

مترجم : شیرین باغچی

غذاهای

کم کالری



غذاهای

کم کالری

مترجم: شیرین باغچی

سرشناسنامه : باغچی، شیرین، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور : غذاهای کم کالری / مؤلف شیرین باغچی
مشخصات نشر : تهران: آخر، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری : [۵۸] ص.: مصور.
شابک : 978-600-90268-8-3
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : رژیم غذایی کم کالری - دستورالعمل های آشپزی.
موضوع : غذاهای رژیمی.
رده بندی کنگره : ۱۳۸۶ غ ۴ غ ۲۳ ب ۲ RM۲۲۲/۲
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۵۳۵۸۲

نام کتاب : غذاهای کم کالری
مؤلف : شیرین باغچی
ناشر : نشر آخر
نوبت چاپ : اول-زمستان ۸۶
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی : آبرنگ
چاپ : کلمه پرداز
صحافی : باقری

قیمت: ۲۰/۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

تقدیم

به دستان مهربان مادر

و نگاه پر مهر پدرم

فهرست مطالب

مقدمه ۵

سالادها

سالاد مخلوط با سس ماهی کولی ۸

سالاد نخود و لوبیا چیتی با پنیر خامه‌ای کم چرب ۱۰

سالاد تخم مرغ و قارچ ۱۲

سالاد گوجه فرنگی و ریحان ۱۴

سبزیجات

گراتین سیب زمینی و تره فرنگی ۱۶

کرپ زردک و لوبیا ۱۹

پن کیک فلفل قرمز ۲۰

برنج

سوفله بروکلی و برنج ۲۲

پیش غذای ریسوتو ۲۴

ماکارونی

ماکارونی نواری با فلفل قرمز ۲۶

ماکارونی گندم سیاه ۲۸

پد تایلندی با جوجه و میگو ۳۰

اسپاگتی با ساردین و کشمش ۳۲

ماهی و غذای دریایی

قزل آلای قالبی با گواکامل ۳۴

نیزه ماهی با سس نارگیل ۳۶

سالمون با مارچوبه ۳۸

مرغ

تکه‌های جوجه با قارچ و ریحان ۴۰

مدالیون جوجه با سس فلفل فرنگی شیرین ۴۲

خوراک جوجه با تمشک ۴۴

بلدرچین با سس کبر و شوید ۴۶

گوشت

سالاد مشرقی با گوشت گوساله ۴۸

استیک گوشت دنده با رزماری، پنیر، کره ۵۰

رست بیف با سوی سس ۵۲

دسر

فریتاتا با رویه مرینگ ۵۴

نوعی سوفله ۵۶

بستنی عسل و وانیل ۵۸





مقدمه

اگر شما یکی از معدود افراد خوش شانسی هستید
که اصلاً "نگران دور کمر خود و هر آنچه که می‌خورید نیستید، بقیه ما
۹۹٪ به شما غبطه می‌خوریم!
اما حتی شما هم احتمالاً برای تهیه غذای خانواده
برنامه‌ریزی می‌کنید.
بنابراین همه ما باید نگران کالری موجود
در مواد غذایی باشیم.



بیتن غذاهای کم کالری

www.daneshmandan.com

البته، قبل از شروع هر گونه رژیم غذایی، باید در ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. در اینجا، ما کتابی پیش روی شما گذاشته ایم که پر از دستورات غذایی آسان و سریع و در عین حال بسیار خوشمزه است که به کنترل وزن شما کمک می کند. هر دستور غذایی علاوه بر در نظر گرفتن کالری، طوری طراحی شده که بهترین مزه را داشته و باعث رضایت خاطر شما گردد و در عین حال به کاهش وزن شما کمک کند. وقتی از دستورات غذایی ما استفاده می کنید، اصلاً احساس نمی کنید که رژیم دارید! اما بهر حال، اگر نمی خواهید دست از خوردن غذاهای مورد علاقه تان بردارید، نگاهی به نکات موجود رعایت شده در دستورات غذایی ما، برای زندگی سالم تر، بیاندازید.



محدود کردن چربی

- برای آشپزی کم کالری و کم چربی حتماً از یک تابه نچسب استفاده کنید. برای سرخ کردن غذاها، روغن را با یک برس داخل تابه بکشید (داخل تابه روغن نریزید) و آن را روی حرارت ملایم بگذارید تا غذا به آن نچسبد.
- به جای محصولات لبنی پرچرب، از انواع کم چرب استفاده کنید. ماست کم چرب بدون طعم، بهترین جایگزین برای خامه است (بعد از افزودن ماست، نباید آن را بجوشانید).





کم کردن نمک

- هنگام آشپزی از نمک استفاده نکنید. به جای نمک از ادویه و چاشنی‌های فصل استفاده کرده و ذائقه خود را به تدریج با مزه "واقعی" غذاها که با نمک از بین می‌روند، عادت دهید. مصرف مقدار دو برابر سیر، پیاز، فلفل قرمز، ریحان، شوید، آب لیمو باعث افزایش طعم غذا می‌شود.
- از سوپر مارکت غذاهای بدون نمک یا کم نمک خریداری کنید. بیش از ۵٪ سدیم مصرفی ما در غذاهای آماده مثل نان، کره، مارگارین، پنیر و گوشت‌های کنسرو که اصلاً "شور" نیستند، وجود دارد.

محدود کردن شکر

- به تدریج مقدار مصرف شکر و عسل را کاهش دهید. اسانس وانیل و رنده لیمو برای دستیابی به این هدف به شما کمک می‌کند.

افزایش مقدار فیبر دریافتی

- تا جایی که ممکن است از پوست کندن سبزیجات بپرهیزید و آنها را با پوست بخورید.
- از برنج قهوه ای بیشتر استفاده کنید. گندم و جوی سبوس دار که سرشار از فیبر هستند مصرف کنید. به کاسرول‌ها (کاسرول: نوعی غذای پخته شده در پیرکس) سویای پخته یا کنسرو شده اضافه کنید. داخل سوپ یک مشت عدس بریزید.
- از آردهای سوخاری که از دانه‌های کامل تهیه شده‌اند استفاده کنید. به جای آن می‌توانید از سبوس جوی دو سر یا مخلوطی از سبوس جو و گندم استفاده نمایید.

درجه سختی

آسان

نیاز به توجه دارد

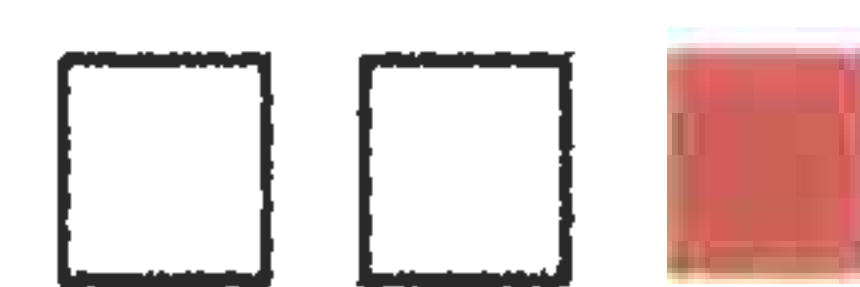
نیاز به تجربه دارد



سالاد مخلوط

با سس ماهی کولی

زمان پخت: ۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- ۱ کاهو <
- ۱ کلم قرمز <
- ۱ فنجان جوانه یونجه <
- ۱۵۵ گرم پنیر فتا، خرد شده <
- ۱ پرتقال، به صورت قطعه‌های نازک <
- ۸ ساقه جعفری <
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون <
- ۱ قاشق چایخوری دانه فلفل سیاه کوبیده شده <
- ۲ قاشق غذاخوری آب پرتقال تازه <
- ۳ فیله ماهی کولی، پوره شده <

طرز تهیه:

- ۱- برگ‌های کاهو و کلم را بشویید و خرد نمایید.
- ۲- کاهو و کلم را با جوانه، پنیر فتا، تکه‌های پرتقال و جعفری به صورت زیبا در ظرف سالاد بچینید.
- ۳- روی آن مخلوطی از روغن زیتون، فلفل، آب پرتقال و فیله پوره شده ماهی کولی بریزید.

۲۱۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز:

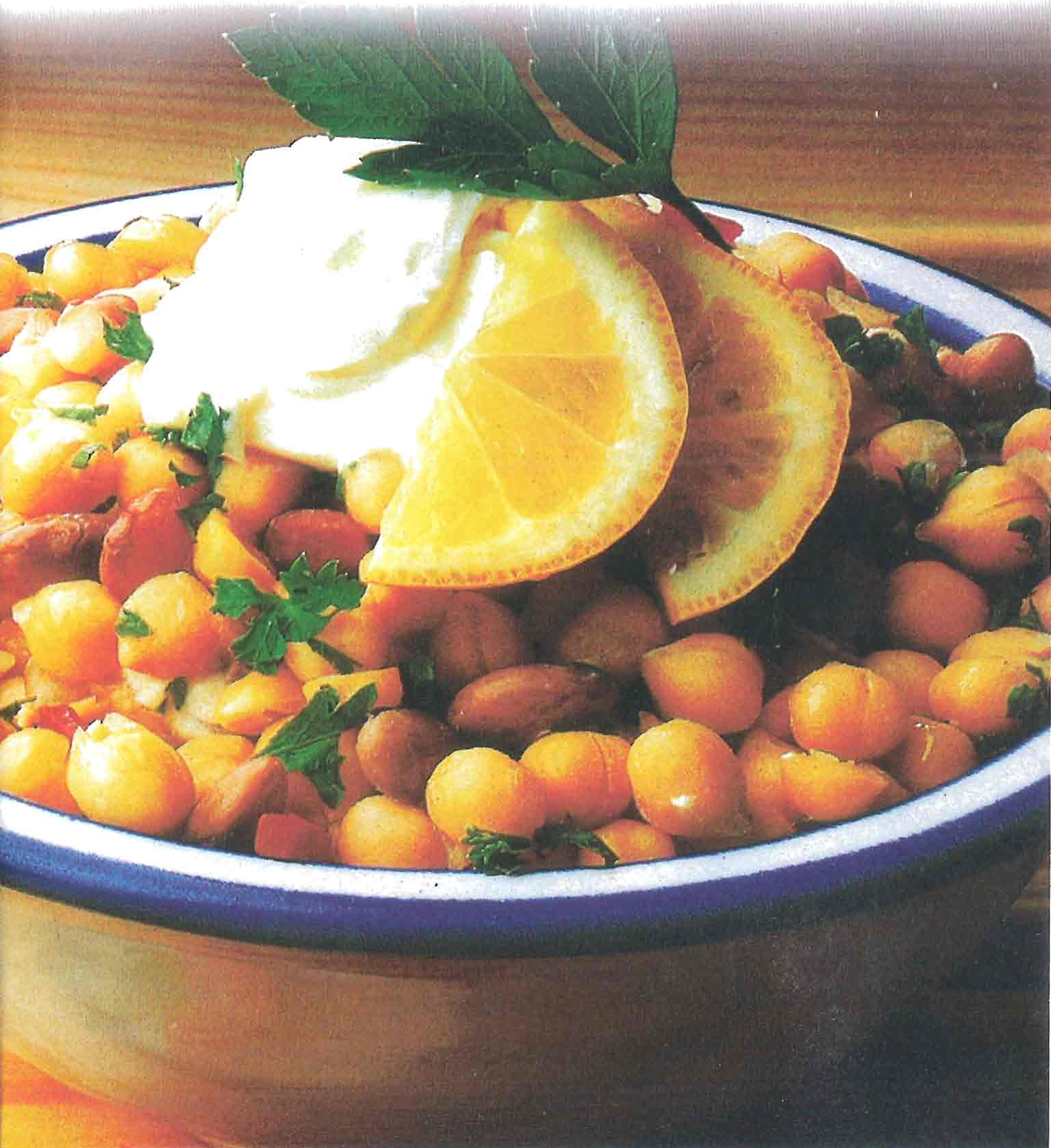
می‌توانید داخل یک نان خانگی را خالی کرده و سالاد را داخل آن بریزید. در این صورت سالاد شما بسیار زیبا به نظر خواهد رسید.





سالاد نخود

و لوییا چیتی با پنیر خامه‌ای کم چرب



زمان پخت: ۷۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه

مواد لازم:

- ۳/۴ فنجان نخود <
- ۳/۴ فنجان لوبیا چیتی <
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده <
- ۲ قاشق غذاخوری فلفل فرنگی شیرین خرده شده <
- ۱/۴ فنجان آب لیموی تازه <
- ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای کم چرب <

طرز تهیه

- ۱- در ظرف‌های جداگانه، نخود و لوبیا چیتی را در آب سرد خیس کنید. سپس آنها را داخل آبکش ریخته و بعد داخل یک قابلمه بزرگ بریزید.
- ۲- آنقدر آب بریزید که روی آنها پوشیده شود. سپس آن را بجوشانید. وقتی آب جوش آمد، حرارت را کم کنید و بگذارید تقریباً ۱/۵ ساعت بپزد.
- ۳- نخود و لوبیاها را آبکش کنید و آنها را با جعفری، فلفل فرنگی و آب لیمو مخلوط نمایید.
- ۴- سالاد را داخل ظرف بریزید و آن را با یک قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای کم چرب، سیر، چند برش لیمو و جعفری سرو نمایید.

۱۵۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

پنیر ^۱Cottage، نسبت به پنیر خامه‌ای کم چرب، چربی کمتری دارد. بنابراین می‌توانید کمی بیشتر از آن استفاده کنید.

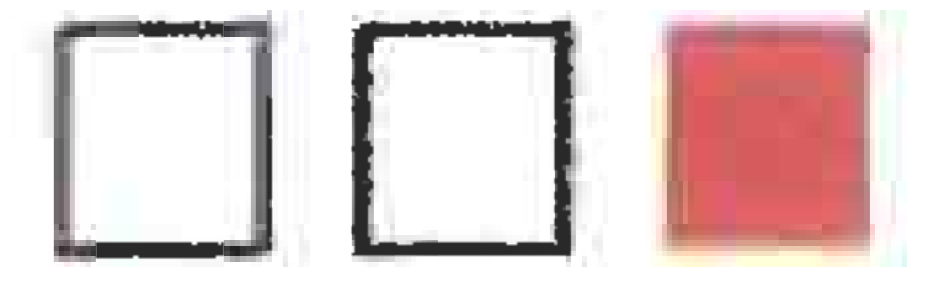
۱- نوعی پنیر خانگی



سالاد

تخم مرغ و قارچ

زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- ۱ < کاهو
- ۱ < فنجان گوجه فرنگی ریز
- ۴ < تخم مرغ آب پز شده و سفت ، برش داده شده
- ۱/۲ < فنجان قارچ، برش داده شده
- ۱ < قاشق غذاخوری پیازچه خرد شده
- ۱ < آوو کادو، پوست کنده، بدون هسته و ورقه شده
- ۱ < حبه سیر، خرد شده
- ۱ < قاشق غذاخوری سرکه ترخون
- ۲ < قاشق غذاخوری آب پرتقال

طرز تهیه

- ۱- برگهای کاهو را شسته و خرد کنید.
- ۲- کاهو، گوجه فرنگی، برش های تخم مرغ، قارچ ، پیازچه، آوو کادو را در ظرف بچینید.
- ۳- سیر، سرکه و آب پرتقال را با هم مخلوط کرده و درست قبل از سرو سالاد روی آن بریزید.

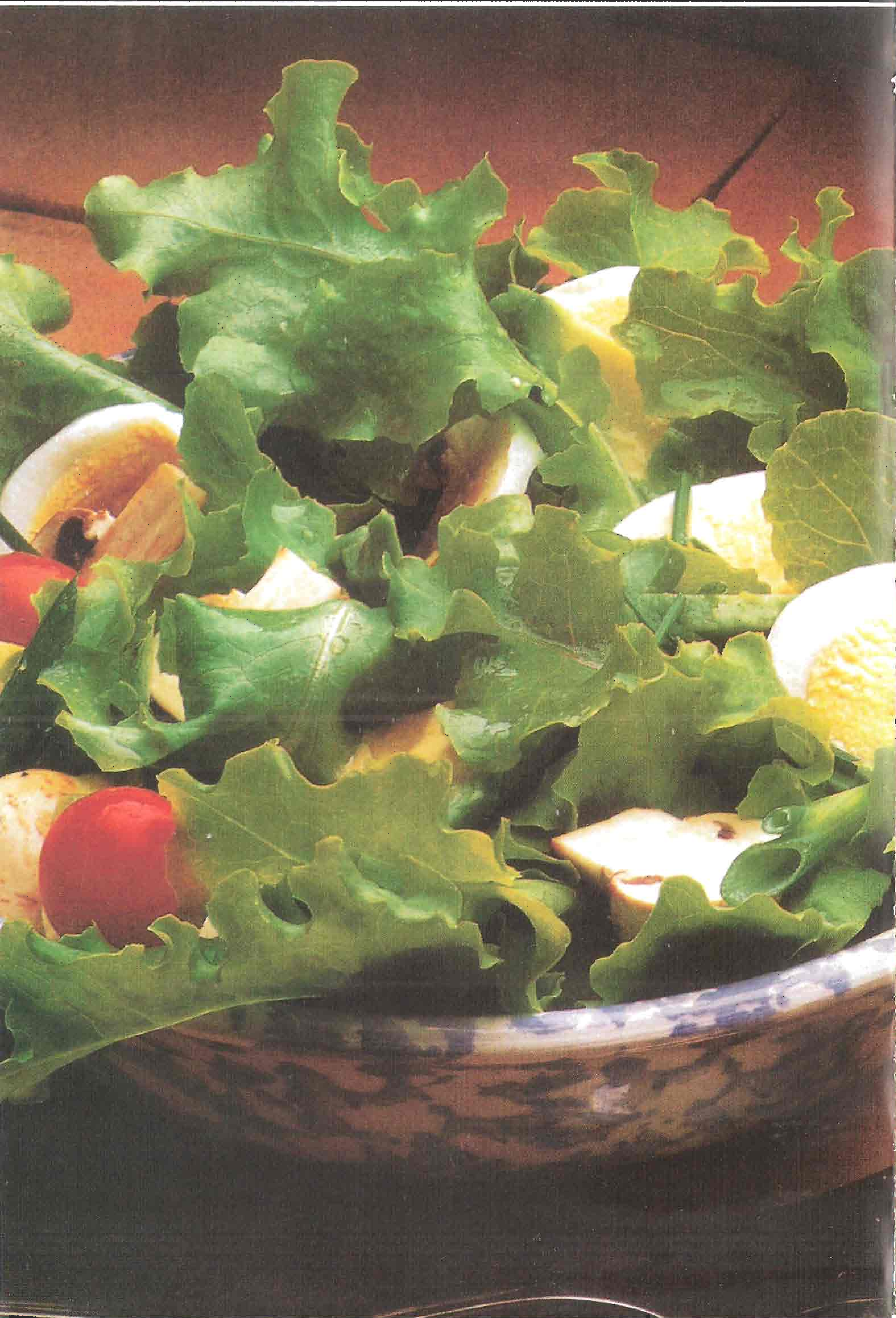
۲۲۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز

برای جلوگیری از قهوه ای شدن آوو کادو، آن را در آخرین لحظه ببرید. چاقو را با آب لیمو تر کنید.



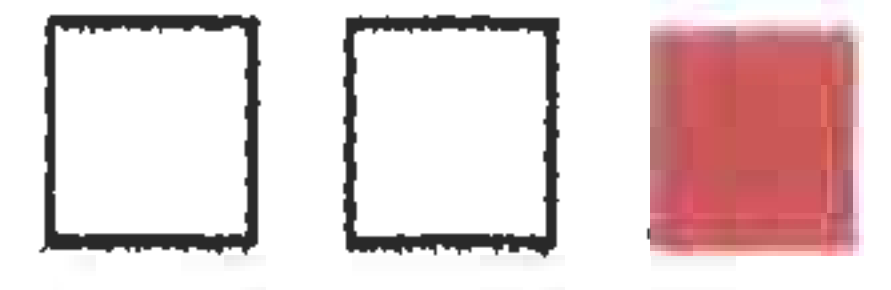


سالاد

گوجه فرنگی و ریحان



زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۲ گوجه فرنگی بزرگ، حلقه حلقه شده
- < ۱ فنجان برگ ریحان
- < ۱ پیاز قرمز، حلقه شده
- < ۲ حبه سیر، خرد و کوبیده شده
- < ۲ قاشق چای خوری روغن زیتون
- < ۱ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
- < ۱/۲ قاشق چای خوری دانه فلفل سیاه کوبیده شده

طرز تهیه

- ۱- حلقه‌های گوجه فرنگی را دو نیم کنید و یکی در میان برگ ریحان و گوجه دور ظرف سالاد بچینید.
- ۲- حلقه های پیاز را وسط ظرف بگذارید و سپس مخلوطی از سیر، روغن زیتون، آب لیمو و فلفل را روی سالاد بریزید.

۸۰ کالری برای هر نفر

برای ۴ نفر

نکته ای از سر آشپز

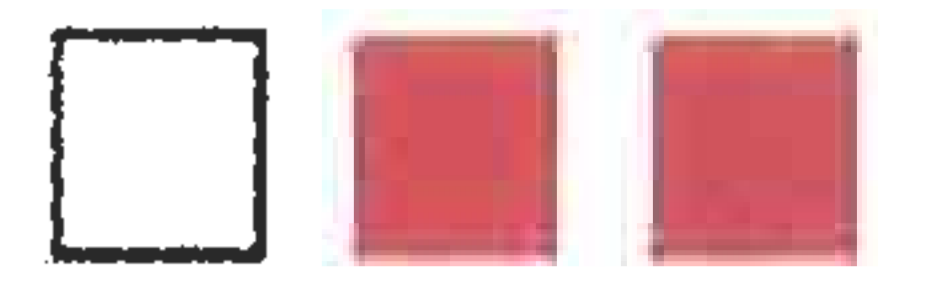
برای این که عطر سالاد بیشتر شود، روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری ریحان کوبیده شده مخلوط کرده و آن را به سس سالاد اضافه کنید.



گراتین

سیب زمینی و تره فرنگی

زمان پخت: ۴۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۵ سیب زمینی متوسط پوست کنده و به صورت حلقه های نازک
- < ۱ فنجان آب مرغ
- < ۲ تره فرنگی بزرگ، حلقه شده (فقط قسمت سفید)
- < ۲ حبه سیر، کوبیده
- < ۱ قاشق غذاخوری رزماری تازه کاملا خرد شده
- < ۲ قاشق غذاخوری مارگارین کم چرب
- < ۱/۲ فنجان خرده های نان خشک

طرز تهیه

- ۱- داخل یک قابلمه بزرگ آب جوش درست کنید، سپس حلقه های سیب زمینی را به آن اضافه کنید و ۷ دقیقه آن را بپزید. سپس سیب زمینی‌ها را با قاشق آبکش بیرون بیاورید و زیر آب سرد گرفته و کنار بگذارید.
- ۲- داخل یک قابلمه کوچک، آب مرغ، پیازچه‌ها، سیر و رزماری را مخلوط کنید، سپس آن را روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. سپس حرارت را کم کنید و بگذارید ۳ دقیقه بجوشد.
- ۳- حلقه های سیب زمینی را به صورت لایه لایه در یک ظرف مخصوص فر بچینید و روی آن را با مخلوط پیازچه بپوشانید.
- ۴- مارگارین را آب کنید و آن را با خرده های نان خشک مخلوط کنید. آن را روی مخلوط پیازچه بپاشید و به مدت ۳۰-۲۵ دقیقه در درجه متوسط فر قرار دهید.

۱۸۰ کالری برای هر نفر

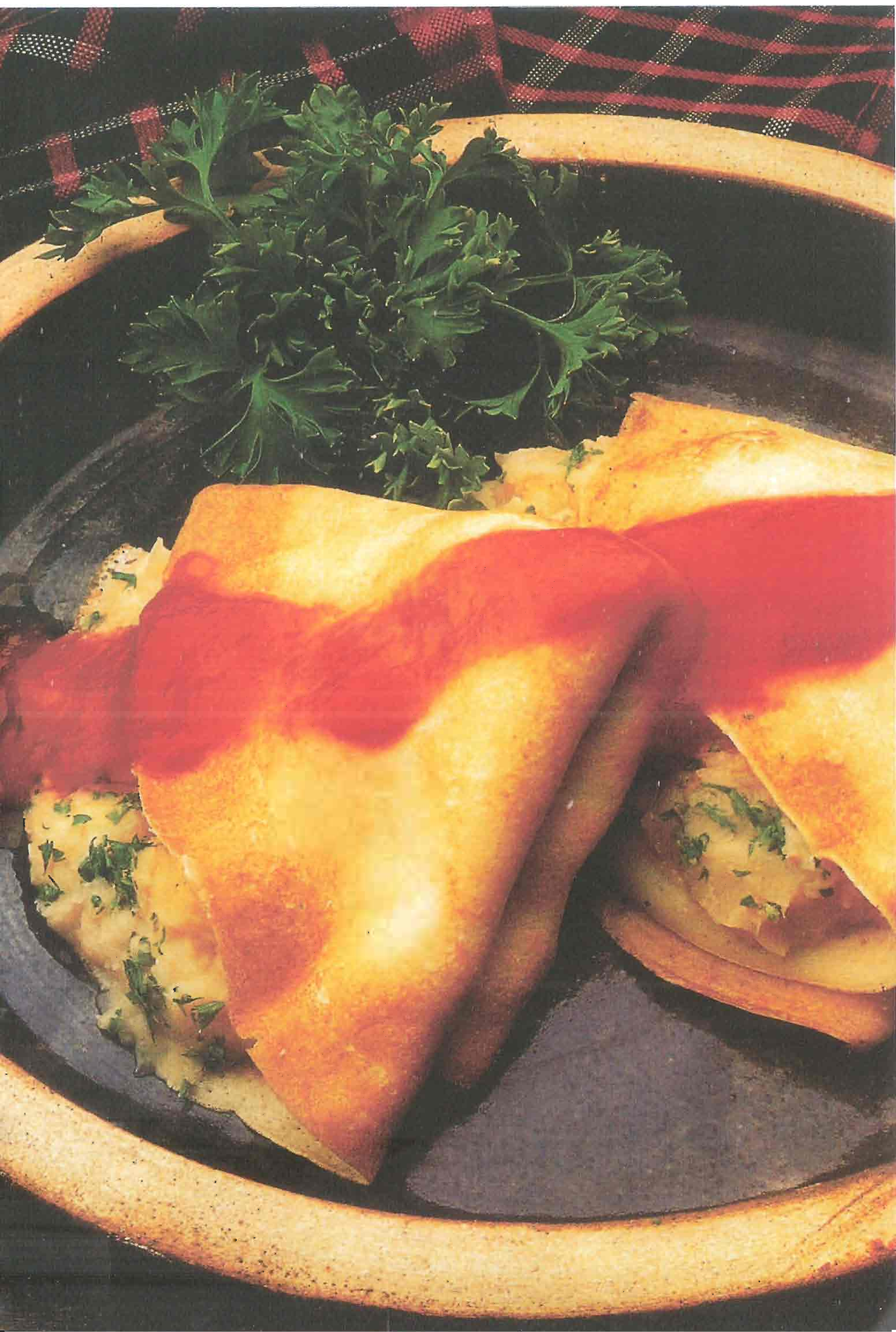
برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز

برای داشتن یک نوع دیگر گراتین، می توانید به جای نصف این مقدار سیب زمینی از هویج استفاده کنید. سپس همان مراحل را انجام دهید.



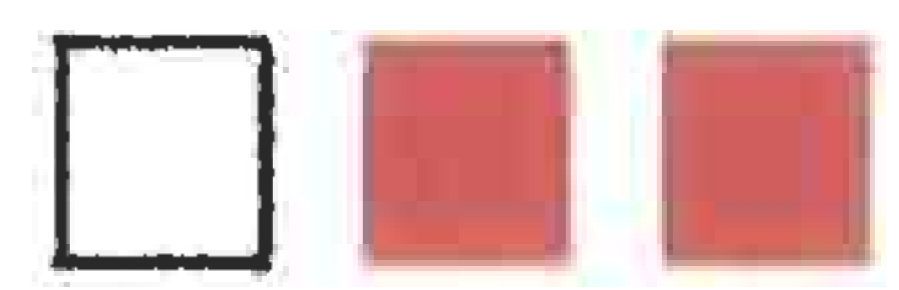




کرب

زردک و لوییا

زمان پخت: ۲۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۲۰ دقیقه



مواد لازم

مواد داخل کرب	کرب
< ۱ فنجان زردک پخته شده	< ۳/۴ فنجان آرد معمولی
< ۱ فنجان لوییا ، آبکش شده	< ۳ تخم مرغ ، کمی آنها را بزنید
< ۱/۲ فنجان پنیر ریکوتای کم چرب	< ۱ قاشق غذاخوری آب
< ۱ حبه سیر ، کوبیده	< ۱ فنجان شیر کم چرب
< ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه	سس
< ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده	< ۳/۴ فنجان پوره گوجه فرنگی
	< ۱/۴ قاشق چای خوری فلفل سیاه

طرز تهیه

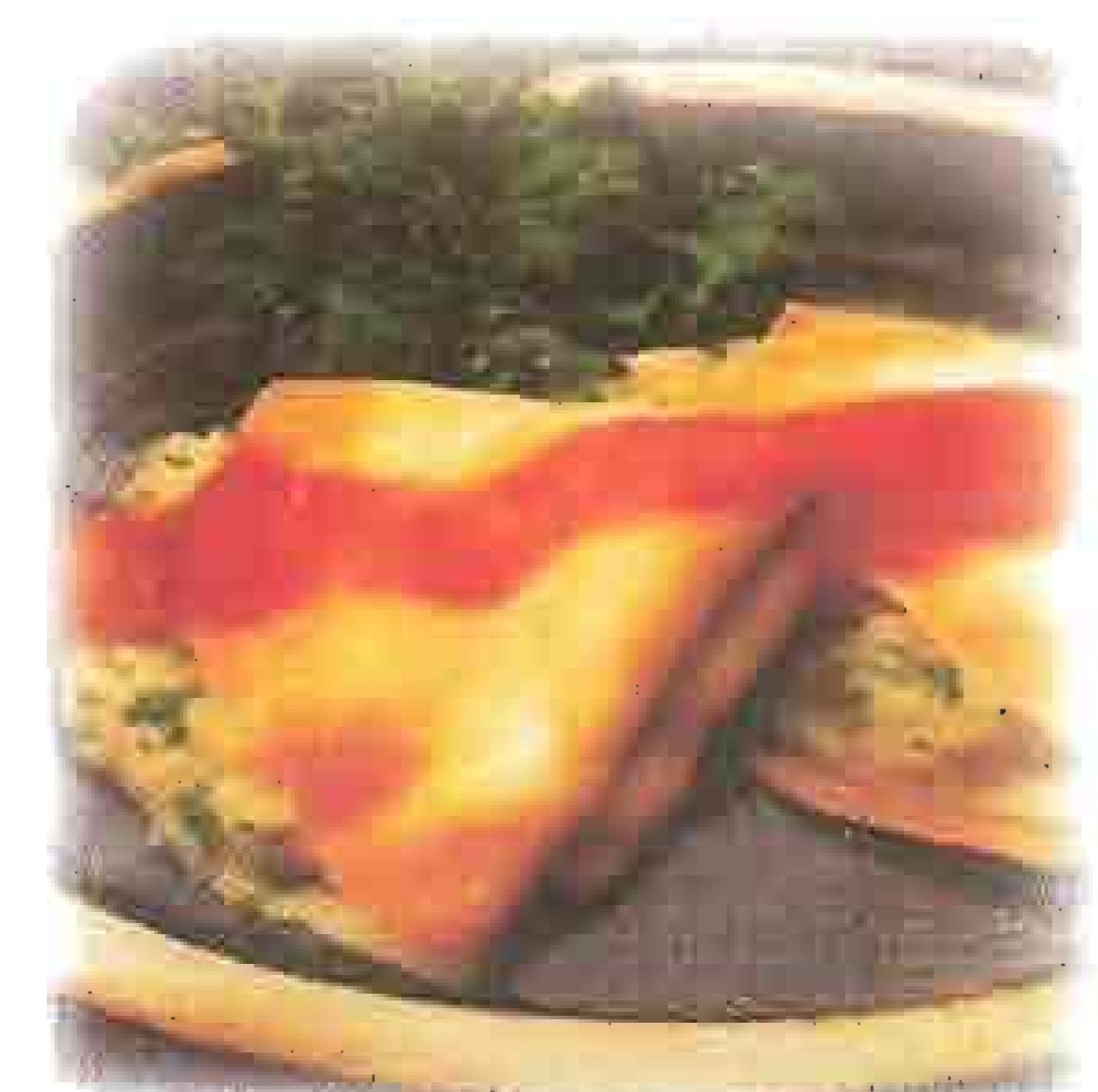
- ۱- آرد را داخل یک ظرف متوسط ریخته، وسط آن یک چاه درست کنید. مخلوط تخم مرغ، آب و شیر را اضافه کرده و به آرامی با هم زن آن را هم بزنید تا خمیر نرمی به دست بیاید. اگر داخل خمیر گره وجود داشت، کمی آن را ورز دهید.
- ۲- ظرف مخصوص کرب را در حرارت متوسط فر گرم کرده و داخل آن را به آرامی با برس به روغن آغشته کنید. ۳-۴ قاشق غذاخوری از خمیر را داخل ظرف بریزید و بگذارید طلایی شود. بعد آن را برگردانید و بگذارید تا طرف دیگر هم طلایی شود. این کار را با بقیه خمیر تکرار کنید.
- ۳- برای درست کردن محتوای کرب؛ زردک ، لوییاها ، پنیر ریکوتا، سیر، آب لیمو و جعفری را با چنگال به خوبی مخلوط و خوب له کنید. مواد را داخل کرب بریزید و آن را صاف کنید و بعد کرب را تا کنید.
- ۴- برای درست کردن سس، پوره گوجه فرنگی را با فلفل مخلوط کرده و آن را داخل یک ظرف متوسط حرارت دهید تا سس داغ شود. آن را با کرب سرو کنید.

۳۲۰ کالری برای هر نفر، هر نفر ۴ عدد

برای ۱۲ کرب

نکته ای از سر آشپز

کرب ها را می توانید از قبل آماده کنید آنها را داخل ورقه پیچید تا تازه و مرطوب بماند.



پن کیک

فلفل قرمز

زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۱ فلفل قرمز، بدون دانه و خرد شده
- < ۱/۲ فنجان پنیر ریکوتای کم چرب
- < ۲ سفیده تخم مرغ
- < ۱/۴ فنجان آرد
- < ۱/۲ قاشق چای خوری دانه فلفل سیاه ساییده شده
- < ۱/۲ پیاز، خرد شده
- < ۸ ساقه پیازچه، خرد شده به قطعات بلند

طرز تهیه

- ۱- داخل مخلوط کن یا غذاساز، فلفل قرمز را با پنیر ریکوتا، سفیده تخم مرغ، آرد، فلفل سیاه و پیاز به مدت تقریباً ۲ دقیقه مخلوط کنید.
- ۲- یک تابه نچسب متوسط را روی حرارت ملایم گرم کنید. یک قاشق غذاخوری پر از خمیر را داخل تابه بریزید. بگذارید آنقدر سرخ شود تا زیر آن به رنگ طلایی درآید. اما قسمت روی آن خشک بماند. سپس پنکیک‌ها را برگردانید تا طرف دیگر آن هم طلایی شود.
- ۳- چند پیازچه داخل هر پنکیک گذاشته و آن را لوله کنید. بلافاصله آن را سرو نمایید.

۱۲۰ کالری برای هر نفر، هر نفر ۳ عدد پنکیک

برای ۱۲ پنکیک

نکته ای از سر آشپز

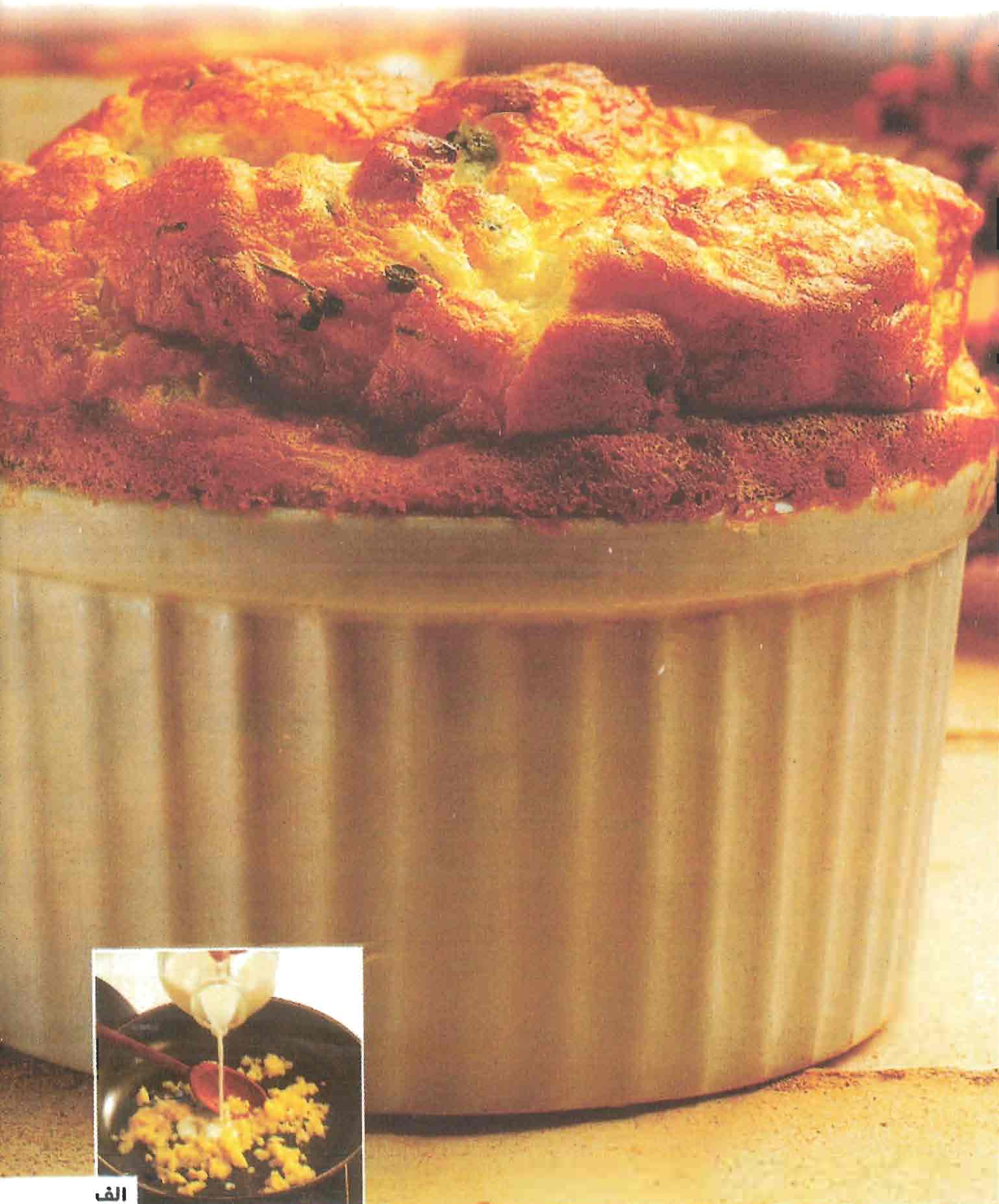
می‌توانید به جای استفاده از فلفل قرمز از فلفل زرد یا سفید استفاده کنید و به این ترتیب پنکیک‌های جالبی با رنگ‌های متفاوت داشته باشید.





سوفله

بروکلی و برنج



زمان پخت: ۳۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- ۱ قاشق غذاخوری کره
- ۱/۲ پیاز، کاملا خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری آرد معمولی
- ۱ فنجان شیر کم چرب، گرم
- کم نمک
- کم فلفل
- ۱/۴ قاشق چای خوری جوزا
- ۱/۲ فنجان پنیر رنده شده کم چرب
- ۱ فنجان برنج پخته
- ۱ فنجان گلهای کلم بروکلی
- ۳ تخم مرغ، زرده و سفیده جدا شود

طرز تهیه

- ۱- در یک قابلمه کوچک، کره را روی حرارت متوسط آنقدر گرم کنید که به قل قل بیافتد. پیاز را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت بدهید شعله را کم کنید و آرد را اضافه کرده و برای ۲ دقیقه به طور مداوم هم بزنید.
- ۲- کم کم شیر را اضافه کنید، نمک، فلفل و جوزا را به آن بیافزایید. آنقدر هم بزنید تا سس غلیظ شود. آن را از روی شعله بردارید. پنیر، برنج، بروکلی و زرده تخم مرغ را اضافه کنید. (ب)، خوب به هم بزنید.
- ۳- در یک کاسه بزرگ، سفیده‌های تخم مرغ را آنقدر بزنید تا به شکل یک کوه در آید. ۱/۴ از سفیده تخم مرغ های زده شده را به مخلوط بروکلی اضافه کنید (پ)، سپس بقیه سفیده تخم مرغ ها را اضافه کرده و هم بزنید.
- ۴- به آرامی ۳/۴ از ۴ ظرف مخصوص سوفله را چرب کرده و مواد را به طور مساوی داخل ظرف ها بریزید. (ت)، به مدت ۲۵ دقیقه آنها را در حرارت ملایم فر قرار دهید. بلافاصله سرو نمایید.

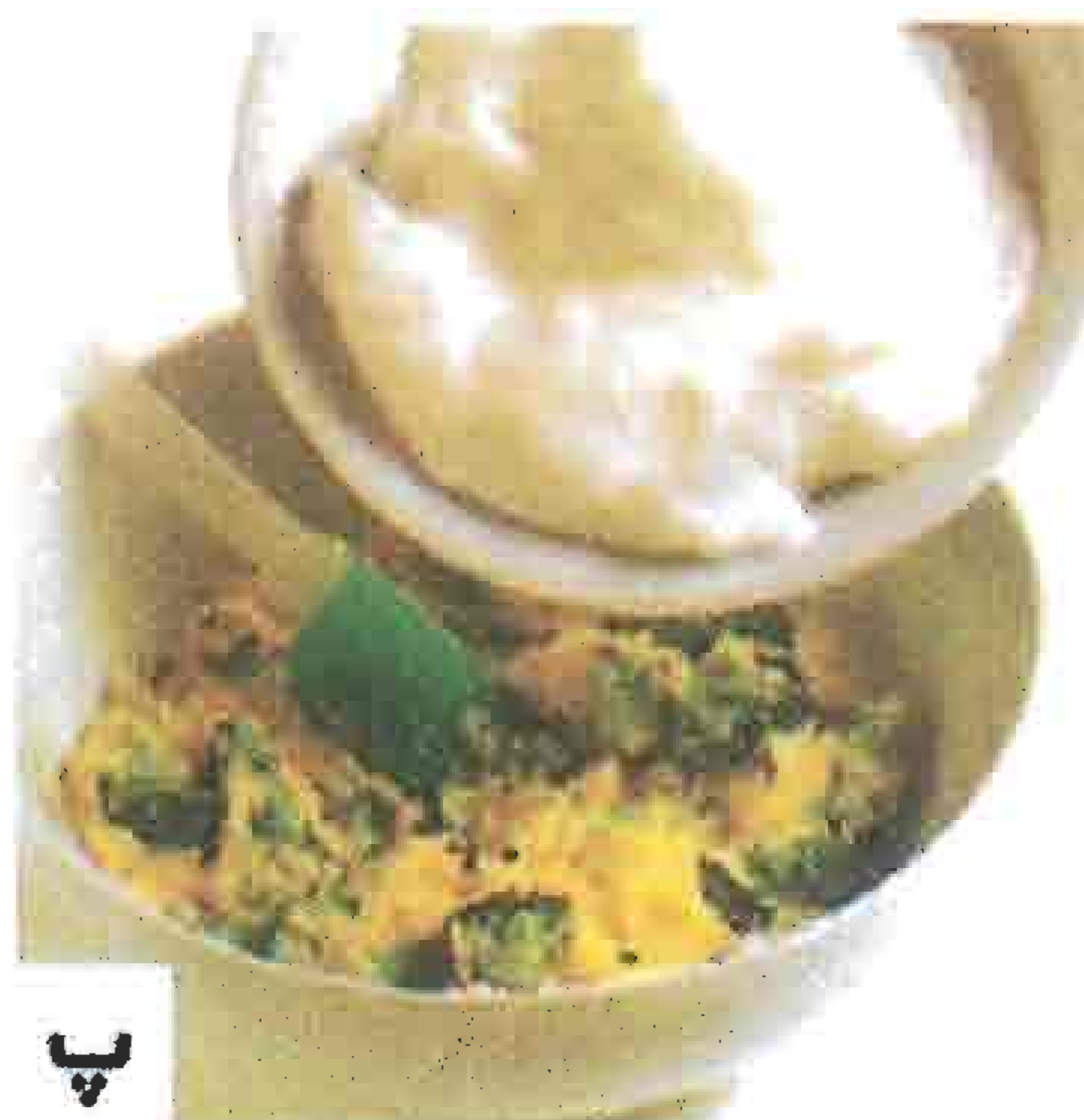
نکته ای از سر آشپز

برای این که سوفله پف کند و پف آن نخواهد در فر راتا پخت کامل باز نکنید و سوفله را پس از آماده شدن بلافاصله سرو نمایید.

۲۷۰ کالری برای هر نفر

.....

برای ۴ نفر



پ



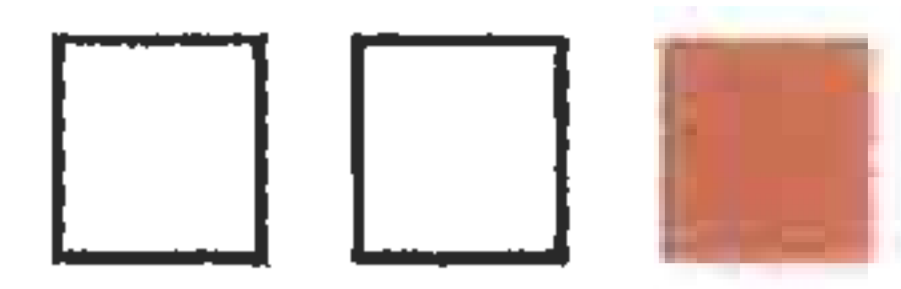
ب

پیشن غذای

ریسوتو



زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ۱ قاشق غذاخوری مارگارین کم چرب | ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده |
| ۲ حبه سیر، کوبیده | ۲ فنجان برنج |
| ۱ پیاز، خرد شده | ۱/۴ قاشق چای خوری زرد چوبه |
| ۱ فلفل قرمز، بدون دانه و خرد شده | ۲ ساقه کرفس، خرد شده |
| ۲ هویج، به صورت نوارهای باریک خرد شده | ۳ فنجان آب |
| ۱/۲ فنجان کنسرو گوجه فرنگی پوست کنده | ۲ قاشق چای خوری جعفری تازه خرد شده، اضافه |
| ایتالیایی و آب آن | |

طرز تهیه

- ۱- مارگارین را در یک تابه بزرگ روی حرارت ملایم گرم کنید. سیر، پیاز، فلفل قرمز و هویجها را اضافه کرده و ۱ دقیقه هم بپزید. گوجه فرنگیها و جعفری را اضافه کرده و ۲ دقیقه دیگر بگذارید بپزد.
- ۲- برنج را به سبزیجات اضافه کرده و ۱ دقیقه هم بزنید. زرد چوبه، کرفس و آب را اضافه کنید. گاهی اوقات آن را هم بزنید و بگذارید آنقدر بپزد که آب آن کشیده شود و برنج بپزد.
- ۳- ریسوتو را با بقیه جعفریها تزئین کنید و آن را سرو نمایید.

۲۰۰ کالری برای هر نفر

برای ۴ نفر

نکته ای از سر آشپز

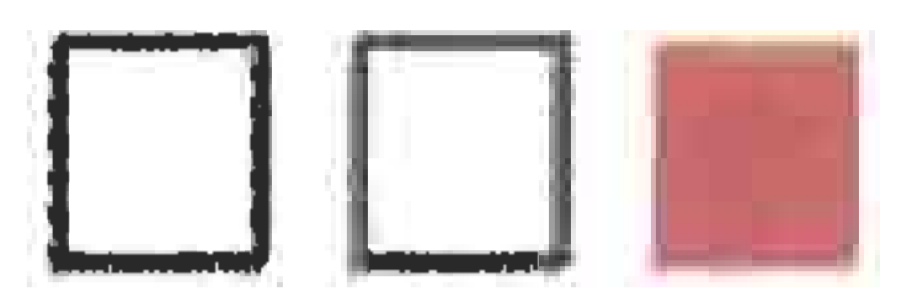
اگر این ریسوتو را با غذاهای دریایی غنی کنید، یک غذای عالی خواهد شد. در این صورت این غذا برای نفرات بیشتری خواهد بود و میزان کالری آن تفاوت چندانی نخواهد کرد. اگر مهمان داشته باشید، این غذا را پیشنهاد می کنیم.



ماکارونی نواری

با فلفل قرمز

زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- ۴۱۰ گرم ماکارونی نواری
- ۲ قاشق غذاخوری روغن
- ۲ حبه سیر، کوبیده
- ۲ فلفل قرمز، بدون دانه و خرد شده به صورت نوارهای باریک
- ۸ پیازچه، خرد شده به صورت نوارهای باریک
- ۱ قاشق چای خوری دانه فلفل سیاه ساییده شده
- ۱۰۰ گرم پنیر بزرگ، قطعه قطعه شده

طرز تهیه:

- ۱- یک قابلمه بزرگ آب جوش درست کنید و ماکارونی نواری را داخل آن بریزید و تا وقتی که نرم شود، بپزید.
- ۲- در همین حال، روغن را روی حرارت ملایم گرم کرده، سیر و فلفل قرمز را به آن اضافه کنید. بگذارید ۲ دقیقه بپزد. پیازچه ها و فلفل را اضافه کرده و ۱ دقیقه دیگر آنها را بپزید.
- ۳- ماکارونی را آبکش کرده و مخلوط فلفل قرمز را اضافه کرده و خوب آنها را پخش کنید. پنیر را به دقت اضافه کرده و غذا را داخل ظرف تقسیم نمایید. بلافاصله آن را سرو کنید.

۲۶۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز:

استفاده از سبزیجات تازه، جایگزین خوب و خوشمزه‌ای برای سس‌های سنگین است و باعث کاهش میزان کالری دریافتی از انواع ماکارونی می‌گردد.





ماکارونی

گندم سیاه



زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۰ دقیقه

مواد لازم:

- < ۱/۲ فنجان کنسرو گوجه فرنگی پوست کنده ایتالیایی و آب آن
- < ۱۰ زیتون سبز بدون هسته، حلقه شده
- < ۱ قاشق غذاخوری ریحان خرد شده
- < ۱ قاشق غذاخوری پیازچه
- < ۱۰ کبر (نوعی گیاه خاردار که از غنچه آن به عنوان چاشنی استفاده می کنند.) آبکش شده
- < ۱۸۵ گرم ماکارونی گندم سیاه
- < ریحان تازه برای تزئین

طرز تهیه

- ۱- در یک قابلمه متوسط، گوجه فرنگی‌ها، زیتون، ریحان، پیازچه و کبر را بریزید. مخلوط را روی حرارت ملایم بگذارید تا بجوشد.
- ۲- در قابلمه بزرگی آب جوش درست کنید. ماکارونی‌ها را داخل آن بریزید و آنقدر بپزید تا نرم شود. تقریباً ۵ دقیقه، سپس آن را آبکش کنید.
- ۳- ماکارونی‌ها را داخل بشقاب‌ها بریزید و روی آن را با سس تزئین کنید. در صورت تمایل می توانید از سیر و ریحان استفاده کنید.

۲۴۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

کبر غنچه‌های نزدیک به هم یک بوته مدیترانه‌ای است. چیدن پرزحمت این غنچه‌ها دلیل گرانی این محصول می باشد.



پد تایلندی

با جوجه و میگو

زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۳۰ دقیقه

مواد لازم

- ۲۵۰ گرم ماکارونی برنجی تایلندی
- ۲ قاشق چای خوری روغن
- ۲ حبه سیر ، کوبیده
- ۲ فیله مرغ بدون استخوان و بدون پوست،
- چربی های اضافی را هم بگیرید، آن را به صورت
- مکعب های ۲ سانتی متری ببرید.
- ۱۰۰ گرم میگوی متوسط نپخته ، رگ پشت آن را بگیرید.
- ۱ فلفل قرمز، خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری سس ماهی
- ۱/۴ فنجان آب لیمو
- ۲ قاشق غذاخوری آب مرغ کم نمک
- ۲ سفیده تخم مرغ، زده شده
- ۲ فنجان / ۱۸۰ گرم لوبیا سبز
- ۱/۲ فنجان گشنیز تازه خرد شده
- ۲ پیازچه ، کاملاً خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری بادام هندی
- بدون نمک، خرد شده و تست

طرز تهیه:

- ۱- ماکارونی ها را داخل کاسه بریزید. آب جوش را آنقدر اضافه کنید تا روی آن را بگیرد، بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه خیس بخورد. در صورت لزوم ماکارونی ها را با چنگال از هم جدا کنید. آبکش کنید و کنار بگذارید.
- ۲- روغن را داخل یک تابه نچسب روی حرارت ملایم گرم کنید. سیر را اضافه کنید. ۱ دقیقه آن را در حال بهم زدن، سرخ کنید. شعله را زیاد کنید. جوجه ها را اضافه نمایید . در حال به هم زدن به مدت ۲ دقیقه سرخ کنید. میگو و فلفل قرمز را اضافه کنید. ۱ دقیقه در حال به هم زدن سرخ کنید تا رنگ آن عوض شود.
- ۳- سس ماهی، آب لیمو و آب مرغ را مخلوط کنید. ۱ دقیقه در حال بهم زدن سرخ کنید. سفیده های تخم مرغ را اضافه کنید. بدون هم زدن آن را بپزید تا وقتی که سفیده ها سفت شوند.
- ۴- لوبیاها و ماکارونی های آماده را اضافه کنید. ۳ دقیقه در حال بهم زدن بپزید. آن را با گشنیز، پیازچه و بادام هندی تزئین نموده و بلافاصله سرو نمایید.

۲۹۴ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز:

اگر نتوانستید سس ماهی تهیه کنید، می توانید از سوی سس استفاده نمایید.



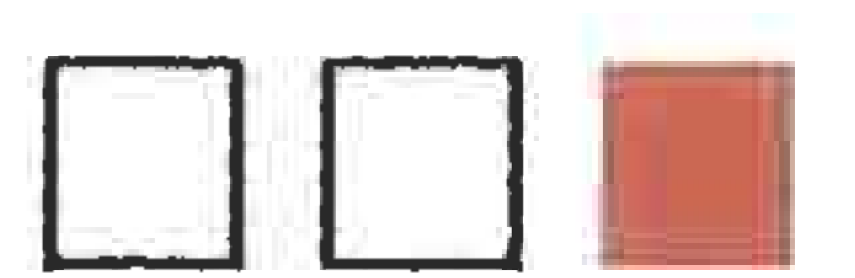


اسپاگتی

با ساردین و گشمش



زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۰ دقیقه



مواد لازم:

- < ۴۱۰ گرم اسپاگتی
- < ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- < ۱ حبه سیر، کوبیده
- < ۲ پیازچه، حلقه شده
- < ۲ قاشق غذاخوری کشمش
- < ۲ کنسرو ۱۱۰ گرمی ساردین در سس گوجه فرنگی

طرز تهیه

- ۱- در یک قابلمه بزرگ آب جوش درست کنید. اسپاگتی‌ها را داخل آن ریخته و بگذارید آنقدر بپزد تا نرم شود. سپس آبکش کنید.
- ۲- روغن را در یک قابلمه متوسط روی حرارت ملایم گرم کنید. سیر، پیازچه و کشمش اضافه کرده و ۲ دقیقه تفت دهید.
- ۳- ساردین و اسپاگتی را مخلوط کرده و خوب هم بزنید و سپس فوراً "سرو" نمایید.

۳۶۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

برای تهیه این غذای ترش و شیرین می‌توانید به جای ساردین از کنسرو تن در گوجه فرنگی استفاده کنید.



قزل آلا

قالبی با گواکامل

زمان پخت: ۲ دقیقه - زمان آماده کردن: ۲۰ دقیقه

مواد لازم:

- < یک آووکادو رسیده، پوست کنده ، بدون هسته و خرد شده
- < ۱ قاشق چای خوری فلفل قرمز کاملاً خرد شده
- < ۱/۲ پیاز، کاملاً خرد شده
- < ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
- < ۱/۴ قاشق چای خوری فلفل سفید
- < ۴ عدد فیله ۱۲۵ گرمی بدون پوست قزل آلای رنگین کمان
- < آووکادو و لیمو برای تزئین

طرز تهیه:

- ۱- برای تهیه گواکامل؛ آووکادو، فلفل قرمز، پیاز، آبلیمو و فلفل را در یک کاسه متوسط مخلوط کنید. با چنگال آنها را له کنید تا نرم شوند.
- ۲- ۴ قوطی کنسرو را تا نصفه از فیله قزل آلا پر کنید. بقیه حجم قوطی را با گواکامل پر کرده و آن را کاملاً در فویل بپیچید.
- ۳- قوطی ها را در یک قابلمه بزرگ گذاشته و ۳ سانتی متر آب گرم داخل قابلمه بریزید. (یا اینکه آنقدر آب بریزید تا به نصف قوطی برسد.)
- ۴- کم کم درجه حرارت آب را به زیر نقطه جوش برسانید و ۲ دقیقه در همین حال بپزید. قوطی ها را در آورید و بگذارید ۲ دقیقه سرد شود.
- ۵- فویل را در آورید و با کمک چاقو محتوای قوطی را در بشقاب مخصوص سرو غذا برگردانید و سپس آن را با آووکادو و لیموی تازه و نیز در صورت دلخواه، سبزیجات کاملاً خرد شده ، تزئین نمایید.

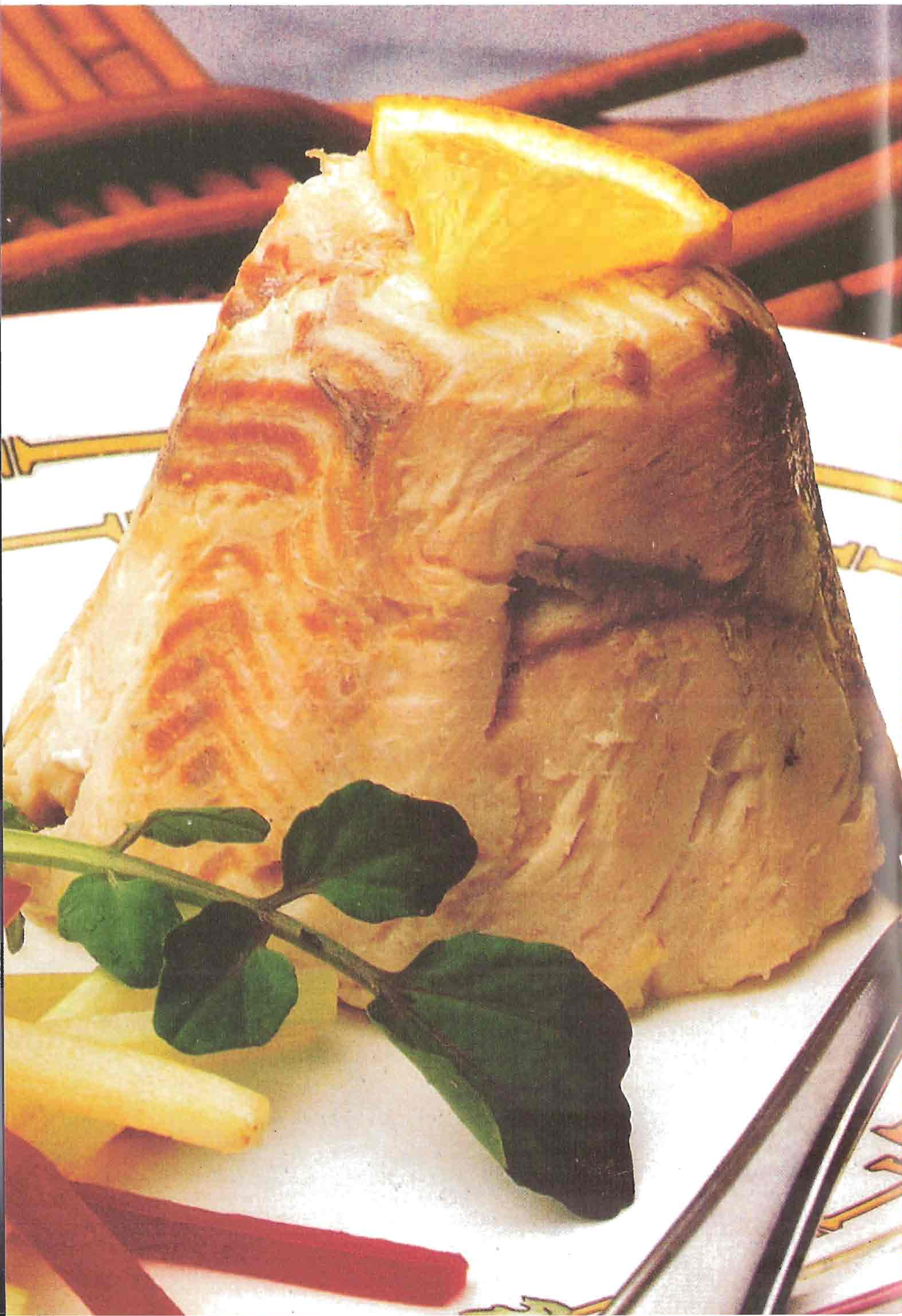
۲۹۵ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز:

قالب را با ورقه نازک فویل بپوشانید تا هنگام پخت، از خشک شدن آن جلوگیری شود.





نیزه ماهی

با سس نارگیل



زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه

مواد لازم:

- < ۸ نیزه ماهی (مارماهی یا هر نوع ماهی دراز)
- پاک شده و بدون استخوان
- < ۱ قاشق غذاخوری روغن
- < ۲ حبه سیر، کوبیده
- < ۱ فنجان شیر نارگیل
- < ۱/۲ فنجان آب لیموی تازه
- < ۱ قاشق غذاخوری گشنیز کاملاً خرد شده
- < ۱ قاشق چای خوری فلفل قرمز کاملاً خرد شده
- < سیب زمینی‌های کوچک آب پز برای تزئین

طرز تهیه

- ۱- برای آماده کردن نیزه ماهی، سرو دم آن را بزنید. از سر تا دم را برش دهید. مواظب باشید که آن را کامل نبرید و نصف نکنید. با کف دست قسمت بریده شده را زیر و قسمت صاف و سالم را رو قرار دهید.
- ۲- روغن را در تابه روی حرارت ملایم گرم کنید. سیر را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت دهید. شیر نارگیل، آب لیمو، فلفل، گشنیز و فلفل قرمز را اضافه کرده و پس از جوش آمدن حرارت را کم کنید و بگذارید ۲ دقیقه بجوشد.
- ۳- سپس نیزه ماهی را اضافه کرده و بگذارید ۳-۴ دقیقه بپزد. (تا زمانی که مغز پخت شود). ماهی را در بشقاب بگذارید. سس را روی آن بریزید و آن را با سیب زمینی‌های کوچک سرو نمایید.

۲۸۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

شیر نارگیل به طور سنتی، با مخلوط کردن گوشت رنده شده میوه با آب گرم و سپس گرفتن آب آن، به دست می‌آید.



سالمون

با مارچوبه



زمان پخت: ۳۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۲۰ دقیقه

مواد لازم:

- < ۱ قاشق غذاخوری روغن
- < ۲ حبه سیر، کوبیده
- < ۳ پیازچه، حلقه شده
- < ۱ فنجان مارچوبه کنسرو شده، آبکش و خرد شده
- < ۴ برش سالمون (هر کدام ۲۰۰-۱۵۰ گرم)
- < ۱/۲ قاشق غذاخوری سس خردل
- < ۱/۴ فنجان پنیر خرد شده کم چرب

طرز تهیه

- ۱- روغن را در یک تابه متوسط روی حرارت ملایم گرم کنید. سیر و پیازچه را اضافه کرده و ۱ دقیقه تفت دهید. تابه را از روی شعله بردارید و مارچوبه را اضافه کرده (الف) و کنار بگذارید.
- ۲- برش های سالمون را در یک ظرف چرب شده بگذارید و آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فر، با درجه حرارت ملایم بگذارید.
- ۳- روی سالمون ها را با سس خردل بپوشانید (ب)
- سپس با قاشق از مخلوط مارچوبه روی آن بگذارید (پ)
- سپس کمی پنیر روی آن بپاشید (ت)
- و آن را ۵-۱۰ دقیقه دیگر در فر بگذارید تا پنیر آب شود.
- ۴- سپس آن را با سبزیجات تازه سرو نمایید.

نکته ای از سر آشپز:

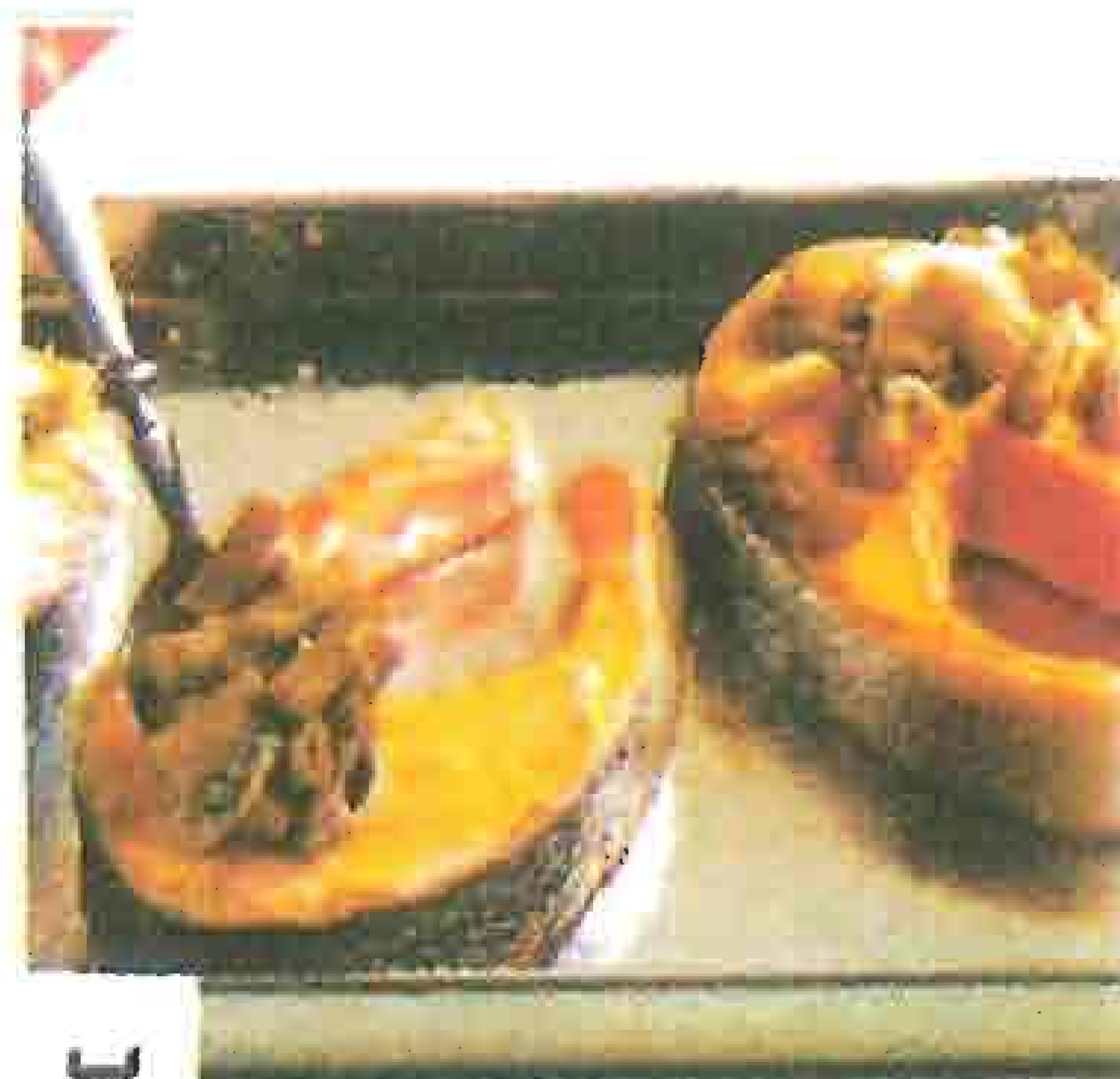
این غذا، غذایی کامل است. خوب است از دوستان خود دعوت کنید و از خوردن این غذای سالم در کنار یکدیگر لذت ببرید

۳۵۰ کالری برای هر نفر

.....
برای ۴ نفر



ت



پ

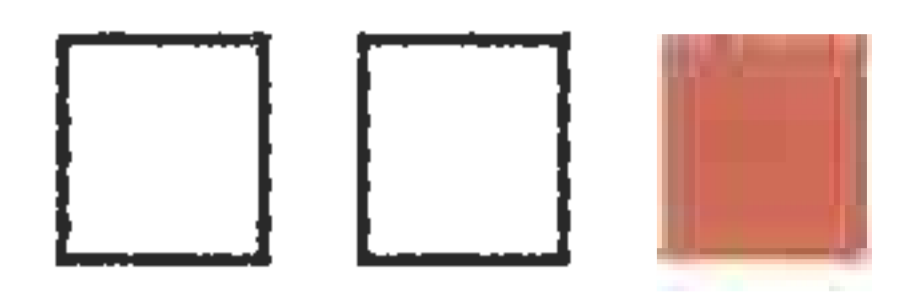


ب

تکه‌های جوجه

با قارچ و ریحان

زمان پخت: ۲۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۲۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- < ۴ فیله مرغ بدون استخوان، خرد شده به صورت نوار
- < ۱ قاشق غذاخوری کره
- < ۲ تره فرنگی، حلقه شده (فقط قسمت سفید آن)
- < ۱ فنجان قارچ حلقه شده
- < ۱/۲ فنجان گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب
- < ۳ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه
- < ۱/۲ قاشق چای خوری فلفل قرمز خرد شده
- < ۱ قاشق غذاخوری ریحان خرد شده
- < ۱ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده

طرز تهیه:

- ۱- روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت ملایم گرم می‌کنیم. قطعه‌های جوجه را به آن اضافه کرده و ۳ دقیقه تفت می‌دهیم. مرتب آن را هم بزنید. جوجه‌ها را بردارید و آن را در یک فر با حرارت کم، گرم نگه دارید.
- ۲- کره را به تابه اضافه کرده، سپس تره فرنگی‌ها، قارچ، گوجه فرنگی خشک، آبلیمو، فلفل قرمز، ریحان و جعفری را داخل تابه ریخته و سه دقیقه تفت دهید.
- ۳- تکه‌های جوجه را دوباره داخل تابه بریزید و خوب هم بزنید. آن را با ریحان تزئین نموده و بلافاصله سرو کنید.

۲۳۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته ای از سر آشپز:

این غذا یکی از غذاهای سالم و دائمی است که برای پیش غذا مناسب است.





مدالیون جوجه

با سس فلفل فرنگی شیرین



زمان پخت: ۲۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۲۵ دقیقه

مواد لازم:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ۴ < فیله مرغ بدون استخوان | ۱ < پیاز متوسط ، خرد شده |
| ۲ < قاشق غذاخوری آبلیموی تازه | ۲ < قاشق غذاخوری پوره گوجه فرنگی |
| ۸ < برگ اسفناج، بدون ساقه | ۱ < قاشق غذاخوری ماست طبیعی کم چرب |
| ۱ < فنجان فلفل فرنگی شیرین | ۴ < شاخه بولاغ اوتی |
| آبکش شده و خرد شده | |

طرز تهیه

- ۱- با برس، آب لیمو را روی فیله مرغ‌ها بمالید و آنها را به صورت مستطیل ببرید. ۲ برگ اسفناج روی هر مستطیل بگذارید (الف) و فیله را به شکل سوسیسی لوله کنید (ب) هر لوله را داخل یک فویل پیچید و آنها را ۲۵-۲۰ دقیقه در حرارت ملایم فر قرار دهید.
- ۲- در همین حال، برای درست کردن سس، فلفل فرنگی را با پیاز و پوره گوجه فرنگی به شکل پوره نرمی در بیاورید. مخلوط به دست آمده را داخل دو کاسه بریزید. به یکی از کاسه ها ماست اضافه کرده و هم بزنید (پ) تا سس صورتی کم رنگی به دست بیاید. مقدار مساوی از هر سس را داخل بشقاب‌ها بریزید.
- ۳- فیله مرغ را از فویل در بیاورید و آنها را با یک چاقوی تیز برش دهید و آنها را با سلیقه روی سس بچینید. سپس آن را با بولاغ اوتی تزئین نمایید.

نکته‌ای از سر آشپز:

این غذای سالم و خوشمزه را می‌توانید به صورت گرم یا سرد سرو کنید.

.....
برای چهار نفر

۲۲۰ کالری برای هر نفر



پ



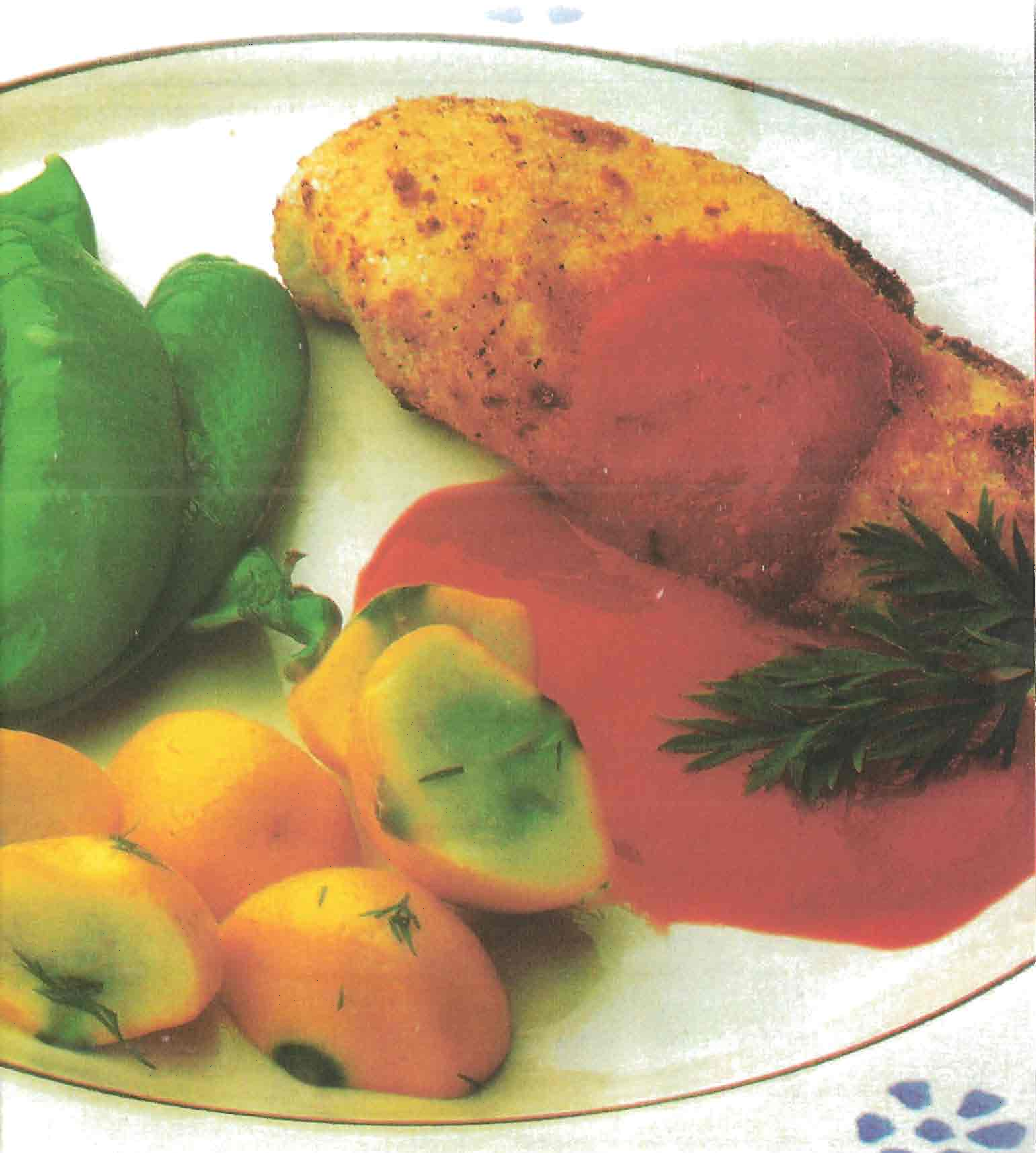
ب



الف

خوراک جوجه

با تمشک



زمان پخت: ۲۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۲۵ دقیقه □ □ ■

مواد لازم:

- < ۴ فیله مرغ بدون استخوان
- < ۲ تخم مرغ ، کمی زده شده
- < ۱ فنجان خرده نان خشک
- < ۱ فنجان تمشک تازه
- < ۲ قاشق چای خوری مربای تمشک
- < ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه
- < ۲ قاشق غذاخوری آب پرتقال

طرز تهیه

- ۱- فیله مرغها را داخل تخم مرغ فرو کنید. سپس آنها را داخل خرده نانها کنید. خرده نانهای اضافه را با تکان دادن، جدا کنید. فیلههای پوشیده شده را در حرارت ملایم فر به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه قرار دهید تا کاملاً "مغز پخت شود".
- ۲- در همین حال، تمشکها، مربا، آبلیمو و آب پرتقال را داخل مخلوط کن یا غذاساز بریزید و آن را نرم کنید.
- ۳- پوره به دست آمده را داخل صافی بریزید تا دانههای آن گرفته شود. سس را داخل قابلمه کوچکی روی حرارت کم گرم کنید و آن را با فیله جوجه و سبزیجات تازه سرو نمایید.

۲۹۰ کالری برای هر نفر

.....
برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

به جای خرده نان می‌توانید از پودر سیب زمینی‌های موجود در بازار استفاده کنید.

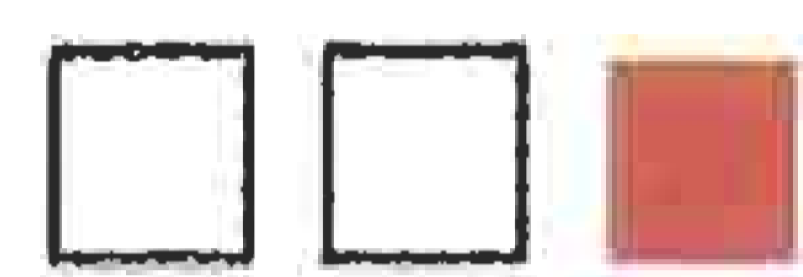


بلدرچین

با سس کبر و شوید



زمان پخت: ۱۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم:

- | | |
|-----------------------------|---|
| ۱ قاشق غذاخوری کره | ۴ بلدرچین، نصف شده از درازا |
| ۱ پیاز، حلقه شده | ۲ قاشق غذاخوری سس خردل |
| ۱ حبه سیر، کوبیده | ۱ قاشق غذاخوری شوید تازه خرد شده |
| ۲ فلفل فرنگی شیرین، خرد شده | ۱/۲ قاشق چای خوری دانه فلفل سیاه ساییده شده |
| به صورت نوارهای باریک | ۱۰ کبر |
| ۱ قاشق غذاخوری عسل | آویشن برای تزئین |
| ۲ قاشق غذاخوری سرکه | |

طرز تهیه

- ۱- کره را در یک تابه بزرگ روی حرارت ملایم آب کنید. پیاز، سیر و فلفل فرنگی را اضافه کرده و ۲ دقیقه تفت دهید. عسل و سرکه و بلدرچین‌ها را اضافه کنید. هر طرف بلدرچین را سه دقیقه سرخ کنید.
- ۲- سس خردل، شوید، فلفل سیاه و کبر را به تابه اضافه کرده و آنقدر بپزید تا سس غلیظ شود و بلدرچین‌ها داخل آن پخته شوند.
- ۳- دو نیمه بلدرچین را در هر بشقاب گذاشته و روی آن سس بریزید و بعد آن را با آویشن تازه تزئین نمایید.

۳۲۵ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

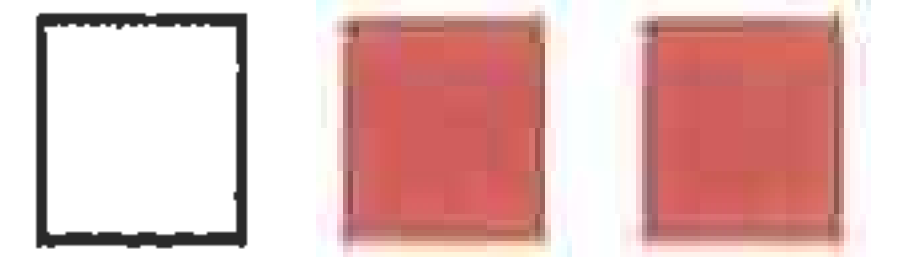
انواع سبزیجات کبابی برای کنار این بشقاب با ظرافت، ایده آل است.



سالاد مشرقی

با گوشت گوساله

زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۲ قاشق چای خوری روغن
- < ۱ فلفل قرمز، بدون دانه و خرد شده به نوارهای باریک
- < ۱ فلفل سبز، بدون دانه و خرد شده به صورت نوارهای باریک
- < ۲ تره فرنگی، پاک شده و کاملاً خرد شده
- < ۱ قاشق غذاخوری روغن، اضافه
- < ۱ قاشق غذاخوری عسل
- < ۲ قاشق غذاخوری سوی سس
- < ۶۲۵ گرم فیله گوساله خرد شده به صورت نوارهای باریک
- < ۱ قاشق چای خوردی کنجد

طرز تهیه:

- ۱- روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. فلفل قرمز، سبز و تره فرنگی را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید. آنها را با قاشق آبکش در آورده و کنار بگذارید.
- ۲- بقیه روغن را داخل تابه بریزید، عسل و سوی سس را اضافه کرده و گرم کنید. گوشت گوساله را اضافه کنید و بپزید. به طور مداوم آن را به مدت ۳ دقیقه و یا تا وقتی که مغز پخت شود، هم بزنید.
- ۳- دانه‌های کنجد و بقیه سبزیجات را اضافه کرده و بلافاصله سرو نمایید.

۳۰۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر



نکته ای از سر آشپز:

هیچ چیز به اندازه برنج، مکمل این غذای مخصوص نیست.



استیک گوشت دنده

با رزماری، پنیر، کره



زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه

مواد لازم:

- < ۴۵ گرم مارگارین کم چرب
- < ۱ قاشق غذاخوری کره
- < ۴۵ گرم پنیر خامه ای کم چرب
- < ۲ قاشق چای خوری رزماری کاملاً خرد شده
- < ۱ حبه سیر، کوبیده
- < ۴ استیک گوشت دنده هر کدام ۱۵۵ گرم

طرز تهیه

- ۱- مارگارین، کره و پنیر خامه‌ای را در دمای اتاق نرم کنید. آنها را کاملاً مخلوط کنید و سپس رزماری و سیر را افزوده و هم بزنید. مخلوط حاصل را داخل فویل ریخته و آن را به شکل سوسیس لوله کنید. سپس آن را تا زمان سرو غذا در فریزر بگذارید.
- ۲- استیک را تا زمانی که کاملاً پخته شود کباب کنید. سپس پنیر و کره یخ زده را با عرض نیم سانتی متر ببرید و آن را روی هر استیک قرار دهید.

۲۶۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

پنیر خامه‌ای طعم دار، برای انواع گوشت‌ها مناسب است. می‌توانید برای داشتن طعم‌های متفاوت، به جای رزماری، از ادویه‌های دیگر استفاده کنید.



رست پیف

با سوی سس

زمان پخت: ۵۵ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۲ قاشق غذاخوری روغن
- < ۲ قاشق غذاخوری کره
- < ۳ قاشق غذاخوری سوی سس
- < ۲ قاشق غذا خوری عسل
- < ۳ قاشق غذاخوری سرکه
- < ۱/۵ کیلوگرم فیله گوساله
- < ۳ قاشق چای خوری دانه کنجد

طرز تهیه:

- ۱- روغن و کره را در یک تابه بزرگ گرم کنید و سوی سس عسل و سرکه را به آن بیافزایید. سپس فیله را اضافه کنید و آن را روی شعله زیاد آنقدر سرخ کنید که همه طرف آن قهوه‌ای شود.
- ۲- فیله را داخل یک ظرف مخصوص فر بگذارید و آن را به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه در درجه ملایم فر قرار دهید تا کاملاً بپزد.
- ۳- به مخلوط سس سوی ۱/۴ فنجان آب اضافه کرده و آن را روی حرارت ملایم بگذارید تا به جوش آید.
- ۴- حرارت را کمتر کنید و بگذارید که مخلوط سس غلیظ شود. دانه‌های کنجد را به آن اضافه کرده و سس به دست آمده را روی گوشت ورقه شده بریزید. آن را با سبزیجات تازه سرو کنید.

۳۶۰ کالری برای هر نفر

برای ۸ نفر

نکته ای از سر آشپز:

برای اینکه دانه‌های کنجد عطر و طعم بهتری داشته باشد، قبل از اضافه کردن آن به سس، آن را در یک تابه بدون روغن کمی تفت دهید.

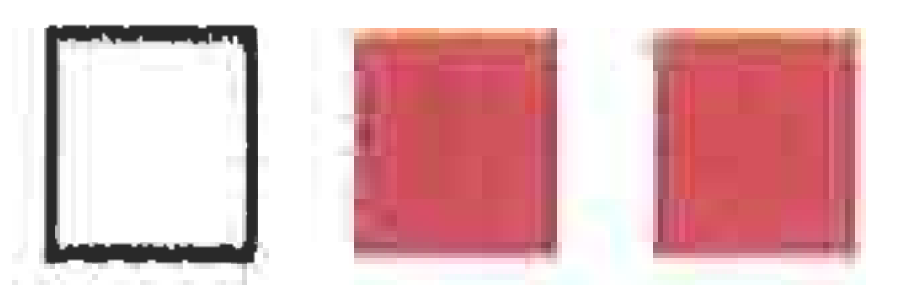




فریتاتا

با رویه مرینگ

زمان پخت: ۳۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- < ۴ تخم مرغ
- < ۱ قاشق چای خوری خاکه قند
- < ۳ قاشق غذاخوری شیر کم چرب
- < ۱/۴ فنجان توت فرنگی، تمیز شده و ۴ قسمت شده
- < ۱/۴ فنجان تمشک
- < ۱ پرتقال، پوست کنده و پر شده
- < ۳ سفیده تخم مرغ

طرز تهیه:

- ۱- تخم مرغ‌ها را با خاکه قند و شیر بزنید (الف) تا زمانی که خوب مخلوط شوند و خاکه قند حل شود.
- ۲- توت فرنگی‌ها، تمشک و تکه‌های پرتقال را اضافه کنید (ب) و مخلوط را به ارتفاع ۲۰ سانتی متر در یک ظرف مخصوص فر بریزید (پ) آن را به مدت ۲۰ دقیقه در درجه ملایم فر قرار دهید.
- ۳- سفیده‌های تخم مرغ را با هم زن برقی بزنید تا به شکل یک کوه نرم در بیاید. آن را روی فریتاتا پخش کنید (ت) و به مدت ۷-۵ دقیقه دیگر در فر بگذارید تا مرینگ به رنگ طلایی در بیاید.

نکته ای از سر آشپز:

اگر سفیده‌های تخم مرغ را با ذره‌ای نمک یا کرم تارتار بزنید سفت‌تر خواهند شد. به خاطر داشته باشید که آنها را بیش از اندازه نزنید

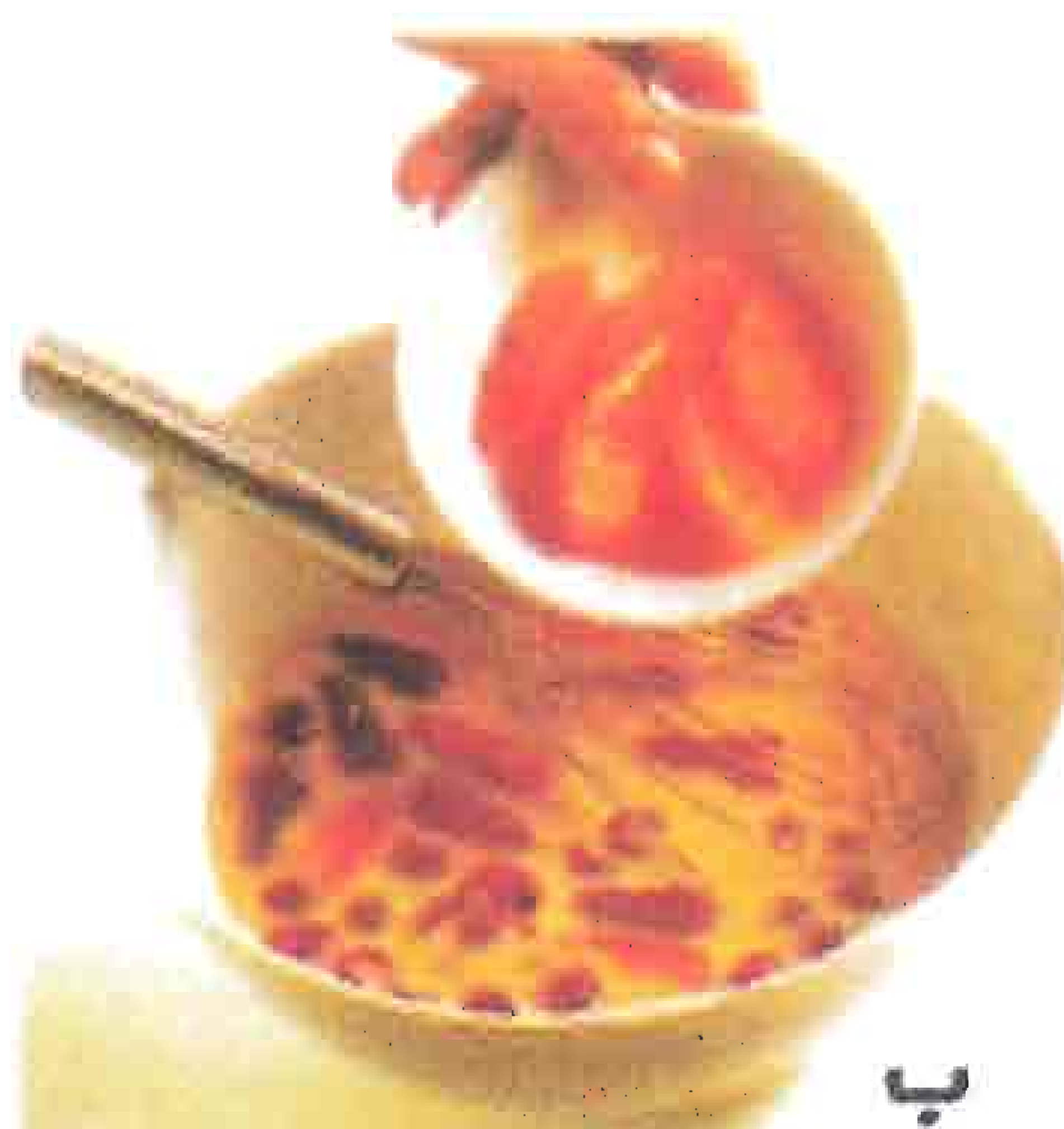
.....

برای ۶ نفر

۱۲۰ کالری برای هر نفر



پ



ب



الف



نوعی سوفله



زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه

مواد لازم:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ۴۵ گرم مارگارین کم چرب | ۱ قاشق غذاخوری آب پرتقال تازه |
| ۱ قاشق غذاخوری پوست پرتقال رنده شده | ۳/۴ فنجان شیر کم چرب |
| ۱/۴ فنجان خاکه قند | ۳ تخم مرغ ، زده و سفیده از هم جدا شود. |
| ۳ قاشق چای خوری آرد ذرت | ۳ قاشق چای خوری ژلاتین، حل شده در ۲ قاشق غذاخوری آب گرم |
| ۱/۲ قاشق غذاخوری آرد معمولی | ۱ تمشک تازه برای تزئین |

طرز تهیه

- ۱- مارگارین را با شکر و پوست پرتقال در یک کاسه کوچک بزنید تا نرم و پفکی شود. آرد ذرت، آرد و آب پرتقال را به آن اضافه کرده و بزنید.
- ۲- شیر را در یک قابلمه متوسط روی حرارت ملایم گرم کنید. یک قاشق پر از مخلوط مارگارین را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا مخلوط به جوش بیاید و غلیظ شود. مخلوط را کنار بگذارید تا سرد شود. زرده‌های تخم مرغ و ژلاتین حل شده را به آن اضافه کنید.
- ۳- سفیده‌های تخم مرغ را در یک کاسه بزرگ بزنید تا به شکل یک کوه نرم در بیاید. سفیده‌های تخم مرغ را به مخلوط کاستارد اضافه نمایید.
- ۴- ظرف های مخصوص سوفله را تا نیمه چرب کنید و یک نوار کاغذ ضد چربی را بالای ظرف پیچید طوری که ۵ سانتی متر بالاتر از لبه ظرف قرار گیرد.
- ۵- مخلوط را داخل ظرف بریزید. بگذارید آنقدر بماند تا سفت شود. به دقت کاغذ را از آن جدا کنید و سوفله را با تمشک تزئین نمایید.

۲۸۰ کالری برای هر نفر

برای چهار نفر

نکته‌ای از سر آشپز:

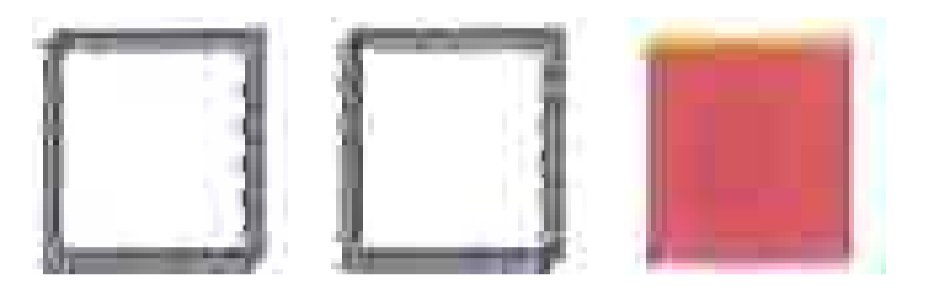
برای اینکه نتیجه کار با ژلاتین خوب باشد، آن را در آب سرد بریزید. سپس آن را آنقدر گرم کنید که به جوش نیاید. بعد آن را در حالی که هنوز داغ است به مخلوط خود اضافه کنید.



بستنی

عسل و وانیل

زمان پخت: ۱۰ دقیقه - زمان آماده کردن: ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- < ۵ زرده تخم مرغ
- < ۲ قاشق غذاخوری عسل
- < ۱ قاشق چای خوری وانیل
- < ۲ فنجان شیر کم چرب
- < ۸ توت فرنگی، نصف شده

طرز تهیه:

- ۱- زرده‌های تخم مرغ را با عسل و وانیل در یک قابلمه، که روی یک ظرف آب قرار گرفته مخلوط کنید. شیر را اضافه کرده و به مدت ۸ دقیقه در حال به هم زدن حرارت دهید تا مخلوط غلیظ شود. مخلوط را داخل بستنی ساز ریخته و آن را طبق دستور، منجمد کنید.
- ۲- اگر بستنی ساز ندارید، مخلوط را به مدت ۱ ساعت در فریزر قرار دهید. سپس آن را بردارید با هم زن برقی بزنید و دوباره در فریزر قرار دهید. این کار را هر ساعت، تا ۳ مرتبه تکرار کنید. آن را تا هنگام سرو در فریزر قرار دهید.
- ۳- بستنی را در صورت تمایل با توت فرنگی تزئین کنید.

۲۳۰ کالری برای هر نفر

برای ۴ نفر

نکته ای از سر آشپز:

برای این که بستنی ظاهر خوبی داشته باشد قبل از سروچند ثانیه آن را مخلوط کنید.





جدول درجه حرارات فرهای مختلف

این جدول برای فرهایی است که درجه بندی آنها از ۱ تا ۷ می باشد

درجه	درجه	درجه	درجه
فارنهایت	سانتی گراد	اجاق گاز	حرارت
۲۵۰	۱۲۰	۱	خیلی ملایم
۳۰۰	۱۵۰	۲	ملایم
۳۲۵	۱۶۰	۳	نیمه گرم
۳۵۰-۳۷۵	۱۸۰-۱۹۰	۴	گرم
۴۰۰-۴۲۵	۲۰۰-۲۱۰	۵	کمی داغ
۴۵۰-۴۷۵	۲۲۰-۲۳۰	۶	داغ
۵۰۰-۵۲۵	۲۴۰-۲۵۰	۷	خیلی داغ

این جدول برای فرهایی است که درجه بندی آنها از ۱ تا ۹ می باشد

درجه	درجه	درجه	درجه
فارنهایت	سانتی گراد	اجاق گاز	حرارت
۲۷۵	۱۴۰	۱	خیلی ملایم
۳۰۰	۱۵۰	۲	ملایم
۳۲۵	۱۶۰-۱۷۰	۳	نیمه گرم
۳۵۰	۱۸۰	۴	گرم
۳۷۵	۱۹۰	۵	کمی داغ
۴۰۰	۲۰۰	۶	کمی داغ
۴۲۵	۲۱۰-۲۲۰	۷	داغ
۴۵۰	۲۳۰	۸	خیلی داغ
۴۷۵	۲۴۰	۹	خیلی داغ

این جدولها به عنوان راهنما هستند بهتر است قبل از کار، کتابچه دستور العمل فرتان را با دقت مطالعه کنید.

مدت زمان پخت و دستورات غذایی تنها برای راهنمایی داده می شود زیرا زمان پخت در هر نوع فراندکی متفاوت خواهد بود. پس بهتر است شیرینی ها و غذاها را قبل از اتمام زمان بررسی کنید.

از این مترجم آثار زیر نیز به چاپ رسیده است



اولین کتاب آشپزی من

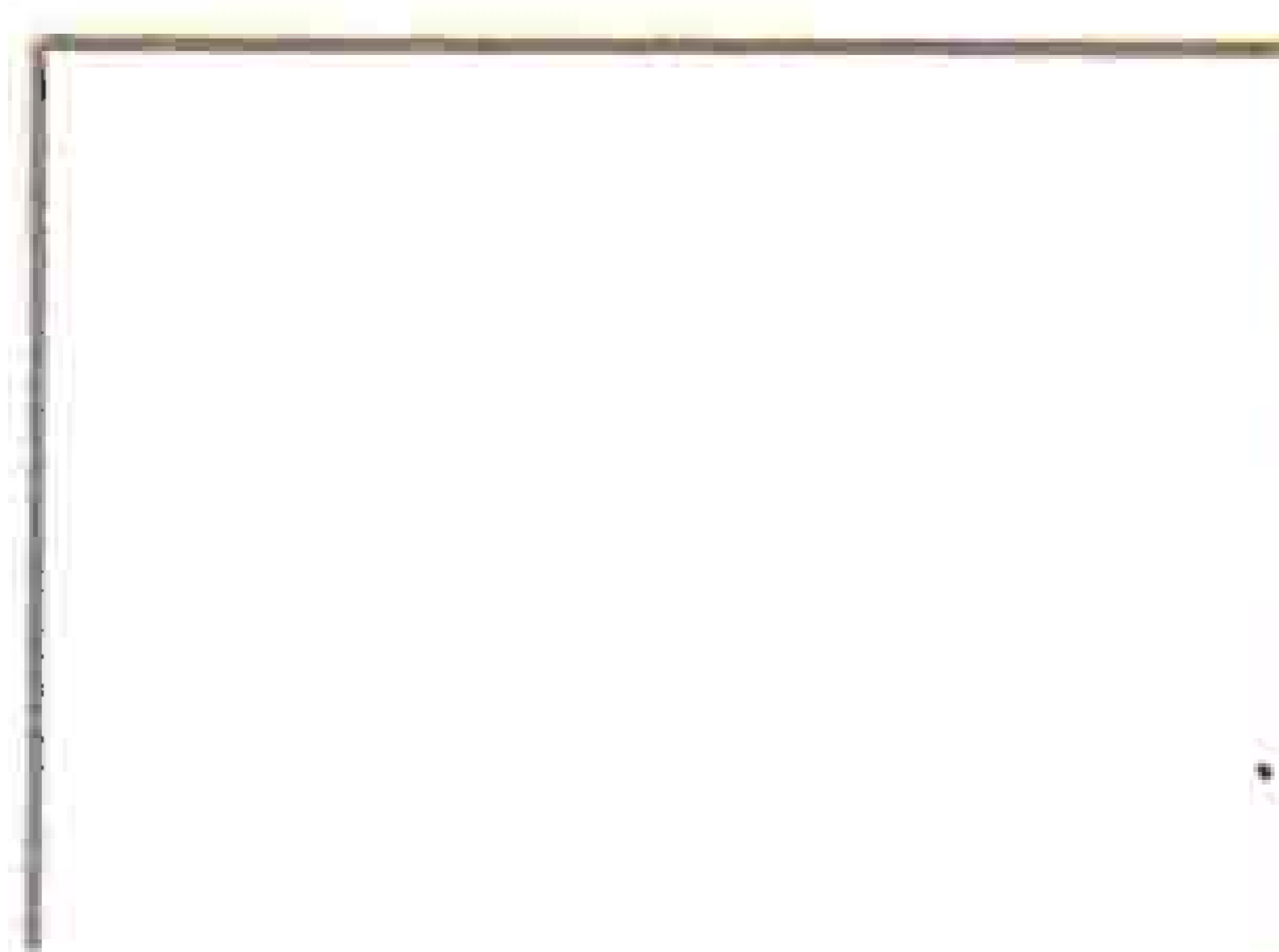
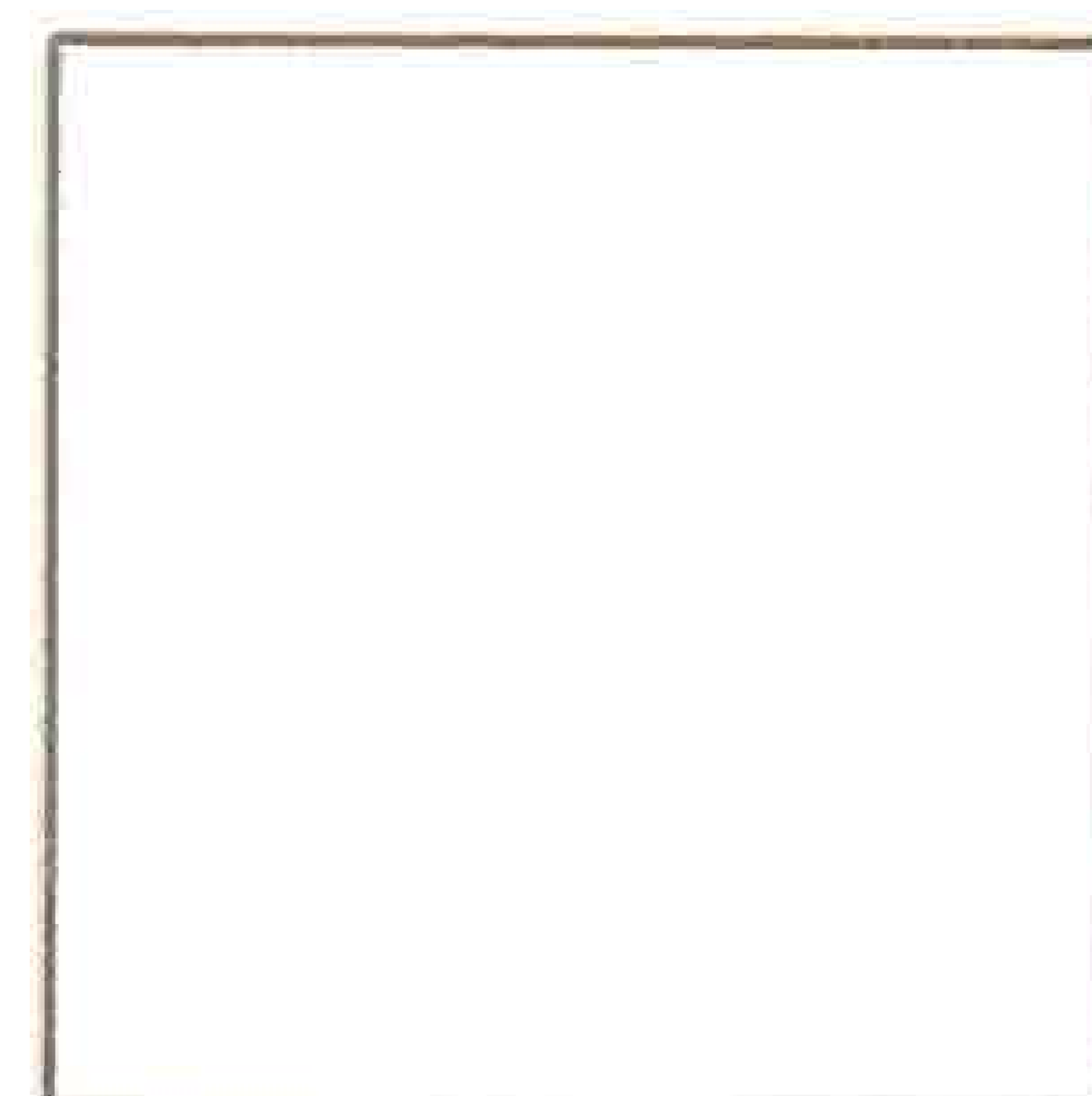
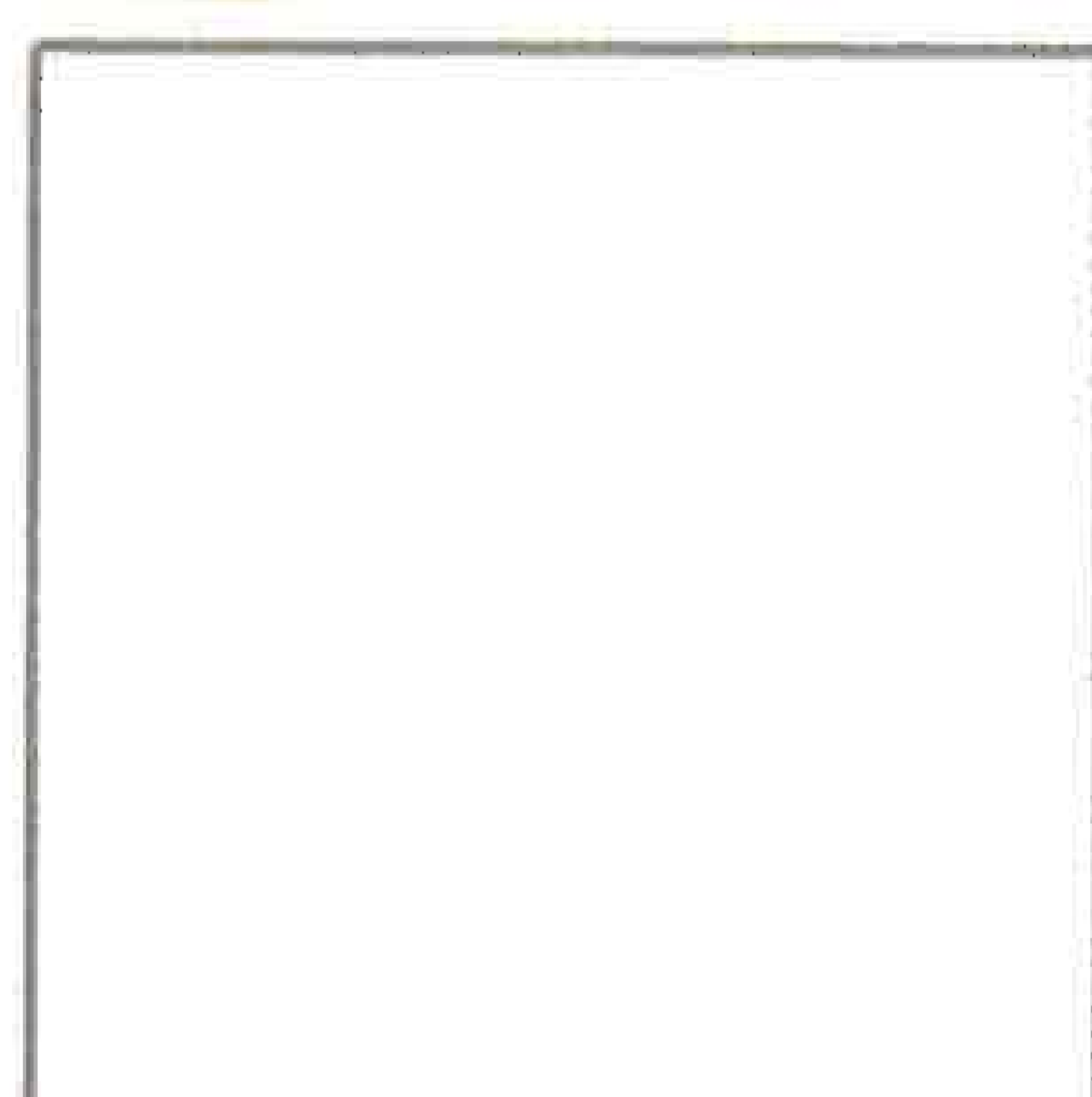
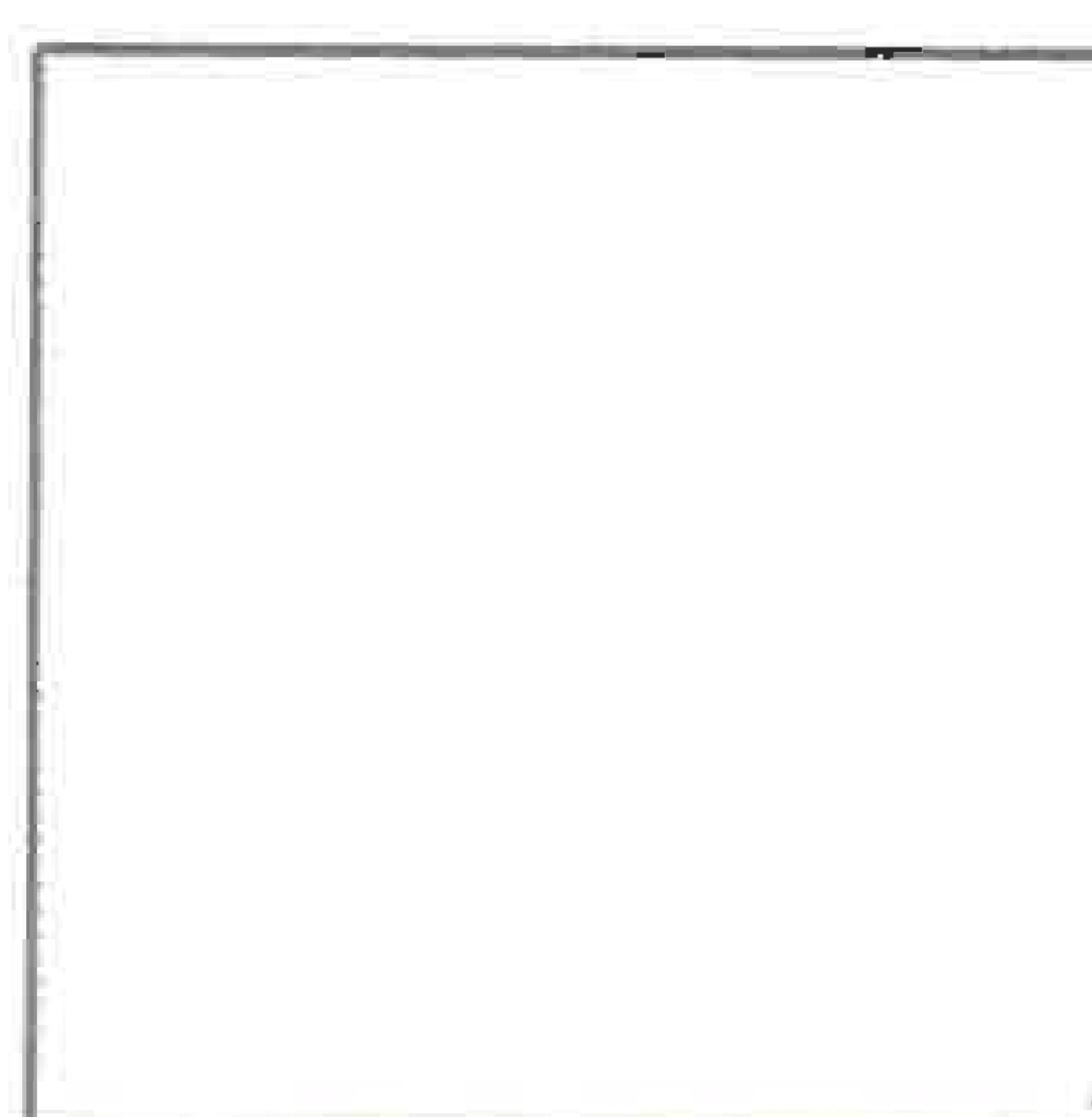
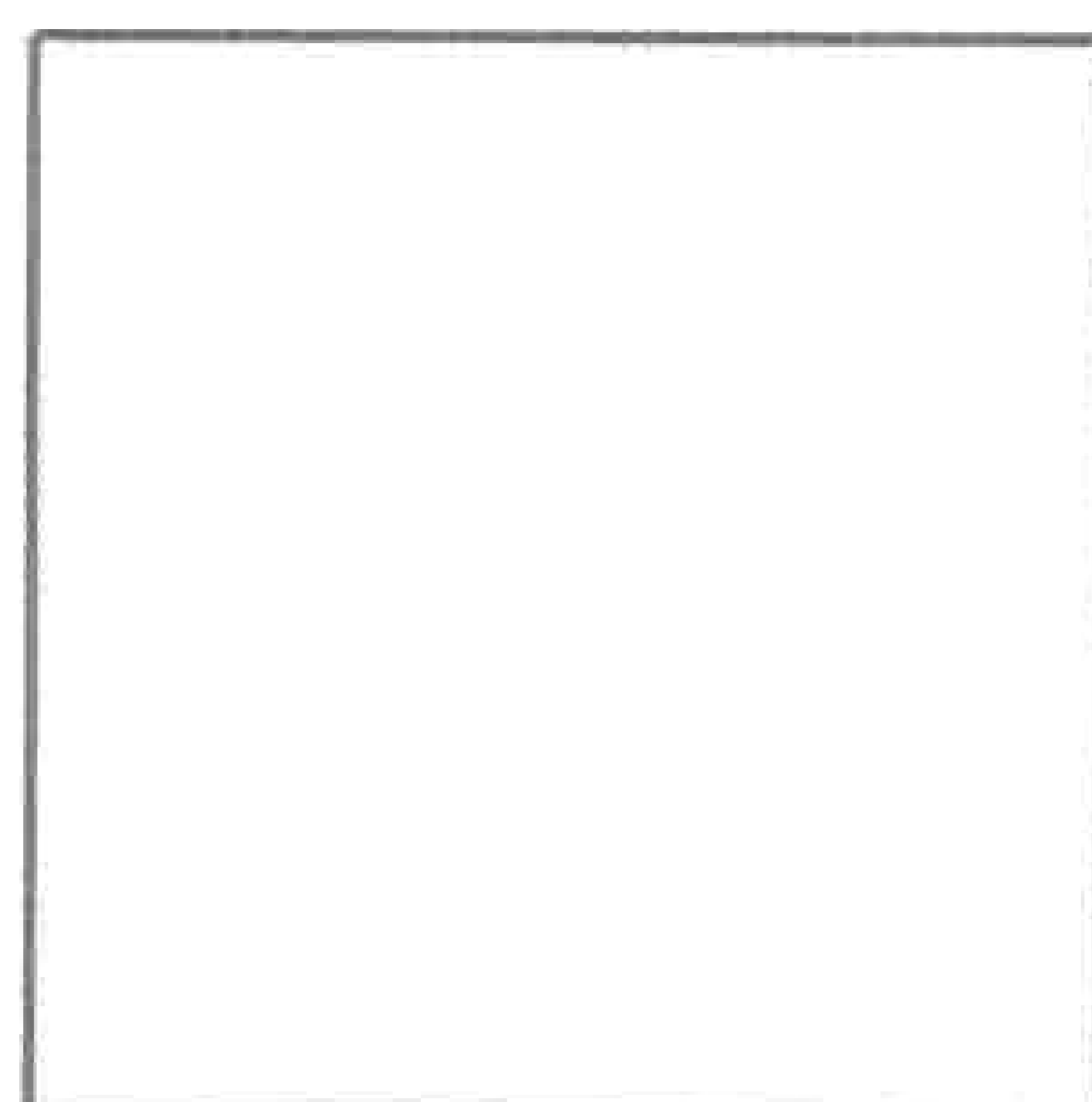
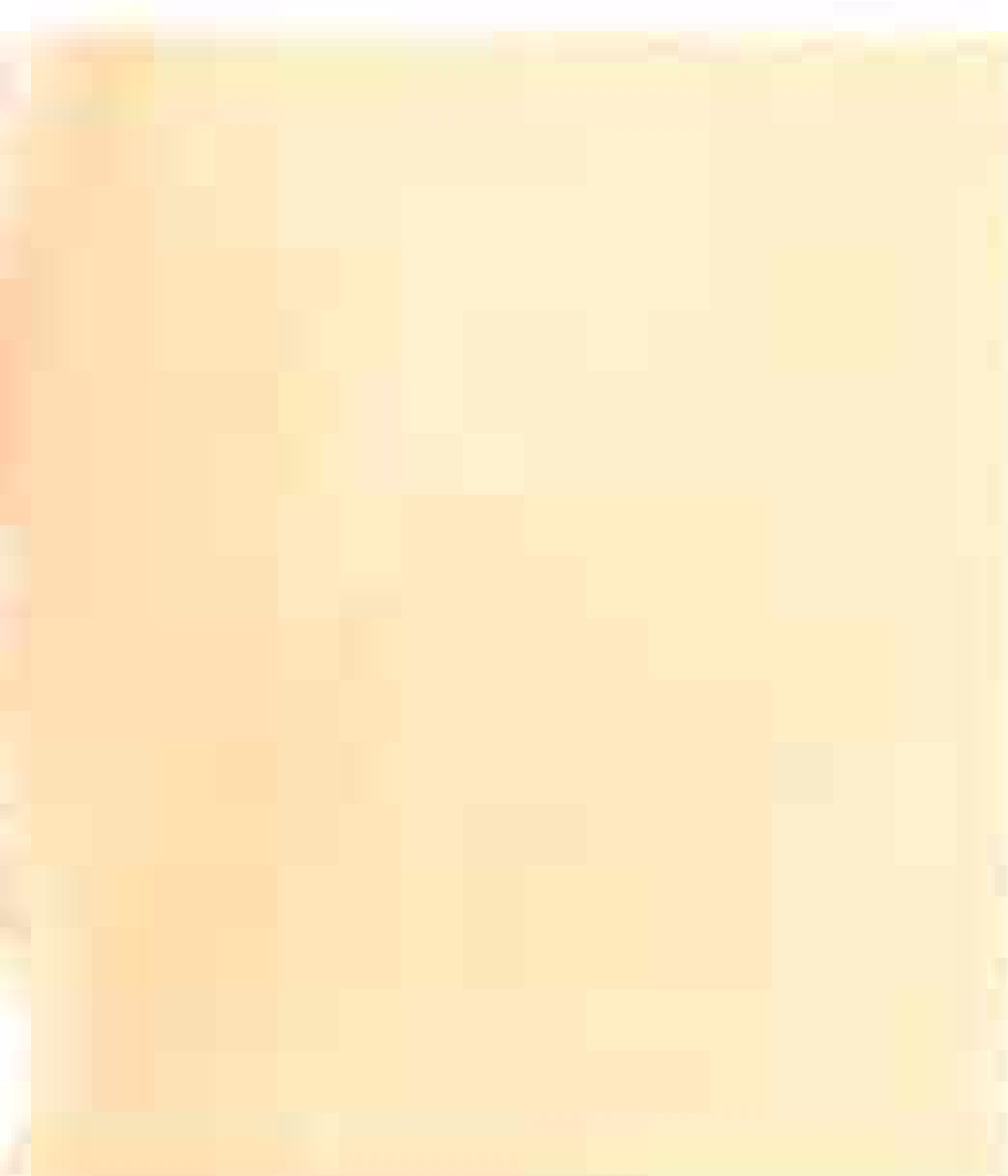
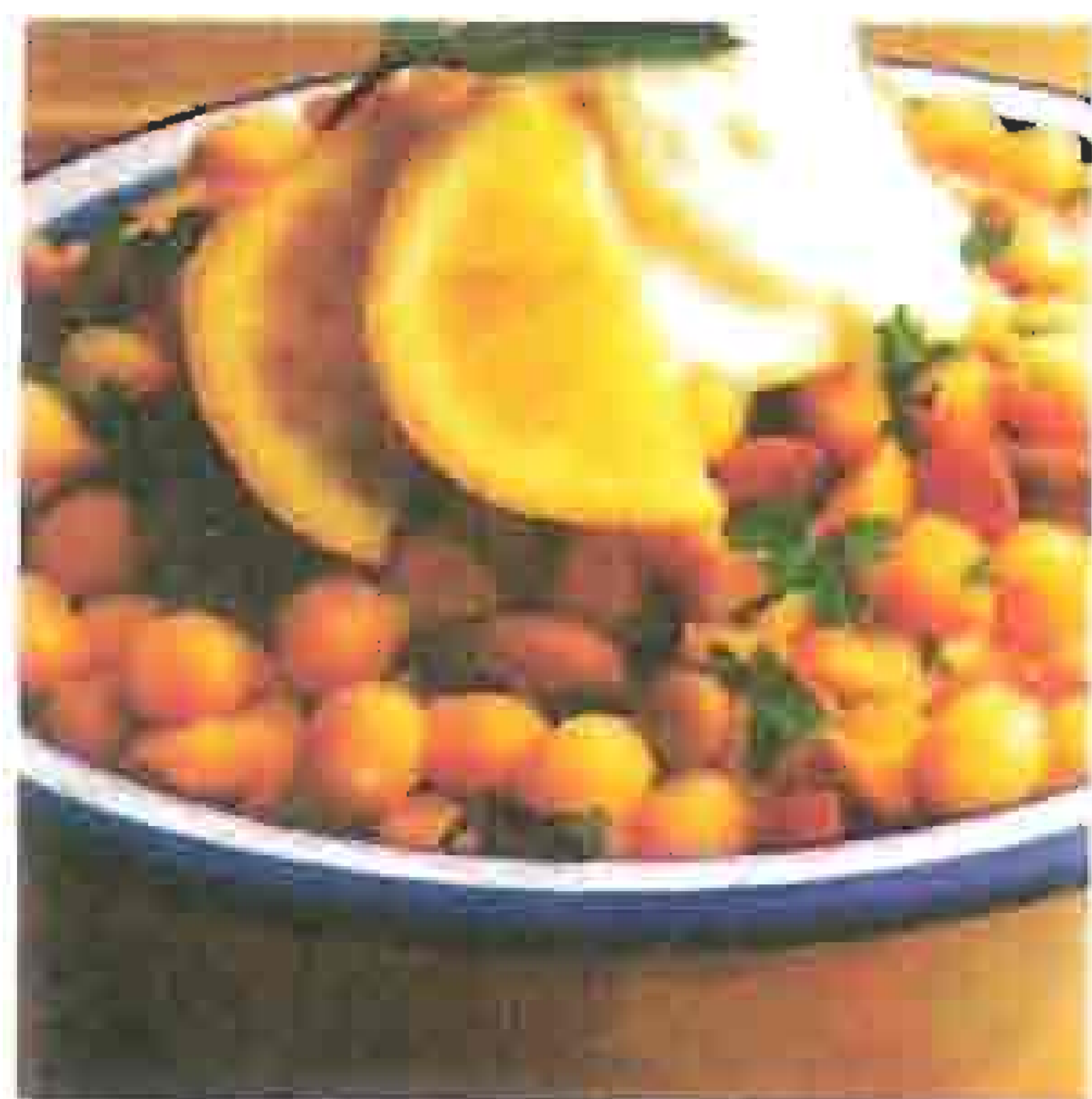
مترجم: شیرین باغی



آشپزی در ۲۰ دقیقه!

مترجم: شیرین باغی





Low calorie Cooking

آیا نیاز به کاهش وزن دارید؟
این کتاب آشپزی عالی و جدید، شامل تعداد
زیادی دستورات غذایی ساده و سریع است
که برای کنترل وزن شما با خوشمزه‌ترین
غذاها طراحی شده است میزان کالری هر
دستور غذایی محاسبه و طوری تنظیم
گردیده که بیشترین مزه و رضایت را برای
شما فراهم نماید .

