



VISTA  
ویستا

www.vista.ir

مجله الکترونیکی

مجله الکترونیکی ویستا : آشپزی - شماره هفتم - غذاهای شرقی، غربی، ترکی و عربی  تاریخ انتشار : چهارشنبه ۷ مهر ۱۳۸۹

#### فهرست مطالب این شماره

- املت اسپانیایی
- بَجیه
- بادنجان روغنی (لبنانی)
- بگارابیگن
- پای بروکلی (نوعی غذای آلمانی)

• پلو یا سبزیجات نوعی غذای هندی

• پلو چینی

• پلو دال هندی

• پلو زعفرانی با طعم لیمو

• پلوی مخلوط هندی

• تاراتو (یونانی)

• تکه های گوشت تند(هندی)

• تورتیلا

• چکدرمه

• چکدیرمه ؛ پلوی سنتی ترکمن

• حمص لبنانی

• خِلاط (مُتَبَلِ آبو)

• خوراک ایرلندی

• خوراک بادنجان به طرز ایتالیایی

• خوراک فیله گوساله

• خوراک مرغ به طرز ایتالیایی

• خوراک مرغ مکزیکی با مایکروفر

• خوراک مرغ و جوانه ماش(غذای چینی)

• خوراک مغز با طعم سبزیجات اروپایی

• خوراک مقوی

• خوراک مکزیکی

• خوراک میگو با کاری

• خورش سی جوان

- خورشت ماست
- خورش‌های مشهور چین
- دال
- دراچنا (غذای روسی)
- دست‌پیچ مکزیکی
- ذرت پخته مکزیکی
- سمبوسه عربی
- سمبوسه هندی با ماهی
- سوپ مخلوط
- سینه مرغ با سفیده تخم مرغ و گردو (خوراک چینی)
- فتو چینی با میگو
- قاتیقلانان اتلی بؤرک (بؤرک دارای ماست)
- قلیا (آشپزخانه هندوستان)
- کارتوشکالی بؤرک (بورک سیب زمینی)
- کالزونه (غذای ایتالیایی)
- کباب بره (هندی)
- کبّه عربی
- کله‌های شیر
- کوردون بلو
- گراتن سیب زمینی
- گراتن بادنجان
- گراتن مرغ
- گوجه فرنگی پرشده (هندی)

---

• گوشت بند انگشتی(هندي)

• مانتی

• مخلوط برنج

• مرغ آغشته به فلفل سیاه(هندي)

• مرغ کره ای(هندي)

• میگو با خمیر مخصوص به سبک ژاپنی

• میگو ژاپنی

• نان بربری الجزایر

• نان سوریه ای

• نان مراکشی

• نخود فرنگی و مارچوبه

• هشت سیستم خورشهای چین

• هورن(غذای نروژی)

• هومز (لبنانی)

• یک نوع غذای چینی

• یک نوع غذای هندي(با انواع سبزی)

---

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

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

املت اسپانیایی



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

دلمه ای ریز شده ادامه دهید.

حال هر ۸ عدد قارچ را چهار قسمت کنید و در همین مواد آن قدر بچرخانید تا رنگش عوض شود. اکنون نوبت به افزودن گوجه فرنگی های خرد شده رسیده است. تمامی این عملیات را حتما روی شعله ملایم اجاق انجام دهید! پس از آن که نمک و فلفل و ادویه را اضافه کردید تخم مرغ ها را یکی یکی روی غذا بشکنید و زرده ها را با چنگال باز کنید اما چنان چه زرده را کامل دوست دارید پس از آن که نخود سبز را اضافه کردید در ظرف غذا ببندید تا با شعله ملایم بپزد و پس از پخت زرده های تخم مرغ میل به خوردن غذا را در شما و اهل منزل دو چندان می شود. دست نگهدارید قبل از سرو غذا روی آن کمی پودر آویشن بپاشید. به همین سادگی عصرانه یا شام مختصرتان آماده شد!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=106149>

## بجیه

- مواد لازم:
  - آرد لپه: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری؛
  - گشنیز تازه: ۱ استکان؛
  - فلفل سبز تازه: ۵ تا ۶ عدد؛
  - سیر رنده شده: ۴ تا ۵ حبه؛
  - زیره سبز کوبیده: ۱ قاشق چایخوری؛
  - پیاز: ۱ عدد؛
  - زنجفیل رنده شده: ۱ قاشق چایخوری؛
  - زردچوبه، نمک و فلفل: به دلخواه.
- سس بجیه
- مواد مورد نیاز:
  - تمهندی: نصف بسته بزرگ؛
  - فلفل سبز: ۶ تا ۷ عدد؛
  - گشنیز: ۱ استکان؛
  - کنجد چرخ شده: ۱ استکان؛
  - پیاز: ۱ عدد؛



- زیره سبز: ۱ قاشق چایخوری؛
- نمک و فلفل قرمز: به دلخواه.
- طرز تهیه:

آرد لپه (بیسن) را داخل ظرف گودی می ریزیم و آب را کم کم به آن اضافه می کنیم تا کمی رقیق شود و به غلظت ماست برسد، بعد پیاز و گشنیز و فلفل سبز را خیلی ریز بریده داخل مایع می ریزیم و بعد سیر و زنجفیل رنده شده با زردچوبه، زیره سبز، نمک، فلفل سیاه یا قرمز به مقدار لازم اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم و می گذاریم یک یا دو ساعتی بماند.

داخل دیگ کوچک یا سرخ کن یا ماهی تابه گود تا نیمه روغن می ریزیم و وقتی که کاملاً داغ شد مواد را با قاشق غذاخوری طوری باید بریزیم که به هم نچسبند و کاملاً در روغن قرار بگیرد و سرخ شود و بعد بجیه ها را بر می گردانیم که قسمت دیگرش هم سرخ شود.

بعد از سرخ شدن آن را در ظرفی که حوله کاغذی قرار داده ایم می گذاریم که روغن آن را کاملاً بگیرد و بعد از سرخ شدن داخل ظرفی چیده پذیرایی می کنیم در صورت امکان (بجیه ها) داغ سرو شود. این خوراکی بیشتر عصرانه یا شام سرد با سس های مختلف تند سرو می شود. سس این غذا در ذیل توضیح داده شده.

• طرز تهیه سس بجیه:

ابتدا تمره‌ندی را داخل کمی آب، خیس کرده آبش را صاف می کنیم. (اگر غلیظ باشد بهتر است) گشنیز، پیاز و فلفل سبز را ریز ریز کرده و داخل آب تمره‌ندی می ریزیم و بعد مواد ذکرشده را به آن اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم و در همزن چرخ می کنیم و با بجیه سرو می کنیم.

▪ نکته:

آرد لپه باعث پف کردن غذا می شود و نیازی به تخم مرغ و بیکنینگ پودر نیست. آرد لپه را می توان از فروشگاه هایی که ادویه هندی می فروشند خریداری یا در منزل تهیه کرد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101896>

## بادنجان روغنی (لبنانی)

• مواد لازم:

بادنجان قلمی یا دلمه ای کوچک= ۵/۱ کیلوگرم

پیاز ریز سفید= ۵۰۰ گرم

گوچه فرنگی= ۱ کیلوگرم

سرکه= ۱ استکان معمولی

سیر= ۱ بوته

روغن مایع= ۱۵۰ گرم

نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

بادنجانها را پوست می‌کنیم. آنها را هم از طول و هم از قطر به دو نیم می‌کنیم تا هر بادنجان ۴ قطعه شود. کمی نمک به آنها می‌پاشیم و اطرافشان را در روغن می‌غلطانیم. روی گوجه فرنگیها آب جوش می‌ریزیم و پوست آنها را گرفته،خردشان می‌کنیم. پیاز را هم پوست می‌گیریم و می‌شوییم. داخل ظرف گرد نسوز مناسبی دو سه قاشق روغن مایع می‌پزیم و پیازها را در آن روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. کمی نمک و فلفل هم می‌زنیم. سیر را نیز پوست کنده،می‌کوبیم و با پیاز کمی سرخ می‌کنیم. نصف پیازهای سرخ شده را از ظرف خارج می‌کنیم و به جای آن نصف گوجه فرنگی‌ها را می‌ریزیم. بادنجان‌ها را روی گوجه فرنگی‌ها را روی بادنجانها می‌ریزیم. بقیه گوجه فرنگی‌ها را با پیازها را هم روی این گوجه فرنگی‌ها می‌خوابانیم و سرکه و کمی نمک و فلفل روی همه می‌پاشیم. در ظرف را می‌بندیم، ظرف را به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه روی پنجره فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت می‌گذاریم تا تمام مواد بپزند، ولی زیاد له نشوند. خوراک را با همان ظرف سر میز می‌بریم. در حرارت ملایم روی گاز یا آتش هم می‌توان این غذا را تهیه کرد. باید توجه داشت، ظرف از نوع پیرکسی باشد که در حرارت نشکند، چون لطف این غذا در آن است که با ظرف سر میز برود.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17418>

بگارا بیگن

بادمجان : ۶ عدد

فلفل قرمز : ۳ عدد

کنجد : ۱ قاشق سوپخوری

سیر : ۱ عدد

پیاز : ۲ عدد



آب تمر : ۰,۵ فنجان

نارگیل : ۱ فنجان

زیره : ۱ قاشق سوپخوری

گشنیز : ۱,۵ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

روغن : ۳ قاشق سوپخوری

بادنجان‌های متوسط را به چهار قسمت تا نصف حجم طولی آن، قاچ کنید. نارگیل خشک کوبیده و سه عدد فلفل قرمز و یک قاشق زیره و یک قاشق خشخاش را بو بدهید و سپس آن را یکوبید و عرق یک عدد سیر یا گشنیز سبز را گرفته با قدری فلفل و زرد چوبه و نمک مخلوط نموده و آن را با مواد فوق پیامیزید.

ادویه‌جات مذکور را در وسط بادنجان جای دهید و بادنجان‌ها را با نخ ببندید. دو سه دانه پیاز را حلقه حلقه بریده با سه قاشق روغن در دیگ ریخته و بادنجان‌ها را رویش بچینید و کمی سرخش کنید. پس از اینکه مختصری سرخ شد، روی بادنجان‌ها آب بریزید تا بپزد. وقتی که بادنجان‌ها پخت، نیم فنجان آب تمر غلیظ روی آنها بریزید تا روغن پس بدهد، وقتی که سر سفره می‌برید، تخم‌ها را با قیچی قطع کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=309>

### پای بروکلی (نوعی غذای آلمانی)

- مواد لازم :
- کلم بروکلی ۶۰۰ گرم
- پیاز ۵۰ گرم





- سیر نصف حبه
- کره ۴۰ گرم
- نمک نصف قاشق چایخوری
- فلفل به مقدار لازم
- تخم مرغ ۴ عدد خامه یک چهارم لیتر
- بادام ۴۰ گرم
- جوز هندی به مقدار لازم

• روش تهیه:

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

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۰۸.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=112621>

### پلو با سبزیجات نوعی غذای هندی

- مواد لازم:
- هویج حلقه حلقه شده ۴ عدد
- گل کلم ریز شده: ۲ پیمانه





- فلفل دلمه باریک خرد شده : ۲ عدد
- قارچ چهار قاچ شده : ۴ عدد
- پیاز بزرگ خلال شده : ۱ عدد
- سیب زمینی متوسط مکعبی خرد شده ۱ عدد
- سیر رنده شده : ۱ قاشق مربا خوری
- گوجه فرنگی خرد شده: ۴ عدد متوسط

- شنبليله خرد شده : ۱ قاشق غذا خوری
- زرد چوبه ۱ قاشق مربا خوری
- بودر زیره سبز -از عطاری تهیه کنید- ۱ قاشق مربا خوری
- بودر تخم گشنیز : ۱ قاشق مربا خوری
- ادویه مخلوط : ۱ قاشق مربا خوری
- نخود فرنگی : ۱ لیوان
- برنج : ۵ پیمانه
- روغن به مقدار لازم
- طرز تهیه:

هویج و گل کلم و قارچ و سیب زمینی را جداگانه در روغن تفت میدهم و آنها را با هم مخلوط کرده کنار میگذاریم. سیر و پیاز را در روغن تفت میدهم تا طلایی شود و گوجه فرنگی های خرد شده را به آن میافزاییم.

شنبليله تازه و نمک و فلفل و زردچوبه و زیره و بودر گشنیز و ادویه و نخود فرنگی را به سبزیها اضافه کرده و تفت میدهم. مخلوط اولیه را به این مخلوط اضافه کرده و بعد از چند دقیقه حرارت خاموش میکنیم. برنج را آبکش کرده و میگذاریم دم بکشد. هنگام سرو غذا مخلوط را لابلای برنج میریزیم.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=104883>

## پلو چینی

- مواد لازم:
  - هویج ۲ عدد
  - فلفل دلمه ای ۱ عدد
  - پیاز ۲ عدد
  - نخود سبز ۱ پیمانه
  - قارچ ۲۰۰ گرم
  - پنیر کورد ۱۰۰ گرم
  - برنج ۲ پیمانه
  - بادام هندی نصف پیمانه
  - ادویه به میزان لازم
  - سویا سس ۴ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



ابتدا برنج را خیس کرده آبکش می کنیم وقتی دم کشید کنار گذاشته و بعد پنیر کورد را مکعبی کرده با سس سویا آغشته کرده تا مزه دار شود و بعد پیاز و هویج ، فلفل دلمه ای را مکعبی کرده تفت می دهیم و بعد نخود فرنگی پخته شده را با پنیر کورد بادام هندی و قارچ تفت داده شده تمامی مواد را مخلوط کرده و بعد با پلوی دم کشیده مخلوط می کنیم و بعد ته قالب دلخواه را چرب کرده و در ظرف مورد نظر بر می گردانیم و گرم تقدیم می کنیم.

<http://masoudv872.blogfa.com/cat-12.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=94780>

## پلو دال هندی

• مواد لازم:

برنج = ۵ پیمانه

گوشت چرخ کرده = نیم کیلو

گشنیز = یک دسته

دال قرمز = ۲ پیمانه

پیاز = ۳ عدد

سیر = ۱۰ حبه سیر درشت

رب گوجه فرنگی = ۲ قاشق غذاخوری پر

زرد چوبه = ۲ قاشق چایخوری پر

ادویه کاری = ۳ قاشق چایخوری

پودر فلفل قرمز = به میزان لازم البته این غذا هندی است و کمی تند تر از غذای ما ایرانیها میباشد.

زعفران آب کرده = ۲ قاشق مرباخوری

نمک = به میزان لازم

ماست = ۱ پیمانه

تخم مرغ کامل = ۱ عدد

روغن مایع = به میزان لازم

• طرز تهیه :

یک دسته گشنیز را پاک کرده و میشویم و سپس آنرا ریز خورد می کنیم و کنار می گذاریم.

سپس برنج را با ۱ قاشق غذاخوری نمک آبکش کرده و کنار میگذاریم. ( برنج کمی نرم باشد)

سپس دال را با مقداری آب و حبه های سیر درون قابلمه کوچکی ریخته و میپزیم تا زمانیکه کاملا پخته شده و آب آن بخوردش رود سپس آنرا کمی

با گوشتکوب کمی می کوبیم تا سیرها درون دال کاملا له شوند و سپس آنرا کنار می گذاریم.

در ماهیتابه کوچکی ۱ عدد پیاز را با کمی روغن سرخ کرده و ۱,۵ قاشق غذاخوری

پر رب گوجه و کمی نمک و ۱ قاشق چایخوری زردچوبه و کمی فلفل و ۱ قاشق چایخوری ادویه کاری اضافه کرده! و تفت داده سپس آنرا به ظرف

مخلوط دال و سیر اضافه نموده تا مایع دال غلیظی بدست آید و آنرا کنار میگذاریم

سپس در ماهیتابه ای جداگانه روغن ریخته و گوشت چرخ کرده را نیز با ۲ عدد پیازو نمک و مقداری فلفل و ۲ قاشق چایخوری زردچوبه و ۲ قاشق چایخوری ادویه کاری و ۱,۵ قاشق غذا خوری پر رب گوجه فرنگی سرخ کرده و در آخر گشنیز های خرد شده را با گوشت مخلوط کرده و کنارمی گذریم.

( نیازی به سرخ شدن سبزی با گوشت نمی باشد تا عطر آن حفظ شود).

اکنون برنجی را که قبلا آبکش کرده اید با ۱ عدد تخم مرغ و ۱ پیمانه ماست و ۲ قاشق

زعفران آبکرده مخلوط کرده و یک سوم آنرا در طرف پیرکس بزرگ که ته آن کمی روغن اضافه کرده اید ریخته و آنرا کاملا ته طرف پهن می کنیم.

سپس ۲ قاشق غذاخوری از مایع گوشت را کنار گذاشته و بقیه مواد را روی برنج ریخته و آنرا بصورت یک لایه روی آن پهن مینماییم.

پس از آن ۲ قاشق غذاخوری از دال را کنار گذاشته و بقیه آنرا توی ظرف ریخته و بصورت یک لایه روی گوشت را می پوشانیم.

در مرحله بعدی مقدار برنج باقیمانده را روی مواد ریخته و آنرا پهن می نمایم تا کاملا روی دال پوشانیده شود.

در مرحله آخر روی برنج را با گوشت و دال کنار گذاشته بصورت رشته های مورب تزیین کرده و در ظرف را گذاشته و در صورتیکه ظرف شما بدون در

بود آنرا با فویل پوشانده و در فری که از قبل با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم شده به مدت ۱ ساعت بپزید. سپس از فر بیرون آورده در آنرا

برداشته و مدت ۱۰ دقیقه بگذارید سرد شود و پس از آن با همان ظرف روی سفره گذاشته و آنرا با کفگیر برش داده و سرو نمایید.

تذکر : چنانچه ظرف پیرکس شما باندازه کافی بزرگ نبود می توانید با کم کردن مقدار مواد مورد نیاز متناسب با ظرف خود این غذا را تهیه نمایید.

پیشنهاد: شاید تهیه این پلو کمی وقت گیر باشد ولی پس از تهیه این غذای خوشمزه شما هم به این نتیجه خواهید رسید که خوردن یک غذای

تزیین شده و خوشمزه در کنار خانواده ارزش کمی وقت گذاشتن را دارد.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17338>

### پلو زعفرانی با طعم لیمو

• مواد لازم:





- آب مرغ: ۴ فنجان (۱ لیتر)
- زعفران ساییده: یک چهارم قاشق چایخوری
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز قرمز کوچک خرد شده: ۲ عدد (۱۶۰ گرم)
- سیر له کرده: ۲ حبه
- برگ کاری یا برگ بو: ۶ عدد
- زنجبیل تازه رنده کرده: ۲ قاشق چایخوری
- برنج: ۲ فنجان (۴۰۰ گرم)

▪ آب لیمو تازه: یک چهارم لیوان (۶۰ میلی لیتر)

▪ گشنیز تازه خرد کرده: یک چهارم لیوان

• طرز تهیه:

آب مرغ را در قابلمه‌ای روی حرارت گذاشته تا به جوش آید، سپس خارج از حرارت زعفران را داخل آن ریخته و در آن را به مدت ۱۵ دقیقه ببندید و بگذارید بماند.

روغن را در ماهی تابه روی حرارت داغ کرده و پیاز، سیر، زنجبیل و برگ کاری را در آن تفت دهید، تا پیاز نرم شود، بعد رنده لیمو را به همراه برنج به آن اضافه کرده و کمی تفت دهید. اکنون آب مرغ را ریخته و بگذارید به جوش بیاید، در ظرف را ببندید و حرارت را ملایم کنید تا آب مرغ کشیده شود و دم بکشد.

اکنون خارج از حرارت، آب لیمو و گشنیز تازه خرد کرده را با پلو مخلوط کرده و در ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند، اینک غذا آماده می‌باشد. لازم به ذکر است که برگ کاری را در آخر طبخ از غذا خارج کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75316>

## پلوی مخلوط هندی

این پلوی مخلوط در کشور هندوستان به بریانی بادام هندی و سبزیجات معروف است و از جمله غذاهای رسمی‌ای است که به‌عنوان شام مهمانی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- بادمجان کوچک (پوست‌کنده و خرد شود): یک عدد
- پیاز: ۳ عدد
- سیر: ۲ حبه
- زنجبیل تازه (پوست کنده شود): یک تکه کوچک ۵/۲ سانتی‌متری
- روغن مایع: ۴ قاشق سوپ‌خوری
- هویج (ریز خرد شود): ۳ عدد
- پودر زیره: یک قاشق چای‌خوری
- پودر تخم گشنیز: یک قاشق چای‌خوری
- پودر فلفل قرمز: نصف قاشق چای‌خوری



- عصاره سبزیجات: یک عدد قرص

- فلفل دلمه‌ای قرمز (خرد شود): یک عدد

- برنج: یک‌ونیم پیمانه

- بادام هندی خام: ۱۷۵ گرم یا یک‌ونیم پیمانه

- کشمش پلویی: ۴۰ گرم یا یک‌چهارم پیمانه

- نمک و فلفل سیاه: به‌مقدار لازم

- تخم‌مرغ آب‌پز شده: ۲ عدد

- گشنیز: مقداری برای تزیین

• روش تهیه:

(۱) یکی از پیازها را پوست کنده، همراه سیر و زنجبیل داخل دستگاه خردکن بریزید و ۳ قاشق آب سرد به آن اضافه کنید تا خمیری نرم حاصل شود.



۲) بقیه پیازها را نیز پوست کنده، خلالی خرد کنید، سپس ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن در تابه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید. حالا پیاز خرد شده را در آن بریزید و کمی حرارت دهید تا نرم شود. پس از آن، بادمجان، فلفل و هویج خردشده را نیز به روغن اضافه کرده، همراه با پیاز سرخ کنید. این مخلوط سرخ شده را به قابلمه‌ای متوسط منتقل کنید و بعد یک قاشق سوپ‌خوری روغن در همان تابه قبلی بریزید و صبر کنید تا روی حرارت داغ شود. حالا خمیر پیازی را به روغن داغ اضافه کنید و چند دقیقه حرارت دهید، سپس آن را با پودر زیره، تخم گشنیز و فلفل قرمز مزه‌دار کنید.

۳) از طرف دیگر، قرص عصاره سبزیجات را در ۳ پیمانه آب‌جوش حل کنید و آن را کم‌کم در تابه بریزید و هم بزنید. حالا مواد داخل تابه را به مخلوط سبزیجات سرخ‌شده داخل قابلمه اضافه کنید و قابلمه را روی شعله زیاد اجاق‌گاز قرار دهید تا آب به‌جوش آید. حالا زیر شعله را کم کنید و بگذارید سبزیجات کمی بپزند.

۴) در این فاصله زمانی، یک قاشق سوپ‌خوری روغن را در تابه‌ای بریزید و بادام‌زمینی را در آن به مدت سه دقیقه تفت دهید، سپس کشمش را نیز اضافه کنید و فقط چندثانیه حرارت دهید. پس از آن، برنج را نیز داخل قابلمه بریزید تا برنج در آب عصاره سبزیجات، بجوشد و نرم شود.

۵) پس از اینکه آب برنج تمام شد، دوسوم مخلوط بادام و کشمش را روی آن بریزید. حالا دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید و مدت ۴۰ دقیقه روی حرارت کم قرار دهید تا دم بکشد. در پایان پلوی مخلوط را در ظرف موردنظر بکشید و باقیمانده بادام و کشمش را روی آن بریزید و پس از تزیین با چند برگ گشنیز، همراه تخم‌مرغ پخته سرو کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=106224>

## تاراتو (یونانی)

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- بادنجان دلمه ای یا بادنجان فلمی بدون تخم ۱ و نیم کیلو گرم
- فلفل قرمز دلمه ای ۲ عدد
- فلفل سبز دلمه ای ۲ عدد

- ماست کیسه ای ۵۰۰ گرم
- فلفل قرمز کوبیده ۱ قاشق چایخوری
- لیمو ترش ۲ عد(یا ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آبلیمو)
- روغن زیتون ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
- سیر ۱ بوته
- فلفل قرمز تند بمقدار کم
- زیتون سیاه ۱۵۰ گرم
- طرز تهیه:

بادنجانها و فلفل‌های سبز و قرمز را شسته، خشک می‌کنیم و آنها را در سینی فر می‌گذاریم. سینی را روی پایین ترین پنجره فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار می‌دهیم تا بادنجان‌ها و فلفل‌ها کاملا پخته و نرم شوند(معمولا ۴۵ دقیقه برای پختن آنها کافی است).البته اگر تعدادی از آنها زودتر پختند،از فر بیرونشان می‌آوریم).تخم فلفل‌ها را می‌گیریم. بادنجانها را پوست کنده، سر آنها را نیز می‌بریم و فلفل‌ها و بادنجان‌ها را خوب نرم می‌کنیم. بعد پوست سیر را گرفته، می‌کوبیم تا کاملا نرم شود. آبلیمو را با سیر فلفل قرمز کوبیده و فلفل قرمز تند و کمی نمک داخل مایه بادنجان و فلفل می‌ریزیم. روغن زیتون را کم کم با ماست مخلوط می‌کنیم و در ظرف می‌ریزیم و روی آن را با زیتون سیاه تزئین می‌کنیم. ظرف را برای مدتی در یخچال می‌گذاریم تا تاراتو کاملا سرد شود. برای نرم کردن بادنجان و فلفل بهتر است از میکسر یعنی مخلوط کن برقی استفاده شود

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17398>

### تکه های گوشت تند(هندی)

• مواد لازم:

گوشت گوساله خرد شده= ۱ کیلوگرم

زنجبیل تازه له شده=۲ قاشق چایخوری

سیر تازه خرد شده=۲ قاشق چایخوری

فلفل=۱ قاشق چایخوری

پودر کاری=یک قاشق چای خوری

زیره سیاه=۱ قاشق چایخوری

نمک=۱ و ۲/۱ قاشق چایخوری

آب=۳ و ۴/۲ پیمانه/۸۵۰ میلی لیتر

تخم مرغ=دو عدد متوسط

روغن=۲ و ۲/۱ پیمانه/۳۰۰ میلی لیتر

برای تزئین:

سیب زمینی سرخ شده، گوجه فرنگی، لیمو

• طرز تهیه:

۱. با استفاده از یک چاقوی تیز چربیهای اضافی گوشت را از آن جدا می کنیم.

۲. زنجبیل، فلفل، پودر کاری، سیر، زیره و نمک را با هم مخلوط کرده و تمام اطراف گوشت را به آن آغشته می نمایم.

۳. آب را می جوشانیم سپس مخلوط گوشت و ادویه را به آن اضافه کرده می گذاریم حدود ۴۵ دقیقه بپزد. گاهگاهی به هم می زنیم. هنگامی که

آب آن بخار شد آن را از روی گاز برداشته و کنار می گذاریم تا سرد شود.

۴. با استفاده از یک چنگال، تخم مرغها را در کاسه بزرگی با هم مخلوط می کنیم.

۵. روغن را در ماهیتابه بزرگی گرم می کنیم.

۶. تکه های گوشت را در تخم مرغ زده شده می غلتانیم و سپس به مدت سه دقیقه در روغن سرخ می کنیم، هر کدام از آنها را یک بار بر می

گردانیم.

۷. گوشتها را در ظرف بزرگی چیده و با سیب زمینی سرخ شده یا چیپس، گوجه فرنگی و حلقه های لیمو تزئین می کنیم.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17336>

## تورتیلا

تورتیلا یک نوع نان مکزیکی شبیه لواش است از این دستور حدود ۱۲ عدد تورتیلا به اندازه ۲۵ سانتی‌متر به دست می‌آید.

• مواد لازم:

- آرد سفید ۵۰۰ گرم
  - بیکینگ پودر ۱/۲ قاشق مرباخوری
  - نمک کمی
  - روغن جامد (یا مارگارین) ۱۰۰ گرم
  - آب گرم ۱/۲ لیوان
- طرز تهیه



آرد، بیکینگ پودر و نمک را در کاسه‌ای مخلوط کرده و با روغن جامد آمیخته،

سپس کم‌کم آب را اضافه می‌کنیم تا جایی که خمیر به دست نجسید. خمیر را ورز داده و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در کیسه نایلون می‌گذاریم تا بماند. خمیر را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و روی خمیرها را با نایلون می‌پوشانیم. هر قسمت را با وردنه نازک و گرد باز می‌کنیم. هر دایره حدوداً به قطر ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر باشد. یک ماهی‌تابه چدنی یا ماهی‌تابه‌ای که تفلون نباشد را با حرارت زیاد خوب گرم می‌کنیم و بدون روغن هر نان را حدود یک دقیقه می‌پزیم تا هر دو طرفش خوب پخته شود و کنار می‌گذاریم. نان‌ها را بعد از پخت، در دستمال پارچه‌ای می‌پیچیم تا خشک نشود. برای جذاب شدن شکل غذا می‌توانید آن را با انواع سبزی‌ها و سس گوجه تزئین کنید

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=110152>

## چکدرمه

• مواد لازم برای شش نفر:

گوشت: نیم کیلو

پیاز: دو عدد بزرگ

رب گوجه: دو قاشق سوپخوری

روغن: یک پیمانه

آب: چهار پیمانه

برنج شسته و خیس شده: چهار پیمانه

نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا روغن را خوب داغ می‌کنیم و سپس گوشت را در آن سرخ می‌کنیم و پیاز را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا طلایی شود و سپس رب گوجه را اضافه می‌کنیم و با هم سرخ می‌کنیم. مواد که خوب سرخ شد آب را به آن اضافه می‌کنیم و شعله را کم می‌کنیم تا مواد بپزد. بعد از این که گوشت پخت و آب موادمان کمی کشیده شد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا برنج، آب مواد را بکشد. بعد به مدت نیم ساعت می‌گذاریم تا دم بکشد.

زلیخا ایلمانی

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=17679>

## چکدیرمه ؛ پلوی سنتی ترکمن

اگر تاکنون مهمان ترکمن‌ها شده‌اید و چکدیرمه خورده‌اید، حتماً مزه‌ی آن را هنوز زیر دندان دارید. هرگاه که گفت وگویی با دیگران درباره‌ی انواع غذاهای اقوام ایرانی داشته‌باشیم، چکدیرمه نخستین غذایی است که از جامعه‌ی ترکمن برزبان می‌آید. برخی می‌گویند مثل استانبولی است اما از آن خیلی خوش مزه‌تر. بعضی دیگر می‌گویند نظیر این نوع غذا را ندیده‌ایم، شاید عده‌ای هم بگویند به خاطر روغن زیادش به مزاج ما سازگار نیست، یا از چربی و گوشت پرهیز داریم اما بارها اتفاق افتاده‌است که در ملاقات‌ها و برخوردهای دوستانه، تقاضای دعوت شدن به چکدیرمه کرده‌اند...

اکنون می‌خواهیم شما را به آشپزخانه‌ی ترکمن و به پختن و خوردن یک چکدیرمه‌ی بسیار لذیذ دعوت کنیم. اگرچه به توصیه‌ی پزشک از گوشت قرمز و چربی پرهیز دارید، اما با یک بار خوردن برای شما مشکلی پیش نمی‌آید بلکه مزه‌ی این غذای آسان‌پخت ترکمن را برای همیشه در خاطر خواهید داشت.

مواد لازم برای تهیه‌ی غذا برای چهار نفر:

برنج: ۸۰۰ گرم

روغن: بین ۱۳۰ تا ۱۵۰ گرم

گوشت گوساله یا بره‌ی شش ماهه با استخوان: ۴۰۰ گرم (یا ۴۰۰ گرم گوشت مرغ)

پیاز: یک عدد متوسط

رب گوجه‌فرنگی: ۳ یا ۴ قاشق غذاخوری

نمک: به مقدار لازم

همراه غذا: ماست، ترشی، سبزیجات و سالاد

طرز تهیه:

ابتدا روغن را در دیگ ته‌گرد چدنی می‌ریزیم. پس از داغ شدن روغن، گوشت را به اندازه‌های ۵۰ گرمی قطعه‌قطعه می‌کنیم و با روغن داغ حدود ده دقیقه نفت می‌دهیم تا رنگش مایل به قهوه‌ای شود. در این مرحله پیاز خورده‌شده را در دیگ می‌ریزیم. برای این که پیاز نسوزد، حرارت اجاق را کمتر می‌کنیم تا حدود ۲۵ دقیقه به آرامی با گوشت پخته‌شود. برخی دوست دارند چکدیرمه به رنگ قهوه‌ای سیر درآید بدین خاطر گوشت و پیاز را در این مرحله با حرارت بیشتر می‌پزند. اکنون رب‌گوجه را بیفزایید تا در اثر پختن، حالت طبیعی و طعم خامی خود را از دست بدهد. در این مرحله حدود دو لیتر آب یا کمتر از آن - بسته به نوع برنج - در دیگ می‌ریزیم و شعله‌ی اجاق را بیشتر می‌کنیم تا آب بجوشد. بعد جوشش آب را خیلی آرام می‌کنیم ولی به شکلی که از جوش نیفتد.

پختن غذا حدود دو ساعت طول می‌کشد؛ تا زمانی که تقریباً نیم لیتر از آب تبخیر شود. برنج شسته و آماده را درون دیگ می‌ریزیم و به هم

می‌زنیم. مزه‌ی نمک را می‌چشیم و به میزان دل‌خواه تنظیم می‌کنیم. آب حدود چهار سانتی‌متر بالاتر از برنج باید باشد. شعله را بالا برده، بلافاصله پس از به جوش آمدن کم می‌کنیم تا برنج به آرامی آب را به خود بکشد. (نام غذا چکدیرمه از این مرحله یعنی جذب آب به برنج گرفته شده است) پس از حدود ۱۵ دقیقه که آب به طور کامل کشیده شد، با ته کفگیر روی برنج می‌زنیم تا مطمئن شویم که ته برنج هیچ آبی نمانده است. در این مرحله برنج را از ته دیگ به طور کامل از تمام جوانب برمی‌گردانیم. اگر تشخیص دادید که برنج خام است و با دم کردن پخته نمی‌شود، نصف لیوان آب روی برنج بریزید. اگر ته دیگ نیاز دارید شعله را کمی بیشتر کنید و گرنه با حرارت کمتر برنج حدود بیست دقیقه بر اثر بخار پخته می‌شود. مراحل تهیه ی چکدیرمه:

- ۱- ریختن روغن در دیگ چدنی و داغ کردن آن
- ۲- تفت دادن گوشت در روغن
- ۳- کم نمودن حرارت و سرخ کردن پیاز
- ۴- افزودن رب گوجه و پختن آن
- ۵- افزودن حدود دو لیتر آب و بالا بردن شعله ی اجاق
- ۶- تبخیر حدود نیم لیتر آب بر اثر جوشیدن
- ۷- ریختن برنج در دیگ و افزودن حرارت شعله برای چند لحظه تا حد جوشش آب
- ۸- کاستن حرارت و جذب شدن آب به برنج در طی ۱۵ دقیقه
- ۹- برگرداندن برنج با کفگیر از ته به روی دیگ
- ۱۰- پختن غذا با حرارت کم در حدود ۲۰ دقیقه

ع. رحیمی

منبع : فصلنامه یاقاق

<http://vista.ir/?view=article&id=9993>

## حمص لبنانی

- مواد لازم برای ۶ نفر:
  - نخود=۵۰۰گرم
  - روغن کنجد=۱لیوان
  - سیر=۱بوته
  - نمک=بقدر کافی
  - لیمو ترش=۲عدد
  - زیتون سیاه=مقداری
  - پاپریکا(یا فلفل قرمز کوبیده)=۲/۱ قاشق سوپخوری
- طرز تهیه:



نخود را چند ساعت قبل خیس کرده، پوست می گیریم. اگر فرصت نبود، ابتدا نخود را پخته، بعد پوست آنرا می گیریم. در هر حال نخود پوست گرفته را با مقداری آب و یک بوته سیر پوست کنده و نصف قاشق نمک کاملا می پزیم و بلافاصله از چرخ مخصوص پوره رد می کنیم. نخود باید طوری پخته باشد که پس از چرخ کردن، هیچ زبری نداشته باشد. روغن کنجد را کم کم داخل پوره نخود می ریزیم و به هم می زنیم تا روغن کاملا جذب نخود شود. آب یک عدد لیمو را می گیریم و با پوره مخلوط می کنیم. مخلوط را می چشیم و نمک آن را اندازه می کنیم. هومز بدست آمده را در یک ظرف گود بلورین می ریزیم، رویش را با پشت قاشق صاف می کنیم و فلفل قرمز را روی آن می پاشیم. یک دانه لیموی دیگر را حلقه حلقه می بریم. با این حلقه ها و مقداری زیتون سیاه روی هومز را تزئین می کنیم. بقیه زیتونها را در ظرف جداگانه ای می ریزیم و سر میز می بریم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=96953>



## خِلاط (مُتَبَّل لَبُو)

- مواد لازم:
- چغندر پخته شده (لبو): ۲۰۰ گرم؛
- ماست: ۱ لیوان؛
- آرده: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری؛
- سیر: ۱ حبه کوچک (رنده شده)؛
- نمک: به مقدار لازم؛
- آب لیمو: به میزان لازم؛
- طرز تهیه:

لبو را ریز رنده می کنیم. ارده، ماست، نمک، آب لیمو و سیر رنده شده را به آن اضافه می کنیم، خوب هم می زنیم تا تمام مواد با هم خوب مخلوط شوند. مقدار ارده، ماست و سیر مصرف شده در این غذا به ذائقه شما بستگی دارد. توصیه می کنیم این مواد را کم کم به لبو اضافه کنید و در



صورت دلخواه مقدار آن را کم یا زیاد کنید.

▪ نکته:

آرده پایه بسیاری از غذاها و پیش غذاها عربی است، می توانید برای تهیه بسیاری از غذاهای عربی از آن استفاده کنید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101894>

## خوراک ایرلندی

- حاوی ۴۱۵ کالری، ۹/۱۶ گرم چربی، ۶/۳۶ گرم پروتئین، ۲۸ گرم کربوهیدرات، ۶/۳ گرم فیبر
- مواد لازم: نصف پیمانه آرد، مقداری گوشت قرمز، ۳ قاشق غذاخوری روغن، یک پیاز بزرگ خرد شده، سه چهارم قاشق چای خوری آویشن خشک شده، چهار پیمانه آب، مقداری سیب زمینی پوست کنده و خرد شده، مقداری هویج پوست گرفته و خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده، نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم.
- طرز تهیه: در یک ظرف بزرگ آرد را با نمک و فلفل مخلوط کنید. قطعات گوشت را در آرد بغلطانید و با تکان دادن آن‌ها آرد اضافی را بگیرید. روغن را گرم کنید و قطعات گوشت را حدود ۵ دقیقه تفت دهید. در ظرفی جداگانه پیاز را سرخ کنید. حالا گوشت، ۴ پیمانه آب و آویشن و ادویه را به آن اضافه کنید. بعد از یک ساعت که گوشت پخت هویج را اضافه کنید. وقتی هویج نیم پز شد، سیب زمینی را هم اضافه کنید. در صورت نیاز می‌توانید باز هم آب بیفزایید. در مرحله آخر جعفری را خرد کرده و روی غذا



بپاشید. خوراک شما آماده است.

مارتا استوارت

منبع: روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=78079>

## خوراک بادنجان به طرز ایتالیایی

بادمجان : ۵۰۰ گرم  
گوجه فرنگی : ۷۵۰ گرم  
پیاز : ۱ عدد  
جعفری ساطوری شده : قدری  
کره : ۱۰۰ گرم  
شکر : ۱ قاشق سوپخوری  
آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری  
پنیر پیتزا : ۱۰۰ گرم  
فلفل : قدری  
نمک : قدری

پوست بادنجانها را کنده آنها را به ضخامت ۵ سانتی‌متر حلقه حلقه بریده رویش نمک بپاشید و پارچه نازک رویش بکشید تا آبش زایل شود.  
سپس از گوجه فرنگی و جعفری و پیاز و کره و آرد، سس گوجه فرنگی تهیه کرده بادنجانها را در روغن سرخ کرده و آنها را در ظرفی که قبلاً چرب نموده‌اید چیده سس گوجه فرنگی مزبور را بریزید و پنیر رنده کرده و کره آب کرده روی آن بپاشید و آن را مدت یک‌ساعت در فر بگذارید.

<http://vista.ir/?view=article&id=191>

### خوراک فیله گوساله

گوشت مغز ران گوساله : ۵۰۰ گرم  
سس سویا : ۳ قاشق مربا خوری  
سیر : ۱ عدد  
زنجبیل : ۱ قاشق مربا خوری

آرد ذرت : ۲ قاشق مربا خوری

قارچ کنسرو شده : ۲ قاشق مربا خوری

آب : ۵۰ گرم

آب لیموترش : ۰,۲۵ فنجان

شکر : ۳ قاشق مربا خوری

روغن : ۳ قاشق مربا خوری

پیاز : ۱ عدد

هویج : ۱ عدد

فلفل سبز دلمه ای : ۱ عدد

فلفل قرمز دلمه ای : ۱ عدد

سرکه : ۱ قاشق مربا خوری

گوشت را به صورت رشته‌های باریکی خرد کنید و در کاسه‌ای با چاشنی سرکه، سیر، زنجبیل و آرد ذرت مخلوط نموده و به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید. آرد ذرت اضافی را با سس سویا، سس قارچ، آب، آبلیمو و شکر مخلوط کنید. ۱ قاشق غذا خوری روغن را در ماهی‌تابه گرم کرده و گوشت آغشته به چاشنی را در چند مرحله در آن سرخ کرده و خارج کنید. باقی روغن را در ماهی‌تابه گرم کرده و پیاز و هویج را افزوده و به مدت چند دقیقه تفت دهید تا نرم شوند. فلفل‌ها را بیافزایید و به مدت ۲ دقیقه دیگر به هم بزنید سپس گوشت‌ها را به آن اضافه کنید. مخلوط آرد ذرت با سس‌ها را به ماهی‌تابه افزوده و به هم بزنید تا مایع جوشیده و غلیظ شود.

همچنین فراموش نکنید که قبل از هر کاری: با قارچ پخته شده در سس سویا و نمک، سس قارچ درست کنید که با افزودن نشاسته غلیظ می‌شود. همچنین با مخلوط سرکه، ادویه و شکر می‌توانید چاشنی سرکه درست کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=304>

خوراک مرغ به طرز ایتالیایی

گوشت مرغ : ۲۰۰۰ گرم

پیاز : ۴ عدد

روغن زیتون : ۵ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی : ۱ فنجان

قارچ : ۱ فنجان

فلفل هندی : ۱ عدد

آرد سفید : ۰,۵ فنجان

سیر : ۱ عدد

فلفل : قدری

نمک : قدری

مرغ را قطعه قطعه کرده به آن، فلفل و نمک زده کمی در آرد بغلطانید سپس روغن را در کماجدان ریخته، مدت ده دقیقه قطعات مرغ را سرخ کنید به طوری که دو طرفش پخته شود.

تخمهای فلفل را بیرون آورده و آن را از طول بریده و پیاز و سیر و گوجه فرنگی مخلوطش کرده تمام موارد فوق را به جوجه اضافه کنید. سرپوش ظرف را گذاشته برای مدت چهل دقیقه غذا را آهسته هم بزنید. سپس قارچها را افزوده مجدداً برای مدت پانزده دقیقه هم بزنید همین که قارچ و گوشت مرغ نرم شد، آن را از روی آتش برداشته گرما گرم نوش جان کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=197>

### خوراک مرغ مکزیکی با مایکروفر

- مواد لازم:
- گوشت مرغ: ۵۰۰ گرم





- کره: ۲۵ گرم
- فلفل سبز دلمه‌ای: ۱ عدد فلفل قرمز دلمه‌ای
- ۱ عدد پیاز
- ۱ عدد خامه
- ۵۰ گرم قارچ
- ۱۵۰ گرم آب گوجه‌فرنگی

- ۲۵۰ گرم ذرت کنسرو شده
- ۱۵۰ گرم جعفری ساطوری شده
- ۱۰ گرم رب گوجه‌فرنگی
- ۱۰ گرم سیر
- قدری نمک, فلفل , ادویه
- طرز تهیه:

ابتدا کره را در یک ظرف گود مناسب ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه با قدرت ۱۰۰٪ داخل مایکروفر قرار دهید. سپس سیر، پیاز، فلفل سبز و قرمز را که خرد کرده اید داخل کره بریزید و روی ظرف را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و چند سوراخ در آن ایجاد کنید و به مدت ۵ دقیقه با قدرت ۱۰۰٪ داخل مایکرو فر قرار دهید. سپس مرغ آغشته به ادویه را به مخلوط اضافه کنید و آب گوجه فرنگی، رب گوجه، قارچ، نمک و فلفل روی آن ریخته درب ظرف را گذاشته و به مدت ۱۵-۳۰ دقیقه با قدرت ۱۰۰٪ داخل مایکروفر قرار دهید. سپس ذرت را به آن اضافه کرده و مجدداً درب ظرف را گذاشته به مدت ۳-۵ دقیقه با قدرت ۱۰۰٪ داخل مایکرو فر قرار دهید ظرف را از مایکروفر بیرون آورده و مرغ را از آن خارج نموده و سس را با خامه مخلوط نمایید. مرغ را داخل ظرف برگردانید و روی آن را با جعفری خرد شده بپاشید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=92306>

## خوراک مرغ و جوانه ماش(غذای چینی)

• مواد لازم(برای ۴ نفر)

سینه مرغ: ۲ تکه کامل

قارچ: یک بسته متوسط

جوانه ماش: یک بسته

پیاز: یک عدد متوسط

سیر: ۱ تا دو حبه

سس خردل به مقدار لازم

نمک فلفل و زردچوبه به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

ابتدا مرغ را ۲۵ دقیقه میزیم، و بعد آن را به شکل ریش ریش شده در می آوریم.

پیاز و سیر را ریز خرد کرده و در کمی روغن تفت میدهم.

قارچ را به ورقه های نازک خرد کرده و به پیاز می افزاییم و برای جلوگیری از سیاه شدن آن کمی آب لیمو اضافه می کنیم.

حدود ۵ دقیقه بعد به آنهل جوانه ماش را هم می افزاییم و در انتها مرغ را هم همراه بقیه مواد تفت می دهیم.

دقایقی بعد ادویه جات را اضافه می کنیم. درب ظرف را می گذاریم و

صبر می کنیم تا آب قارچ و جوانه ها جمع شود.

در انتها سس خردل را اضافه می کنیم.

این غذا را با سس گوجه فرنگی و سبزیجات می توانیم مصرف کنیم.

این غذا به خاطر داشتن جوانه ماش سرشار از ویتامینهای گروه ب است

مهرآوه

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17363>

## خوراک مغز با طعم سبزیجات اروپایی

- مواد لازم

- مغز یک عدد
- سبزی تره و جعفری خرد شده یک مشت
- نمک مقداری آبلیمو یک قاشق سویخوری

- روش تهیه

ابتدا در ظرفی پر از آب سرد مغز را بیندازید و یک قاشق سویخوری نمک و یک مشت سبزی خرد شده در آن ریخته و با آتش ملایم آن را بجوشانید مواظب باشید که آتش تند نشود و مغز زیاد پخته نگردد همین که مغز سفت شد آن را از آتش بردارید و الا خاصیت خود را از دست می دهد سپس آن را باکفگیر بیرون آورده و در آب سرد بیندازید بعد زرده تخم مرغی را بزنید مغز را



در زرده تخم مرغ غلتانده و در پودر جوانه گندم یا پودر سوخاری بیندازید و آن را پودری کنید در تابه ای که مقداری کره در آن آب کرده اید بگذارید و با آتش ملایم آن را سرخ کنید سپس با قطعات بریده ی لیموی تازه سر سفره بیاورید

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96080>



## خوراک مقوی

- مواد لازم برای دو نفر
  - دو عدد ذرت
  - ۱۰ عدد میگوی متوسط
  - دو تکه گوشت استیک
  - یک عدد گوجه فرنگی
  - یک عدد لیموترش
  - نمک و فلفل به میزان دلخواه
  - دو عدد سیخ چوبی باریک کبابی



▪ دو قاشق غذاخوری روغن زیتون

• طرز تهیه

ابتدا ذرت ها را در یک قابلمه پر از آب قرار داده و برای ۵۰ دقیقه آن را بپزید تا دانه های آن کاملاً نرم شود. سپس در تابه ای مناسب روغن زیتون را ریخته و پس از این که گرم شد میگوها را که به خوبی تمیز کرده و شسته اید، در آن تابه چند دقیقه سرخ کنید تا به رنگ صورتی درآیند. گوشت را با بیفتک کوب به خوبی کوبیده و نرم کنید. سپس آن را روی باربیکیو قرار دهید تا کبابی شود. پس از این که دو طرف گوشت کاملاً کبابی شد و پخت، کمی فلفل و نمک روی آن بپاشید. گوجه فرنگی ها را حلقه - حلقه کرده و در گوشه ای از دو طرف دیس مانند، مثل هم، دو حلقه از آن را قرار دهید. لیموترش را برش داده و کنار گوجه بچینید. گوشت کبابی را در ظرف گذاشته و کنار آن ذرت را قرار دهید. در هر کدام از سیخ های چوبی پنج میگو قرار دهید. این سیخ را روی گوشت استیکی گذاشته و میل کنید.

[ماهرخ جواهری]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114591>

## خوراک مکزیکی

### • مواد لازم:

- روغن نباتی = ۲/۱ لیوان
- مرغ = ۸ قطعه (یک و نیم کیلو)
- فلفل دلمه سبز، قرمز و زرد = از هر کدام ۱ عدد ریز شده
- پیازچه = ۳ دسته ریز شده
- گشنیز تازه = ۳/۱ لیوان (ریز شده)
- سس گوجه فرنگی = یک فاشق غذاخوری



- رب گوجه فرنگی = ۴۰۰ گرم
- پیاز = یک عدد ریز رنده شده
- ادویه مخلوط = به مقدار لازم
- نمک و فلفل قرمز = به مقدار لازم
- پودر آویشن = به مقدار لازم
- طرز تهیه:

قطعات مرغ را روی حرارت ملایم گذاشته همراه با آب بگذارید تا به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. یک عدد پیاز همراه با یک عدد سیر روی آن خرد کنید تا مرغ طعم بهتری بگیرد. قطعات مرغ را در صافی انداخته و آب مرغ را کنار می گذاریم. قطعات مرغ را سرخ می کنیم. پیاز رنده شده را روی حرارت ملایم هم می زنیم. گشنیز تازه و پیازچه را به آن اضافه کرده هم می زنیم. رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده هم می زنیم و می گذاریم مواد به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی حرارت ملایم بماند. فلفل دلمه ها را به مواد اضافه می کنیم. ۲ لیوان از آب مرغ را به مواد اضافه می کنیم سپس سس گوجه فرنگی را نیز به مخلوط اضافه کرده هم می زنیم. قطعات مرغ سرخ شده را به مواد اضافه کرده و مواد را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم می گذاریم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=97700>

## خوراک میگو با کاری

نیم کیلو میگوی درشت، یک قاشق سویخوری روغن مایع، یک حبه سیر کوبیده، دو قاشق چایخوری پودر کاری، چهار عدد پیازچه خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای قرمز خلال شده، سه ساقه کرفس خرد شده، سه چهارم پیمانه خامه، یک قاشق سویخوری برگ گشنیز خرد شده

میگوها را پوست گرفته بشویید، سپس در یک آبکش بگذارید تا آب اضافی آنها کاملاً گرفته شود. روغن را در تابه ای ریخته روی حرارت اجاق گاز داغ کنید و سیر و کاری را در آن ریخته تفت دهید. میگو، پیاز، فلفل دلمه ای و کرفس را اضافه کنید و تفت دهید تا میگو کاملاً سرخ شده و به اندازه کافی پخته شود.

خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود. به اندازه کافی به غذا نمک بزنید و آن را در ظرف مناسب ریخته، گشنیز را روی آن بپاشید و سرو کنید.





منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11741>

## خورش سی جوان

در هشت خورش بزرگ چین ، خورش استان سی جوان وسیعترین سلسله خورش است که در همه جا دیده می‌شود. خورش سی جوان دارای تاریخ دیرینه و ویژگی‌های مخصوص به خود است و در چین و خارج شهرت دارد. خورشهای سی جوان به رنگ - خوشبوی- مزه و شکل زیاد توجه می‌کند. مزه آن تند - شور - شیرین- ترش - تلخ و خوشبو را تشکیل می دهد و



چند ده خورشهای دو مزه درست شده است.

شیره اشپزی خورش‌های سی چون طبق مواد خام و و اب و هوا و خواست مهمانان بیش از ۳۰ نوع خورش از جمله پختن - سرخ کردن با کمی روغن- سرخ کردن درست می‌شود. به دنبال پیشرفت تولیدی و شکوفایی اقتصادی ، خورش های سی چون بر اساس قبلی، برتریهای خورش‌های جنوبی و شمالی و ضیافت‌های مقامی و بازرگانی را جذب کرده به صورت خورش سی چون در آمده است. خورش‌های سی چون به تغییرات مزه بسیار توجه مبذول می دارد خورش های این استان با گرد فلفل و "خوا جیایو" نوعی ادویه مخصوص چین و فلفل جدایی ناپذیر است. همه اینها با توجه به آب و هوای سی چون است مثلا در زمستان و بهار هوا سرد است مزه تند زیاد است و در تابستان و پائیز هوا گرم و مزه تند کم است.

منبع : رادیو بین‌المللی چین

<http://vista.ir/?view=article&id=9209>

### خورشت ماست

- مواد لازم:
- مرغ پاک کرده ۱ عدد(در حدود ۵/۱ کیلوگرم)
- ماست کیسه آب گرفته ۱ کیلوگرم
- پیاز سرخ کرده ۲ قاشق سوپخوری
- گشنیز ۲۵۰ گرم
- زیره نیمه کوب ۲/۱ قاشق غذاخوری
- سیر ۳ تا ۴ پر
- زعفران سائیده ۱ قاشق چایخوری
- روغن ۱۰۰ گرم



▪ نمک و فلفل بقدر کافی

• طرز تهیه:

مرغ را بعد از تمیز کردن و شستن، با یک لیوان آب و پیاز سرخ کرده، با حرارت ملایم می گذاریم بپزد. گشنیز را تمیز کرده، می شوئیم و ریز خرد می کنیم. سیر را کوبیده با گشنیز در روغن کمی سرخ می نمائیم و آن را در ظرف مرغ می ریزیم. زیره را اضافه نموده، زعفران را در کمی آب جوش حل می نماییم. نصف آن را در مرغ می ریزیم. به حد کافی نمک و فلفل به آن اضافه نموده، می گذاریم آب آن در حدود ۲ تا ۳ قاشق بماند. مرغ را از ظرف خارج می کنیم، کمی که سرد شد، آن را قطعه قطعه می کنیم و استخوانهای درشت آن را بیرون می آوریم. مرغ را دوباره در ظرف می ریزیم؛ حرارت را کاملاً ملایم می نماییم؛ ماست را با بقیه زعفران و کمی نمک مخلوط کرده، هم می زنیم تا کاملاً صاف شود و داخل ظرف مرغ می ریزیم و هم می زنیم. باید دقت کرد بعد از ریختن ماست، خورش نجوشد؛ کافی است فقط ماست داغ شود؛ در غیر این صورت ماست به علت جوشیدن می برد و خورش آب انداخته، به صورت دلخواه در نمی آید. در صورتی که مرغ با مقدار آب ذکر شده پخته نشد، کمی آب اضافه می نماییم. این خورش را می توانیم با گوشت تهیه کنیم؛ در این صورت ۵۰۰ گرم گوشت بدون استخوان کافی است. البته گوشت برای پختن به آب بیشتری احتیاج دارد.

<http://vista.ir/?view=article&id=89805>

### خورش‌های مشهور چین

خورش‌های چین به لحاظ هنر آشپزی دارای سبک‌های گوناگون است. در این میان آنچه از همه بیشتر تاثیرگذار بوده و جنبه نمایندگی داشته و مورد شناسایی عمومی جامعه قرار گرفته، هشت خورش مشهور چین از جمله لو - استان شان دونگ - چوان - استان سی چوان - یوه - استان گوانگ دونگ - مین - استان فو جیان - سو - استان جیانگ سو - جه - استان جه جیانگ - سیان - استان خونان - خویی - استان ان خویی است. تهیه این خورش‌ها با تاریخ و قدمت دیرینه و ویژگی هنر آشپزی آن ارتباط پیوسته دارد. ضمناً تحت تاثیر شرایط طبیعی - جغرافیایی - آب و هوا - منابع - محصولات مخصوص و عادات غذایی شکل گرفته است. بعضی این هشت خورش را با تجسم شخصیت



ترسیم می‌کنند بر این مینا: خورشهای استان جیانگ سو و جه جیانگ همانند زیبارویان جنوب لطیف و خوشگل و ساده و بالطافت است. خورشهای شان دون و ان خوبی همانند مرد تندرست شمالی ساده و بی‌پیرایه است. خورشهای گوانگ د ونگ و فوجیان مانند پسرناز پرورده خانواده‌های متمادی و متنغذ برجسته و شایان تحسین است.



خورشهای سی جوان و خونان همانند روشنفکران دارای سبک قدیمی، محتوا و استعداد است.

منبع : رادیو بین‌المللی چین

<http://vista.ir/?view=article&id=9207>

## دال

ماش : ۷۵۰ گرم

میخک : ۳ عدد

هل : ۲ عدد

رب گوجه فرنگی : ۰,۵ فنجان

آب لیموترش : ۰,۵ فنجان

زیره : ۴ عدد

زنجبیل : ۱ عدد

فلفل قرمز : ۳ عدد

سیر : ۲ فاشق سوپخوری

پیاز : ۱ عدد

لهه ماش را توی آب بیندازید تا بجوشد، وقتی که خوب پخته شد آن را توی چلو صافی صاف کنید به طوری که آب آن توی ظرف جداگانه محفوظ

بماند.

سپس با گوشت کوب، ماش را توی کاسه‌ای نرم کرده آبی را که از چلو صافی گذرانیده اید، روی آن بریزید. در دیگ دیگر، یکدانه پیاز را خورد کرده با دو سه قاشق سیر و چند دانه زیره، و دو سه عدد هل و دو سه عدد میخک و یک تکه کوچک زنجبیل و دو سه عدد فلفل فرمز با پیاز سرخ کنید، آب ماشی که حاشر کرده‌اید، رویش بریزید و به آن رب گوجه فرنگی و یا نیم استکان لیمو بزنید. هندی‌ها دال را اغلب با کته می‌خورند.

<http://vista.ir/?view=article&id=314>

### دراچنا (غذای روسی)

#### • مواد لازم:

- روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
- پیازچه خلال شده: یک دسته
- سیر خرد شده: یک حبه
- گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده: ۴ عدد
- آرد سبوس‌دار: ۲ قاشق غذاخوری
- شیر: ۴ قاشق غذاخوری
- خامه زده شده: دو سوم لیوان
- تخم‌مرغ: ۴ عدد
- جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- کره نرم شده: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: به میزان کافی





• طرز تهیه:

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت بگذارید. روغن را در ماهی‌تابه‌ای گرم کنید و پیازچه‌ها را در آن به مدت سه دقیقه تفت دهید. سیر را اضافه کنید و چند دقیقه حرارت دهید تا زمانی که سیر و پیازچه‌ها نرم شوند. در این هنگام سیر و پیازچه‌ها را در کف یک ظرف سرامیکی یا پیرکس که آن را چرب کرده‌اید خوب پخش کنید و گوجه فرنگی‌ها را هم به صورت لایه‌ای روی آن بپاشید. آرد و شیر را در کاسه‌ای دیگر آنقدر بزنید تا یکدست شود و خامه‌را کم‌کم به آن اضافه کنید، سپس با تخم مرغ‌ها مخلوط کنید. مایع را به مخلوط کره و جعفری اضافه کنید و با نمک و فلفل خوب هم بزنید. در مرحله بعد مخلوط تخم‌مرغ را روی سبزیجات بریزید و مدت ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید، یعنی آنقدر که وقتی چاقو را در داخل آن فشار می‌دهید آب نداشته باشد. بعد از این که خنک شد، آن را برید و در ظرف بچینید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76934>

### دست‌پیچ مکزیکی

مکزیکی‌ها برای درست کردن دست‌پیچ، از نان‌های تورتیلا - که به صورت آماده در سوپرمارکت‌هایشان به فروش می‌رسند - استفاده می‌کنند ولی با توجه به اینکه این نوع نان در کشور ما وجود ندارد، شما می‌توانید از نان لواش‌های بریده و بسته‌بندی استفاده کنید. در ضمن با توجه به اینکه این غذا به کشور مکزیک تعلق دارد، طبیعی است که غذایی تند باشد ولی شما می‌توانید میزان فلفل را براساس ذائقه‌تان کم کنید.

• مواد لازم برای درست کردن ۵ عدد دست‌پیچ:

- ۵ برش نان لواش بسته‌بندی





- ۷۵ گرم پنیر چدار (رنده شده)
- مواد لازم داخل دست پیچ:
- ۷۵ گرم، اسفناج

۲ - قاشق سوپ‌خوری، روغن مایع

۸ - عدد ذرت ریز کنسروی (خرد شده)

۲۵ گرم، نخود فرنگی کنسرو شده

- یک عدد فلفل دلمه‌ای (خرد شود)

- یک عدد هویج (نگینی خرد شود)

- یک عدد تره فرنگی (خرد شود)

- دو حبه سیر (له شود)

- یک عدد فلفل قرمز تند (خرد شود)

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

• مواد لازم برای سس:

- ۲۰۰ گرم یا یک و یک‌چهارم پیمانه گوجه فرنگی (له شده و از صافی عبور داده شود)

- ۲ پره موسیر (خرد شود)

- یک حبه سیر

- ۳۰۰ میلی‌لیتر یا یک و یک‌چهارم پیمانه آب مرغ

- یک قاشق چای‌خوری، بودر قند یا شکر

- یک قاشق چای‌خوری، بودر فلفل قرمز

• طرز تهیه:

۱) ابتدا برگ‌های اسفناج را خرد کرده و به مدت ۵ دقیقه در مقدار کمی آب بپزید. سپس آنها را آبکشی کرده و با انگشتان دست آنها را فشار دهید تا آب اضافی‌شان گرفته شود.

۲) روغن را در تابه‌ای بریزید و نخود فرنگی، ذرت، فلفل دلمه‌ای، هویج، سیر و تره فرنگی خرد شده را اضافه کنید و مدت ۲ الی ۴ دقیقه تفت دهید؛ سپس اسفناج پخته را به همراه نمک و فلفل به مخلوط فوق بیفزایید و کمی تفت دهید.

۳) از طرف دیگر همه مواد لازم سس را در تابه‌ای بریزید و روی شعله زیاد اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. مواد را مرتب هم بزنید تا نسوزد. برای پختن و آماده شدن این سس، ۲۰ دقیقه زمان لازم است. در واقع سس باید غلیظ شود.

۴) هر یک از نان‌ها را در یک سینی پهن کرده و با توجه به تعداد نان مواد آماده شده برای داخل دست پیچ را به چند قسمت تقسیم کنید و هر

قسمت را روی هر یک از نان‌ها بریزید و آنها را لوله کنید و داخل یک پیرکس مستطیلی شکل که با کمی روغن چرب شده است، بچینید؛ به صورتی که قسمت روی هم آمده دست‌پیچ‌ها در زیر قرار گیرد.

۵) وقتی که همه دست‌پیچ‌ها را در ظرف چیدید، سس را روی آنها بریزید و پنیر را نیز روی سس بپاشید. حالا پیرکس را به مدت ۲۰ دقیقه در داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت یا شماره ۴ قرار دهید تا مواد پخته شده و پنیر روی آن نیز آب شود. حالا دست‌پیچ‌ها آماده سرو است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=105174>

### ذرت پخته مکزیکی

- مواد لازم:
  - ذرت پخته شده: ۳۰۰ گرم،
  - کره: یک قاشق غذاخوری،
  - سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری،
  - پودر آویشن: یک قاشق چایخوری،
  - آب لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل: به مقدار لازم.
- روش تهیه: ذرت را در ظرف مخصوص ماکروویو بریزید و با قدرت ۸۰ درصد به مدت ۲ دقیقه در ماکروویو قرار دهید ( در فاصله ای که ذرت در ماکروویو است، ۲ تا ۳ بار هم بزنید تا تمام ذرت ها گرم شوند). سپس کره، آویشن، نمک، و فلفل را به آن بیفزایید و تا ۲ دقیقه دیگر با همان قدرت در ماکروویو بگذارید تا کره کاملاً ذوب شود.



اکنون ذرت را از ماکروویو خارج نموده و سس مایونز و آب لیمو را اضافه

کنید. برای تهیه ذرت مکزیکی می‌توانید از کنسرو ذرت منجمد نیز استفاده کنید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=73841>

### سمبوسه عربی

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

شما هم این غذا را بپزید شاید طرفدار آن شوید.

• مواد لازم:

• آرد ۴ پیمانه

• خمیر مایه ۲ قاشق غذاخوری



• شکر یک قاشق غذاخوری

• نمک یک قاشق مرباخوری

• روغن نباتی ۴/۱ لیوان

• شیرخشک ۶ قاشق غذاخوری

• آب داغ ۵/۱ لیوان

- اسفناج ۵/۱ کیلو پخته و ریز شده
- پیاز ۵ عدد رنده شده
- سماق یک قاشق مرباخوری
- رب انار ۲/۱ قاشق مرباخوری
- پودر دارچین کمی
- روغن زیتون ۵/۱ لیوان
- آبلیمو ۵/۱ لیوان
- طرز تهیه:

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

منبع : روزنامه تهران امروز

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

### سمبوسه هندی با ماهی

- مواد لازم برای چهار نفر:
- ماهی چرخ شده = ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی متوسط آب پز شده = ۳ عدد



- گشنیز تازه خرد شده= ۳ قاشق غذا خوری
- پیاز خرد شده= ۱ عدد
- بودر زیره= ۱ قاشق مربا خوری
- بودر سیر= ۱ قاشق چایخوری
- فلفل قرمز = به میزان لازم
- شنبلیله خشک= ۲ قاشق مربا خوری
- نمک و زردچوبه= میزان لازم
- روغن برای سرخ کردن= به میزان لازم
- طرز تهیه :



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

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=80804>

### سوپ مخلوط

گوشت سینه مرغ بدون پوست : ۴۰۰ گرم

روغن کنجد : ۰,۵ قاشق مربا خوری

اسفناج : ۰,۵ فنجان

میگو تازه : ۲۵۰ گرم

گوشت راسته گوساله : ۱۲۵ گرم

گوشت ران مرغ بدون پوست : ۱۲۰۰ گرم

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۲ عدد

کرفس خرد شده : ۱۲۵ گرم

فلفل سیاه : ۱ فاشق مربا خوری

برگ بو : ۳ عدد

خمیر نان سفید : ۱۲۵ گرم

گوشت چرخ کرده : ۱۲۵ گرم

کلم : ۰,۵ عدد

سس سویا : ۲ فاشق مربا خوری

زنجبیل : ۰,۵ فاشق مربا خوری

تخم مرغ : ۱ عدد

• ابتدا موارد زیر را بروی مواد اولیه انجام دهید:

سینه مرغ را خرد کنید، و ران مرغ را آب پز کنید، میگوها پوست بکنید، هویجها را خرد کنید، ساقه کرفس را نیز خرد کنید، خمیر را به ۱۸ قطعه مربی در آورید، زنجبیل را رنده کنید، کلم را خرد کنید و تخم مرغ را بزنید.

مایع این سوپ را می‌توانید از یک روز قبل از سرو آن آماده کنید. رشته‌ها را چند ساعت قبل از پخت غذا تهیه کرده و در یخچال بگذارید و روی آنها را با دستمال مرطوبی بپوشانید. سس سویا را سر میز غذا سرو نمائید تا هر کس مطابق میل خود از آن استفاده نماید.

• تهیه مخلوط رشته:

اسفناج را به قطعات ۵ سانتی‌متری خرد کنید. مایع سوپ را گرم کنید و روغن کنجد، سینه مرغ و اسفناج خرد شده را به آن بیافزائید تا به مدت ۲ دقیقه بجوشند. میگو و گوشت راسته را اضافه کرده و به مدت چند دقیقه دیگر بجوشانید سپس خمیرهای بقچه‌ای را افزوده و به مدت یک دقیقه آنها را گرم کنید.

• تهیه مایع سوپ:

تمام مواد را در قابلمه‌ای با هم مخلوط کرده و آب را اضافه کرده و آن را بجوشانید سپس با حرارت ملایم بپزند و آن را صاف کنید. دقت نمائید به قدری آب بریزید که پس از صاف کردن حدود ۲ لیتر از این مایع داشته باشید. پس از خنک شدن آن را به مدت یک شب در یخچال قرار دهید و هنگام استفاده چربی روی آن را جدا کنید.

• طرز تهیه خمیر بقچه‌ای:

- مرحله ۱) گوشت چرخ کرده، کلم برگ، سس سویا، روغن کنجد و زنجبیل را با هم مخلوط کرده و روی هر لایه خمیر یک قاشق چایخوری از این مخلوط را بریزید. خمیر را با تخم مرغ چرب کنید و آنها را به صورت اریب از وسط تا بزنید.
- مرحله ۲) دو گوشه مثلث را با تخم مرغ چرب کرده و به هم بچسبانید. بقیه‌های خمیر را در قابلمه آبجوش فرو کرده و درب آن را نگذارید تا بپزند و خمیرها روی آب شناور شوند سپس شعله زیر آن را کم کرده تا به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و آبکش کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=301>

### سینه مرغ با سفیده تخم مرغ و گردو (خوراک چینی)

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- سینه مرغ متوسط=۴ عدد
- گردوی خرد کرده=۱ فنجان
- سفیده تخم مرغ=۲ عدد
- روغن مایع=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- روغن مایع برای سرخ کردن=به حد کافی
- نمک و فلفل=بقدر کافی
- طرز تهیه:

هر یک از قطعات سینه مرغ را به دو قسمت تقسیم کرده، کمی نمک و فلفل به آنها می زنیم. سفیده تخم مرغ را با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن مخلوط کرده، هم می زنیم تا کف کند؛ روغن فراوان را در ظرف گودی داغ می کنیم، به حدی که دود نکند؛ حرارت را ملایم نموده، قطعات سینه را در سفیده می زنیم و در گردوی خرد کرده می غلتانیم و آنها را تک تک در روغن می





اندازیم؛ گاهی زیر و رو می کنیم؛ وقتی طلایی شدند، آنها را با کفگیر از روغن خارج کرده، در دیس می چینیم و روی آن مقداری گوجه فرنگی خرد کرده و فلفل دلمه سبز خلال شده و مقداری زیتون سیاه می ریزیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17376>

### فتو چینی با میگو

- مواد لازم
  - دو تا سه فنجان کلم بروکلی خردشده
  - یک بسته فتوچینی
  - دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
  - دو فنجان خامه
  - شش حبه سیر
  - نصف قاشق چای خوری فلفل
  - ۴۰۰ گرم میگو
  - دو قاشق مرباخوری جعفری تازه خردشده



▪ نمک

• طرز تهیه

در یک قابلمه آب ریخته و به آن نمک اضافه کرده، صبر کنید تا به جوش آید. فتوچینی را در آب ریخته و برای ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا کاملاً پخته شود. کلم بروکلی را نیز برای دو دقیقه در آب بپزید. سپس فتوچینی را با سیر خردشده، خامه و فلفل به خوبی مخلوط کنید. روغن زیتون را در تابه ریخته و مخلوط فتوچینی، سیر، خامه و فلفل را به آن اضافه کرده و اجازه دهید تا مواد برای چند دقیقه با هم تفت داده شوند. سپس میگوهای

پاک کرده را به آن اضافه کرده در حالیکه حرارت را کم کرده اید مواد را تا جایی تفت دهید که میگوها سرخ شوند. در ظرف مناسبی غذا را ریخته و سپس آن را با جعفری و کلم بروکلی تزیین کنید.

[ماهرخ جواهری]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=121276>

### قاتیقلانان اتلی بۆرک (بۆرک دارای ماست)

مواد لازم:

- گوشت گوسفند چرخ کرده (۴۰۰ گرم)

- آرد (۲۰۰ گرم)

- پیاز (۱۲۰ گرم)

- تخم مرغ (۱ عدد)

- ماست ، نمک و فلفل (به مقدار لازم)

طریقه پخت:

گوشت گوسفند را به همراه پیاز ، چرخ می کنند و آنها را با نمک و فلفل لازم ، به خوبی قاطی می کنند. خمیری را که با تخم مرغ درست شده است ، به شکل چهارگوش و به اندازه های دلخواه می برند. سپس گوشتی را که به صورت قید شده ، آماده گردیده است ، در داخل آن خمیرها می گذارند و لبه های آن را به هم می چسبانند. آب را در داخل قابلمه ای ریخته و به داخل آن مقداری نمک می ریزند و می گذارند تا جوش بیاید. پس از آن ، خمیرها را به آرامی در داخل آبی که در حال جوشیدن است ، می ریزند تا بپزد. پس از پختن ، خمیرها را از داخل آب برمی دارند و در داخل بشقابی که اندکی ماست در داخل آن است ، می گذارند. (در صورت نیاز ، می توان سیر رنده شده را نیز به ماست اضافه نمود).

منبع : فصلنامه یاپراق

<http://vista.ir/?view=article&id=9986>

### قلیا (آشپزخانه هندوستان)

• مواد لازم:

- گوشت با استخوان: ۵۰۰ گرم
- عدس قرمز: یک لیوان کوچک
- کدو متوسط: ۲ عدد
- گشنیز: نصف استکان
- زیره سبز: نصف قاشق چایخوری
- تمرهندی: یک بسته
- گوچه فرنگی رنده شده: ۴ عدد
- پیاز: یک عدد متوسط
- سیر و زنجفیل: هر کدام یک قاشق چایخوری
- زردچوبه، نمک و فلفل سیاه و کمی فلفل قرمز: به دلخواه
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

گوشت را به تکه‌های درشت می‌بریم و پس از شستن با پیاز خرد شده، سیر و زنجفیل رنده شده و زردچوبه، نمک و فلفل سیاه یا قرمز همراه کمی

روغن تفت می‌دهیم تا آب گوشت کشیده شود سپس کمی آب جوش می‌ریزیم تا گوشت پخته شود، عدس قرمز را جداگانه با کمی زردچوبه



می‌پزیم وقتی کاملاً پخته شد با گوشت‌کوب یا همزن برقی له می‌کنیم و بعد آب گوجه فرنگی، گشنیز و کدوی پوست گرفته به آن اضافه می‌کنیم. سپس تهرندی را در آب خیس کرده با دست چنگ می‌زنیم و در صافی، صاف می‌کنیم و همراه عدس له شده به گوشت اضافه می‌کنیم وقتی خورش جا افتاد سیر خرد شده و مقداری زیره سیاه را در روغن تفت می‌دهیم و بعد داخل قلیا می‌ریزیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=105020>

### کارتوشکالی بزرگ (بورک سیب زمینی)

مواد لازم:

- آرد (۷۰۰ گرم)
- سیب زمینی (۶۰۰ گرم)
- شیر (۵۰ گرم)
- کره (۴۰ گرم)
- نمک و فلفل (به مقدار لازم)

طریقه پخت:

سیب زمینی را پوست می‌کنیم و آنها را در داخل آب می‌پزیم. سپس آنها در داخل ظرفی دیگر منتقل کرده ، خرد می‌کنند. (برای سهولت کار ، می‌توان آنها با دنده درشت نیز چرخ کرد) پس از آن شیر ، کره و پیاز رنده شده و نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم و به خوبی قاطی می‌کنند. از خمیری که درست نموده اند ، مقداری برداشته و آنها پهن می‌کنند. مقداری از مواد آماده شده سیب زمینی را به داخل آن می‌گذارند و اطراف آنها می‌چسبانند. سپس آنها در داخل تنور و یا فر قرار می‌دهند تا بپزد.

منبع : فصلنامه یاپراق

<http://vista.ir/?view=article&id=9988>

## کالزونه (غذای ایتالیایی)

- مواد لازم:
- مخمر ۷ گرم
- شکر نصف قاشق چایخوری
- آب ولرم ۱۸۰ میلی لیتر
- آرد سفید ۳۰۰ گرم
- شیر يك قاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
- سوسیس یا کالباس ۱۵۰ گرم
- پیاز خرد شده يك عدد متوسط
- سیر خرد شده يك حبه



- ریحان خرد شده يك قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی خرد شده يك قاشق غذاخوری
- زیتون خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری
- پنیر موزارلا ۱۰۰ گرم
- نمک به مقدار لازم
- طرز تهیه :

سیر و پیاز را با روغن زیتون به مدت يك دقیقه تفت می دهیم.

سپس گوجه فرنگی را اضافه کرده وبعد ریحان، سوسیس خرد شده و زیتون را به مواد می افزاییم. مواد را از روی حرارت برداشته و می گذاریم تا خنک شود.

مخمر، شکر و آب ولرم را داخل يك ظرف ريخته، در آن را گذاشته و در مكاني گرم به مدت ۱۰ دقيقه می گذاريم بماند. سپس آرد، نمك و روغن را در ظرف ديگري مخلوط کرده و مخمر عمل آمده را به مواد می افزاييم و به مدت ۵ دقيقه آن را ورز می دهيم. بعد از آن درب خمير را با دستمال پوشانده و به مدت يك ساعت در جای گرمی قرار می دهيم.

خمير را به دو قسمت تقسيم کرده و آن را پهن می کنيم.

دايره ای به قطر ۲۵ سانتی متر قالب زده و درون آن را با نيمي از مواد کالزونه پر کرده و نيمي از پنيرها را روی مواد قرار می دهيم.

سپس دو طرف خمير را به هم متصل می کنيم و اطراف خمير را خوب به هم می فشاريم. بعد از آن کالزونه ها را داخل سيني فر قرار داده و روی آن را با استفاده از برس با مقداری شير آغشته می کنيم .

در نهايت به وسيله چنگال چند سوراخ روی آن ايجاد کرده و سپس در طبقه وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۰ دقيقه قرار می دهيم

<http://vista.ir/?view=article&id=74252>

### کباب بره (هندي)

#### • مواد لازم:

گوشت ران بره=۲ كيلو و نيم

زنجبيل تازه له شده=۲ قاشق چايخوري

سير له شده=۲ قاشق چايخوري

پودر کاری=۲ قاشق چايخوري

نمک=۱ قاشق چايخوري

دانه های زيره=۲ قاشق چايخوري

دانه فلفل سياه=۴ عدد

میخک=۳ عدد

بودر فلفل قرمز=۱ فاشق چایخوری

آبلیمو=۳ فاشق غذاخوری

روغن=۱ و ۴/۱ پیمانه

پیاز=۱ عدد بزرگ پوست گرفته

آب=۲ پیمانه/حدود ۲ لیتر

• طرز تهیه:

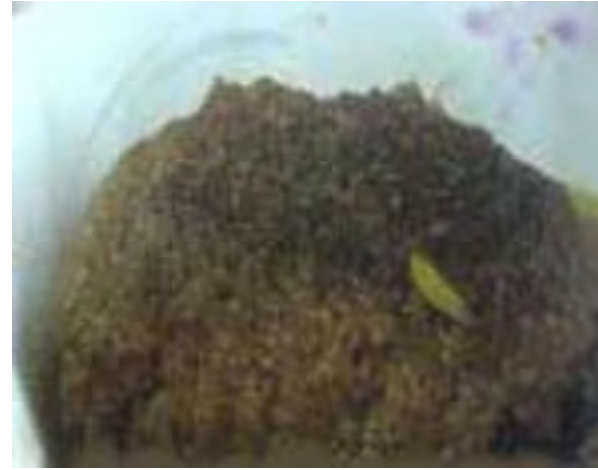
- با یک چاقوی بزرگ چربیها را از گوشت بگیرید تمام اطراف گوشت را با یک چنگال سوراخ کنید.
- در کاسه ای زنجبیل، سیر، کاری، نمک، زیره، میخک و فلفل را با هم مخلوط کنید. آبلیمو را به آن افزوده و خوب مخلوط کنید. سپس آن را با فاشق روی گوشت ریخته و داخل گوشت ماساژ دهید.
- روغن را در ماهیتابه ای گرم کرده، گوشت را به آن افزوده و پیاز را کنار گوشت قرار دهید.
- آب کافی به آن افزوده تا گوشت را بپوشاند و با حرارت ملایم به مدت ۲ و نیم تا ۳ ساعت بپزد. گاهگاهی آن را برگردانید.
- (اگر پس از مدتی آب بخار شد و گوشت هنوز نرم نشده، مقدار دیگری آب به آن بیافزایید). وقتی آب کاملا بخار شد کباب را برگردانید تا تمام اطراف آن قهوه ای شود.
- کباب را از ماهیتابه خارج کرده و به طرف صرف منتقل کنید. کباب را تکه تکه کره یا به صورت درسته سر میز ببرید.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17328>

کتابه عربی



• مواد لازم:

- بلغور خیس شده=۲ لیوان
- گوشت چرخ کرده=۳۵۰ گرم
- پیاز متوسط=۴ عدد
- خلال بادام=۱ استکان
- گردوی پودر شده=۱ استکان
- کشمش پلویی=۱ استکان
- نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه=بمیزان لازم
- گرد لیمو عمانی=۱ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا ۱۵۰ گرم از گوشت چرخ کرده را با بلغور خیس شده و یک عدد پیاز کوچک با هم چرخ می کنیم. نمک و زردچوبه را هم اضافه می کنیم و ورز می دهیم. سپس سه عدد پیاز متوسط را خلال می کنیم و ۲۰۰ گرم از گوشت باقیمانده را همراه با پیاز تفت می دهیم. بعد از اینکه گوشت و پیاز خوب تفت داده شد، خلال بادام ، گرد لیمو عمانی و گردو را به آن اضافه می کنیم. سپس نمک، فلفل و ادویه را بمیزان لازم اضافه می کنیم. در آخر کشمش شسته شده را با آن می افزایشیم. مواد داخل کبه آماده است.

• طرز پیچیدن کبه:

از خمیر کبه به اندازه یک گردو برمیداریم. آن را پهن می کنیم و سپس روی آن را از مواد داخل کبه پر می کنیم. و روی مواد را با خمیر می پوشانیم و کبه را در دست گرد می کنیم. سپس کبه های آماده شده را در روغن سرخ می

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=96606>



## کله‌های شیر

گوشت گاو : ۵۰۰ گرم

قارچ : ۲ دانه

پیاز سبز : ۲ دانه

کرفس خرد شده : ۱۲,۵ گرم

کلم : ۱۲,۵ گرم

زنجبیل : قدری

میگو تازه : ۱ قاشق مربا خوری

شراب شری : ۲,۵ قاشق سوپخوری

سس سویا : ۲ قاشق سوپخوری

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۴ قاشق سوپخوری

شکر : ۱,۵ قاشق مربا خوری

آب مرغ : ۱ فنجان

قارچ، پیازچه، میگو و زنجبیل را ریز خرد نموده آن را با گوشت قیمه شده، مخلوط کنید. سپس شراب شری و سس سویا و نمک و شکر را با آن مخلوط کرده چهار دانه کوفته درست کنید.

روغن را در ماهی تاوه ریخته همین که خوب داغ شد، سیری را که قبلاً خرد کرده اید در آن ریخته کمی همش زده کوفته‌ها را روی سبزی گذاشته آبگوشت جوجه را رویش بریزید و بگذارید مدت ۱۵ دقیقه بجوشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=298>

## کوردون بلو

کوردون بلو یک غذای ایتالیائی است که علی‌رغم اینکه بسیار پر کالری و لذیذ می‌باشد به هیچ عنوان جنبه چاق‌کنندگی ندارد و بدون نیاز به نان و یا سیب‌زمینی بسیار غذای کامل می‌باشد.

- مواد لازم برای ۴ نفر:

سینه مرغ ۴ عدد، ژامبون مرغ ۴ اسلایس (ورق)، سس کچاپ (قرمز) تند ۴ فاشق غذاخوری، پنیر پارنژان ۸ فاشق غذاخوری، پودر کنتاکی به اندازه لازم

- طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را کاملاً روی تخته با بیفتک کوپ پهن می‌کنیم سپس یک فاشق غذاخوری سس کچاپ تند روی آن مالیده و ژامبون مرغ را روی آن می‌گذاریم و پنیر پارنژان را روی همه آنها می‌پاشیم در خاتمه سینه مرغ را رول کرده بشکل رولت در می‌آوریم و تمام آن را پودر کنتاکی می‌غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم و بعد از دو طرف طلائی کم رنگ شده مجدداً کمی سس کچاپ روی آن مالیده و به مدت ۱۵ دقیقه داخل فر می‌گذاریم بعد از این‌که آماده شده، هر یک عدد سینه مرغ برای یک نفر کافی می‌باشد به همراه این غذا ریحان و زیتون سیاه بسیار لذیذ می‌شود.

منبع : هفته نامه هزاره سوم

<http://vista.ir/?view=article&id=8798>

## گراتن سیب زمینی

• مواد لازم:

▪ سیب زمینی: یک کیلوگرم

▪ پنیر پتیزا: ۱۵۰ گرم





- کره: سی گرم
- خامه: چهار قاشق غذاخوری
- سیر: یک حبه
- شیر: یک و نیم فنجان

- تخم مرغ: دو عدد
- قارچ: نیم کیلو
- فلفل سیاه: کمی
- جعفری خرد شده: سه قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی‌ها را ورقه ورقه کنید، آن گاه پوست سیر را بکنید، شیر را داغ و به آن نمک و فلفل اضافه کنید. ظرف فر را با کره چرب کنید و سیر خرد شده را کف آن بریزید، آن گاه ظرف را با سیبزمینی‌های ورقه شده پر کنید و نیمه از پنیر پیتزا را روی آن بریزید، دوباره لایه‌ای دیگر از سیب زمینی را روی آن بگذارید و سپس شیر داغ روی آن بریزید و روی آن قارچ‌ها را بگذارید، پس از این مرحله ظرف را داخل فر به مدت بیست دقیقه بگذارید و پس از این مدت بیرون بیاورید.

از طرفی تخم‌مرغ‌ها را با خامه هم بزنیید و روی گراتن آماده شده به همراه پنیر پیتزا بپاشید.

آن گاه ظرف را دوباره در فر قرار دهید و پس از پنج دقیقه خارج کنید و روی آن را با جعفری تزیین کنید و به همراه خانواده میل کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=17678>

گراتن بادنجان

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

بادنجان متوسط ۶-۵ عدد

سس بشامل یا سس سفید ۴-۳ پیمانه

کره ۱۰۰ گرم

مغز نان خرد شده یک پیمانه

جعفری خرد شده ۲-۲ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل به مقدار کافی

پنیر گرویر ۱۰۰ گرم

دستور تهیه: بادنجانها را روی آتش یا در فر کبابی می‌کنیم به طوری که مغز آن پخته شود، بعد پوست بادنجان را می‌گیریم و سر آنرا جدا می‌کنیم و ساطوری می‌نمائیم کمی نمک و فلفل به آن می‌زنیم، سپس ته ظرف نسوز کوتاه دیواره‌ای را کمی چرب می‌کنیم و مختصری سس می‌ریزیم و بادنجان ساطوری شده را روی سس قرار می‌دهیم. روی آنرا صاف می‌کنیم و با جعفری بقیه سس می‌پوشانیم مقداری مغز نان خرد شده روی آن می‌ریزیم و کره را قطعه قطعه می‌کنیم و روی نانها می‌چینیم و فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم و ظرف را روی آخرین پنجره فر به سمت بالا قرار می‌دهیم و می‌گذاریم سه ربع تا یک ساعت بماند تا روی آن کاملاً طلائی و برشته شود و با همان ظرف سر میز می‌بریم. ممکن است گراتن بادنجان را با گوشت تهیه کرد در این صورت ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده را با دو قاشق سوپخوری پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم بعد یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی در یک لیوان آب حل کرده با کمی نمک و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم. می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب گوشت کاملاً کشیده شود و بعد ته ظرف نسوز مناسبی را یک ردیف بادنجان آماده شده و روی بادنجان را یک ردیف گوشت آماده شده می‌ریزیم بعد کمی جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم روی آنرا با یک ردیف بادنجان و روی بادنجان را با سس سفید می‌پوشانیم و مقداری پنیر رنده شده روی آن می‌ریزیم و مطابق دستور فوق طبخ می‌کنیم.

منبع : روحین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=8025>

## گراتن مرغ

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

مرغ تمییز کرده یک عدد

ماکارونی نازک و بهن یک بسته

سس سفید ۳ پیمانه

پنیر گودا رنده شده ۱۵۰ گرم

کره ۱۰۰ گرم

نمک به مقدار کافی

دستور تهیه: مرغ را بایک لیوان آب و کمی نمک و یک پیاز خرد کرده می‌گذاریم بپزد به طوری که بعد از پخته شدن نصف لیوان آب داشته باشد، بعد مرغ را می‌گذاریم سرد شود؛ استخوان‌های مرغ را می‌گیریم و به قطعات درشت خرد می‌کنیم آب مرغ را با سس مخلوط می‌نمائیم و یکی دو جوش می‌دهیم؛ ظرف مناسبی را آب می‌ریزیم و یک قاشق سوپخوری نمک هم در آن مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم جوش بیاید؛ ماکارونی را از طول دو قسمت می‌کنیم و در آب جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند و مغز ماکارونی نرم شود، ماکارونی را در صافی می‌ریزیم و مقداری آب روی آن می‌دهیم ته ظرف نسوز مناسبی را کمی چرب می‌کنیم ۱/۲ از سس را ته ظرف می‌ریزیم؛ کمی پنیر روی آن می‌پاشیم نصف از ماکارونی را روی سس می‌ریزیم؛ کمی پنیر روی آن می‌پاشیم نصف از ماکارونی را با پشت قاشق آنرا صاف می‌کنیم؛ قطعات مرغ را روی ماکارونی می‌چینیم و با بقیه ماکارونی روی مرغ را می‌پوشانیم؛ بقیه سس را روی ماکارونی می‌ریزیم و پنیر را روی آن می‌پاشیم؛ کره را قطعه قطعه می‌کنیم و روی گراتن می‌چینیم فر را به حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت روشن می‌کنیم بعد ظرف را کف فر قرار می‌دهیم تا مدت نیم ساعت بماند و ته گراتن کمی برشته شود، سپس ظرف را روی آخرین پنجره فر به طرف بالا قرار می‌دهیم و در حدود نیم ساعت تا سه ربع دیگر می‌گذاریم گراتن در فر بماند تا روی آن نیز کمی برشته و طلائی شود، گراتن را با همان ظرف سر میز می‌بریم.

منبع : روحین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=8028>

## گوچه فرنگی پرشده (هندي)

• مواد لازم برای ۶ نفر:

گوچه فرنگی سفت و بزرگ = ۶ عدد

کره = ۵۰ گرم

پیاز ریز شده = ۱ عدد متوسط

روغن = ۵ قاشق غذاخوری

زنجبیل نرم شده = ۱ قاشق چایخوری

سیر تازه له شده = ۱ قاشق چایخوری

فلفل = ۱ قاشق چایخوری

نمک = ۱ قاشق چایخوری

پودر کاری = ۲/۱ قاشق چایخوری

گوشت بره چرخ شده = ۴۵۰ گرم

فلفل سبز = ۱ عدد

گشنیز تازه

نکته: در این دستور غذایی می توانید بجای گوچه فرنگی از فلفل سبز دلمه ای نیز استفاده کنید.

• طرز تهیه:

۱. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت از قبل گرم می کنیم. گوچه فرنگیها را شسته سر آنها را برداشته و داخل آن را خالی می کنیم.

۲. ظرف نسوزی را با ۵۰ گرم کره چرب می کنیم و گوچه فرنگیها را در ظرف قرار می دهیم.

۳. روغن را در ماهیتابه گرم کرده و پیاز را در آن سرخ می کنیم.

۴. حرارت را کم کرده زنجبیل، سیر، فلفل، نمک و پودر کاری را به آن می افزاییم و مخلوط را به مدت ۳-۵ دقیقه تفت می دهیم.

۵. گوشت را به آن افزوده و ۱۵-۱۰ دقیقه می پزیم.

۶. فلفل سبز و گشنیز را اضافه کرده و ۳ تا ۵ دقیقه دیگر مخلوط را تفت می دهیم.

۷. با قاشق داخل گوچه فرنگیها را از مخلوط گوشت پر می کنیم و سر آنها را می گذاریم. گوچه فرنگیها را در فر به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه می پزیم.

۸. گوجه فرنگیها را در ظرف کشیده و به صورت گرم صرف می کنیم.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17332>

### گوشت بند انگشتی(هندی)

• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده= ۱ کیلوگرم

زنجبیل خرد شده= ۱ قاشق چایخوری

سیر له شده= ۱ قاشق غذاخوری

پودر فلفل قرمز= ۲ قاشق چایخوری

پودر هل= ۲/۱ قاشق چایخوری

نمک= ۱ قاشق چایخوری

روغن زیتون= ۱ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای سس:

تمر هندی= ۲ قاشق غذاخوری

آب= ۳ لیوان (۶۰۰ میلی لیتر)

روغن حیوانی= ۲ قاشق غذاخوری

سیر= ۵ حبه

چوب دارچین= ۱ عدد

گوچه فرنگی پوست گرفته و له شده=۲ عدد

بودر زنجبیل=۱ قاشق چایخوری

ماست=۱ پاکت (۲۰۰ گرم)

• طرز تهیه:

۱. تمام مواد را با هم مخلوط کرده سپس آن را به صورت یک انگشت شکل دهید.

۲. تمر را در آب خیس کنید.

۳. سیر و دارچین را در روغن سرخ کرده و سپس گوچه فرنگی، زنجبیل و ماست و سس تمر پس از خیس خوردن را به آن اضافه کنید و روی شعله ملایم گذاشته تا بجوشد.

۴. گوشتها را یکی یکی به مخلوط در حال جوش اضافه کنید سر ظرف را بگذارید و با حرارت ملایم به مدت ۱ ساعت بپزید.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17331>

مانتی

مواد لازم:

- گوشت خالص چرخ کرده (یک کیلو)

- چربی چرخ کرده (۲۰۰ گرم)

- آرد (نیم کیلو)

- تخم مرغ (دو عدد)

- پیاز (۵۰۰ گرم)



- کره (۲۰ گرم)

- نمک و فلفل (به مقدار لازم)

طریقه پخت:

خمیر را بدون زدن مایه خمیر ، با افزودن تخم مرغ ، عمل می آورند. گوشت دارای اندکی چربی را چرخ می کنند. مقداری پیاز را خرد می کنند و به گوشت می افزایند. پس از تهیه خمیر ، آنرا به قطر يك سانتی متر پهن کرده و با چاقو به اندازه های دلخواه می برند. سپس گوشت چرخ کرده را داخل آنها گذاشته ، خمیرها را می بندند. (اگر گوجه خرد شده نیز به آن افزوده شود ، طعم بسیار مطلوبی می دهد). پس از آماده شدن خمیرهای حاوی گوشت ، آنها را در داخل طبقات فوقانی قابلمه مخصوص مانتی پزی (که دارای يك طبقه پر از آب و چند طبقه فوقانی مشبك می باشد) می چینند. برای جلوگیری از چسبندگی خمیرها به کف طبقات مشبك ، بهتر است کف آنها را با اندکی روغن ، چرب نمایند. پس از اینکه همه چیز آماده شد ، طبقه زیرین قابلمه را پر از آب نموده و به همراه طبقات مشبك فوقانی که خمیرها در آن چیده شده ، بر روی شعله قرار می دهند تا با بخار آب ، خمیرها و محتویات آن به خوبی بپزد. پس از ۴۵ دقیقه ، غذا می پزد. مانتی های پخته شده را در داخل ظرفی دیگر می ریزند و با اندکی کره ، آنها را به هم می زنند و به این ترتیب ، غذا برای صرف شدن آماده می شود.

منبع : فصلنامه یاپراق

<http://vista.ir/?view=article&id=9983>

## مخلوط برنج

قارچ : ۴ عدد

برنج : ۲ فنجان

روغن کنجد : ۱ قاشق مربا خوری

پیاز : ۱ قاشق سوپخوری

سیر : ۱ عدد

زنجبیل : ۱ عدد

پیاز سبز : ۲ دانه

فلفل قرمز دلمه ای : ۱ عدد

ذرت کنسرو شده : ۰,۵ فنجان

خیار : ۴ عدد

نخود فرنگی : ۱۰۰ گرم

سس سویا : ۱ قاشق مربا خوری

روی قارچ‌های خشک آبجوش بریزید و درب کاسه را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید سپس آبکش کرده و سابقه آنها را جدا کنید و کلاhek قارچ‌ها را خرد کنید.

برنج را ۱۲ دقیقه بجوشانید تا نرم شده و آبکش کنید. روغن و روغن کنجد را در ماهی‌تابه گرم کرده و سیر، زنجبیل، پیازچه و فلفل‌ها را افزوده و به مدت ۱ دقیقه تفت دهید. قارچ‌ها، ذرت، خیار و نخود فرنگی را اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه بهم بزنید. سس سویا و سس برنج را بیافزائید و بهم بزنید تا گرم شوند.

همچنین فراموش نکنید که قبل از هر کاری: زنجبیل را رنده کنید، پیاز چه را خرد کنید، فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد کنید، نخود فرنگی را پوست بکنید و خیارها را خرد کنید و دانه‌های آن را جدا کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=305>

### مرغ آغشته به فلفل سیاه(هندی)

• مواد لازم:

ران مرغ=۸ عدد

زنجبیل تازه له شده=۱ قاشق چایخوری

سیر ریز شده=۱ قاشق چایخوری

نمک=۱ قاشق چایخوری

فلفل=۱ و ۲/۱ قاشق چایخوری

روغن=۲/۳ لیوان (۱۵۰ میلی لیتر)

فلفل دلمه ای سبز=۱ عدد خلال شده

آب=۲/۳ لیوان

آبلیمو=۲ قاشق غذاخوری

ذرت و نخود سبز سرخ شده:

کره=۵۰ گرم

ذرت شیرین کنسرو=۲۰۰ گرم

نخود سبز=۲۰۰ گرم

نمک=۱ قاشق چایخوری

پودر فلفل قرمز=۲/۱ قاشق چایخوری

آبلیمو=۱ قاشق غذاخوری

برگهای تازه گشنیز

• طرز تهیه:

۱. اگر ترجیح می دهید با استفاده از یک چاقوی تیز استخوان رانها را جدا کنید.

۲. زنجبیل، سیر، نمک و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط می کنیم. (فلفل نباید زیاد نرم شده باشد)

۳. تکه های مرغ را به مخلوط فلفل افزوده و کنار می گذاریم.

۴. روغن را در ماهیتابه بزرگی داغ کرده و تکه های مرغ را مدت ده دقیقه در آن سرخ می کنیم.

۵. شعله گاز را کم می کنیم و فلفل دلمه و آب را به ماهیتابه اضافه می کنیم و می گذاریم به مدت ده دقیقه به آهستگی بپزد سپس آبلیمو را روی آن می ریزیم.

۶. در این فاصله نخود سبز و ذرت را آماده می کنیم. کره را در ماهیتابه بزرگی ذوب می کنیم. ذرت و نخودسبز را به آن اضافه کرده و به مدت ده دقیقه می گذاریم سرخ شود، گاهگاهی بهم می زنیم.

۷. آبلیمو را روی آن ریخته و با برگهای گشنیز تازه تزئین می نمایم.

۸. مخلوط مرغ و فلفل سبز را در ظرف می کشیم و با نخودسبز و ذرت سرخ شده صرف می کنیم.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17373>

### مرغ کره ای (هندی)

• مواد لازم برای ۴ نفر:

کره=۱۰۰ گرم

روغن=۱ قاشق غذاخوری

پیاز ریز شده=۲ عدد متوسط

زنجبیل تازه له شده=۱ قاشق چایخوری

بودر کاری=۲ قاشق چایخوری

گشنیز نرم شده=۲ قاشق چایخوری

بودر فلفل قرمز=۲ قاشق چایخوری

زیره سیاه درسته=۱ قاشق چایخوری

سیر تازه خرد شده=۱ قاشق چایخوری

نمک=۱ قاشق چایخوری

هل سبز درسته=۲ عدد

دانه فلفل سیاه=۳ عدد

ماست=۲/۳ پیمانه/۱۵۰ میلی لیتر

رب گوجه فرنگی=۲ قاشق غذاخوری

مرغ=۸ تکه بدون پوست

آب=۳/۳ پیمانه

خامه کم چرب=۳/۳ پیمانه

• برای تزئین:

گشنیز تازه-۲ عدد فلفل سبز ریز شده

• طرز تهیه:

۱. روغن و کره را در ماهیتابه بزرگی گرم می کنیم،پیاز را به آن افزوده و سرخ می کنیم،حرارت را کاهش می دهیم.
۲. زنجبیل تازه را له کرده و در کاسه ای می گذاریم،پودر کاری،گشنیز نرم شده،زنجبیل،پودر فلفل قرمز،زیره،سیر،نمک،هل و فلفل سیاه را در ظرفی ریخته و با هم مخلوط می کنیم،سپس ماست و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و بهم می زنیم تا خوب با هم مخلوط شوند.
۳. تکه های مرغ را به مخلوط ماست و ادویه اضافه کرده و هم می زنیم تا خوب جذب شود.
۴. مرغ را به پیازهای داخل ماهیتابه افزوده و حدود ۵ تا ۷ دقیقه تفت می دهیم.
۵. آب را به مخلوط افزوده و به مدت ۳۰ دقیقه می گذاریم بپزد؛گاهگاهی آن را بهم می زنیم.
۶. خامه را اضافه کرده و بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر می پزیم.
۷. غذا را با گشنیز تازه و فلفل سبز ریز شده تزئین می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17367>

### میگو با خمیر مخصوص به سبک ژاپنی

•مواد لازم برای خمیر:

آرد گندم=۲۵۰ گرم(۲ پیمانه)

تخم مرغ درشت=۱ عدد

ماست غلیظ= ۱ پیمانه

شکر= ۲/۱ قاشق سوپخوری

جوش شیرین= ۲/۱ قاشق مرباخوری

پکینگ پادر= ۱ قاشق مرباخوری

روغن آب کرده= ۲ قاشق سوپخوری

● طرز تهیه:

ماست و شکر و کمی نمک و روغن آب کرده و تخم مرغ را مخلوط کرده، خوب هم می زنیم. جوش شیرین و پکینگ پادر و ماست را داخل این مایه ریخته، هم می زنیم تا تمام مواد مخلوط و یکنواخت شوند. آرد را کم کم داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که بدست نجسید در بیاید؛ در صورتیکه چسبندگی پیدا کرد کمی آرد اضافه می نماییم و خمیر را خوب مالش می دهیم. خمیر باید کاملاً صاف و یکنواخت و لطیف بشود؛ روی آن را می پوشانیم که ۲ تا ۳ ساعت بماند. فلس میگو درشت را می گیریم؛ پشتش را با کارد تیزی چاک می دهیم و روده آن را خارج می کنیم. دقت می نماییم دم میگو قطع نشود. خمیر را به ۲ تا ۳ قسمت تقسیم می کنیم. کمی آرد روی میز می ریزیم و هر قسمت از خمیر را با نورد باز می کنیم تا به شکل ورقه نازک در بیاید. با دهانه استکان دایره های کوچکی از خمیر برمی داریم و سر میگو را وسط دایره خمیر می گذاریم و اطرافش را به طرف دم جمع می نماییم و فشار می دهیم تا میگو کاملاً در خمیر پوشیده شود و دم آن بیرون بماند. دور دم را فشار می دهیم که خمیر باز نشود و کاملاً صاف گردد. تمام میگوها را بدین شکل آماده می کنیم. روغن مایع فراوان را در ظرف مناسبی می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا داغ شود ولی دود نکند. یک ردیف از میگوهای آماده شده را در روغن می اندازیم؛ گاهی زیر و رو می کنیم تا اطراف آن کاملاً طلایی شده پف کند. سپس با کفگیر آنها را از روغن خارج نموده، در صافی می ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و داغ از آن استفاده می کنیم. در صورتیکه میگوها را قبلاً سرخ کرده ایم، برای آنکه گرم شود ۲ تا ۳ دقیقه ظرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می دهیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=16809>

## میگو ژاپنی

- مواد لازم برای خمیر:
  - آرد گندم ۲۵۰ گرم (۲ پیمانه)
  - تخم مرغ درشت ۱ عدد
  - ماست غلیظ ۱ پیمانه
  - شکر ۲/۱ قاشق سوپخوری
  - جوش شیرین ۲/۱ قاشق مرباخوری
  - پکینگ پادر ۱ قاشق مرباخوری
  - روغن آب کرده ۲ قاشق سوپخوری
- طرز تهیه:



ماست و شکر و کمی نمک و روغن آب کرده و تخم مرغ را مخلوط کرده، خوب هم می زنیم. جوش شیرین و پکینگ پادر و ماست را داخل این مایه ریخته، هم می زنیم تا تمام مواد مخلوط و یکنواخت شوند. آرد را کم کم داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که بدست نچسبید در بیاید؛ در صورتیکه چسبندگی پیدا کرد کمی آرد اضافه می نماییم و خمیر را خوب مالش می دهیم. خمیر باید کاملا صاف و یکنواخت و لطیف بشود؛ روی آن را می پوشانیم که ۲ تا ۳ ساعت بماند. فلس میگو درشت را می گیریم؛ پشتش را با کارد تیزی چاک می دهیم و روده آن را خارج می کنیم. دقت می نماییم دم میگو قطع نشود. خمیر را به ۲ تا ۳ قسمت تقسیم می کنیم. کمی آرد روی میز می ریزیم و هر قسمت از خمیر را با نورد باز می کنیم تا به شکل ورقه نازک در بیاید. با دهانه استکان دایره های کوچکی از خمیر برمی داریم و سر میگو را وسط دایره خمیر می گذاریم و اطرافش را به طرف دم جمع می نماییم و فشار می دهیم تا میگو کاملا در خمیر پوشیده شود و دم آن بیرون بماند. دور دم را فشار می دهیم که خمیر باز نشود و کاملا صاف گردد. تمام میگوها را بدین شکل آماده می کنیم. روغن مایع فراوان را در ظرف مناسبی می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا داغ شود ولی دود نکند. یک ردیف از میگوهای آماده شده را در روغن می اندازیم؛ گاهی زیر و رو می کنیم تا اطراف آن کاملا طلایی شده پف کند. سپس با کفگیر آنها را از روغن خارج نموده، در صافی می ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و داغ از آن استفاده می کنیم. در صورتیکه میگوها را قبلا سرخ کرده ایم، برای آنکه گرم شود ۲ تا ۳ دقیقه طرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می دهیم

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86172>

## نان بربری الجزائر

- مواد لازم برای ۵ نفر
    - دو عدد فلفل دلمه ای قرمز
    - چهار عدد گوجه فرنگی
    - یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
    - چهار حبه سیر خرد شده
    - یک عدد فلفل خرد شده
    - نمک
    - ۹۰۷ گرم آرد سمولینا
    - یک و نیم قاشق چایخوری نمک
    - سه فنجان آب
    - چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون
    - شش قاشق غذاخوری روغن زیتون برای سرخ کردن
    - زمان لازم: ۴۰ دقیقه
- این نان سنتی متعلق به کوهستان های شمالی الجزایر است.
- این نام به همراه تخم مرغ نیمرو بسیار لذیذ است.
- طرز تهیه
- ابتدا فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی ها را کباب کنید. پس از خنک شدن، پوست آنها را کنده و آنها را در کاسه بزرگی قرار دهید. سپس دانه های فلفل را از درون آنها درآورید.





یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را درون ماهیتابه ریخته و روی حرارت متوسط آن را داغ کنید سپس فلفل و سیر را درون آن بریزید تا پخته شود. آن را از روی حرارت برداشته و به گوجه فرنگی و فلفل اضافه کنید. با استفاده از چاقو گوجه و فلفل ها را کاملاً له کنید. آرد سمولینا را در کاسه بزرگی ریخته، نمک و چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن بیفزایید. آب را به تدریج به آن بیفزایید تا خمیری حاصل شود که به دست شما نچسبد. حال خمیر را به شش قسمت مساوی تقسیم کرده و آنها را به شکل توپی درآورید. برای هر نان، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در ماهیتابه ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید. خمیر را کمی صاف کنید تا قطر آن بیش از نیم سانت نباشد، سپس آن را درون روغن انداخته و سرخ کنید تا ترد شود. تکه های این نان را درون سس تهیه شده زده و میل کنید.

[نگار نجار]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116545>

### نان سوریه ای

- مواد لازم برای ۸ نفر
- یک و یک هشتم فنجان آب
- دو قاشق غذاخوری روغن گیاهی
- نصف قاشق چایخوری شکر
- یک و نیم قاشق چایخوری نمک
- سه فنجان آرد
- یک و نیم قاشق چایخوری پودر خمیر مایه
- زمان لازم: سه ساعت





- طرز تهیه مواد را در همزن برقی ریخته و کاملاً با هم مخلوط کنید. فر را از قبل در ۴۷۵ درجه فارنهایت (۲۴۵ درجه سانتی گراد) گرم کنید. وقتی خمیر آماده شد، آن را روی سطح آرد پاشی شده قرار داده و به

هشت قسمت مساوی تقسیم کنید.

خمیرها را گرد کرده و روی آنها را با یک پارچه تمیز و نمدار بپوشانید و اجازه دهید تا خمیر استراحت کند. سپس خمیرها را باز کنید (تا حدی که قطر آن حدود ۲۰ سانتی متر شود)، نان ها را دو تا دو تا در سینی فر چیده و حدود پنج دقیقه در فر قرار دهید تا روی آن طلاپی شود.

[نگار نجار]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116840>

## نان مراکشی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- هفت یا هشت فنجان آب
- دو و یک چهارم فنجان آرد سفید
- سه چهارم فنجان آرد سمولینا
- یک قاشق چایخوری تخم بادیان
- یک و نیم قاشق چایخوری نمک





- نصف قاشق چایخوری شکر
- دو قاشق چایخوری پودر خمیرمایه
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک قاشق غذاخوری دانه کنجد (در صورت تمایل)
- زمان لازم: دو ساعت و بیست دقیقه

#### • طرز تهیه

مواد ابتدایی را در همزن برقی ریخته و کاملاً با هم مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. سپس خمیر را به دو قسمت تقسیم کرده و به شکل توپ درآورید. بعد آنها را تا حدود دو سانتیمتر نازک کرده و در سینی آرد پاشیده شده قرار دهید. با حوله تمیزی روی آنها را پوشانده و بگذارید به مدت نیم ساعت بماند تا حجم آنها دو برابر شود. اجاق را از قبل در ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سانتیگراد) روشن کنید. روی نان ها را روغن زیتون مالیده و کمی کنجد پاشید و بعد با استفاده از یک چنگال روی خمیر را خط بیندازید. نان ها را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا روی آنها طلایی شود.

[بهار نجفی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116548>

### نخود فرنگی و مارچوبه

نخود فرنگی : ۲۵۰ گرم

مارچوبه : ۱۰۰ گرم

روغن کنجد : ۱ قاشق مربا خوری

کنجد : ۱ قاشق مربا خوری

عسل : ۲ قاشق مربا خوری

زنجبیل : ۰,۲۵ قاشق مربا خوری

سرو و ته پوست نخود فرنگی را جدا کرده و انتهای مارچوبه‌ها را با پوست کن نازک پوست بکنید و آنها را به‌صورت مورب برش بزنید مارچوبه‌ها را در آبجوش بپزید تا نرم شوند سپس آبکش کرده و با آب سد بشوئید نخود فرنگی‌ها را نیز در قابلمه آبجوش ریخته و فرا آبکش کنید و زیر آب سرد بگیرید تا تازه شوند روغن کنجد و دانه کنجد را در ماهی‌تابه گرم کرده و نخود فرنگی، مارچوبه‌ها، عسل و زنجبیل را بیافزایید و تفت دهید سپس سرو نمایید.

<http://vista.ir/?view=article&id=303>

## هشت سیستم خورشهای چین

هشت خورش بزرگ چین خورش استان شان دون سبک :غذای مخصوص محلی از دو بخش " جی نان " و شرق شان دونگ تشکیل شده است ویژگی ها : بو و مزه این نوع خورش فراوان و حاوی پیاز و سیر است . در زمینه تهیه خورش دریایی ، آش و غذاهای حیوانی این استان برتری خاصی دارد.

خورشهای معروف : سرخ کردن دها - سرخ کردن صدف حلزونی - پختن ماهی کپور با سوس شیرین و ترد

خورش استان سی چوان سبک: دو سبک " چن دو " و " چون چین ". ویژگی‌ها : بوی زیاد و غلظت. خورشهای معروف: پختن گوشت مرغ - پنجه خرس - رشته های ریز گوشت با بوی ماهی - پختن و خشک کردن پره ماهی - پختن خرچنگ با سوس خوشبو و تند

خورشهای استان جیان سو سبک: ازمجموع خورشهای "یان جو " " سوچو " و " نانچینگ "





تهیه می‌شود. ویژگی‌ها: هنر آشپزی با شیوه پخت با حرارت کم و آرام و با شیوه پخت با آتش ملایم و اهمیت دادن به آتش و حفظ کردن مواد اصلی. خورشهای مشهور: با آتش مرغ

پخت رشته‌های ریز گوشت خشک - سرخ کردن پای خوک - گلوله از گوشت کوبیده خرچنگ آب پر بدون سوس سویا خورشهای مشهور استان جه جیانگ:

سبک: از خورشهای محلی "حان جو" - "نین پو" و "شایو سین" تشکیل شده و خورشهای "حان جو" از همه شهرت بیشتر دارد. ویژگی‌ها: تازه و نازک، نرم و صاف، خوشبو و کم رنگ کم چربی. خورشهای مشهور: گوشت میگو "لون زینگ - مرغ" جیایو هوا - ماهی سی خو با سرکه خورشهای مشهور گوان دونگ سبک: سه سبک گوان جو - جیایو جو - دون جیان و خورشهای گوان جو نماینده آنها ست. ویژگی‌ها: شیوه آشپزی- کمی در روغن سرخ کردن - سرخ کردن - چیز سرخ کرده را با اضافه کردن آب و نشایسته پختن - با حرارت کم و آرام پختن. ویژگی آن خوشمزه - کم رنگ و کم نمک - ترد و تازه. خورشهای مشهور: جمع گوشت سان شه لون حو فون - کباب خوک شیر خوا - کدو پزی - گوشت گو

لا خورشهای مشهور استان خونان سبک: توجه به خوشبویی و تند - ترش - تازه، بویژه ترش و تند بیشتر. خورشهای مشهور: تخم نیلوفر شکرآلود - سرخ و پختن پره ماهی با آتش کم حرارت.

خورشهای مشهور استان فو جیانگ سبک: با جمع بندی خورشهای شهرهای فو جو - چوان جو و شامون پیشرفت کرده است و خورشهای فو جو نمایندگی آنهاست. ویژگی‌ها: مواد خام محصولات دریایی آن و با توجه به مزه‌های شیرین - ترش - شور و خوشبو همراه با رنگ روشن و مزه تازه. خورشهای مشهور: مرغ همانند گل برف - جن شو فو - شیر نارنگی با اضافه ماهی جی - میگو تای جی - ماهی خشک پخته شده خورشهای مشهور استان ان خوی سبک: تشکیل شده از سبک های جنوب آن خوی و نواحی ساحلی رود یانگ تسه و رود خوی حه و خورش های جنوب آن خوی نمایندگی آنهاست. ویژگی‌ها: مزه آن همراه با ران خوک نمک زده و خشک شده، تی سیان با شکرآلود - پختن خشکی - پختن با حرارت کم و آرام.

خورشهای مشهور: اردک با کدوی غلیانی - مرغ پخته با فولی جی

در هشت خورش بزرگ چین، خورش استان سی چوان وسیعترین سلسله خورش است که در همه جا دیده می‌شود. خورش سی چوان دارای تاریخ دیرینه و ویژگی‌های مخصوص به خود است و در چین و خارج شهرت دارد. خورشهای سی چوان به رنگ - خوشبویی- مزه و شکل زیاد توجه می‌کند. مزه آن تند - شور - شیرین- ترش - تلخ و خوشبو را تشکیل می‌دهد و چند ده خورشهای دو مزه درست شده است.

شیوه آشپزی خورشهای سی چوان طبق مواد خام و آب و هوا و خواست مهمانان بیش از ۲۰ نوع خورش از جمله پختن - سرخ کردن با کمی روغن- سرخ کردن درست می‌شود. به دنبال پیشرفت تولیدی و شکوفایی اقتصادی، خورشهای سی چوان بر اساس قبلی، برتریهای خورشهای جنوبی و شمالی و ضیافت‌های مقامی و بازرگانی را جذب کرده به صورت خورش سی چوان در آمده است.

خورشهای سی چوان به تغییرات مزه بسیار توجه مبذول می‌دارد خورشهای این استان با گرد فلفل و "خوا جیایو" نوعی ادویه مخصوص چین و فلفل جدایی ناپذیر است. همه اینها با توجه به آب و هوای سی چوان است مثلا در زمستان و بهار هوا سرد است مزه تند زیاد است و در تابستان

و پائیز هوا گرم و مزه تند کم است.

منبع : رادیو بین‌المللی چین

<http://vista.ir/?view=article&id=9208>

### هورن (غذای نروژی)

هورن یکی از آن غذاهایی است که می‌توان به راحتی سر کار برد و برای نهار خورد. در ضمن برای پیک نیک بسیار مناسب می باشد. همچنین می‌توانید مقدار زیادی از آنرا درست کنید و بعد از سرد شدن آنها را در فریزر نگهداری کنید. هنگام مصرف کافی است یکی دو ساعت قبل از مصرف آنها را از فریزر خارج کنید تا یخ آن آب شود، یا آنرا با ماکروفر آماده مصرف کنید.

• مواد لازم:

• ۶۰۰ تا ۶۳۰ گرم آرد

• نیم لیتر شیر



• ۷۵ گرم روغن نباتی

• ۱ قاشق سوپ خوری شکر

• ۵۰ گرم خمیر مایه یا خمیر ترش

• مقداری پنیر پیتزا یا پنیر چیزبرگر

• مقداری ژامبون یا کالباس یا سوسیس

• ۱ عدد تخم مرغ

۱ قاشق چای خوری نمک

در صورت علاقه مقداری خردل

• ظروف و وسایل لازم:

هم زن آشپزخانه، یکی دو عدد سینی فر، یکی دو ورق کاغذ قنادی

• طرز تهیه:

یک توضیح کوچک: استفاده از شکر برای این است که خمیر بهتر پف کند، نگران نباشید هورن‌ها شیرین نخواهند شد. شکر این خاصیت را دارد که باعث می‌شود خمیر مایه بهتر عمل کند. در ضمن سعی کنید کالباس یا هر نوع گوشتی دیگر که برای این منظور تهیه می‌کنید مزه دار باشد. هنگام پیچیدن هورن‌ها، همچنین می‌توانید مقداری خردل یا هر چاشنی دیگری که مزه آنرا باب سلیقه شما کند استفاده کنید. اول خمیر را آماده می‌کنیم، برای این کار شیر و روغن نباتی را با هم کمی گرم کنید تا هم روغن آب شود و هم مایع تا ۳۷ درجه سانتیگراد گرم شود.

مخلوط شیر و روغن را در ظرف همزن آشپزخانه بریزید، مخمر (خمیرمایه) را هم در آن حل کنید، شکر و نمک را هم بیفزاید و هم زن را روشن کنید. بعد کم کم آرد را به آن اضافه کنید. دقت کنید خمیر باید خوب مخلوط شود، همچنین دقت کنید خمیر نباید زیاد سفت شود و نه زیاد شل باشد. برای اینکه مطمئن شوید که خمیر زیاد شل نیست با انگشت آنرا امتحان کنید خیلی کم به دست شما خواهد چسبید، اگر زیاد چسبنده بود باید کمی آرد بیفزاید و باز با همزن هم بزنید. وقتی خمیر آماده شد آنرا با پارچه بپوشانید و در مکانی گرم (۲۷ درجه سانتی گراد) بگذارید برای ۱ ساعت خمیر استراحت کند. معمولا وقتی این خمیر آماده شد حجم آن دو برابر حجم اولیه خواهد بود.

پس از یک ساعت وقتی خمیر آماده شد آرد روی میز آشپزخانه بریزید و خمیر را روی آن قرار بدهید، سپس آنرا به سه قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را به شکل توپ گرد کنید و روی آرد قرار بدهید و با پارچه‌ای آنرا بپوشانید. در این مرحله خمیر را باید برای ۱۵ دقیقه دیگر استراحت بدهید. در این مدت ژامبون یا هر گوشت دیگری را که می‌خواهید استفاده کنید خوب خورده کنید، قطعات زیاد بزرگ نباشد، تقریباً پنج شش میلیمتری. پنیر را هم رنده کنید.

یک عدد تخم مرغ را همراه با یکی دو قاشق سوپ خوری شیر مخلوط کنید و با چنگال خوب بزنید تا یک دست شود.

وقتی خمیر آماده شد هر یک از آنها را جداگانه به شکل یک دایره

۲۸ سانتیمتری با وردنه پهن کنید و بعد آنرا به صورتی که در شکل می‌بینید به ۸ قسمت تقسیم کنید (برش بدهید). بعد هر قسمت را جداگانه روی میز قرار دهید و اول با قلم موی مخصوص آشپزخانه حاشیه‌های خمیر را با کمی تخم مرغ رنگ بزنید.

حالا در قسمت قاعده مثلث شکل خمیر، مقداری ژامبون (یا کالباس) قرار بدهید، کمی پنیر هم روی آن بریزید، اگر خردل هم دوست دارید مقداری خردل هم بیفزاید و سپس آنرا از طرف قاعده به طرف زاویه روبرو لوله کنید. بعد از لوله کردن کمی آنرا خم کنید تا بصورت که در تصویر مشاهده می‌کنید در آید و آنرا را داخل سینی فر روی کاغذ قنادی قرار دهید.

وقتی همه هورن‌ها آماده شدند روی آنها را با قلم موی آشپزی با مقداری از مخلوط تخم مرغ رنگ بزنید و داخل فر قرار بدهید. فر باید قبل از شروع

۳۰۰ درجه سانتیگراد گرم شده باشد. هورن‌ها را در مدت تقریباً ۱۵ دقیقه بپزید، این زمان تقریبی است و نسبت به فر شما باید تنظیم شود. قبل از اینکه آنها را از فر خارج کنید دقت کنید رنگ آنها طلایی شده باشد.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=92290>

### هومز (لبنانی)

- مواد لازم برای ۶ نفر
  - نخود: ۵۰۰ گرم
  - روغن کنجد: یک لیوان
  - سیر: یک بوته
  - نمک: به مقدار کافی
  - لیمو ترش: ۲ عدد
  - زیتون سیاه: مقداری
  - پاپریکا (یا فلفل قرمز کوبیده): یک دوم قاشق سوپخوری
- طرز تهیه



نخود را چند ساعت قبل خیس کرده، پوست می‌گیریم. اگر فرصت نبود، ابتدا نخود را پخته، بعد پوست آن را می‌گیریم. در هر حال نخود پوست‌گرفته را با مقداری آب و یک بوته سیر پوست‌کننده و نصف قاشق نمک کاملاً می‌پزیم و بلافاصله از چرخ مخصوص پوره رد می‌کنیم. نخود باید طوری پخته باشد که پس از چرخ‌کردن، هیچ زبری نداشته باشد. روغن کنجد را کم‌کم داخل پوره نخود می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا روغن کاملاً جذب نخود شود. آب یک عدد لیمو را می‌گیریم و با پوره مخلوط می‌کنیم. مخلوط را می‌چشیم و نمک آن را اندازه می‌کنیم. هومز به دست آمده را در یک ظرف گود بلورین می‌ریزیم، روی آن را با پشت قاشق صاف می‌کنیم و فلفل



قرمز را روی آن می‌پاشیم. یک دانه لیموی دیگر را حلقه‌حلقه می‌بریم. با این حلقه‌ها و مقداری زیتون سیاه روی هومز را تزئین می‌کنیم. بقیه زیتون‌ها را در ظرف جداگانه‌ای می‌ریزیم و سر میز می‌بریم.

منبع : روزنامه نهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=101858>

### یک نوع غذای چینی

مواد لازم:

- ۴۵۰ گرم فیله گوسفند
- ۲ فاشق سوپخوری آرد سفید
- ۳ فاشق سوپخوری روغن مایع
- ۱ عدد پیاز، درشت خرد شده
- ۱ حبه سیر، کوبیده
- ۱ عدد فلفل دلمه ای
- ۳۵۰ گرم هویج
- ۱ فاشق سوپخوری سرکه
- ۱ فاشق سوپخوری شکر
- ۲ فاشق چایخوری رب گوجه فرنگی
- ۲ فاشق چایخوری سویا سس
- ۱۲۰ میلی لیتر آب
- نمک و فلفل به اندازه کافی





با استفاده از يك كارد تيز فيله را به صورت برش های نازك خرد كنيد. به لايه های نازك گوشت بريده شده

كمی نمك و فلفل بزئيد و آنها را در آرد بگذاريد تا لايه نازکی از آرد بر روی آنها بنشیند. روغن را در تابه ای داغ كنيد و قطعات گوشت پوشيده از آرد را در آن سرخ كنيد. گوشت را بر روی حرارت متوسط حدود پنج دقيقه سرخ كنيد تا برشته و طلايی شود. سپس قطعات گوشت را از تابه خارج کرده، کنار بگذاريد. پياز و سیر را در تابه بزئيد و آنها را به مدت سه دقيقه سرخ كنيد. فلفل و هويج را به صورت خلال های باریك و نازك بريده به پياز و سیر اضافه كنيد و با حرارت زياد به مدت ۶ تا ۸ دقيقه تفت دهید تا سبزی ها کمی نرم شوند. گوشت را به تابه برگردانيد. سرکه، شکر، رب گوجه فرنگی و سويا سس را در آب حل کرده به مخلوط گوشت اضافه كنيد و آن را به جوش آوريد. بگذاريد مخلوط چند دقيقه با حرارت ملايم بجوشد تا مواد پخته و ترد شوند و آب آن به يك سوم کاهش يابد. غذا را بلافاصله سرو كنيد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10855>

### يك نوع غذای هندی (با انواع سبزی)

این غذا چون دارای چندین نوع ادویه و سبزی است در صورتی که به بعضی از آنها دسترسی نبود اشکالی ندارد. باید توجه داشت تمام سبزیها در نهایت ظرافت و خیلی ریز خرد شوند.

• مواد لازم:

روغن مایع= ۱ لیوان

پياز خرد شده= ۱ فنجان

شلغم پوست کنده خرد شده= ۲۵۰ گرم

هويج پوست کنده خرد شده= ۲۵۰ گرم

لوبیای سبز خرد شده= ۲۵۰ گرم

نخود سبز از پوست درآمده=۲۵۰ گرم  
سیب زمینی پوست کنده خرد شده=۲۵۰ گرم  
رب گوجه فرنگی خوش رنگ=۲ قاشق سوپخوری  
زنجبیل تازه رنده شده=۱ قاشق غذاخوری(یا ۱ قاشق چایخوری پودر زنجبیل)  
فلفل سبز دلمه خرد شده=۱ فنجان  
سیر کوبیده نرم=۱ قاشق غذاخوری  
تخم گشنیز کوبیده نرم=۱ قاشق مرباخوری  
فلفل تند قرمز=به مقداری که میل داریم غذا تند شود.  
فلفل سیاه کوبیده=به مقدار کم  
زردچوبه=۱ قاشق مرباخوری  
شنبلیله خشک کوبیده نرم=۲/۱ قاشق غذاخوری سرخالی  
آبلیموی تازه=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه:

در ظرف مناسبی روغن را می ریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم قرار می دهیم. پیاز خرد شده و سیر له شده را در روغن ریخته و کمی سرخ می نمائیم. بعد تمام ادویه را می ریزیم و هم می زنیم و کاملا مخلوط می نمائیم. وقتی مواد کمی با هم سرخ شدند ابتدا سیب زمینی را می ریزیم و ۲ لیوان آب به آن اضافه می نمائیم؛ حرارت را ملایم می کنیم در ظرف را می گذاریم تا سیب زمینی کاملا پخته و له شود. بعد سایر سبزیها را اضافه می نمائیم و مخلوط می کنیم. در صورتی که غذا خیلی سفت بود کمی آب اضافه می نمائیم و می گذاریم سبزیها با حرارت ملایم بپزند. در آخر کار رب گوجه فرنگی و آبلیمو را اضافه نموده نمک و تندی غذا را اضافه می نمائیم. باید تامل کرد تا سس غذا کاملا غلیظ شود. این غذا خود به تنهایی مطبوع است. و می توان آنرا همراه برنج و هر نوع گوشت سرو نمود.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17397>

[support@vista.ir](mailto:support@vista.ir)