده‌های نان را روی سزیجات پاشیده و درون فر با درجه حرارت ملایم برشته کنید تا به رنگ‌های قهوه‌ای طلایی درآید. سپس آن را به شکل داغ سرو نمایید. کلم بروکلی و گل کلم یک ترکیب جذابی خواهد داشت که افزودن سس ماست و پنیر طعم بسیار جالبی به آنها خواهد داد.

مواد لازم:

گل کلم کوچک (در حدود ۲۵۰ گرم) ۱ عدد
گل کلم بروکلی کوچک (در حدود ۲۵۰ گرم) ۱ عدد
ماست طبیعی ۱/۲ پیمانه
پنیر چدار رنده شده ۳/۴ پیمانه
دانه خردل ۱ قاشق چای‌خوری
خرده‌های نان آرد سبوسدار ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

سالاد کدو پر از سس گوجه فرنگی

مواد لازم:

روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
پیاز خرد شده ۱ عدد
سیر خرد شده ۱ حبه
کدو، کلفت حلقه حلقه شده ۴ عدد
کنسرو گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده ۲ عدد
پودر بویون سبزیجات (عصاره سبزیجات) ۱ قاشق چای خوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری

طرز تهیه:

پیاز و سیر را درون روغن داغ به مدت ۵ دقیقه سرخ کرده و سپس کدو را اضافه کرده و مدت زمان ۵ دقیقه دیگر آن را تفت دهید. کنسرو گوجه فرنگی را به همراه گوجه فرنگی‌های تازه و پودر بویون و همچنین پوره گوجه فرنگی به مواد افزوده و خوب هم بزنید سپس به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه مهلت دهید تا

مواد به طور ملایم با یکدیگر بجوشند تا سس غلیظ شده و کدو نرم شود. در انتها نیز نمک و فلفل زده، تا طعمدار شود آنگاه سرو نمایید.

یک سالاد مدیترانه‌ای که هم به شکل سرد و هم به شکل گرم سرو می‌شود.

نکته:

شما می‌توانید از یک یا دو فلفل قرمز دلمه‌ای حلقه حلقه شده در مرحله اول به این سالاد اضافه کنید.

نکته سلامتی:

کدو نیز مانند هویج منبع خوب هر دو نوع بتا کاروتن و ویتامین ث می‌باشد.

رازایانه پخته شده با تکه‌های نان خشک

طرز تهیه:

مواد لازم:

رازایانه را درون آب جوش و نمک به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. رازایانه‌ها را خشک کرده و درون سینی فر قرار دهید سپس با نیمی از روغن زیتون برس بزنید. فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. درون کاسه‌ی کوچکی

ریشه رازایانه ۳ عدد (از طول به دو قسمت تقسیم شده)
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
سیر له شده ۱ حبه
خرده‌های نان سبوسدار ۱ پیمانه
جعفری تازه و خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
نمک و پودر فلفل سیاه مقداری
برگ رازایانه، برای تزئین (به دلخواه)

سیر، خرده‌های نان، جعفری و مابقی روغن زیتون را با یکدیگر مخلوط کرده، مخلوط بدست آمده را روی رازایانه بپاشید آنگاه خوب طعمدار کرده و نمک و فلفل بزنید. ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار داده تا خرده‌های نان به رنگ طلایی درآید. سالاد را به شکل گرم سرو کرده و با برگ‌های رازایانه تزئین نمائید. طعم خوشمزه رازایانه پخته شده از آن مکملی بسیار عالی برای انواع پاستاها می‌سازد.

نکته:

اگر مایلید از پنیر در این سالاد استفاده کنید شما می‌توانید مقدار ۴ قاشق سوپخوری پنیر چدار یا پارمزان رنده شده را به خرده‌های نان در مرحله سوم اضافه کنید.

نکته سلامتی:

رازایانه به عنوان درمان نفخ معده معروف است.

پودینگ تمشک و بیسکویت آمارتی خرد شده

مواد لازم:

تمشک تازه یا یخ زده ۱/۲ و ۱ پیمانه
خامه فرم گرفته یا ماست تازه پرحجم
۱/۲ و ۲ پیمانه
عسل ۲ قاشق سوپخوری
خلال پوست ۱ لیموی کوچک
بیسکویت آمارتی خرد شده ۱/۲ و ۱ پیمانه
گلبرگ گل رز یخ زده برای تزئین

طرز تهیه:

اگر از تمشک یخ زده استفاده می‌کنید
اجازه دهید تا کمی یخ آن باز شود و اگر از
تازه آن استفاده می‌کنید اجازه دهید کمی یخ
بزنند. خامه یا ماست را درون کاسه ریخته و
با عسل و خلال پوست لیمو مخلوط می‌کنیم.
تمشک را افزوده و به آرامی هم بزنید.

مراقب باشید زیاده زده نشود. ظرف را به مدت یک ساعت درون یخچال قرار می‌دهیم تا
سرد شود. چند دقیقه قبل از سرو کردن پودینگ، بیسکویت آمارتی خردشده را درون
مواد ریخته و اگر مایل بودید با گلبرگ‌های رز یخ زده تزئین کنید. این پودینگ در عین
جذابیت به راحتی قابل تهیه می‌باشد، تمشک به آن رنگ زیبا می‌بخشد و بیسکویت‌های
آمارتی در تناقض با ماست خامه‌ای یا خامه خوردن آن را لذت بخش‌تر می‌کند.

نکته سلامتی:

تمشک تاثیر زیادی در تصفیه خون دارد.

میوه‌های گرمسیری باس دارچین

طرز تهیه:

مواد لازم:

کره را در یک تابه بزرگ ذوب کرده،	کره ۲ قاشق سوپخوری
آناناس‌های خرد شده را به آن افزوده به مدت	آناناس خردشده ۱ عدد متوسط
۳ دقیقه بپزید تا رنگ آن به قهوه‌ای تبدیل	انبه خرد شده ۱ عدد
شود، گاهی آنهارا بچرخانید. پوست انبه	پاپایا(انبه هندی) ۱ عدد
را کنده، هسته آن را جدا نموده و به روقه‌های	موز ۲ عدد
یک سانتی متری برش بزنید و به همراه	عسل یا شهد درخت افرا ۲ قاشق سوپخوری
پاپایای پوست گرفته و دو نیم شده و نیز	دارچین ۱ قاشق چای خوری
موزه‌های کلفت خرد شده به مواد افزوده و به	ماء الشعیر ۴ قاشق سوپخوری
مدت ۱ دقیقه بگذارید تا بپزد، گاهی مواد را زیر و رو کنید. عسل یا شهد را به همراه	ماست تازه یا ماست یخی مقداری برای سرو
دارچین و ماء الشعیر افزوده و مجدداً ۲ دقیقه زمان دهید تا بپزد تا جایی که سس غلیظ شده	
و میوه‌ها نرم شود. بلافاصله آن را با ماست تازه یا یخی سرو کنید.	
دارچین و ماء الشعیر به این دسر طبع گرم می‌دهد، بهتر است آن را بلافاصله سرو کنید.	

دسر نان گردویی با سیب برشته

طرز تهیه:

فرا از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. برای تهیه نان‌های کوچک گردویی، ابتدا آردها را با هم مخلوط کرده و از یک الک یا صافی رد کنید، سپس با بلغور جود دو سر، بکینگ پودر، نمک و شکر مخلوط کنید. کره را با نوک انگشتان آنقدر به خمیر بمالید تا حالت خرده نان به خود بگیرد. مغز گردوی خرد شده را به همراه شیر به مواد اضافه کنید و آنقدر ورز دهید تا خمیر نرمی بدست آید. آرد پاشیده، و آنقدر ورز دهید تا خمیر نرمی بدست آید. روی سطح کار آرد پاشیده و خمیر را به قطر ۵ میلی متر روی آن پهن کنید و با یک قالب به شکل گرد کوچک خمیر را قالب بزنید، حدود

مواد لازم:

کره ۲ قاشق سوپخوری
سیب ۴ عدد
شکر قهوه‌ای (شکر دمارارا) ۲ قاشق سوپخوری
زنجبیل ۲ قاشق چای خوری
دارچین ۱ قاشق چای خوری
جوز هندی ۱/۲ قاشق چای خوری

مواد لازم جهت تهیه نان‌های کوچک

گردویی:

آرد سبوسدار ۲/۳ پیمانه
آرد الک نشده ۲/۳ پیمانه
بلغور جو دو سر ۱/۴ پیمانه
بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری
نمک ۱/۴ قاشق چای خوری
شکر ۱/۴ پیمانه
کره ۱۱۵ گرم
مغز گردوی خرد شده ۱/۴ پیمانه
شیر ۱ قاشق سوپخوری و مقداری برای خیس کردن
شکر دمارارا (شکر قهوه‌ای) برای تزئین
هشت خمیر کوچک بدست خواهد آمد.

خمیرهای گرد کوچک را روی کاغذ روغنی چیده و با یک برس روی آنها را شیر بمالید و شکر پاشید. خمیرها را به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه بپزید تا به رنگ طلایی درآید.

سپس آنها را روی طبقه‌های فلزی قرار دهید تا خنک شوند. برای آماده کردن سیب‌ها، کره را درون تابه داغ و گودی ذوب کنید. سیب‌ها را به صورت قاچ‌های نازکی برش زده و درون تابه بریزید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه با حرارت ملایم بپزید تا نرم شوند. حرارت را کمی بالاتر برده و در حد متوسط، شکر، و ادویه‌ها را به آن اضافه کرده، خوب هم بزنید. چند دقیقه‌ای بپزید و مرتباً هم بزنید، تا سس به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید و کارامل شود. درون هر یک از ۴ بشقاب تک نفره مخصوص سرو ۲ عدد نان گرد کوچک قرار دهید و با قاشق از سیب‌های گرم و سس آن روی نان‌ها بگذارید و هر چه زودتر آن را سرو کنید. سیب‌های کارامل شده‌ی نرم به همراه نان‌های برشته یک ترکیب فوق العاده است. آن را به صورت گرم و به همراه ماست یا یک قاشق بستنی وانیلی سرو کنید.

نکته:

برای اینکه سیب‌ها پس از پوست گرفتن قهوه‌ای رنگ نشوند، پس از پوست گرفتن آنها را درون ظرف آب بزرگی ریخته و حدود ۱ قاشق سوپخوری آب لیمو به آن اضافه کنید.

نکته سلامتی:

تحقیقات اخیر نشان داده اند، خوردن گردو به طور مرتب می‌تواند خطر حملات قلبی را کاهش داده و همچنین در کاهش سطح کلسترول خون نقش مهمی دارد.

این ضرب المثل یک حقیقت است که می‌گوید: «خوردن یک سیب در روز شما را از

مراجعه به دکتر در امان نگه می‌دارد.»

سیب، ویژگی‌های سلامت زایی بسیار زیادی دارد. به تمیز کردن خون کمک می‌کند و

از رشد باکتری‌های مضر در بدن جلوگیری می‌کند. ناخالصی‌ها را از کبد دفع می‌کند و

همچنین سیب به درمان گر بیماری‌های پوستی و آرتروز معروف است.

پودینگ برنگ نارگیلی

مواد لازم:

برنج تایلندی ۱ پیمانه سرپر

شیر نارگیل ۲/۳ و ۱ پیمانه

جوز هندی خرد شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری و

مقداری برای تزئین

نمک مقداری

شکر ۴ قاشق سوپ‌خوری

روغن مقداری برای چرب کردن

پرتقال ۲ عدد

پوست پرتقال چین خرده ۲ تکه برای تزئین

طرز تهیه:

این پودینگ مخصوص بسیاری از

کشورهای جنوب شرق آسیاست، این دسر

کوچک با برنج تایلندی و شیر نارگیل

خامه‌ای تهیه می‌شود. در ابتدا برنج را شسته

و خشک کنید. برنج را درون قابلمه یا شیر

داغ کن پر از آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه

پزید تا دانه‌های برنج فقط کمی نرم شوند،

برنج را خوب خشک کنید. برنج را درون

پارچه کتان دستگاه بخار بریزد و درون پارچه چندین سوراخ کوچک ایجاد کنید تا بخار

در سرتاسر برنج پخش شده و به مدت ۱۵ دقیقه برنج بخار پز و نرم شود.

درون قابلمه‌ای که شیر نارگیل را با جوز هندی، نمک و شکر مخلوط کرده اید برنج

بخارپز را نیز بریزید. حرارت را پائین بیاورید تا مخلوط ملایم بجوشد پس از حدود ۵ دقیقه

که مخلوط به شکل خامه کلفتی درآید. به تدریج مواد را هم بزیند تا برنج حالت چسبندگی

به خود بگیرد. ۴ قالب با گنجایش ۳/۴ پیمانه را چرب کرده و از مخلوط برنج آماده شده با

قاشق درون قالب بریزید ظرف‌ها را کنار بگذارید تا مواد خنک شوند.

زمانیکه مواد برای سرو آماده شدند، گریل فر را با حرارت زیاد گرم کنید. روی طبقه‌ها

یا خود سینی فر یک فویل انداخته و پرتقال‌ها را که از قبل پوست گرفته و هسته آن را جدا

کرده و به صورت دایره حلقه حلقه‌های نازکی برش زده اید روی فویل بچینید. روی حلقه‌های پرتقال کمی جوز هندی بپاشید. پرتقال‌ها را به مدت ۶ دقیقه برشته کنید تا به رنگ طلایی روشن درآیند. در هنگام پخت آنها را بچرخانید تا هر دو طرف برشته شود. وقتی مخلوط برنج سرد شد، یک چاقو اطراف لبه قالبه‌ها بچرخانید و برنج را به صورت قالبی خارج کنید. روی آن را با چین‌های پوست پرتقال تزئین کرده و به همراه حلقه‌های پرتقال گریل شده سرو کنید.

نکته سلامتی:

برنج تایلندی اگر چه از برنج قهوه‌ای بیشتر پالوده شده اما منبع مفید انرژی است.

بودینگ خرما و انجیر

طرز تهیه:

نیمی از خلال‌های پوست پرتقال را برای تزئین آخر کنار بگذارید. مابقی خلال‌ها را به همراه آب پرتقال درون شیر داغ کن بریزید. هسته خرماها را گرفته و خرد کنید و به همراه انجیرهای خرد شده به مواد اضافه کرده درب ظرف را بسته و با حرارت ملایم به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه بپزید تا میوه نرم شود. ظرف را از روی حرارت کنار بگذارید تا خنک شود، سپس مواد را درون مخلوط کن بریزید و تا زمان نرم شدن مواد میکس کردن را ادامه دهید. اگر دوست ندارید انجیر درون مواد شما بماند می‌توانید مواد را از یک صافی رد کنید.

مواد لازم:

آب ۲ عدد پرتقال
خلال پوست ۲ پرتقال
خرما ۱۱۵ گرم
انجیر خشک ۱۱۵ گرم
کره ۱۷۵ گرم
کره مقداری برای چرب کردن
شکر قهوه‌ای روشن ۳/۴ پیمانه
آرد الک نشده ۱ پیمانه
تخم مرغ ۳ عدد
شهد یا شربت طلایی ۲ قاشق سوپخوری

درون ظرف جداگانه‌ای کره و شکر را آنقدر هم بزنید تا پف کند سپس آن را درون پوره انجیر آماده شده بریزید. تخم مرغ‌ها را نیز اضافه کرده با همزن برقی خوب هم بزنید. آردها را کم کم اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا خوب مخلوط و ترکیب شوند.

ته ظرف مخصوص تهیه پودینگ را که ۵ پیمانه ظرفیت داشته باشد چرب کنید و اگر مایلید درون آن شهد یا شربت طلایی بریزید، ظرف را کج کرده و بچرخانید تا دور تا دور ظرف با یک لایه از شهد پوشیده شود. با یک قاشق از مخلوط پودینگ درون ظرف را پر کنید و روی آن را با یک ورق کاغذ ضد چربی بکشید وسط کاغذ را چین دهید، سپس با فشار دادن آن را ببندید. ظرف را درون یک قابلمه بزرگ قرار دهید و آنقدر درون قابلمه را آب بریزید که تا نیمه اطراف ظرف پودینگ آب بالا بیاید، درب آن را یک سرپوش محکم بگذارید آنرا با بخار آب به مدت ۲ ساعت بخارپز کنید. هراز چند گاهی آب آن را کنترل کنید و اگر نیاز بود درون آن آب بریزید. پس از بیرون آوردن پودینگ از ظرف آن را با خلال‌های پوست پرتقال تزئین کنید.

این پودینگ بخار پز شده، نیاز شما به استفاده از پیه و چربی‌های حیوانی را کاهش می‌دهد و افزودن آب پرتقال و خلال پوست آن یک طعم جذاب به آن می‌دهد.

نکته سلامتی:

هزاران سال است که خواص انجیر شناخته شده، بنابراین گفته می‌شود. انجیر میوه‌ای است که تقریباً تمامی بیماری‌ها را درمان می‌کند. همچنین حاوی مقادیر زیادی ویتامین B۶ و ویتامین C، کلسیم و آهن می‌باشد. خرما حاوی ویتامین B۶ و آهن فراوانی است که مقدار کافی پتاسیم را نیز داراست.

تارت لیمو و بادام

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. برای تهیه خمیر تارت: آرد و شکر را درون کاسه بزرگی مخلوط کنید. کره را با نوک انگشتان به مخلوط آرد و شکر بمالید تا شکل خرده نان به خود بگیرد. تخم مرغ و نمک را افزوده و آنقدر ورز دهید تا به یک خمیر نرم تبدیل شود. روی سطح صافی، آرد پاشیده و خمیر را به صورت گرد درآورده و پهن کنید، خمیر را درون نایلون گذاشته و به مدت ۱۵ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا خنک شود. روی سطح کار آرد پاشیده و با وردنه خمیر را روی آن پهن کنید. خمیر را درون یک ظرف حلب مانند به ابعاد ۲۳ سانتی متر گذاشته و لبه‌های آن را روی لبه ظرف بالا بکشید، ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه درون یخچال قرار دهید. روی خمیر را یک کاغذ روغنی بیاورید و مقداری لوبیای پخته روی آن بریزید سپس به مدت ۱۰ دقیقه خمیر پنهان را بپزید. بعد از این مدت ظرف را بیرون آورده، کاغذ و لوبیاها را برداشته و مجدداً آن را به مدت ۱۰ دقیقه در فر بپزید تا به رنگ طلایی روشن درآید. در همین حال مواد روی تارت را آماده کنید، تخم مرغ‌ها و شکر را با همزن برقی آنقدر بزنید تا کشدار شود، رنده پوست لیمو و آب

مواد لازم:

تخم مرغ ۲ عدد
شکر ۱/۴ پیمانه
رنده پوست ۴ لیمو
آب ۴ لیمو
اسانس وانیل ۱/۲ قاشق چای خوری
بادام ۱/۲ پیمانه
خامه ۱/۲ پیمانه

مواد لازم برای خمیر:

آرد الک نشده ۲ پیمانه
شکر یخی ۳/۴ پیمانه و مقداری برای تزئین
کره ۱۳۰ گرم
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
نمک کمی

خوراک‌های فرعی ۳۵۱

لیمو را به همراه اسانس وانیل، بادام و خامه به آرامی به شکر و تخم مرغ زده شده اضافه کنید. مواد آماده شده را به آرامی روی خمیر تارت ریخته و سطح آن را صاف کنید، سپس به مدت ۲۵ دقیقه درون فر بپزید. گریل فر را روشن کنید، از شکر یخی به صورت یک لایه کلفت روی مواد بپاشید، سپس ظرف را با قسمت گریل فر بپزید تا زمانیکه شکر روی تارت به صورت کارامل درآید. پس از آماده شدن، هنگام سرو چه به صورت گرم و چه به شکل سرد روی آن را با کمی شکر یخی و خامه فرانسوی تزئین کنید.

نکته:

آرد سبوسدار نوعی آرد گندم است که در کلیه سوپرمارکتهای معتبر قابل دسترسی است اما چنانچه نتوانستید آنرا فراهم کنید می‌توانید از نوع الک شده جایگزین آن استفاده کنید.

نکته سلامتی:

ویتامین ث موجود در لیمو بسیار مشهور است. همچنین دارای مقادیر خوبی آهن، کلسیم و پتاسیم می‌باشد. لیمو اثرات ضد عفونی کننده دارد و برای مشکلات پوستی مفید است. همچنین سم‌های بدن را دفع می‌کند.

کیک پنیر رکوتا با سس قرمز

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. پنیر رکوتا (پنیر رکوتا ایتالیایی است.) را درون کاسه ریخته و با یک قاشق چوبی آن را خرد کنید. سفیده‌های تخم مرغ را به آن

مواد لازم:

پنیر رکوتا ۲۵۰ گرم
سفیده تخم مرغ زده شده ۲ عدد
عسل ۴ قاشق سوپخوری و مقداری برای چاشنی
اسانس وانیل ۱ قاشق چای خوری
مخلوط میوه‌های یخ زده یا تازه مانند توت فرنگی، تمشک، گیلاس
برگ نعناع تازه برای تزئین تعدادی (دلخواه)

اضافه کنید، عسل و اسانس وانیل را نیز به آن افزوده و مواد را آنقدر هم بزنید تا به خوبی، با هم ترکیب شده و مایه نرمی بدست آید. ۴ کاسه کوچک مخصوص پخت کیک را کمی چرب کنید. با قاشقی از مخلوط رکوتا برداشته و کاسه‌ها را پر کنید. به مدت ۲۰ دقیقه درون فر قرار داده تا کیک‌ها خشک و طلایی رنگ شوند. در همین فرصت سس میوه را تهیه کنید، بدین ترتیب که ۱/۴ از مخلوط میوه جات را برداشته و کناری بگذارید تا در انتها برای تزئین از آن استفاده کنید. بقیه میوه‌ها را درون یک شیرداغ کن ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. اگر میوه‌ها تازه هستند کمی آب به آن اضافه کنید تا نرم شوند. پس از آن ظرف میوه را کنار گذاشته تا خنک شود. در اینجا اگر از میوه گیلاس استفاده می‌کنید هسته آن‌ها را جدا کنید. میوه‌های پخته شده را درون یک آبکش یا توری ریخته و فشار دهید. سپس آن‌ها را با عسل شیرین مزه دار کنید. این سس را می‌توانید به هر دو صورت گرم و سرد با کیک رکوتا سرو کنید روی کیک‌ها را نیز با میوه‌هایی که نگه داشته بودید و برگ نعناع تزئین کنید.

نکته:

سس قرمز یک روز قبل باید تهیه شود و تا موقع مصرف در جای سرد نگه داشته شود.

نکته دیگر:

اینکه میوه‌های یخ زده نیازی به اضافه کردن آب ندارند و به دلیل اینکه اینگونه میوه‌ها مقادیر زیادی بلورهای یخی را در خود نگه می‌دارند. این دسر وانیلی عسلی تنها زمان کمی برای آماده شدن نیاز دارد. زیبایی چاشنی این میوه به تناقص رنگ و طعم آن است.

نکته سلامتی:

پنیر رکوتا حدود ۴ درصد چربی دارد، منبع خوب ویتامین B۱۲، کلسیم و پروتئین است. همه توت‌ها و تمشک‌ها اثر ضد سرطانی دارند و آنتی‌اکسیدانهای قوی هستند.

پودینگ سنتی پنتون زردآلو

طرز تهیه:

مواد لازم:

در ابتدا ظرف مورد نظر برای پخت پودینگ را با کره مقداری برای چرب کردن کیک پنتون (کیک تولد رنگی) ۳۵۰ گرم مغز گردو ۱/۴ پیمانه زردآلوی خشک خرد شده ۱/۳ پیمانه شیر نیم چرب ۱/۴ و ۲ پیمانه اسانس وانیل ۱ قاشق چای خوری تخم مرغ زده شده ۱ عدد بزرگ شیره درخت افرا ۲ قاشق سوپخوری جوز هندی خرد شده شکر دمارارا (شکر قهوه ای) برای تزئین چای خوری از جوز هندی را نیز اضافه کرده و سریعاً هم بزنید و شیرداغ را روی آن بریزید. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. مخلوط تخم مرغ را روی لایه‌های کیک پنتون چیده شده بریزید. سطح کیک را به آرامی فشار دهید تا درون شیر فرو رود. پودینگ را به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. پس از آن، بقیه مغز گردوها و شکر دمارارا، را روی آن پاشید و به مدت ۴۰ الی ۴۵ دقیقه درون فر بپزید تا خشک و طلایی رنگ شود. کیک پنتون یک مکمل اضافی برای این پودینگ سنتی است.

نکته سلامتی:

زردآلوی خشک حاوی بتاکاروتن بیشتری از نوع تازه‌ی آن است. بتاکاروتن یک آنتی‌اکسیدان قوی شناخته شده است که ریسک بیماری‌های قلبی و بعضی از اشکال سرطانها را کاهش می‌دهد.

پودینگ برنج هندی

مواد لازم:

برنج دانه کوتاه قهوه‌ای ۳/۴ پیمانه

آب جوش ۱/۲ و ۱ پیمانه

شیر کم چرب ۱/۲ و ۲ پیمانه

هل خرد شده ۶ عدد

جوز هندی تازه خرد شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری

پودر زعفران کمی

شهد ذرت خیس خورده و جوانه زده ۴ قاشق سوپخوری

عسل ۱ قاشق سوپخوری

مغز پسته خرد شده ۱/۲ پیمانه

طرز تهیه:

برنج را با آب سرد شسته و با آب جوش

درون قابلمه ریخته و بدون اینکه درب آن را

بگذارید ۱۵ دقیقه به آن مهلت دهید تا

بجوشد. شیر را اضافه کرده و هم بزنید،

درب ظرف را گذاشته و با حرارت کم،

مجدداً به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. هل، جوز

هندی خرد شده، زعفران، شهد ذرت و

عسل را در این مرحله به برنج اضافه کرده و

به مدت ۱۵ دقیقه دیگر و یا تا وقتی برنج نرم شود بگذارید بپزد، گهگاهی آن را هم بزنید،

با یک قاشق، از مواد آماده شده درون کاسه‌های کوچک مخصوص سرو ریخته و با مغز

پسته خرد شده تزئین کنید. هم به صورت سرد و هم به صورت گرم می‌توان آن را استفاده

کرد. این پودینگ که با زعفران، هل و جوز هندی تهیه می‌شود رنگ متناقض پسته روی

آن طعم بسیار دلپذیری به آن می‌دهد. شهد ذرت مریبا شکر تصفیه شده است و در

سوپرهای مواد غذایی قابل دسترسی می‌باشد.

نکته سلامتی:

برنج قهوه‌ای به دلیل اینکه خالص و پالوده نشده شباهتی به برنج سفید ناب ندارد به

همین دلیل مقادیر زیادی از فیبر خود را نگه داشته و منبع ویتامین‌های B کمپلکس و E

می‌باشد. مغز پسته به خصوص نوع تازه آن غنی از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

اگر چه به دلیل محتوایی با چربی بالا سریعاً قابل فاسد شدن است، پس بلافاصله بعد از خرید آن مغزها را جدا کرده و آنها را در جای سرد و خشک نگهداری کنید. به دلیل چربی بالا پسته را به اندازه متعادل مصرف کنید.

دسر میوه‌های زمستانی شناور در ماء الشعیر

مواد لازم:

طرز تهیه:

درون یک شیرداغ کن، ماءالشعیر، آب	ماء الشعیر به رنگ قرمز ۱/۴ و ۱ پیمانه
پرتقال تازه و نیمی از رنده پوست پرتقال را	آب پرتقال تازه ۱/۴ و ۱ پیمانه
به همراه عسل و چاشنی‌ها مخلوط کرده و	رنده پوست ۱ پرتقال
روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.	عسل ۳ قاشق سوپخوری
سپس حرارت را کم کرده و به مدت ۲	چوب دارچین ۳ تکه کوچک
دقیقه بگذارید ملایم بجوشد گاهگاهی آن	غلاف هل ۴ عدد
را هم بزنید. گلابی‌ها را پوست گرفته، هسته	گلابی ۲ عدد
آن را جدا کرده و به دو نیم تقسیم کنید و	انجیر خشک ۸ عدد
همراه با انجیرها و زردآلوها درون ظرف ماءالشعیر ریخته و درب آن را ببندید و مدت ۲۵	زردآلوی خشک ۱۲ عدد
دقیقه به آن‌ها مهلت دهید تا بپزند هر از چند گاهی میوه‌ها را درون مایع بچرخانید. سیب‌ها	سیب ۲ عدد
را نیز پوست گرفته و هسته آن را جدا کنید سپس آن را بصورت تکه‌های کلفتی درآورید	
و به مواد اضافه کنید. مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه دیگر اجازه دهید بپزند تا میوه‌ها نرم شوند.	
میوه‌ها را از قابلمه به ظرف مورد نظر انتقال دهید. چاشنی دارچین و هل را از آن خارج	
کرده و دور بریزید. مجدداً ظرف بدون میوه را روی حرارت بسیار بالا قرار دهید تا آب	
آن تبخیر شده و به صورت شهد درآید. سپس آن را روی میوه‌ها بریزید. اگر مایلید، روی	

آن را باقی مانده رنده پوست پرتقال تزئین کنید.

ترکیب گلابی با میوه‌های خشکی چون زردآلوی خشک و انجیر خشک و پخت آن با یک ماء الشعیر دل انگیز یک طعم پایدار و دلپذیری به این دسر خواهد داد.

نکته سلامتی:

ترکیب میوه‌های خشک و تازه مقادیر زیادی مواد معدنی و ویتامین‌هایی نظیر ویتامین C، بتا کاروتن پیتاسیم و آهن را دارا هستند. همچنین میوه‌ها سرشار از فیبرند.

هل و دارچین، به همراه سیر می‌توانند برای کسانی که از سرماخوردگی و آنفولانزا رنج می‌برند تسکین بسیار مناسبی می‌باشند.

تارت زردآلو و بادام

مواد لازم:

مارگارین ۱/۲ پیمانه
شکر ۱/۲ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
برنج ۱/۳ پیمانه
بادام ۱/۲ پیمانه
اسانس بادام چند قطره
زردآلوی تازه ۴۵۰ گرم
شکر برای تزیین
برگ نعناع برای تزیین

مواد لازم برای خمیر

تارت:

آرد برنج قهوه‌ای ۱ پیمانه
بلغور ذرت ۱ پیمانه
نمک کمی
مارگارین ۱/۲ پیمانه
شکر ۲ قاشق سوپخوری
زرده تخم مرغ ۱ عدد

طرز تهیه:

برای تهیه خمیر تارت، ابتدا آرد برنج، بلغور ذرت و نمک را درون کاسه‌ای ریخته و با هم مخلوط کنید. مارگارین نرم را به آن اضافه کرده و با دست شروع به ورز دادن کنید تا زمانیکه شبیه خرده‌های نان درآید. شکر را به زرده تخم مرغ اضافه کرده و با مقدار کافی از آب آن را ماساژ دهید تا به صورت خمیر نرمی درآید. خمیر باید نرم باشد نه اینکه چسبناک شود. روی خمیر را پوشانده و آن را به مدت ۳۰ دقیقه درون یخچال نگهداری کنید. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. ظرف حلبی مانند که با ابعاد ۲۴ سانتی متر را انتخاب کرده و خمیر را درون آن پهن کنید. با دست خمیر را روی لبه‌های ظرف بیاورید و مطمئن شوید هیچ سوراخی درون خمیر وجود ندارد. با یک چاقوی تیز اضافی خمیر را از لبه‌های ظرف جدا کنید. برای آماده کردن مواد در روی خمیر، مارگارین و شکر

را درون کاسه‌ای خوب مخلوط کنید تا به صورت خامه درآید می‌توانید این کار را با همزن برقی انجام دهید. برای ادامه کار با این مایه پف کرده از یک قاشق چوبی استفاده کنید. تخم مرغ زده شده را با آرامی به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. سپس برنج، بادام و اسانس آن را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود. با قاشق از مخلوط بادام برداشته و روی

خمیر تارت بمالید و خوب آن را در سرتاسر ظرف پخش کنید. سپس زردآلوها را به دو نیم کرده و به صورت مرتب روی آن بچینید. ظرف را به مدت ۴۰ الی ۴۵ دقیقه درون فر قرار داده و تا زمانیکه خمیر بپزد و به رنگ قهوه‌ای روشن درآید بپزید. پس از پخت روی آن را شکر پاشیده و در صورت تمایل از چند برگ نعناع و زردآلو برای تزئین آن استفاده کنید. برای تنوع می‌توانید از فندق و اسانس وانیل به جای بادام و اسانس آن نیز استفاده کنید. (همچنین در صورت تمایل می‌توانید آن را با خامه فرانسوی و یا ماست یونانی سرو کنید.)

ماست یخی انبه

مواد لازم:

طرز تهیه:

انبه رسیده ۴۵۰ گرم
 ماست هاو یا زردآلوی کم چرب $\frac{1}{4}$ و ۱ پیمانه
 ماست یونانی (ماست چکیده) $\frac{2}{3}$ پیمانه
 ماست طبیعی کم چرب $\frac{2}{3}$ پیمانه
 شکر ۲ تا ۴ قاشق سوپخوری
 برگ‌های نعناع تعدادی برای تزئین

انبه رسیده و خرد شده را درون مخلوط کن ریخته و به خوبی میکس کنید تا به صورت نرم درآید. آن را به کاسه بزرگی منتقل کرده و هر سه نوع ماست را به آن اضافه کنید حالا مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید تا زمانیکه مایه یکدست به دست آید. مقداری شکر به آن اضافه کنید و به سلیقه‌ی خود آن هر چقدر مایل بودید شیرین کنید تا طعم دار شود و مجدداً مواد را خوب با هم مخلوط کنید. مایه آماده شده را درون ظرف پلاستیکی در داری ریخته، درب آن را ببندید و به مدت $\frac{1}{5}$ تا ۲ ساعت آن را درون یخچال قرار دهید تا به صورت حریره مانند و نرم درآید. مواد را به ظرف شیشه‌ای خنکی منتقل کرده و خوب هم بزنید تا نرم شود سپس مجدداً آن‌ها را درون ظرف پلاستیکی برگردانید و درب آن را ببندید و درون فریزر قرار دهید تا یخ ببندد. ماست یخی را تنها ۳۰ دقیقه قبل از سرو کردن درون فریزر قرار دهید تا

مهلت پیدا کند کمی نرم شود. از مواد آماده شده با قاشق اسکوپ توپ‌هایی در آورده، درون ظرف چیده و با برگ‌های نعناع تزئین کنید.

نکته:

هیچ‌گاه رنگ پوست انبه نشان دهنده رسیده بودن این میوه نیست. پوست آن باید درخشان و بدون لک باشد.

کمپوت میوه جات پخته

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. درون ظرف تفلون مخصوص فر، انجیرها، زردآلوه‌ها، حلقه‌های سیب، آلو بخاراها و گلابی و هلوها را بریزید و ظرف را تکان دهید تا میوه‌ها خوب با هم مخلوط شوند. آب سیب و آب پرتقال را با هم مخلوط کرده و روی مخلوط میوه‌ها بریزید. حبه‌های سیر را به همراه دارچین به مواد اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید. ظرف را درون فر قرار داده و به

مدت ۳۰ دقیقه بپزید تا حدی که مخلوط میوه جات داغ شوند، در حین مدت پخت یک یا دو مرتبه مواد را هم بزنید. سپس ظرف را بیرون آورده و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا حالت خیس خوردن پیدا کند. حالا می‌توانید مواد را از درون ظرف خالی کرده و حبه‌های سیر و چوب دارچین را در آورده و دور بیاندازید.

مواد لازم:

انجیر خشک ۲/۳ پیمانه
زردآلوی خشک ۱/۲ پیمانه
حلقه‌های سیب خشک شده ۱/۲ پیمانه
آلو بخارا ۱/۴ پیمانه
گلابی خشک ۱/۲ پیمانه
هلوی خشک ۱/۲ پیمانه
آب سیب شیرین نشده ۱/۴ و ۱ پیمانه
آب پرتقال شیرین نشده ۱/۴ و ۱ پیمانه
سیر ۶ حبه
چوب دارچین ۱ عدد
خلال بادام بو داده برای تزئین

با قاشق از مواد برداشته و درون ظرف‌های مورد نظر برای سرو ریخته و با خلال بادام بو داده شده تزئین کنید. می‌توانید در هر دو حالت گرم یا سرد سرو کنید.

نکته:

به دلخواه خود می‌توانید از مخلوط آبمیوه‌های شیرین نشده دیگر نظیر مخلوط آب آناناس و پرتقال و یا مخلوط آب سیب و انگور استفاده کنید.

کیک پای هلو و فندق

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی
گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. یک
ظرف تهیه کیک‌های پا را که حدود ۵
پیمانه ظرفیت دارد چرب کنید. آرد برنج را
درون ظرف بزرگی ریخته و با مارگارین
آنقدر ورز دهید تا مایه‌ای شیه خرده‌های
نان بدست آید. سبوس گندم، سبوس ارزن
و فندق پودر شده را به همراه ۱/۴ پیمانه از
شکر و زنجبیل به مواد اضافه کرده و خیلی

آرد برنج قهوه‌ای ۳/۴ پیمانه
مارگارین نرم ۴ قاشق سوپخوری
سبوس گندم سیاه ۱/۴ پیمانه
سبوس ارزن ۱/۴ پیمانه
فندق آسیاب شده ۱/۴ پیمانه
شکر قهوه‌ای ۱/۳ پیمانه
زنجبیل ۱ قاشق چای‌خوری
هلو تازه ۳ عدد
تمشک ۱ و ۱/۳ پیمانه
آب پرتقال تازه ۴ قاشق سوپخوری

خوب با هم مخلوط کنید. درون ظرف دیگری هلوهای هسته گرفته را قاچ قاچ کرده و به همراه تمشک، آب پرتقال و باقی مانده شکر مخلوط کنید. سپس این مواد را ته ظرف مورد نظر که چرب کرده اید ریخته و روی آن از موادی که از قبل تهیه کرده بودید بریزید، روی آن را به آرامی فشار دهید و به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه بپزید تا حدی که به رنگ قهوه‌ای روشن درآید، مراقب باشید تا رنگ آن سیاه نشود. می‌توانید یا به صورت گرم یا

سرد آن را سرو کنید.

نکته:

به جای فندق می‌توانید از بادام یا گردو استفاده کنید و دارچین را جایگزین زنجبیل کنید. همچنین در صورت تمایل از شلیل رسیده یا سیب خرد شده به جای هلو استفاده کنید.

پودینگ برنج خامه‌ای

طرز تهیه:

مواد لازم:

یک ظرف تفلون با ظرفیت ۹۰۰ میلی
لیتری را چرب کنید. برنج را درون آن
ریخته، شیر را به آن اضافه کنید. ظرف را
به مدت ۳۰ دقیقه کناری بگذارید تا برنج
کمی نرم شود. فر را از قبل با دمای ۱۵۰
درجه سانتی گراد یا ۳۰۰ درجه فارنهایت
گرم کنید. شکر را به مواد اضافه کرده به
همراه رنده پوست یک لیمو و کره به

برنج سفید ۱/۴ پیمانه
شیر نیم چرب ۱/۲ و ۲ پیمانه
شکر ۲ قاشق سوپخوری
رنده پوست ۱ لیمو
کره خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
پوست لیمو و پرتقال برای تزئین

مواد لازم:

میوه‌های تازه مثل توت فرنگی یا آناناس ۲۲۵ گرم
خامه فرانسوی (خامه ترش) کم‌چرب ۶ قاشق سوپخوری (دلخواه)

آرامی با یکدیگر مخلوط کنید. ظرف را به مدت ۲ الی ۲ ساعت و نیم درون فر قرار دهید تا سطح پودینگ به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. روی آن را با میوه‌های تازه و رنده‌های پوست لیمو و پرتقال تزئین کنید. این دسر را هم به صورت گرم و هم به صورت سرد می‌توان سرو کرد. اگر مایلید آن را سرد سرو کنید پس بگذارید تا خنک شود سپس از ظرف جدا کرده و سرد کنید و اگر دوست دارید می‌توانید از خامه فرانسوی لحظاتی قبل از سرو کردن استفاده کنید. این پودینگ برنج خامه‌ای که با لیمو طعمدار شده بسیار متفاوت

است و زمانیکه با توت فرنگی تازه سرو می شود بسیار شگفت انگیز می شود.

نکته:

برنج دانه کوتاه تنها نوع برنجی است که برای این پودینگ می توان استفاده کرد به این

دلیل که این نوع برنج هم پف می کند و هم مقدار زیادی آب به خود جذب می کند.

دسر میوه جات با سس فندق (چاشنی)

مواد لازم:

طرز تهیه:

میوه های متنوع مانند نارنگی، انگور، کیوی، توت فرنگی برای چاشنی مقداری از هر کدام پنیر کم چرب ۱/۴ پیمانه ماست فندقی کم چرب ۲/۳ پیمانه اسانس وانیل ۱ قاشق چای خوری شکر ۱ قاشق چای خوری فندق خرد شده ۳ قاشق سوپخوری

ابتدا میوه ها را آماده کنید، انگورها را دانه دانه جدا کنید، نارنگی را پوست گرفته و پره پره کنید، پوست کیوی را هم گرفته و برش هایی طولی بدهید. توت فرنگی را درسته استفاده کنید. پنیر نرم را با ماست، اسانس وانیل و شکر درون ظرف بزرگی خوب مخلوط کنید. برای پوست کردن فندق ها می توانید آنها را درون فری که از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده اید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی برشته کرده و درون آبچین ظرف تمیزی پوست آنها را جدا کنید. سپس مغز فندق ها را خرد کرده و ۳/۴ پیمانه از آن را با مخلوط پنیر ماست اضافه کرده خوب هم بزنید. از مواد فوق یک قاشق درون ظرف گیللاس خوری ها یا بشقاب ها یا هر ظرف دیگری که برای سرو آماده کرده بریزید، سپس از باقی مانده ی فندق های خرد شده روی آنها بریزید و در انتها با چیدن میوه ها اطراف ظرف آن را تزئین کنید و بلافاصله سرو کنید.

ساندی با میوهی *Passion*

طرز تهیه:

مواد لازم:

ساندی نوعی بستنی با شیر و میوه و

توت فرنگی ۱/۲ و ۲ پیمانه

خامه می‌باشد که استفاده از ماست یخی در

پیشن فروت (میوه شوق) *Passion fruit* ۲ عدد

آن هم دارای چربی کمتر و هم کالری

شکر ۲ قاشق سوپخوری (دلخواه)

کمتری نسبت به بستنی‌های سنتی می‌باشد.

هلو رسیده ۲ عدد

میوه‌های استفاده شده در آن نیز حاوی

ماست یخی با طعم وانیل یا توت فرنگی ۳۵۰ گرم

ویتامین A و C می‌باشند. ابتدا نیمی از توت فرنگی‌ها را به صورت پوره درآورید. میوه

Passion را به دو نیم کرده و با قاشق اسکوپ درون آن را خالی کنید. گوشت میوه را

درون پوره بریزید. نیمی از هلوهای خرد شده و نیمی از توت فرنگی باقی مانده را بین ۴

گیلاس خوری پایه بلند مخصوص سرو ساندی تقسیم کنید روی آن‌ها را با یک قاشق از

ماست یخی بریزید.

کنار هر کدام مقداری از میوه‌های دلخواه برای تزئین بریزید تا به صورت یک لایه

درآید مجدداً ۱ قاشق سوپخوری از ماست یخی روی آن‌ها بگذارید، در انتها نیز از مخلوط

میوه *Passion* با پوره توت فرنگی روی آنها بریزید و با بقیه توت فرنگی‌ها و تکه‌های هلو

آن را تزئین کرده و سریعاً سرو کنید. یک ساندی خوش مزه برای همه اوقات در شبانه روز

از آن لذت ببرید.

پس خوراک انبه و پرتقال

طرز تهیه:

مواد لازم:

شکر کاسترد طلایی (شکر) ۱/۲ پیمانه

انبه بزرگ ۲ عدد

آب ۱ پرتقال

سفیده تخم مرغ ۱ عدد (دلخواه)

نوارهای بلند و باریک از پوست پرتقال برای تزئین

یک پس خوراک نیمه منجمد حاوی آب پرتقال و انبه را آموزش خواهیم داد. درون تابه‌ای شکر را به همراه ۱/۴ و ۱ پیمانه آب به آرامی روی حرارت ملایم حل کنید، صبر کنید تا آب جوش آید سپس حرارت

را بسیار کم کرده و به مدت ۵ دقیقه به آن زمان دهید تا ملایم بجوشد. پس از آن ظرف را از روی حرارت برداشته کناری بگذارید تا خنک شود. انبه را از وسط دو نیم کرده و پوست آن را بکنید، هسته آن را دور بیاورید و میوه آن را به صورت مکعب‌های ریزی در آورید. تکه‌های انبه را به همراه آب پرتقال درون مخلوط کن ریخته و به همراه شربت آماده آنقدر بزنید تا نرم شود. مایه آماده شده را درون ظرف مخصوص فریز کردن ریخته و به مدت ۲ ساعت درون فریزر قرار دهید تا بصورت نیمه یخزده در آید. اگر مایلید از سفیده تخم مرغ استفاده کنید در اینجا می‌توانید سفیده را درون ظرفی آنقدر تا پف کند پس آن را به مواد نیمه جامد اضافه کنید و همه مواد را سریعاً هم بزنید. مجدداً آن را درون فریزر قرار دهید تا یخ بزند. فراموش نکنید برای سرو کردن، دسر را همیشه ده دقیقه قبل از سرو درون فریزر قرار دهید. و روی آن را با نوارهای بلندی از رنده پوست پرتقال تزئین کنید.

نکته سلامتی:

انبه به همراه پرتقال، سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و خون را تصفیه می‌کند.

همچنین هر دو منبع عالی ویتامین A و C هستند.

ماست یخی ریواس با طعم زنجبیل

مواد لازم:

طرز تهیه:

ماست تازه ۱/۲ و ۱ پیمانه سرپر
خامه فرم گرفته ۱ پیمانه سرپر
ریواس پوست گرفته و خرد شده ۳ پیمانه
شهد ساقه زنجبیل ۳ قاشق سوپخوری
عسل ۳ قاشق سوپخوری
زنجبیل خرد شده ۳ قطعه

درون ظرفی ماست و خامه فرم گرفته را به خوبی مخلوط کنید. مخلوط ماست را درون یک ظرف ضد یخ زدن قرار داده و به مدت ۱ ساعت درون فریزر قرار دهید. در همین حال ریواس، شهد زنجبیل و عسل را درون یک شیرداغ کن ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت کم بپزید تا زمانیکه ریواس نرم شود. سپس آن را کنار گذاشته تا خنک شود. مواد را پس از خنک شدن درون مخلوط کن ریخته و به صورت پوره درآورید. وقتی ماست به حالت نیمه جامد درآمد آن را درون پوره و ریواس و زنجبیل ریخته و خوب مخلوط کنید تا به صورت نرم درآید، سپس زنجبیل خرد شده را اضافه کنید. مجدداً ظرف را به مدت ۲ ساعت درون فریزر قرار دهید، پس از گذشت این زمان، آن را از فریزر خارج کرده، هم بزنید و دوباره به فریزر برگردانید. اجازه دهید به صورت جامد در آید. پس از آماده شدن آن را هم می‌توانید به صورت قالب‌هایی که با اسکوپ زده اید سرو کرده و یا کامل درون ظرف یا ظرف‌های مخصوص سرو قرار دهید. این دسر ماست یخی صورتی رنگ با طعم عسل و زنجبیل بسیار خوشمزه تر خواهد شد.

نکته:

ماست یخی آماده شده را درون یخچال قرار دهید و تنها ۱۵ دقیقه قبل از سرو کردن درون فریزر بگذارید تا خودش را بگیرد.

نکته سلامتی:

ریواس غنی از پتاسیم است و خاصیت ملین قوی دارد. اگر چه حاوی اسید اگزالیک بالایی است که این اسید در بدن مانع جذب آهن و کلسیم است همچنین باعث بروز بیماری‌های مفاصل نظیر آرتروز می‌شود. برگ‌های این گیاه نیز سمی است و هرگز نباید خورده شود. در مورد زنجبیل نیز باید بگوئیم که خواص بسیاری برای سلامتی بدن دارد البته نوع تازه آن، برای درمان ورم معده بسیار مفید است.

دسر سیب پخته شده

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد	سیب بزرگ ۴ عدد
یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید، سیب‌ها را	شکر muscovado (شکر با قند کم) ۱/۲ پیمانه
شسته و خشک کنید. با یک هسته گیر هسته	کره ۷۵ گرم
سیب‌ها را به دقت از میان آن خالی کنید.	خلال پوست پرتقال
سیب‌های میان تهی را درون ظرف مخصوص	آب ۱/۲ پرتقال
پخت قرار دهید. درون ظرف بزرگی، شکر،	دارچین ۱/۴ قاشق سوپخوری
کره، رنده پوست پرتقال و آب پرتقال	بیسکویت تافی خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
همچنین دارچین و تکه‌های بیسکویت را به	مغز گردو خرد شده ۱/۲ پیمانه
خوبی با هم مخلوط کنید. سپس آنها را با مغز گردو و میوه گلاسه خوب ترکیب کنید. مواد	میوه گلاسه (شکرپوش) و لوکس خرد شده ۱/۲ پیمانه
آماده شده را بین سیب‌ها تقسیم کنید. بطوریکه وسط سیبها با مواد کاملاً پر شده و مواد کمی	
هم بیرون بیاید. روی هر سیب را یک فویل کوچک بگذارید و به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه درون	
فر بپزید تا سیب‌ها برشته شوند. این دسر سیب سنتی بسیار ساده و سریع قابل تهیه است. سیب‌ها	
را بپزید و سر میز شام به عنوان انتهای یک وعده غذایی خوشمزه میل کنید.	

دسر تکه‌های سیب چاشنی دار

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. یک ظرف مخصوص پخت کیک که ظرفیتی حدود ۵ پیمانه را داشته باشد با کره چرب کنید. سیب‌ها را پوست گرفته و هسته آنها را جدا نموده سپس ورقه ورقه کرده و درون ظرف پخت کیک آماده بریزید و سطح آن را صاف کنید سپس تمشک‌ها را به طور یکسان روی آنها پخش کنید. تمامی رنده پوست پرتقال و شکر را اضافه کنید. در انتها آب پرتقال را روی همه مواد بریزید. ظرف مخلوط میوه‌ها را کنار بگذارید تا مواد قسمت روی کیک را آماده کنید. آرد را درون کاسه‌ای ریخته و به همراه کره بادست ورز دهید تا شبیه به خرده‌های زبر نان شود. سپس شکر کاستر، فندق آسیاب شده و هل سائیده را اضافه کنید. مواد آماده شده را روی ظرف میوه‌ای که کنار گذاشته اید بریزید. اطراف مواد و لبه ظرف را فشار دهید تا درون آب پرتقال فرو رود. ظرف را درون فر به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه قرار دهید تا زمانیکه به رنگ طلایی درآید. این دسر به صورت گرم سرو می‌شود. می‌توانید همراه با فرنی کاستارد آن را میل کنید. این دسر بسیار مشهور است. البته شمامی توانید از میوه‌های دیگر نیز در این دسر استفاده کنید اما طعم سیب و تمشک چیز دیگری است. به خصوص اینکه هل و فندق آسیاب شده که طعم آن را فوق العاده می‌کند.

مواد لازم:

کره مقداری برای چرب کردن
سیب درختی ۴۵۰ گرم
تمشک ۱ پیمانه
خلال پوست ۱ پرتقال
آب ۱ پرتقال

شکر muscovado (شکر با قند کم) ۱/۳ پیمانه
کاستار (نوعی فرنی) برای تزئین

مواد لازم برای روی دسر:

آرد ساده ۱/۲ و ۱ پیمانه
کره ۷۵ گرم

شکر کاستر (شکر) ۱/۳ پیمانه

فندق آسیاب شده ۱/۴ پیمانه

هل سائیده ۱/۲ قاشق چای‌خوری

ژله نارگیل با رازیانه ستاره ای

مواد لازم:

آب سرد ۱ پیمانه

شکر کاستر(شکر) ۱/۳ پیمانه

پودر ژلاتین ۱ قاشق سوپخوری

شیر نارگیل ۲/۳ و ۱ پیمانه

مواد لازم برای شربت و

میوه:

آب ۱ پیمانه

رازیانه ستاره ای (میوه ستاره ای) ۳ عدد

شکر کاستر ۱/۴ پیمانه

میوه ستاره خردشده ۱ عدد

شفتالو ۱۲ عدد

تمشک ۱ پیمانه

طرز تهیه:

آب را درون یک قابلمه ریخته و شکر کاستر را درون آن

بریزید روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود. سپس

ژلاتین را اضافه کرده مجدداً صبر کنید تا حل شود. شیر نارگیل

را اضافه کنید و ظرف را از روی حرارت برداشته کناری

بگذارید تا خنک شود. ته یک ظرف حلبی مخصوص کیک

مربعی شکل ۱۸ سانتی متری را چرب کنید، ته آن را نایلون

بیاندازید و مخلوط شیر نارگیل را درون آن ریخته و درون

یخچال گذاشته تا سرد شود. برای تهیه شربت درون تابه ای،

آب، رازیانه ستاره ای و شکر را ترکیب کرده، روی حرارت

بگذارید تا به جوش آید، حالا حرارت را کم کنید و به مدت

۱۰ الی ۱۲ دقیقه بگذارید ملایم بجوشد، تا به صورت شهد

در آید. میوه های مختلف را درون یک کاسه ضد گرما قرار داده و درون شهد داغ بریزید و

بگذارید تا خنک شود سپس آن را درون یخچال بگذارید تا کاملاً سرد شود. موقع سرو کردن،

ژله نارگیل را به اشکال لوزی شکلی برش بزنید و از درون ظرف حلبی مانند جدا کنید. ژله ها را

درون ظروف جداگانه ای بچینید و به آنها کمی از میوه ها و شهد آن ها را اضافه کنید. (به جای میوه

ستاره ای میتوان از گریپ فروت استفاده کرد)

نکته:

شیر نارگیل به صورت کنسرو شده یا پودر در دسترس می باشد. که پودر آن را باید با آب سرد مخلوط

کرده و بعد مورد استفاده قرار دهید.

سیخ‌های ساقه لیمو با پنیر لیمویی

مواد لازم:

طرز تهیه:

ساقه‌های بلند لیموی تازه ۴ عدد
انبه ۱ عدد
میوه تازه پاپایا (انبه هندی) ۱ عدد
میوه ستاره‌ای ۱ عدد
برگ بو تازه ۸ عدد
جوز هندی کمی
شیره درخت افرا ۴ قاشق سوپخوری
شکر دمارارا (شکر قهوه ای) $\frac{1}{3}$ پیمانه

مواد لازم برای پنیر لیمویی:
کشک یا پنیر نرم کم چرب $\frac{2}{3}$ پیمانه
رنده پوست لیمو از $\frac{1}{2}$ لیمو
آب لیمو از $\frac{1}{2}$ لیمو
شکر یخی ۲ قاشق سوپخوری

کباب‌ها را آماده کره و قسمت گریل فر را از قبل گرم کنید. قسمت بالای ساقه لیموها را با یک چاقوی تیز به یک نقطه برش بزنید. برگ‌های آن را دور بریزید. از پشت چاقو برای کوبیدن ساقه استفاده کنید با اینکار بوی خوش روغن ساقه متصاعد می‌شود به هر ساقه به عنوان سیخ، تکه‌های میوه و برگ بوها را فرو کنید. تکه‌ای فویل را روی سینی مخصوص پخت بیاندازید، لبه‌های آن را تا کنید تا به اندازه ظرف درآید، فویل را خوب چرب کنید. سیخ‌ها را روی فویل بچینید و کمی جوز هندی روی آنها پاشید. از شیره درخت افرا و شکر دما را نیز روی مواد بریزید و به مدت ۵ دقیقه آن‌ها را درون فر کباب کنید، تا نیمسوز شوند. در همین حال پنیر لیمویی را تهیه کنید، بدین صورت که، درون ظرف بزرگی، پنیر، خامه، رنده پوست لیمو و آب آن را به همراه شکر یخی با هم مخلوط کنید، بلافاصله به همراه کباب‌های میوه‌ای نیمسوز شده سرو کنید.

نکته:

تنها ساقه لیموی تازه را میتوان به عنوان سیخ در اینجا مورد استفاده قرار داد، حتی ممکن است ساقه لیمو به صورت مربا درون شیشه‌هایی موجود باشد، اما برای استفاده به عنوان یک سیخ خیلی نرم است. میوه‌های کباب شده یک بریانی خوب را فراهم آورده و ساقه‌های لیمو به عنوان سیخ کباب یک طعم تند مبهم به میوه‌ها می‌دهد. شما می‌توانید از میوه‌های نرم دیگر نیز استفاده کنید.

سس پایایا با آناناس برشته (آناناس سوخاری باسس پایایا)

طرز تهیه:

مواد لازم:

آناناس را پوست گرفته، آن را به ۶ تکه

آناناس شیرین ۱ عدد

عمودی و هر کدام ۲/۵ سانتی متر پهنا تقسیم

کره ذوب شده برای چرب کردن

کنید. درون ظرف مخصوص پخت یک ورق

زنجبیل خشک ۲ تکه

آلمینیومی پهن کرده، اطراف آن را تا بزنید تا

شکر دمارارا (شکر قهوه ای) ۲ قاشق سوپخوری

اندازه کف ظرف شود. فویل را با کره ذوب

دارچین ۱ پینچ

شده چرب کرده، گریل فر را از قبل گرم کنید.

برگ نعناع برای تزئین

مواد لازم برای تهیه سس:

تکه‌های آناناس را روی ورق آلومینیوم چیده

پایایایا (نبه هندی) تازه پوست گرفته و بدون هسته ۱ عدد

کره را با برس روی آنها بمالید. زنجبیل خشک

آب سیب ۳/۴ پیمانه

رادرین ۲ قاشق سوپ خوری شربت انداخته و سپس خرد کنید. تکه‌های زنجبیل، شکر و

دارچین را روی تکه‌های آناناس به طور یکسان پخش کنید. شربت زنجبیل را نیز روی مواد

بریزید و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه در فر برشته کنید تا زمانی که تکه‌های آناناس به رنگ طلایی

درآمده و روی آن نیم سوز شود. در همین مدت سس را تهیه کنید به این صورت که

تکه‌های کوچکی از پایایا را ببرید و کنار بگذارید پس بقیه آن را درون یک غذاساز یا

مخلوط کن با آب سیب به پوره تبدیل کنید. پوره را از صافی رد کرده، تکه‌های آناناس را

درون ظرف گذاشته با مقدار کمی سس در اطراف هر ظرف آن را تزئین کنید. همچنین با

تکه‌های باقیمانده پایایا و برگ‌های نعناع می‌توان آن را تزئین کرد.

نکته:

این دسر در کنار مرغ سوخاری و گوشت پرنده‌های شکاری، همچنین گوشت بره

(شیشک) بسیار دلپذیر خواهد بود.

فصل یازدهم

کیک‌ها و نان‌ها

نان گردویی با موز

مواد لازم:

طرز تهیه:

کره ۱۱۵ گرم
شکر muscovado (شکر با قند کم) ۱ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۲ عدد بزرگ
موز رسیده ۳ عدد
مغز گردو ۳/۴ پیمانه درشت خرد شده
آرد ۲ پیمانه
ادویه مخلوط ۱/۲ قاشق چای خوری

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. ظرف مخصوص پخت نان با ظرفیت ۹۰۰ گرم را چرب کرده و یک کاغذ روغنی درون آن بیاندازید. درون کاسه بزرگی کره و شکر را با هم مخلوط کرده تا نرم شده و پف کند. بتدریج تخم مرغ را اضافه کرده و آرام هم بزنید تا مواد خوب با هم ترکیب شوند. موز را با یک چنگال به صورت پوره درآورده و به همراه مغز گردوی خرد شده به مخلوط کرم مانند اضافه کنید، مجدداً مواد را خوب با هم ترکیب کنید. ادویه را به آرد افزوده و به مخلوط موز اضافه کنید. توسط یک قاشق از مواد برداشته و درون ظرف کیک پزی می ریزیم تا نیمه پر شود. سطح آن را صاف کرده و به مدت ۱ الی یک ساعت و ربع بپزید. زمانیکه چنگال را درون نان فرو کردید و نان به آن نچسبید یعنی پخته و آماده است. ظرف را بیرون آورده و کناری بگذارید تا خنک شود. ظرف را روی توری فلزی برگردانید تا خمیر از ظرف بیرون آید، کاغذ را از روی آن برداشته و بگذارید کاملاً خنک شود.

نکته:

اگر موقع اضافه کردن تخم مرغ اثری از گلوله گلوله شدن دیدید آرد را به آن اضافه

کنید تا منسجم تر شود

کیک‌ها و نان‌ها ۳۷۳

در این نان به نظر می‌رسد موز و مغز گردو به یکدیگر وابسته اند. یک نان چای خوشمزه که می‌توانید روی آن پنیر خامه‌ای یا مربا بریزید و یا آن را با خامه زده شده سرو کنید.

نان شیرینی قهوه‌ای خرما و گردو

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. ظرف پخت کیک با ابعاد ۲۰ × ۳۰ سانتی‌متر را چرب کرده و یک کاغذ روغنی درون آن بیاندازید. درون ۱ کاسه ضد گرما و بزرگ کره و شکلات را ریخته و کاسه را روی یک قابلمه پر از آب گرم و نه جوش قرار دهید، بگذرید تا هر دو هم شکلات و هم شکر ذوب شده و نرم شوند. کاسه را بیرون آورده و به آرامی خنک کنید. درون کاسه

شکلات تخته‌ای خرد شده ۳۵۰ گرم
کره خرد شده ۲۲۵ گرم
تخم مرغ بزرگ ۳ عدد
شکر ۱/۲ پیمانه
اسانس وانیل ۱ قاشق چای‌خوری
آرد کامل ۲/۳ پیمانه
خرمای تازه ۲۲۵ گرم
مغز گروی خرد شده ۲۰۰ گرم
شکر یخی مقداری برای تزئین

جداگانه ای، تخم مرغ‌ها، شکر و وانیل را با هم مخلوط کرده و مواد را درون مخلوط شکلات بریزید. پوست خرماها را گرفته و هسته آن‌ها را جدا کنید. آنها را خرد کرده و به همراه مغز گردوی خرد شده و آرد به مواد اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. تمامی مواد را درون ظرف پخت کیک ریخته و به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه درون فر بپزید تا مخلوط به صورت منسجم درآمده و از لبه‌های ظرف بیرون بیاید. ظرف را بیرون آورده کناری بگذارید تا خنک شود. سپس ظرف را برگردانده و کاغذ را از آن جدا کنید. می‌توانید با پاشیدن شکر یخی روی آن را تزئین کنید.

این نان شیرینی قهوه‌ای در کنار چای عصرانه فوق العاده است. همچنین می‌توانید به عنوان یک دسر عالی مصرف شود. اگر می‌خواستید می‌توانید آنها را با ماکروویو کمی گرم کرده و با خامه فرانسوی سرو کنید.

کیک سیب هلندی

مواد لازم:

آرد ۲۵۰ گرم

بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری

دارچین ۱ قاشق چای خوری

شکر ۱۳۰ گرم

کره ۵۰ گرم

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

شیر ۲/۳ پیمانه

مواد لازم برای روی کیک:

سیب ۲ عدد

کره ۱ قاشق سوپخوری

شکر ۴ قاشق سوپخوری

دارچین ۱/۴ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰

درجه فارنهایت گرم کنید. یک ظرف کیک پزی به ابعاد

۲۰ سانتی متر و گرد مانند را چرب کنید. درون کاسه

بزرگی، آرد، بکینگ پودر و دارچین را با هم مخلوط

کنید. سپس شکر را اضافه کرده و هم بزنید. درون کاسه

دیگری، کره ذوب شده، تخم مرغ‌ها و شیر را باهم ترکیب

کرده، سپس مخلوط بدست آمده را به مواد خشک

کاسه‌ی اول اضافه کنید و خوب هم بزنید. مایه کیک

آماده شده را درون ظرف کیک پزی ریخته، سطح آن را

صاف کنید. سپس اطراف لبه‌های مخلوط کیک را به

صورت یک نوار فرو رفتگی کم عمقی ایجاد کنید. برای تهیه کردن مواد روی کیک،

سیب‌ها را پوست گرفته و هسته‌های آنها را جدا کنید و به صورت قاچ‌های نازکی برش

داده و اطراف ظرف کیک پزی درون گودی‌های ایجاد شده به طور مرتب بچینید. کره

ذوب شده را با برس روی کیک بمالید سپس شکر و بعد هم دارچین را روی آن پاشید.

ظرف را به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه درون فر قرار داده تا کیک خشک و طلایی رنگ شود، به

کیک‌ها و نان‌ها ۳۷۵

طوری‌که وقتی چنگالی را وسط کیک فرو بردید به آن نچسبد. بلافاصله آن را به عنوان یک دسر با خامه سرو کنید و یا از ظرف جدا کرده و قبل از سرو یک توری فلزی بگذارید تا خنک شود.

سیب‌ها بر روی این کیک آن را بسیار جذاب می‌کنند. شکل سرو گرم این کیک همانند نوع سرد آن خوشمزه و خوب است.

کیک گلابی و polenta

طرز تهیه:

مواد لازم:

فررا از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانی گراد یا ۳۵۰	شکر ۳/۴ پیمانه
درجه فارنهایت گرم کنید، یک قالب مخصوص پخت	گلابی رسیده ۴ عدد
کیک به ابعاد ۲۱ سانتی متری گرد مانند را چرب کنید.	آب لیمو ۱/۲ لیمو
حدود ۲ قاشق سوپخوری از شکر را ته ظرف چرب شده	عسل ۲ قاشق سوپخوری
پاشید. گلابی‌ها را پوست گرفته، هسته‌های آن را جدا	تخم مرغ ۳ عدد
کرده و قاچ قاچ کنید. آب لیمو را روی تکه‌های گلابی	وانیل خالص ۱ قاشق چای‌خوری
پاشید. آنها راته قالب به طور مرتب بچینید. عسل را روی	روغن آفتابگردان ۱/۲ پیمانه
گلابی‌ها ریخته و ظرف را کنار بگذارید. درون کاسه	آرد ۱ پیمانه
	پولنتا (طعم ذرت ایتالیایی) ۱/۳ پیمانه

بزرگی، تخم مرغ‌ها را با وانیل و شکر باقی مانده از قبل مخلوط کنید.

با همزن برقی مخلوط تخم مرغ را آنقدر بزنید تا کلفت و کرمی رنگ شود. سپس

روغن را به تدریج به مواد اضافه کرده و مخلوط کنید.

آرد و polenta پولنتارا به طور جداگانه با هم مخلوط کرده و به مخلوط تخم مرغ اضافه

کنید. مخلوط فوق را با دقت روی گلابی‌ها بریزید و حدود ۵۰ دقیقه آن را بپزید تا زمانی‌که

وقتی چنگال را مابین کیک فرو کردید خمیر به آن نچسبد. پس از پخته شدن، ۱۰ دقیقه به آن فرصت دهید تا خنک شود. سپس کیک را درون یک بشقاب برگردانید و برش بزنید. این دسر را با شکر یا خامه سرو کنید.

کیک براق طعم خرما و گردو

طرز تهیه:

قالب پخت کیک به ابعاد ۲۳ سانتی متر را چرب کرده و کمی آرد بپاشید. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. با یک قاشق چوبی کره و شکر را آنقدر هم بزنید تا پف کرده و به شکل خامه درآید. تخم مرغ‌ها را یکی یکی اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. در ظرف جداگانه‌ای آرد با جوش شیرین، ادویه جات و نمک ترکیب کنید، سپس آن را به تدریج به مخلوط کرم مانند اضافه کرده و در همین حال دوغاب را نیز کم کم بیافزائید. خرما را پوست گرفته و هسته آن را جدا کرده پس از آنکه خرد کردید به همراه مغز گردوی خرد شده

مواد لازم:

کره مقداری برای چرب کردن
شکر قهوه‌ای ۳/۴ پیمانه
تخم مرغ ۲ عدد
آرد الک نشده ۱/۲ و ۱ پیمانه (سیوسدار) و مقداری برای پاشیدن
جوش شیرین ۱ قاشق چای خوری
مخلوط ادویه جات ۱ قاشق چای خوری
جوز هندی خرد شده ۱/۲ قاشق چای خوری
مخلوط ادویه جات ۱ قاشق چای خوری
نمک کمی
دوغاب ۳/۴ پیمانه
خرما ۱/۳ پیمانه
مغز گردوی خرد شده ۱/۴ پیمانه
مواد لازم برای روی کیک:
عسل ۴ قاشق سوپخوری
آب پرتقال تازه ۳ قاشق سوپخوری
خلال پوست پرتقال ۱ قاشق سوپخوری و مقداری برای تزئین

کیک‌ها و نان‌ها ۳۷۷

به مواد اضافه کرده و خوب مواد را با هم مخلوط کنید.

نکته:

اگر می‌خواهید دوغاب را خودتان تهیه کنید می‌توانید ۱ قاشق سوپخوری آب لیمو را با ۱ پیمانه شیر کم چرب مخلوط کنید تا دوغاب بدست آید.

به وسیله یک قاشق از مواد برداشته و درون قالب کیک پزی بریزد تا مواد تمام شود. سپس آن را به مدت ۵۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا وقتی یک چنگال را وسط آن فرو می‌برید چیزی به آن نچسبد.

ظرف را از فر بیرون آورده به مدت ۵ دقیقه کناری بگذارید تا خنک شود. کیک را روی یک توری فلزی برگردانید و اجازه دهید تا کاملاً خنک شود. برای آماده کردن مواد روی کیک، درون یک شیرداغ کن، عسل، آب پرتقال و خلال پوست پرتقال را ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید با درجه حرارت بالا ۳ دقیقه بدون اینکه مواد را هم بزنید بگذارید با هم بجوشند تا به صورت یک شهد درآیند.

با یک چنگال یا سیخ روی کیک گرم سوراخ‌هایی ایجاد کنید و شهد داغ را روی کیک بریزید، کیک را با خلال پوست پرتقال تزئین کنید.

این کیک نرم خوشمزه که روی آن با عسل و رنده پوست پرتقال براق شده است را می‌توانید با یک قاشق ماست تازه یا خامه فرانسوی سرو کنید.

نکته سلامتی:

خرمای خشک شده منبع مقوی و مغذی تری نسبت به نوع تازه آن است. این خرما حاوی آهن، پتاسیم، نیاسین و منیزیم می‌باشد.

طبق مطالعات اخیر امریکا، یک مشت مغز گردو در یک روز کلسترول خون را پائین آورده و در نتیجه ریسک حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

کیک کوکنار لیمویی

مواد لازم:

کره ۳۵۰ گرم و مقداری برای چرب کردن

شکر ۳۵۰ گرم

دانه‌های خشخاش (کوکنار) ۳ قاشق سوپخوری

رنده پوست لیمو ۴ قاشق چای خوری

لیموی له شده ۴ قاشق سوپخوری

تخم مرغ ۶ عدد

شیر کم چرب ۱/۲ پیمانه

آرد الک نشده ۳ پیمانه و مقداری برای پاشیدن

شکر یخی مقداری برای تزیین

مواد لازم برای وسط کیک:

لیموی له شده ۱/۲ پیمانه

خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه

طرز تهیه:

قالب کیک به شکل گرد و به ابعاد ۲۳

سانتی متر را با کره چرب کرده و کمی آرد

پاشید. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه

سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم

کنید. با یک قاشق چوبی، کره و شکر را با

یکدیگر مخلوط کرده تا پف کند و به

شکل کرم مانند در آید. دانه‌های خشخاش

و رنده پوست لیمو را به همراه لیموی له

شده (البته بدن پوست) و زرده تخم مرغ‌ها

به مخلوط کرم مانند اضافه کرده و بعد شیر

را افزوده و خوب مخلوط کنید. آرد را نیز کم کم به مواد افزوده و خوب ترکیب کنید.

سفیده تخم مرغ‌ها را با هم زن برقی آنقدر بزنید تا پف کند. سفیده‌ها را با دقت به مخلوط

مواد کیک اضافه کرده و در حد ترکیب شدن کمی هم بزنید. مواد را بین دو قالب کیک

تقسیم کنید. قالب‌ها را به مدت ۴۰ الی ۴۵ دقیقه درون فر قرار داده تا کیک‌ها پخته شوند به

اینصورت که اگر چنگالی را وسط کیک فرو بردید چیزی به آن نچسبد و روی کیک‌ها به

رنگ طلایی درآید. قالب‌ها را از فر بیرون آورد. و ۵ دقیقه کنار بگذارید تا خنک شوند.

سپس آنها را روی ظرف توری فلزی برگردانید و اجازه دهید تا کاملاً خنک شوند. در

پایان روی یکی از کیک‌ها را لیموی له شده مالیده و با یک قاشق روی آن را خامه یا خامه

کیک‌ها و نان‌ها ۳۷۹

فرم گرفته شده را پخش کنید، کیک دوم را روی کیک خامه زده شده قرار داده و به آرامی فشار دهید، سپس قبل از سرو با شکر یخی آن را تزئین کنید.

نکته:

شما به جای استفاده از لیموی له شده و خامه فرم گرفته شده می‌توانید از شهد لیمو سفت شده استفاده کنید بدین روش که ۳ قاشق سوپخوری آب لیمو را با ۱ قاشق سوپخوری رنده پوست لیمو و ۲ قاشق سوپخوری شکر به مدت ۳ دقیقه بگذارید بجشند تا وقتی که مخلوط به شکل شربت غلیظی درآید. از شهد آماده شده روی یکی از کیک‌های گرم مالیده و کیک دوم را روی آن قرار داده و قبل از سرو کردن یا برش زدن اجازه دهید تا خنک شود. ترکی کلاسیک دانه‌های خشخاش و لیمو در این نوع کیک نرم بکار رفته که با لیموی له شده و خامه فرم گرفته شده خوشمزه تر شده است.

کیک ساندویچ ویکتوریا

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی

مارگارین نرم ۳/۴ پیمانه

گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. ته

شکر ۳/۴ پیمانه

دو قالب مخصوص پخت ساندویچ به ابعاد

تخم مرغ زده شده ۳ عدد

۱۸ سانتی متر را کمی چرب کرده. درون

آرد ۱/۲ و ۱ پیمانه

کاسه‌ای مارگارین و شکر را خوب مخلوط

خامه فرم گرفته ۲/۳ پیمانه

کرده تا پف کند. تخم مرغ‌ها را کم کم به

شکر یخی برای تزئین ۲ قاشق سوپخوری

مواد اضافه کرده و دائماً هم بزنید. با یک قاشق فلزی نصف آرد را اضافه کرده هم بزنید

پس از مخلوط شدن مجدداً بقیه آرد را افزوده و خوب هم بزنید.

مخلوط بدست آمده را بین دو ظرف ساندویچ پزی تقسیم کرده و با ته قاشق روی مواد را صاف کنید. هر ظرف را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه درون فر قرار داده تا روی کیک خشک شده و به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید. سپس ظرف را روی یک توری فلزی برگردانید و منتظر بمانید تا کیک‌ها خشک شود. زمانیکه کیک‌ها خشک شدند آنها را با مربا و خامه فرم گرفته ساندویچ کنید. روی کیک را شکر یخی پاشیده سپس آن را به قطعات منظم برش دهید. کیک را درون ظرف در دار با فویل پیچیده و درون یخچال نگهداری کنید.

نکته:

اگر می‌خواهید یک کیک ساندویچ کاکائویی داشته باشید. ۲ قاشق غذاخوری از آرد را با پودر کاکائو مخلوط کنید تا کیک شما کاکائویی شود.

این کیک ساندویچ اسفنجی کلاسیک را با مربا دلخواه خودتان تهیه کنید. حتی می‌توانید مابین کیک‌ها از میوه‌های تازه مختلفی همچون تمشک، یا تکه‌ای هلو استفاده کنید.

کیک‌های پوشش دار موز شکلاتی

مواد لازم:

شیر کم چرب ۶ قاشق سوپخوری

تخم مرغ ۲ عدد

کره ۱۵۰ گرم

آرد ۲ پیمانه

نمک کمی

پکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری

شکر ۳/۴ پیمانه

شکلات تخته‌ای خرد شده ۱۵۰ گرم

موز له شده ۲ عدد

طرز تهیه:

درون ۱۲ عدد قالب کوچک گرد، مخصوص

پخت این نوع کیک را کاغذ روغنی بیااندازید. فر

را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰

درجه فارنهایت گرم کنید. درون کاسه بزرگی،

شیر، تخم مرغ و کره را با هم مخلوط کنید. در

ظرف دیگری، آرد، نمک و بکینگ پودر را با هم

مخلوط کرده سپس شکر و شکلات تخته‌ای را به

آن اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا مواد با هم ترکیب شوند. مخلوط شیر را به آرامی

بدون هم زدن به مواد اضافه کرده سپس موزهای له شده را بیافزائید. با یک قاشق از مواد

برداشته و درون کاغذ داخل قالب‌ها را پر کنید. سپس آن‌ها را درون فر به مدت ۲۰ دقیقه

پخت نمایید تا روی کیک‌ها طلایی رنگ شود. پس از پخت کیک‌ها را روی یک توری

فلزی قرار دهید تا خنک شوند.

کیک‌های لوکس در عین حال که خیلی شیرین نیستند. کیک‌هایی که سریع و ساده

تهیه می‌شوند. آنها را به صورت گرم و درحالی‌که شکلات هنوز حالت چسبندگی دارد سرو

کنید.

نکته سلامتی:

موز غنی از پتاسیم است، پتاسیم نیز برای ماهیچه‌ها و اعصاب حیاتی است. موز همچنین

منبع خوب انرژی است.

کلوچه زردآلوی فندقی

مواد لازم:

طرز تهیه:

کره ۱/۲ پیمانه و مقداری برای چرب کردن
شکر ۱/۲ پیمانه سرپر
عسل ۱ قاشق غذاخوری
آرد ۱ پیمانه
بلغور جو ۱ پیمانه

سینی کیک پزی را کمی چرب کرده، فر را
نیز از قبل با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد یا ۳۲۵
درجه فارنهایت گرم کنید. درون یک شیرداغ
کن کره، شکر و عسل را روی حرارت ملایم
آندر بپزید تا کره ذوب شده و شکر حل شود.

زردآلو خشک شده ۱/۲ پیمانه سرپر

مواد لازم برای روی کلوچه:

زرد آلو خشک شده ۲۵ گرم

فندق بو داده و خرد شده ۱/۵

گاهگاهی آن را هم بزنید. ظرف را از روی
حرارت بردارید. در یک کاسه، آرد، بلغور جو و
زردآلو را با هم ترکیب کرده، سپس مخلوط

عسل را اضافه کرده و با یک قاشق چوبی هم بزنید تا به شکل یک خمیر چسبناک درآید.

خمیر را به ۹ قسمت تقسیم کرده و به شکل گرد ضخامت و به شکل گرد ضخامت ۱ سانتی

متر درآورید، خمیرها را درون سینی فر به صورت منظم بچینید. روی خمیرها فندق خرد

شده به همراه زردآلو پاشید و با دست آنها را به درون خمیر فشار دهید. به مدت ۱۵ دقیقه

آنها را بپزید تا طلایی و ترد شوند. پس از سپری کردن زمان پخت فر را خاموش کرده و

پس از ۵ دقیقه آنها را به توری فلزی انتقال دهید تا خنک شوند. این کلوچه که دارای بافت

جویدنی است و با زردآلو و فندق برشته شده تهیه شده بسیار خوشمزه است. شما هر یک از

میوه جات خشک و مغزهای بو داده را می‌توانید در آن استفاده کنید.

نکته سلامتی:

بلغور جو، فیبر حلال دارد که سطح کلسترول خون را پائین می‌آورد.

کلوچه با تکه‌های شکلات (خرده شکلات)

مواد لازم:

طرز تهیه:

مارگارین نرم ۷۵ گرم	فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵
شکر قهوه‌ای ۵۰ گرم	درجه فارنهایت گرم کرده، سینی فر را نیز کمی چرب
شکر ۵۰ گرم	کنید. درون کاسه‌ای مارگارین و شکر را هم بزنید تا پف
تخم مرغ زده شده ۱ عدد	کرده و مخلوط کرم مانندی بدست آید. به مخلوط
اسانس وانیلی چند قطره	بدست آمده، تخم مرغ و اسانس وانیل را اضافه کرده و
آرد برنج ۳/۴ پیمانه	مجدداً هم بزنید. آرد برنج، بلغور ذرت و بکینگ پودر
بلغور ذرت ۳/۴ پیمانه	و نمک و درانتها خرده‌های شکلات را به مواد افزوده و
بکینگ پودر ۱ قاشق چای‌خوری	خوب مخلوط کنید. از مایه آماده شده به اندازه یک قاشق
نمک کمی	
تکه‌های شکلات ۲/۳ پیمانه	

سوپ خوری برداشته روی سینی فر به طور منظم با رعایت فاصله بین آنها بچینید، ۱۰ الی ۱۵ دقیقه کلوچه‌ها را بپزید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. کلوچه‌ها را از فر بیرون آورده و بگذارید چند دقیقه‌ای خنک شوند سپس آنها را روی یک توری فلزی قرار دهید تا کاملاً خنک شده و موقع سرو آن برسد. کلوچه‌ها را درون ظرف درب‌داری در یخچال به مدت یک هفته و یا درون فریزر قرار دهید.

نکته:

استفاده از شکر وانیلی برای شیرین کردن کیک‌ها و بیسکویت‌ها بسیار خوب است. به این منظور یک تکه وانیلی را به دو یا چهار قسمت تقسیم کرده و درون شیشه شکر نگهداری کنید پس از چند روز تاثیر آن را خواهید دید.

کلوچه‌های خشخشی نارگیلی (خشک)

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد یا ۳۰۰ درجه سفیده تخم مرغ ۲ عدد
شکر یخی ۱ پیمانه
بادام ۱ پیمانه
پودر نارگیل خشک ۱ پیمانه
اسانس بادام چند قطره
گیلاس کاراملی ۱/۳ پیمانه

فر را از قبل با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد یا ۳۰۰ درجه
فارنهایت گرم کرده، کاغذهای روغنی را درون دو سینی
مخصوص پخت بیاندازند. سفیده‌های تخم مرغ را درون
کاسه‌ای ریخته خوب هم بزنید تا فرم بگیرد. شکر یخی،
بادام، نارگیل و اسانس بادام را به سفیده اضافه کرده و آنقدر
هم بزنید تا خمیر چسبناکی بدست آید. حالا گیلاس‌های

قندی را خرد کرده و به مواد اضافه کنید. از خمیر بدست آمده با یک قاشق چایخوری
برداشته و درون سینی‌ها روی کاغذ روغنی به طور منظم و با رعایت فاصله بچینید. سینی‌ها
را به مدت ۲۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا کلوچه‌ها پخته و به رنگ طلایی روشن درآیند.
پس از آن سینی‌ها را بیرون آورده، چند دقیقه‌ای اجازه دهید تا کلوچه‌ها خنک شوند سپس
آن‌ها را به یک توری فلزی منتقل کنید تا سرد شوند. کلوچه‌ها را درون یک ظرف دربدار
بیش از یک هفته می‌توان نگهداری کرد. به جای استفاده از بادام می‌توانید از فندق استفاده
کنید که در این صورت اسانس بادام باید حذف شود.

در یک صبحانه یا عصرانه می‌توانید این کلوچه‌های مهیج را استفاده کنید. اگر مایلید ۲۵
الی ۵۰ گرم شکلات ذوب شده را قبل از سرو کردن روی کلوچه‌ها بریزید.

نکته:

اسانس بادام و از بادام‌های تلخ که خیلی سمی و غیرقابل خوردن به صورت خامه هستند
تهیه می‌شود. اگر چه پس از پخته شدن هیچ خطری ندارند و به بهبود بخشیدن طعم بادام
شیرین کمک می‌کنند، البته زمانی که با یکدیگر پخت شوند.

کلوچه‌های مکعبی Sultana

مواد لازم:

طرز تهیه:

مارگارین نرم ۱/۲ پیمانه
شکر قهوه‌ای ۲ قاشق سوپخوری
تافی ساده ۲۵ گرم
عسل ۱/۴ پیمانه
برنج برشته و ترد ۱۷۵ گرم
دارچین ۲ قاشق چای‌خوری
(Sultana) کشمش ۱/۲ و ۱ پیمانه

یک قالب کیک عمیق به ابعاد ۲۸×۲۳ سانتی متر را کمی چرب کنید. مارگارین نرم، شکر، تافی‌ها و عسل را درون یک شیرداغ روی حرارت قرار داده تا ذوب شوند. وقتی نزدیک به نقطه جوش شد ظرف را از روی حرارت بردارید. Sultana، برنج‌های برشته و دارچین را به مواد اضافه کرده خوب هم بزنید. مواد را درون قالب کیک ریخته و در سرتاسر آن پخش کنید، روی آن را فشار دهید تا مواد به هم بچسبند. اجازه دهید کمی خنک شود، سپس آن را درون یخچال قرار دهید تا سفت شود. بلافاصله پس از اینکه مواد سفت شد آن را به صورت مکعب‌های مستطیلی برش بزنید. آن‌ها را از قالب بیرون آورده و سرو کنید. این کلوچه‌ها درون ظرف‌های درب دار قابل نگهداری درون فریزر می‌باشند.

نکته:

در صورت تمایل می‌توانید ۷۵ گرم شکلات ذوب شده یا شیر شکلات را با برنج‌های برشته مخلوط کرده و به بقیه مواد اضافه کنید و سپس اجازه دهید تا قبل از برش زدن کلوچه‌ها فرم بگیرد.

از خوردن این کلوچه‌هایی بسیار خوشمزه و جویدنی نمی‌توان گذشت. این کلوچه‌ها به خصوص برای بچه‌ها بسیار جذاب هستند.

کیک‌های پوشش دار پرتقالی و زردآلو

طرز تهیه:

این مقدار از مواد برای تهیه ۸ الی ۱۲ کیک در نظر گرفته شده. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. ۸ الی ۱۲ قالب عمیق را چرب کرده و کاغذ روغنی ببندازید. درون کاسه ای، بلغور ذرت، آرد برنج، بکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید. در ظرف دیگری، مارگارین ذوب شده، شکر، تخم مرغ، شیر و رنده پوست پرتقال را مخلوط کرده و با مخلوط مواد خشک قبلی ترکیب کنید. مواد را

به آرامی فقط در حد ترکیب شدن هم بزنید. مایه بدست آمده باید به صورت برجستگی‌های نامنظم به نظر بیاید. هم زدن زیادتر از حد مجاز کیک شما را سنگین می‌کند. زردآلوهای خشک و خرد شده را نیز به مواد افزوده، سپس درون هر قالب آماده شده یک قاشق از مواد بریزید، سعی کنید مواد را به طور مساوی بین قالب‌ها تقسیم کنید. به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه آنها را بپزید تا روی آن‌ها خشک شده و رنگ قهوه‌ای-طلایی بخود گرفته و حالت اسفنجی داشته باشد. پس از پخته شدن آن‌ها را روی توری فلزی قرار داده، تا خنک شوند. درون ظروف درب دار حتی بیش از یک هفته می‌توان آن‌ها را نگهداری کرد و همچنین درون نایلون به مدت سه ماه می‌توانید آن‌ها را فریز کنید. این کلوچه‌ها را گرم و سرد

مواد لازم:

بلغور ذرت ۱ پیمانه
آرد برنج ۳/۴ پیمانه
بکینگ پودر ۱ قاشق سوپخوری
نمک کمی
مارگارین نرم ذوب شده ۴ قاشق سوپخوری
شکر قهوه‌ای ۱/۴ پیمانه
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
شیر کم چرب ۱ پیمانه سرپر
خلال پوست پرتقال ۱ پرتقال
زردآلوی خشک شده ۲/۳ پیمانه

میتوان سرو کرد.

کلوچه‌های مکعبی (Flapjack) زغال اخته

طرز تهیه:

مواد لازم:

فر را از قبل با دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵	بلغور جو ۱/۲ و ۱ پیمانه
درجه فارنهایت گرم کرده و یک قالب عمیق به ابعاد	شکر ۲/۳ پیمانه
۲۸×۱۸ سانتی‌متر را چرب کنید. درون کاسه‌ای، بلغور	زغال اخته خشک ۱/۲ پیمانه
جو، شکر و زغال اخته را با هم مخلوط کرده سپس	مارگارین ذوب شده ۱/۲ پیمانه
مارگارین ذوب شده را افزوده و همه مواد را به آن	روغن کمی برای چرب کردن

آغشته کنید. مواد آماده شده را درون قالب ریخته و روی آن فشار دهید. سپس به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بپزید تا رنگ آن طلایی شود. ظرف را از فر بیرون آورده، با یک کاردک تیز شروع به برش زده کنید می‌توانید ۱۴ برش کلوچه از آن آماده کنید. آنها را کنار بگذارید تا خنک شوند. بعد از داخل قالب به یک توری فلزی انتقال دهید تا کاملاً سرد شوند. این کلوچه‌ها درون ظرف دربداری به مدت ۵ روز قابل نگهداری می‌باشد.

هم اکنون یک کلوچه عصرانه به همراه چای آماده است برای همه تا لذت ببرند.

نکته:

زغال اخته به صورت خشک یک محصول جدید است، می‌توانید آن را از سوپرمارکت‌های بزرگ تهیه کنید. زغال اخته رنگ صورتی و طعم تازگی به کلوچه‌های شما می‌دهد. در صورت دلخواه می‌توانید دیگر میوه‌ای خشک را جایگزین آن کنید.

کرانچی (cranachan) و ریواس

مواد لازم:

ریواس ۳۵۰ گرم

آب پرتقال شیرین نشده ۲ قاشق سوپخوری

تمشک ۱ پیمانه

مربای تمشک خالص ۲ قاشق سوپخوری

جو پرک شده ۱/۳ پیمانه

مخلوط انواع مغزهای خردشده ۱/۴ پیمانه

ماست وانیلی ۱ پیمانه سرپر

طرز تهیه:

ریواس را قطعه قطعه کرده، آب پرتقال را

نیز درون شیرداغ گرم کرده و ریواس‌ها را به

آن اضافه کنید، بگذارید به مدت ۸ الی ۱۰

دقیقه به آرامی بپزند تا ریواس‌ها نرم شوند.

سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و

بگذارید تا خنک شود. تمشک و مربای آن را

در این مرحله اضافه کنید. جو پرک شده را به همراه مغزهای خرد شده روی سینی فر

ریخته و با گریل مختصراً آنها را برشته کنید. درون ۴ ظرف مخصوص سرو ساندی را از

مخلوط میوه‌ها بریزید، روی هر کدام را ماست ریخته و سپس از مغزها و جوپرک برشته

شده روی آنها بپاشید.

نکته:

زمانیکه رشد ریواس به اتمام می‌رسد، ساقه‌هایی به رنگ قرمز و صورتی باریک دارد

که طعم تازه‌ای دارد. اما قسمت اصلی ریواس ریشه قرمز رنگ کلفت آن است که طعم تند

و جالبی دارد که از آن برای تهیه تارت‌ها و کیک‌های مربایی استفاده می‌شود.

قرص نان گردویی با زرد آلو و سیب

مواد لازم:

طرز تهیه:

آرد سبوسدار ۲ پیمانه

بکینگ پودر ۱ قاشق چای‌خوری

نمک کمی

مارگارین آفتابگردان ۱/۲ پیمانه

شکر قهوه‌ای ۱ پیمانه

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

رنده پوست ۱ پرتقال

آب ۱ پرتقال

مغز گردوی خردشده ۱/۲ پیمانه

زردآلوی خردشده ۱/۳ پیمانه

سیب پخته شده ۱ عدد بزرگ

روغن کمی برای چرب کردن

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰

درجه فارنهایت گرم کرده، درون قالب تهیه قرص نان

با ظرفیت ۹۰۰ گرم را کاغذ روغنی انداخته و آن را

چرب کنید. مخلوط آرد، بکینگ پودر و نمک را از

صافی رد کنید تا سبوس آرد گرفته شود. به مخلوط

مارگارین، شکر، تخم مرغ‌ها رنده پوست پرتقال و آب

آن را اضافه کرده و خوب هم بزنید. از یک همزن برقی

استفاده کنید تا مواد به خوبی با هم مخلوط و نرم شوند.

زرد آلوها و مغز گردوی خرد شده را نیز به مواد اضافه

کنید. سیب را پوست گرفته، هسته آن را خارج کرده و

به چهار قسمت تقسیم کنید، سپس به صورتی نگینی خرد کرده و به مواد قبل اضافه کنید،

پس از اینکه مواد را خوب مخلوط کردید، آن را درون قالب ریخته و قالب را پر کرده،

سطح آن را نیز صاف کنید. به مدت ۱ ساعت خمیر را درون فر بپزید تا زمانیکه وقتی

چنگال را وسط آن فرو ببرید چیزی به آن نچسبد. پس از آن ظرف را به مدت ۵ دقیقه

خارج از فر نگه دارید تا خنک شود و بعد نان را از قالب روی یک توری فلزی برگردانید

تا سرد شود. کاغذ را نیز جدا کنید. پس از سرد شدن آن را درون فویل پیچیده و درون

ظرف دربسته نگهداری کنید.

کیک‌های پوششی دار موزی

مواد لازم:

طرز تهیه:

آرد سبوس دار $\frac{2}{3}$ پیمانه
آرد سفید $\frac{1}{2}$ پیمانه
بکینگ پودر ۲ قاشق چای‌خوری
نمک کمی
ادویه میکس شده ۱ قاشق چای‌خوری
شکر قهوه‌ای ۴۰ گرم
مارگارین اشباع نشده $\frac{1}{4}$ پیمانه (روغن نباتی)
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
شیر کم چرب $\frac{2}{3}$ پیمانه
رنده پوست ۱ پرتقال
موز رسیده ۱ عدد
جو پرک شده $\frac{1}{4}$ پیمانه
فندق خرد شده $\frac{1}{4}$ پیمانه

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد
یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده، درون ۱۲
قالب کیک کوچک را کاغذ روغنی بیاندازید،
درون کاسه بزرگی، آردها، بکینگ پودر، نمک
و ادویه میکس شده را با هم مخلوط کرده سپس
مواد را از یک صافی عبور دهید و شکر را به آن
اضافه کنید. مارگارین را ذوب کرده، اجازه
دهید کمی خنک شود، سپس تخم مرغ، شیر و
رنده پوست پرتقال را به آن اضافه کرده و هم
بزنید. پس از هم زدن، مواد را به آرامی به مواد
خشک قبلی اضافه کنید. موز را با یک چنگال
له کرده، به آرامی به مخلوط بیافزائید. مراقب باشید مواد را بیش از حد مخلوط نکنید. با
یک قاشق از مواد آماده شده برداشته و درون قالب‌ها بریزید، و روی آن‌ها را جو پرک شده
و فندق خرد شده پاشید. کیک‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا خشک و طلایی شوند،
چنگالی را وسط آن فرو ببرید اگر چیزی به آن نچسبید آماده است. کیک‌ها را بر روی یک
توری فلزی منتقل کرده و به شکل گرم یا سرد سرو کنید. کیک‌های کوچک با موز با فیبر
اضافی که طعمی دلپذیر به آن می‌دهد برای هر زمان از روز مناسب می‌باشد. اگر دوست
دارید کیک‌ها را از وسط به دو نیم کرده و وسط آن مربای کم شیرین یا مارمالاد بمالید.

نان چای گردو میوه‌ای

مواد لازم:

طرز تهیه:

خرمای خشک خردشده $\frac{2}{3}$ پیمانه
زردآلوی خشک خرد شده $\frac{1}{2}$ پیمانه
(Sultana) کشمش ۱ پیمانه
شکره قهوه‌ای $\frac{1}{2}$ پیمانه
آرد ۲ پیمانه
بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری
ادویه میکس شده ۲ قاشق چای خوری
مخلوط انواع مغزها (مغز گردو و فندق) $\frac{3}{4}$ پیمانه
مخلوط دانه‌ها (آفتابگردان و کنجد و ارزن) $\frac{3}{4}$ پیمانه
تخم مرغ زرده شده ۲ عدد
شیر کم چرب $\frac{2}{3}$ پیمانه

فر را از قبل با دمای 180° درجه سانتی
گراد یا 350° درجه فارنهایت گرم کرده و
قالب قرص نان با ظرفیت ۹۰۰ گرم را چرب
می‌کنیم، درون کاسه بزرگی خرماها و
زردآلوی خرد شده و Sultanas را ریخته،
شکر را به آنها اضافه کنید. در ظرف
جداگانه‌ای آرد، بکینگ پودر، ادویه، مغزها
و دانه‌های مخلوط شده را خوب با یکدیگر
مخلوط کنید. تخم مرغ‌ها و شیر را به میوه‌ها
اضافه کرده و سپس مخلوط آرد را به آن اضافه کنید، حال مواد را خوب با یکدیگر میکس
کنید. با یک قاشق مواد را به قالب آماده شده ریخته و ظرف را پر کرده و سطح آن را
صاف کنید ظرف را به مدت ۱ ساعت درون فر قرار داده تا نان چای شما به رنگ قهوه‌ای
روشن درآمده و هنگام لمس کردن با دست سفت به نظر بیاید. پس از پخته شدن قالب را
بیرون آورده، چند دقیقه‌ای اجازه دهید تا خنک شود، سپس آن را روی یک توری فلزی
برگردانید. تا کاملاً سرد شود. آنگاه به صورت برش‌هایی در آورده، به صورت سرد یا
گرم، ساده یا با مربای کم شیرین یا عسل صرف کنید. اگر می‌خواهید آن را نگه‌داری
کنید. آن را درون فویل قرار دهید.

نکته:

میوه‌های خشک دیگر را که می‌توان در اینجا استفاده کرد عبارت است از: انبه‌ی خشک شده، پاپایا، زغال اخته و گیلاس تارت، سعی کنید یک مربا از همان میوه‌های استفاده شده در کیکی را که در دسترس شماست به سلیقه خود استفاده کنید.

نان زنجبیلی

طرز تهیه:

فر را از قبل با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده یک قالب تهیه‌ی قرص نان به ظرفیت ۹۰۰ گرم را چرب کنید، درون یک شیر داغ کن، شکر، مارگارین، شربت و شیر سیاه را ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا ذوب شود. گاهگاهی آن را هم بزنید. ظرف را از روی حرارت برداشته و بگذارید کمی خنک شود سپس شیر و تخم مرغ را به آن اضافه کرده، مخلوط کنید. درون کاسه‌ی بزرگی آردها، ادویه جات و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید. وسط مواد را گود کنید، مخلوط مایع را به آن اضافه کرده، خوب هم بزنید، مخلوط آماده شده را درون قالب ریخته و به مدت ۱ تا ۱/۳۰ بپزید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآمده تا هنگام لمس کردن سفت به نظر بیاید، ظرف را از فر بیرون آورده، چند دقیقه‌ای اجازه دهید تا خنک شود. سپس آن را روی توری

مواد لازم:

شکر قهوه‌ای
مارگارین نرم (روغن نباتی) ۶ قاشق سوپخوری
شربت طلائی رنگ ۱/۴ پیمانه
شیر کم چرب ۷ قاشق سوپخوری
تخم مرغ زده شده ۱ عدد
شیره‌ی سیاه ۱/۴ پیمانه
آرد بدون گلوتن (آرد گندم سیاه) ۱/۲ و ۱ پیمانه
آرد گرام (آرد نخودچی) ۱/۲ پیمانه
نمک کمی
زنجبیل ۲ قاشق چای‌خوری
دارچین ۱ قاشق چای‌خوری
بکینگ پودر ۱/۲ قاشق چای‌خوری

کیک‌ها و نان‌ها ۳۹۳

فلزی برگردانید و منتظر بمانید تا کاملاً خنک شود. درون یک ظرف درب دار یا یک فویل پیچیده و نگهداری کنید.

نکته:

اگر شما قادر به تهیه‌ی آرد گرام که در پخت و پز هندی از آن استفاده می‌شود نیستند جایگزین آن می‌توانید از بلغور ذرت بدون گلوتن استفاده کنید.
اگر مایلید از ریشه‌ی زنجبیل خرد شد به مخلوط کیک خام اضافه کنید برای بیشتر مزه دار کردن از یک تا دو قاشق غذاخوری زنجبیل اضافه نیز می‌توانید استفاده کنید.

کیک مکعبی پنیر سیب زمینی

مواد لازم:

طرز تهیه:

آرد سبوس دار ۱ پیمانه	فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی
نمک ۱/۲ قاشق چای خوری	گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کرده و
بکینگ پودر ۴ قاشق چای خوری	سینی فر را چرب کنید. درون یک کاسه،
کره ۳ قاشق غذاخوری کره کمی برای چرب کردن	آرد، نمک و بکینگ پودر را ریخته، کره
تخم مرغ زده شده ۲ عدد	را به آن اضافه کرده و با نوک انگشتان
شیر کم چرب ۱/۴ پیمانه	دست آنقدر ورز دهید تا به صورت
سیب زمینی پخته و له شده ۱/۳ و ۱ پیمانه	خرده‌های نان درآید. سپس نیمی از تخم
دانه‌های کنجد برای تزئین	مرغ زده شده و تمامی شیر را اضافه کرده و
مریم گلی تازه می‌خرد شده ۳ قاشق سوپخوری	هم بزنید، سیب زمینی له شده، مریم گلی و نیمی از پنیر چدار را نیز اضافه کرده، خوب با
پنیر چدار (رنده شده) ۱/۲ پیمانه	یکدیگر مخلوط کنید تا خمیر نرمی بدست آید. سطح کار را آرد پاشیده و خمیر را روی
	آن بگذارید سپس با وردنه، آن را صاف کرده تا به ضخامت ۲ سانتی درآید. سپس با

قالب‌های مکعب دایره‌ای شکل به ابعاد ۶ سانتی متر، ۹ قطعه از آنرا قالب بزنید.

کیک‌ها را روی سینی فر چرب شده در فواصل منظم قرار دهید و با یک ۲ سانتی از باقی مانده‌ی تخم مرغ زده شده روی آن بمالید، بقیه‌ی پنیر و دانه‌های کنجد را روی آن‌ها پاشیده و به مدت ۱۵ دقیقه بپزید تا به رنگ طلایی درآید. سپس آن‌ها را روی یک توری فلزی منتقل کرده تا خنک شوند. اگر مایلید از بکینگ پودر یا آرد ساده می‌توانید استفاده کنید، رزماری تازه، ریحان یا آویشن نیز می‌توانید جایگزین مریم گلی کنید.

نکته سلامتی:

مریم گلی تازه به هضم غذا کمک کرده و سیستم اعصاب مرکزی را تحریک می‌کند.

نان تخمه آفتابگردان

طرز تهیه:

مواد لازم:

درون قالب یک قرص نان با ظرفیت ۴۵۰

آرد ۴ پیمانه

گرم را چرب کرده و آرد پاشید. در یک

مخمّر یا مایه خمیر خشک ۱/۲ قاشق چای خوری

کاسه بزرگ، آرد، مایه خمیر، نمک و مغز

نمک ۱/۲ قاشق چای خوری

تخمه را ریخته و مخلوط کنید. با انگشت

مغز تخمه آفتابگردان ۱/۲ پیمانه مقداری برای تزئین

وسط مواد را باز کرده، ۱/۲ و ۱ پیمانه را به تدریج به آن اضافه کرده و با یک قاشق چربی

آنقدر هم بزنید تا به شکل یک خمیر نرم و چسبناک درآید. خمیر باید کاملاً حالت نمدار و

چسبناک داشته باشد به همین دلیل از اضافه کردن آرد اضافی به خمیر خودداری کنید. روی

کاسه‌ای که خمیر در آن است را یک حوله مرطوب قرار داده و به مدت ۴۵ الی ۵۰ دقیقه در

مکان گرمی قرار دهید تا حجم خمیر دو برابر شده و اصطلاحاً عمل بیاید. فر را از قبل با دمای

۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. خمیر را روی سطح صاف کاری

کیک‌ها و نان‌ها ۳۹۵

که قبلاً آرد پاشیده اید قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه آن را ورز دهید، خمیر همچنان باید چسبناک باشد. خمیر را به شکل یک مستطیل درآورده و درون قالب پخت قرص نان قرار دهید. روی آن مغز تخمه آفتابگردان پاشیده و مجدداً روی آن یک حوله مرطوب قرار دهید، ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه کناری بگذارید تا دوباره عمل بیاید. به مدت ۴۰ الی ۴۵ دقیقه آن را بپزید تا به رنگ طلایی درآید. وقتی به نان ضربه می‌زنید باید صدای پوکی بدهد. پس از بیرون آوردن از فر ۵ دقیقه صبر کرده سپس آن را روی یک توری فلزی برگردانید تا کاملاً خنک شود. این نان را می‌توانید با تکه‌ای پنیر و ترشی انبه سیب زمینی سرو کنید.

نکته سلامتی:

مغز آفتابگردان، حاوی پروتئین بالا، همچنین کلسیم، ویتامین و B کمپلکس می‌باشد.

نان ارزن ادویه دار

طرز تهیه:

ابتدا یک پیمانه سرپر آب را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. سپس ارزن را درون آب ریخته، حرارت را کم کنید تا ملایم بجوشد و ارزن نرم شود، آب آن هم تبخیر شود. بعد ظرف را از روی حرارت بردارید اجازه دهید تا کمی خنک شود. درون کاسه بزرگی، آرد، نمک، شکر، دانه‌های فلفل قرمز (در صورت استفاده) و مایه خمیر را با هم مخلوط کرده،

مواد لازم:

ارزن ۱/۲ پیمانه
آرد ۵۵۰ گرم
نمک ۲ قاشق چای خوری
شکر ۱ قاشق چای خوری
دانه‌های فلفل قرمز خشک شده ۱ قاشق چای خوری
به (دلخواه)
مخمر یا مایه خمیر خشک ۷ گرم
کره ۲۵ گرم
پیاز خرد شده ۱ عدد
زیره سبز ۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه ۱ قاشق چای خوری

سپس به ارزن اضافه کنید. در این مرحله مقدار یک و ۱/۲ پیمانه آب گرم به مواد افزوده و شروع به هم زدن کنید تا به یک خمیر نرم تبدیل شود.

روی سطح کار را آرد پاشیده و خمیر را روی آن قرار داده، به مدت ۱۰ دقیقه شروع به ورز دادن کنید. اگر خمیر کمی خشک به نظر می آید، آنقدر آن را ورز دهید تا خمیر صاف و یکدست شده و حالت کشدار پیدا کند.

کاسه ای را چرب کرده و خمیر را درون آن قرار دهید، روی آن یک کاغذ روغنی یا حوله گذاشته و به مدت ۱ ساعت آنرا در مکان گرمی رها کنید تا حجم آن دو برابر شود. در همین حال، کره را درون تابه داغ، ذوب کرده، پیاز را درون آن به مدت ۱۰ دقیقه سرخ کنید تا نرم شود، گاهگای آن را هم بزنید، زیره سبز را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید.

خمیر را با مشت بکوبید سپس آنرا به شکل دایره درآورده وسط آن، مخلوط پیاز بیزید و قسمت های اطراف خمیر را روی وسط آن بالا بیاورید تا مخلوط پیاز، پنهان شود و خمیر به شکل یک بسته درآید. اطراف خمیر را خوب به هم بچسبانید.

خمیر را روی سینی فر که از قبل چرب شده قرار دهید به طوریکه قسمت به هم دوخته شده یعنی درز آن زیر قرار بگیرد. سپس روی آن یک کاغذ روغنی انداخته و آن را در مکانی گرم به مدت ۴۵ دقیقه قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.

نان را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ شود و زمانی که به آن ضربه می زنید صدای پوکی دهد. سپس آن را روی یک توری فلزی برگردانید تا خنک شود. یک نان ادویه دار خوشمزه با ظاهری طلایی اگر می خواهید یک کیک داشته باشید می توانید لبه های آن را برش بزنید و یا به شکل گرم با سوپ سبزیجات سرو کنید.

نکته:

برای اینکه تست کنید که آیا خمیر عمل آمده یا خیر، با انگشت خود یک فرو رفتگی روی خمیر ایجاد کنید اگر فرو رفتگی به طور کامل به حالت اول برگشت خمیر آماده است اما اگر سریعاً به حالت اول برگشت خمیر آماده نیست پس ۱۵ دقیقه دیگر نیز به آن استراحت دهید.

نکته سلامتی:

ارزن، یک دانه چند کاره است. اگر به طور مرتب به عنوان یک رژیم غذایی متنوع خورده شود، خطر بیماریهای قلبی و سرطانها را کاهش می‌دهد.

نان Polenta پولنتای فلفلی

طرز تهیه:

درون کاسه بزرگی، آرد، شکر، نمک، Polenta و مایه خمیر را مخلوط کرده، فلفل قرمز خرد شده را به آن اضافه کرده و در همه جای آن پخش کنید، وسط آن را یک سوراخ ایجاد کرده و در همین حال دو قالب مخصوص پخت قرص نان را نیز چرب کنید. ۱/۴ و ۱ پیمانه آب گرم و

مواد لازم:

Polenta ۱/۲ و ۱ پیمانه
نمک ۱ قاشق چای خوری
آرد ۳ پیمانه و مقداری برای پاشیدن
شکر ۱ قاشق چای خوری
مایه خمیر یا مخمر خشک ۷ گرم
فلفل قرمز پوست کنده و خرد شده ۱ عدد
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

روغن را به مواد اضافه کرده و آنقدر هم بزنید تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را ۱۰ دقیقه ورز دهید تا خمیر یکدست و کشدار شود. کاسه‌ای را چرب کرده، خمیر را درون آن قرار داده و با یک کاغذ روغنی روی آن را بپوشانید، سپس آن را به مدت یک ساعت در مکان گرمی قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود. با مشت چندضربه به خمیر بزنید و به آرامی آن

را ورز دهید، سپس آن را به دو قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را به شکل یک مستطیل در آورده، و داخل قالب‌ها قرار دهید. مجدداً روی قالب‌ها یک کاغذ روغنی کشیده و به مدت ۴۵ دقیقه آن‌ها را رها کنید تا عمل بیایند. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.

به مدت ۳۰ دقیقه آن‌ها را بپزید تا طلایی رنگ شوند. وقتی با نوک انگشتان ضربه می‌زنید باید صدای پوکی بدهد. سپس آن‌ها را ۵ دقیقه رها کرده و بعد روی توری فلزی برگردانید و بگذارید تا خنک شوند. یک نان مخصوص مناطق مدیترانه‌ای، که نانی است رنگی و درحالت گرم خوردن آن بسیار لذت‌پذیر است. می‌توانید روی آن روغن زیتون پاشیده و به همراه سوپ آنرا سرو کنید.

نکته:

فلفل را درون فر یا قسمت گریل آن نیمسوز کنید. سپس درون پاکت پلاستیکی قرار دهید و بگذارید خنک شود باید پوست آن را جدا کنید.

نکته سلامتی:

فلفل قرمز حدود ۳ برابر پرتقال تازه حاوی ویتامین C می‌باشد.

نان ایتالیایی با رزماری (Focaccia)

مواد لازم:

آرد سبوسدار الک شده ۲ پیمانه
نمک ۱ قاشق چای خوری
پودر مخمر یا مایه خمیر ۷ گرم
سیر خرد شده ۴ حبه
رزماری تازه ۲ ساقه

زیتون سیاه ۱۰ عدد (به دلخواه)
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری

مواد لازم برای روی نان:

روغن زیتون ۶ قاشق سوپخوری
نمک سخت ۲ قاشق چای خوری
رزماری ۱ ساقه

طرز تهیه:

درون ظرف بزرگی تمامی مواد آرد، نمک-مایه خمیر، سیر خرد شده، زیتون‌های بدون هسته و خرد شده و همچنین برگ‌های رزماری کاملاً خرد شده را خوب مخلوط کنید. وسط آرد را گود کرده و روغن زیتون را به همراه ۲/۳ پیمانه آب گرم بریزید، مواد را آنقدر مخلوط کنید تا به صورت یک خمیر درآید. روی یک سطح صاف را آرد پاشیده و خمیر را روی آن برگردانید و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آن را خوب ورز دهید. خمیر آماده را روی یک کاسه روغن زده چرب بگذارید و با

یک ظرف روغنی یا فویل بپوشانید، سپس آن را در مکان گرم خشکی به مدت ۴۵ دقیقه قرار دهید تا حجم خمیر دو برابر شود. خمیر را بیرون آورده و مجدداً به آرامی آن را ماساژ دهید. روی تخته آن را با وردنه به صورت یک بیضی کلفتی در حدود ۱ سانتی متر پهن کنید. خمیر را درون ظرف مخصوص پخت که از قبل چرب کرده اید پهن کنید. روی آن را یک لایه نازک یا آبچینی بکشید و مجدداً آن را در مکان گرمی به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه رها کنید تا پف کند. فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید، با نوک انگشتان تمامی خمیر را سوراخ‌هایی بنزید. ۲/۳ از روغن زیتون را روی خمیر پاشید، سپس با نمک و رزماری روی آن را بپوشانید. ظرف را درون فر قرار داده و به مدت ۲۵ دقیقه آن را بپزید تا حدی که به رنگ طلایی درآید. وقتی به

قسمت تحتانی نان ضربه وارد می‌کنید باید صدای پوک بودن بدهد. نان را روی شبکه تورمانندی قرار داده و بقیه روغن زیتون را روی آن بمالید. (یک نان غنی از روغن زیتون با چاشنی رزماری، سیر و زیتون سیاه؛ نوع نان ایتالیایی است که نان آن از مکانی گرفته شده که قدیم به طور سنتی آن را طبخ می‌کردند.)

نکته:

اگر می‌خواهید این نان را با گوجه تهیه کنید می‌توانید رزماری و زیتون تازه را از مواد اولیه حذف کرده به جای آن ۱/۲ و ۱ پیمانه گوجه فرنگی خرد شده را به مواد خشک و روغن اضافه کنید. همچنین ۱ قاشق سوپخوری پوره گوجه فرنگی را موقعی که آب و روغن را به مواد اضافه می‌کنید. داخل مواد ریخته و خوب هم بزنید.

نکته سلامتی:

روغن موجود در زیتون منحصر به فرد است. این نوع روغن سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد. ویتامین E دارند.

Cooking Vegetarian

SARA



330 Recipes For Health

Translator: *Azam Ahmadi*

مرکز پخش کتاب **مبین**

۰۲۵۱-۷۷۴۷۱۵۹