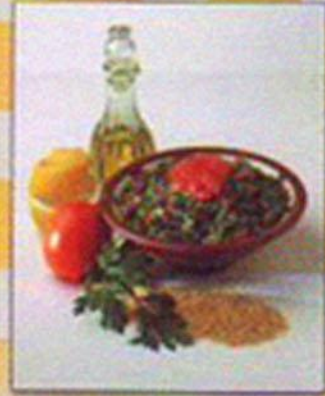


فارسی و انگلیسی

آشپزی ایرانے کاشر

ویدا لوییم





ویدا لوئیم که پشتکار و انرژی او شگفتی آشنایانش را بر می انگیزد، اخیراً کتاب تازه ای انتشار داده که این بار برای معرفی آشپزی ایرانی به انگلیسی زبانان سراسر جهان است و در این راستا باید از تلاش او تقدیر بسیار کرد.

ویدا لوئیم می گوید: "غذاهای ایرانی بسیار سالم هستند. روغن در بسیاری از این خوراکیها به مقدار کم به کار می رود. برخی از غذاهای ایرانی را می توان بدون گوشت درست کرد. بسیاری از خورشهای ایرانی مملو از سبزیجات و حتی میوه است که برای بهداشت و سلامت بدن اهمیت بسیار دارد. من می خواهم به دنیا بشناسانم که غذای ایرانی، اگر با روغن و گوشت کم تهیه شود، می تواند بسیار سالم باشد. این رسالت را می خواهم از طریق انتشار کتاب جدیدم به زبان انگلیسی انجام دهم."

یکی از ویژگیهای این کتاب (با نام «آشپزی ایرانی» یا Iranian Cuisine) رعایت مقررات ذبح و آشپزی یهودی است که "کاشر" نامیده می شود و در واقع غذاهای ایرانی را سالم تر می کند - زیرا یهودیان با رعایت کاشر، در بین جوامع دنیا در تهیه غذاهای سالم پیشگام بوده اند.

ویژگی دیگر کتاب ویدا لوئیم آن است که در کنار زبان انگلیسی، مطالب به زبان و خط فارسی نیز نوشته شده و در واقع این کتاب فارسی - انگلیسی است.

ویدا لوئیم درباره علت دو زبانه بودن کتاب می گوید: "من بر این باورم که بیشترین شمار استفاده کنندگان از این کتاب، ایرانیان و ایرانی زادگان مقیم آمریکا باشند. دلم می خواست مادر شوهر ایرانی که پسرش با یک دختر آمریکائی ازدواج کرده، و یا یک خانواده ایرانی که داماد آمریکائی دارد، بتوانند آشپزی ایرانی را به این بستگان سببی خود معرفی کنند. رعایت



اصول کاشر در نگارش دستور پخت غذاهای ایرانی، به یهودیان ایالات متحده نیز امکان می دهد با بخشی از فرهنگ ما آشنا شوند".

کتاب «آشپزی ایرانی» دارای بخشهای مختلف است و سالادها، مرباها، شیرینها و ترشیجات (و حتی مشروبات الکلی) بخشهای ویژه خود را دارند. ولی فصول اصلی کتاب مربوط به شیوه تهیه انواع چلو و پلو، خورش های مختلف، خوراکیهای گوشتی، آبگوشتها و پخت انواع ماهی است.

یهودیان ایران در تهیه برخی انواع شراب نیز در زادگاه تاریخی خود تخصص داشته اند و در این کتاب شیوه تهیه عرق آلبالو، عرق مشکک، عرق نعنا و انواع عرق که با ادویه های مختلف، جعفری، انار، اتروق (نوعی مرکبات) و حتی لبو درست می شود توضیح داده شده است.

آنچه در زیر ملاحظه می کنید، گزیده ای از کتاب آشپزی ایرانی است.



Saffron Dessert

(For parties, special occasions and Shavuot)

3 cups sugar
150gr. low calorie margarine
2 cups rice pre-soaked for 3-4 hours
1/3 cup peeled pistachios
1/3 cup slivered almonds
1/2 cup rosewater
1/2 teaspoon ground cardamom seeds
1 teaspoon ground saffron
1/2 tablespoon ground cinnamon
5 cups water

Method:

Fry the pistachios and slivered almonds in 1/2 a tablespoon of the margarine and set aside.

In a stainless steel pot, boil the water and rice and stir so that the rice won't stick together.

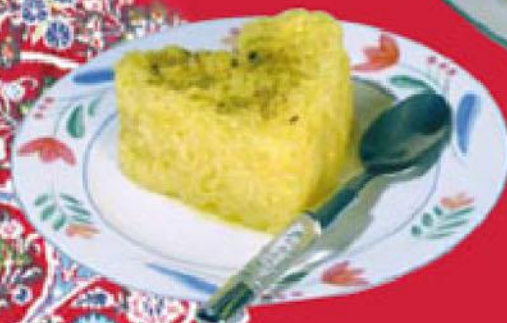
When the water is boiling, lower the flame and stir from time to time.

When the rice is cooked add the sugar and margarine and stir them in.

After 10 minutes add the rosewater cardamom and saffron and cook until all the water has been absorbed.

Place the rice in a serving plate and flatten it with the back of a tablespoon.

Sprinkle the rice with cinnamon to make a pattern and then garnish with pistachios and almonds.



شله زرد

(برای جشن‌ها و تشریفاتی‌ها و عید شavuot)

برنج خیس شده	دو لیوان
شکر	سه لیوان
مازگارین (کره کم کالری)	سه قاشق
پسته	ثلث لیوان
بادام خلال شده	ثلث لیوان
گلاب	نیم لیوان
مرباخوری هل سائیده شده	نیم قاشق
زعفران سائیده	یک قاشق
دارچین کوبیده	نیم قاشق
آب	پنج لیوان

طرز تهیه:

پسته و بادام را با نیم قاشق مازگارین سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم، در دیگ نروستا آب و برنج را جوش می‌آوریم، بهم می‌زنیم، که نجسبد. آتش را ملایم می‌کنیم و هر چند دقیقه ای برنج را هم می‌زنیم. هنگامی که برنج نیمه پخت شده، شکر و مازگارین را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد از ده دقیقه گلاب، زعفران و هل را اضافه می‌کنیم، و بهم می‌زنیم، تا که آب آن تمام شود. در دیسی می‌ریزیم، با پشت قاشق صاف می‌کنیم، با دارچین نقشه کاری می‌کنیم و با پسته و بادام سرخ شده زینت می‌دهیم.



Rice Cake

- 2 cups of rice (rinsed)
- 1 ½ cups of sugar
- 4 cups of water
- 1 cup of milk
- 50 grams of butter
- 3 tablespoons rosewater
- ½ spoon saffron
- 3 oranges sliced in rounds with the skin
- 2 red apples halved and sliced with the skin
- 20 halved strawberries

Method:

Boil water and rice together.
When half boiled add the sugar and butter and continue to boil stirring occasionally until the water has evaporated.
Add the milk and stir until there is no liquid.
Remove from the stove and stir in saffron and rosewater.
Pour into a dish in the shape of a cake and decorate the surface with fruit.
Refrigerate for two hours until cold and solid.

کیک برنج

دو لیوان یک و نیم لیوان چهار لیوان یک لیوان پنجاه گرم سه قاشق نیم قاشق سه عدد دو عدد بیست عدد	برنج شسته شکر آب شیر کره گلاب زعفران سائیده شده پرتقال نیمه حلقه بریده با پوست سیب قرمز نیمه حلقه بریده با پوست توت فرنگی نصف شده
---	--

طرز تهیه:

برنج را با آب خوب می جوشانیم، نیمه پخته که شد، شکر و کره را به آن اضافه می کنیم به پختن و ادامه می دهیم و بهم می زنیم تا آب آن کم شود، سپس شیر را به آن اضافه می کنیم و بهم می زنیم، تا آب آن تمام شود. از روی آتش بر میداریم. انگاه زعفران و گلاب را به آن اضافه می کنیم، و مرتب بهم می زنیم تا خوب با هم مخلوط شود. در ظرف گردی به شکل کیک می روئیم، و روی آن را با میوه های بریده شده زینت می دهیم و در یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد.



Gondi soup

450 oz minced chicken breast
450 oz minced turkey shank
2 grated onions
2 cups chickpea flour
¼ cup olive oil
2 cups water
Salt, pepper and turmeric to taste
A little ground cardamom

Method:

Mix all the ingredients together for 4-5 hours.

Ingredients for the soup:

1 pound of beef with the bones
2 onions, cut into big pieces
3 Persian limes
½ cup kidney beans
4 cups water
Salt, pepper and turmeric to taste

Method:

Bring the water to the boil and add the beef, onions, beans and turmeric.

Cover and boil for 20 minutes.

Add the limes, salt and pepper and continue cooking for half an hour.

Wet both hands and make large meatballs, about the size of tennis balls, from the mixture that was in the fridge.

Place them in the soup when it reaches boiling point.

Cover and cook on a low flame for a further 20 minutes.

When serving remove the meatballs first and then dish up the soup over them.

This soup can be served with white rice.

It is also delicious with bread, chopped herbs and onion.



آبگوشت گندی

نوعی غذای بهبودی، برای شبهای شنبه

چهارصدو پنجاه	اونس سیله مرغ چرخ شده
چهارصدوپنجاه	اونس ران بوقلمون چرخ شده
یک و نیم لیوان	آرد نخودچی
یک ربع لیوان	روغن زیتون
دو لیوان	آب
نمک، فلفل و زردچوبه، کمی هل کوبیده	

طرز تهیه :

همه مواد را با هم مخلوط می کنیم. چهار- پنج ساعت در یخچال نگهداری می کنیم.

مواد آبگوشت :

یک پونز	گوشت گاو با استخوان
دو عدد	پیاز
سه عدد	لیمو عمانی
نیم لیوان	لوبیا سفید
چهار لیوان	آب
نمک، فلفل و زردچوبه	

طرز تهیه :

آب را جوش می آوریم، گوشت، پیاز، لوبیا و زردچوبه را می ریزیم سرپوش می گذاریم. بعد از سی دقیقه لیمو عمانی، نمک و فلفل اضافه می کنیم. به پختن نیم ساعت دیگر ادامه می دهیم. سپس دو دستمان را خیس می کنیم و از خمیر گندی به اندازه توپ تنیس برمی داریم، و توپ های کوچولو درست می کنیم، در دیگ آبگوشت در حال جوشیدن می اندازیم سرپوش میگذاریم و با آتش ملایم مدت ۲۰ دقیقه می پزیم. هنگام سرو کردن غذا، اول گندی ها را بیرون می آوریم، سپس گوشت آبگوشت را توی بشقاب ها اضافه می کنیم. می توانیم برنج سفید را با این آبگوشت سرو کنیم. سرو کردن آبگوشت با نان و سبزی و پیاز لذیذ است.





Fried Mullet

8 pieces of Mullet
 1 teaspoon ground saffron
 1 tablespoon salt
 ½ tablespoon black pepper
 1 teaspoon turmeric
 1/3 cup oil
 ½ cup fresh lemon juice

Method:

Wash and dry the pieces of fish and pour the lemon juice over it.

In a plate mix salt, pepper, turmeric and saffron.

Sprinkle the mixture on the side of the fish with no scales.

Place in the fridge for half an hour and then fry in a Teflon pan with hot oil.

Place the fish pieces with the scales-side into the oil first and then turn them over.

Serve with chips.



ماهی سفید سرخ شده

ماهی سفید	هشت تکه
مریخوری زعفران سائیده شده	یک قاشق
نمک	یک قاشق
فلفل سیاه	نیم قاشق
مریخوری زردچوبه	یک قاشق
روغن	ثلث لیوان
آبلیموی ترش	نیم لیوان

طرز تهیه:

قطعه های ماهی را می شوئید، خشک می کنیم، سپس آبلیمو به روی تکه های ماهی می ریزیم. در بشقابی نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران را مخلوط می کنیم، و به روی تکه های ماهی از طرفی که پوست ندارد، می مالیم و مدت نیم ساعت در یخچال نگاه می داریم. در تابه تفلون با روغن داغ سرخ می کنیم (از طرفی که پوست ماهی است ماهی را در تابه می گذاریم) بعد از سرخ شدن در بشقاب می گذاریم و اطراف ماهی را با حلقه های چپیس زینت می دهیم.



Fig jam

2 pounds hard, yellow figs
1½ pounds sugar
1 cups water
1 tablespoon honey
½ teaspoon ground cardamom

Method:

Remove the stalks of the figs and rinse them.

Boil the water and sugar together until almost caramelized.

Add the figs and turn them over so that they are all covered in the syrup.

Add the ground cardamom and honey and continue turning the figs over taking care not to break them.

Cook on a medium flame until the figs are light brown in color.

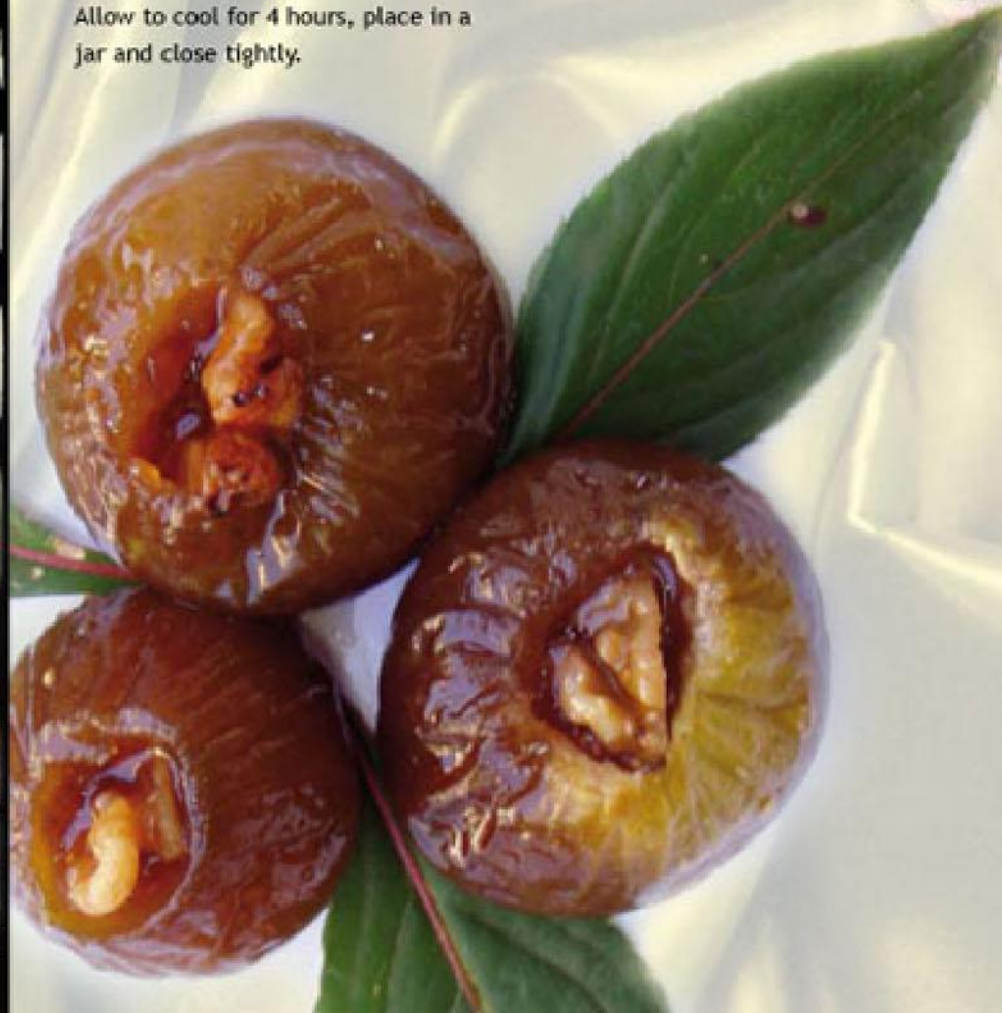
Allow to cool for 4 hours, place in a jar and close tightly.

مربای انجیر

انجیر سفت و زرد	دو پوند
شکر	سه لیوان
آب	یک لیوان
عسل	یک قاشق
هل سائیده	نیم قاشق

طرز تهیه:

دم انجیرها را می بریم و می شوئیم، آب و شکر را قوام می آوریم، انجیرها را در دیگ می ریزیم، و با کفگیر چوبی چند مرتبه هنگام پختن زیر و رو می کنیم تا همه انجیرها در شربت بجوشد. آتش را ملایم می کنیم تا انجیرها شکافته نشوند. سرپوش نمی گذاریم، هل و عسل را اضافه می کنیم. هنگامی که مربا رنگ قهوه ای کم رنگ شده از روی آتش بر می داریم، و بعد از چهار ساعت در شیشه می ریزیم و و سر آن را می بندیم و در یخچال نگهداری می کنیم.





Apple jam

2 pounds apples
2 pounds sugar
½ tablespoon ground cardamom
2 cups water
1 small cinnamon stick
1-2 mint leaves.

Method:

Rinse the apples and chop them into small cubes.
Bring the sugar and water to the boil and add the cinnamon stick.
After boiling 2-3 times add the apples and mint leaves.
Remove the cinnamon stick and add the ground cardamom.
Don't cover the pot, when the apples are golden, remove from the stove.
After 3-4 hours and place in a jar, close tightly and store at room temperature.

مربای سیب

سیب درختی	دو پوند
شکر	دو پوند
هل سائیده	نیم قاشق
لب	دو تپون
کوچک از چوب دارچین	یک قطعه
اگر دسترسی به گل عطری داریم، یک- دو برگ گل	

طرز تهیه:

سیب ها را می شوئیم، و به قطعات کوچک می بریم. آب و شکر را می جوشانیم. چوب دارچین را در شکر می اندازیم، بعد از دو تا سه جوش سیب ها را اضافه می کنیم. برگ گل عطری را می اندازیم و تکه دارچین را بیرون می آوریم و هل را اضافه می کنیم. سرپوش نمی گذاریم، و هنگامی که رنگ طلایی شده، از روی آتش بر می داریم. بعد از سه تا چهار ساعت، در شیشه می ریزیم و سر آنها را می بندیم. می توانیم در حرارت اطلاق نگهداریم.



beet ord'oeuvre

For each two guest use one beet and one egg.

- 3 medium-sized cooked beets
- 3 hard-boiled eggs
- 2-3 chopped lettuce leaves
- 1 tomato

Method :

Cut the beets in half and empty the contents.
Peel the eggs, cut in half and place in the hollow beets.
Place the stuffed beets on the bed of chopped lettuce and garnish with tomato slices.

اردور چغندر

(برای هر دو نفر یک چغندر و یک تخم مرغ لازم است)

سه چغندر	متوسط پخته شده
سه تخم مرغ	سفت شده
دو-سه برگ	کاهو ریز شده
یک عدد	گوجه فرنگی

طرز تهیه :

چغندرها را از وسط نصف می کنیم، داخل آنها را خالی می کنیم.
تخم مرغها را پوست می کنیم، از وسط نصف می کنیم و داخل
چغندرها میگذاریم. چغندرها را به روی برشهای کاهو می چینیم و با
برشهای گوجه فرنگی زینت می دهیم.





Pickled onions

For this recipe use small onions.

- 2 pounds small onions
- 3 cups apple cider vinegar
- ¼ cup red wine
- 2-3 stems of tarragon
- 2-3 small red peppers
- Salt and whole, black pepper corns

Method:

- Peel and rinse the onions.
- Place a cut into one of the sides of the onions.
- Place in a sieve to dry for 2-3 hours.
- Place the onions in a jar and put the tarragon leaves on top of them.
- Add, salt, pepper and red peppers.
- Add the vinegar and wine and close the jar tightly.
- Keep at room temperature and serve after 10 days.

پیاز ترشی

از پیازهای کوچک استفاده می کنید.

- | | |
|------------------------------|--------------|
| دو پوند | پیاز ریز |
| سه لیوان | سرکه سیب |
| ربع لیوان | شراب قرمز |
| چند شاخه | ترخون |
| دو-سه عدد | فلفل تند ریز |
| کمی نمک و دانه های فلفل سیاه | |

طرز تهیه:

پیازها را پوست می گیریم، می شوئیم، و از بغل آنها با چاقو قاج می دهیم که هنگام ترشی سرکه به داخل پیازها برسد، در آبکش می گذاریم، تا دو سه ساعت خشک شود و سپس بیابند و گرنه خراب می شود. پیازها را داخل شیشه های مخصوص ترشی می ریزیم، شاخه های ترخون، فلفل ریز، نمک و فلفل سیاه می ریزیم، سرکه و شراب را اضافه می کنیم، سر آن را محکم می بندیم، و در حرارت آبیزخانه نگاه می داریم، بعد از ده روز آماده مصرف خواهد بود.





Linguine stew

- 1 pound egg linguine
- 4 onions chopped into half-moons
- ½ pound green raisins
- ½ pound broken pecan nuts
- ½ cup olive oil
- ½ teaspoon saffron
- 1 table spoon salt
- 4 cups water for boiling
- 2 cups plain yogurt

Method:

Boil the water and add the salt.
 When boiling, add the linguine and cook for 10 minutes.
 Remove, place in a sieve and rinse with water.
 Fry the onion and place in a plate.
 In the same pan, fry the pecans and raisins and remove from the stove.
 Add the saffron to the fried onions.
 In a pyrex dish place a row of the linguine, yogurt, fried onions and then the pecan nuts and raisins.
 Repeat and serve cold.

رشته تخم مرغی

غذای رایج در مشهد

یک پوند	رشته تخم مرغی
چهار عدد	پیاز خرد شده نیم حلقه
نیم پوند	کشمش سبز
نیم پوند	مغز گردو
ثلث لیوان	روغن زیتون
نیم قاشق	مرباخوری زعفران
یک قاشق	نمک
دو لیوان	ماست کم چربی
چهار لیوان	آب برای جوشیدن رشته

طرز تهیه :

در دیگی آب به جوش می آوریم، نمک می ریزیم، رشته را اضافه می کنیم، و بعد از ده دقیقه جوشاندن، آبکش می کنیم و با آب معمولی می شوئیم. پیازها را در روغن داغ سرخ می کنیم و در بشقابی می ریزیم، در همان تابه روغن، گردو و کشمش را کمی سرخ می کنیم، از روی آتش بومی داریم، زعفران و پیاز داغ را به تابه بومی گودانیم. در ظرف لیه دار یک ردیف رشته و به روی آن ماست، سپس پیاز داغ می ریزیم و دو مرتبه یک ردیف رشته، ماست و گردو و کشمش می ریزیم. دومرتبه یک ردیف رشته، یک ردیف ماست، گردو و کشمش اضافه می کنیم. نگاه رشته را سرد سرو می کنیم.



سالاد بادمجان

بادمجان متوسط	دو عدد
سیر	سه حبه
دانه انار	نصف لیوان
روغن زیتون	چهار قاشق
آبلیمو	یک قاشق
گرد نعنای خشک	یک قاشق
نمک و فلفل کوبیده به اندازه کافی	

طرز تهیه :

بادمجان ها را گلابی می کنیم، پوست آنها را می کنیم و روی تخته ساطور می کنیم. دانه های سیر را خرد می کنیم و در روغن داغ سرخ می کنیم. همه مواد را با هم مخلوط می کنیم، در بشقابی میریزیم آن را با برش های ترنجبین و پیازچه و ترنجبین می دهیم.



Eggplant salad

- 2 medium eggplants
- 3 cloves garlic
- ½ cup pomegranate seeds
- 4 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon dried mint powder
- Salt and coarsely ground pepper

Method:

Grill the eggplants whole.

Peel and slice.

Chop the garlic and fry in olive oil.

Add the remainder of the ingredients and eggplants and mix.

Place on a serving dish and garnish with radishes, green onions and parsley.



Yogurt soup (Ashe must)

1 cup rice
 ½ cup cooked black-eyed peas
 ½ cup of each of the following chopped,
 fresh: parsley, tarragon, coriander, leek,
 mint
 1 cup chopped spinach
 3 onions chopped into half-moons
 4 cloves chopped garlic
 1/3 cup oil
 1 tablespoon margarine / butter
 2 cups low-fat yogurt
 ½ cup high-fat yogurt
 Salt, pepper and turmeric to taste

Method:

Fry the onions in the oil, add the garlic and turmeric and remove from the stove.
 Add mint, mix and set aside in a bowl.
 Bring the rice to the boil in a covered pot with 3 cups of water.
 Lower the flame, stir and add the black-eyed peas and the remainder of the freshly chopped herbs.
 Stir, add salt, pepper and margarine.
 Add water if necessary and continue cooking.
 When the rice is soft and almost all the water has been absorbed remove from the stove, place in a dish to cool.
 Add the low and high-fat yogurts and mix well.
 Garnish with the fried onions and mint mixture that was set aside earlier.

آش ماست

برنج	یک لیوان
لوبیا چشم بلبل پخته	نیم لیوان
از هر سبزی: جعفری، ترخون، گشنیز، تره فرنگی، نعناع خرد شده	نیم لیوان
اسفناج خرد شده	یک لیوان
پیاز خلال شده	سه عدد
سیر خرد شده	چهار حبه
روغن	ثلث لیوان
مارگارین (کره)	یک قاشق
ماست بی چربی	دو لیوان
ماست با چربی	نیم لیوان
نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار کافی	

طرز تهیه:

پیاز را در روغن سرخ می‌کنیم، سیر و زردچوبه اضافه می‌کنیم. هنگام برداشتن تابه از روی آتش، نعناع را در تابه می‌ریزیم و بهم می‌زنیم و در کله‌ای می‌ریزیم. برنج را با چهار لیوان آب در دیگ یا گذاشتن سرپوش با آتش متوسط بجوش می‌آوریم و بهم می‌زنیم. لوبیا و سبزیها را به دیگ اضافه می‌کنیم. نمک و فلفل و مارگارین (کره) می‌ریزیم، بهم می‌زنیم (اگر کمتری آب دارد اضافه می‌کنیم و به پختن ادامه می‌دهیم). هنگامی که برنج اش نرم شد و تقریباً بی آب شد، از روی آتش برمی‌داریم، در ظرفی می‌ریزیم که خنک شود. آنگاه ماست را می‌ریزیم، بهم می‌زنیم، خوب مخلوط می‌کنیم و در کاسه می‌ریزیم و با پیاز داغ و نعناع زینت می‌دهیم.





Minced kebab

For this kebab use 2-3 different types of minced beef with a little fat all mixed together.

For every 2 pounds of mincemeat add 2 grated onions, salt, pepper and grated garlic, a little baking soda and 3 tablespoons of oil.

Mix the ingredients together well and refrigerate for 3-4 hours.

Remove from the fridge and knead the mixture a little with your hands.

Wet your right hand and take a metal kebab skewer in your left hand. With your wet right hand pack the mincemeat over the skewer.

Place the skewers with the meat onto a barbecue grid. If the heat is not high enough the meat will fall off the skewer, so make sure that it is quite hot.

Use the wide kind of skewers for these kebabs.

Shishlik kebab

For this kebab, use any kind of meat you prefer, chopped into small cubes.

For every 2 pounds of meat add 2 grated onions, salt, pepper, turmeric, paprika and 3 tablespoons of oil. Mix the ingredients together well.

Cover and refrigerate overnight.

The following day, place the meat onto thin metal skewers and between every 2 pieces of meat place one piece of fat.

Barbecue on a low heat.

Pullet kebabs (Juje)

For this kebab use the smallest pullets or quail.

Make a sauce from lemon juice, salt, pepper, oil and a little saffron and marinate the meat in the sauce overnight in the refrigerator.

Grill it on the barbecue on a low heat.

All these kebabs can be served with white rice, vegetables and pickles. The rice is tasty served with an egg yolk and a piece of margarine mix well and sprinkle with sumac. (Sumac is a kind of seasoning)

جوجه کباب

برای جوجه کباب درست کردن، از جوجه های کوچک و یا مرغ کُرک می توانیم استفاده کنیم. از لبلبو، نمک، فلفل، روغن و کمی زعفران، سس درست می کنیم و جوجه را در این سس می غلطانیم و مدت یک شب در یخچال نگاه می داریم. با آتش ملایم کباب می کنیم.

.....

همه نوع کباب را می توانیم با برنج چلو (برنج سفید) و سبزی و ترشی جات سرو کنیم. برای آنکه خوشمزه تر باشد، باید هنگام سرو کردن، زرده تخم مرغ و کمی مازگارین با برنج مخلوط کنیم، سماق بپاشیم و با کباب میل کنیم.

کباب کوبیده

برای تهیه کردن کباب چرخنی گوشت، از دو تا سه عضو گاو یا کمی چربی گوشت گاو چرخ شده را با هم مخلوط می کنیم، و برای هر دو پوند گوشت دو عدد پیاز متوسط رنده می کنیم، نمک، فلفل و سیر رنده شده را با کمی پودر سودا به اضافه سه قاشق روغن مخلوط می کنیم تا خودش را بگیرد. مدت سه تا چهار ساعت در یخچال نگاه می داریم. هنگامی که از یخچال بیرون می آوریم، باز کمی ورز می دهیم. دست راستمان را کمی مرطوب می کنیم و با سیخ که به دست چپ داریم سیخ می کشیم. البته واضح است که با آتش نسبتاً تند گوشت را کباب می کنیم و گر نه از سیخ خواهد افتاد. برای کباب چرخنی، از سیخ های پهن استفاده می کنیم.

شیشلیک کباب

برای شیشلیک کباب از هر نوع گوشت که دوست دارید به قطعه های تقریباً کوچک می بریم و برای هر دو پوند گوشت دو عدد پیاز رنده شده، نمک، فلفل، سه قاشق روغن، زردچوبه و پاپریکا اضافه می کنیم. در کاسه ای این سس را با گوشت مخلوط می کنیم و روی آتزا می پوشانیم و مدت یک شب در یخچال نگاه می داریم. هنگام سیخ کشیدن، از سیخ های باریک استفاده می کنیم و بین هر دو قطعه گوشت، یک تکه دنبه میگذاریم، و با آتش ملایم کباب می کنیم.



Rice, carrots and green beans

- 3 cups rice
- 2 finely chopped carrots
- 1 pound chopped green beans
- ½ cup oil
- 1 laffa bread without crispy edges
- ½ teaspoon saffron
- Salt, pepper and cinnamon to taste

Method:

With ½ of the oil fry the green beans for a few minutes add the carrots, continue frying and remove from the flame.
In a pot bring 7 cups of water to the boil. Add rice and salt and stir with a wooden spoon so that it won't stick together.
Cover the pot and cook for 7-10 minutes. Sieve and rinse.
In a bowl mix the rice, beans and carrots together and add cinnamon.
Rinse the pot and replace onto the stove.

When dry place the remainder of the oil, add saffron and place the laffa on the oil.
Place the mixed rice on the laffa in the pot and cover.
When the pot starts to steam, lower the flame and cook for ¼ of an hour.
If the rice is not cooked properly, sprinkle 2-3 tablespoons of water over the rice.
Continue cooking for a further 10 minutes.
When serving, cut the grilled laffa into pieces and place it around the rice mixture.

پلو هویج و لوبیا سبز

سه لیوان	برنج
دو عدد	هویج خرد شده ریز
یک پاوند	لوبیا سبز خرد شده
نیم لیوان	روغن
یک عدد	نان لواش که اطراف آن بریده شده
نیم قاشق	
مرباخوری	زعفران
نمک، فلفل و دارچین به مقدار کافی	

طرز تهیه:

با نصف مقدار از روغن لوبیا را کمی سرخ می کنیم، هویج را به آن اضافه می کنیم، و به سرخ کردن ادامه می دهیم.
در دیگ هفت لیوان آب را جوش می آوریم، نمک و برنج می ریزیم. با قاشق چوبی به می زنیم که بهم نچسبد، سرپوش می گذاریم، و هفت تا ده دقیقه می جوشانیم. آبکش می اندازیم، با آب معمولی می شوئیم، و در کاسه ای برنج و لوبیا و هویج و دارچین را مخلوط می کنیم.
دیگ شسته را به روی آتش می گذاریم، خشک که شد مابقی روغن را در دیگ می ریزیم، زعفران اضافه می کنیم، نان را در ته دیگ پهن می کنیم، و برنج مخلوط شده را در دیگ می ریزیم، سرپوش می گذاریم، و بعد از دم کشیدن، آتش را ملایم می کنیم. و مدت ۴۵ دقیقه به پختن ادامه می دهیم. اگر برنج هنوز خوب نپخته بود، دو تا سه قاشق آب به روی برنج می پاشیم، و ده دقیقه دیگر ادامه به پختن می دهیم.
هنگام سرو کردن غذا، نان لواش برشته شده را می بریم و اطراف دیس می چینیم.



Herb rice

This rice is usually served with fried or smoked fish.

- 3 cups rice
- 4 cloves chopped garlic
- 3 chopped scallions
- 1 cup of each the following freshly chopped: leek, parsley, dill, tarragon, chambelileh
- 2 or 3 chopped celery leaves
- A little chopped coriander
- ½ teaspoon saffron
- 1/3 cup rosewater
- 1 potato cut into rounds
- 1 onion cut into rounds
- 7 cups water
- Salt and pepper and oil to taste

Method:

Boil the water with 2 tablespoons of salt, add the rice and stir with a wooden spoon so that it doesn't stick together.

After 7-8 minutes, sieve and rinse.

Rinse the pot and return to the stove on a high flame, add 5 tablespoons of regular oil and a little saffron.

Arrange the potato slices and potato rounds on the bottom of the pot.

Place 5 tablespoons of the rice on top of the potatoes.

Mix the remainder of the rice with the chopped greens.

Add a little black pepper and place the mixture in the pot on top of the plain rice.

Cover and reduce the flame after 10 minutes.

Fry the garlic in 2 tablespoons of oil and sprinkle over

the top of the rice.

Sprinkle another 2-3 tablespoons of oil over the rice and cook on a low flame for 45 minutes.

Before serving, place the rosewater and a little saffron in a cup and microwave for 20 seconds.

Pour over the rice in the serving dish and enjoy.



سبزی پلو

(این پلو را معمولاً با ماهی سرخ شده و یا ماهی نودی سرو می کنند)

سه لیوان	سه لیوان
چهار حبه	سیر خرد شده
سه عدد	پیازچه خرد شده
یک لیوان	از هر یک: تره فرنگی،
جعفری، شوید،	خرد شده
نیم لیوان گشنیز	خرد شده
کمی شنبلیله	خرد شده،
دو-سه	برگ کرفس،
قاشق	زعفران
یک قاشق	گلاب
مرباخوری	سیب زمینی حلقه شده
تک لیوان	پیاز حلقه بریده شده
یک عدد	آب
یک عدد	نمک، فلفل، روغن زیتون به مقدار کافی
هفت لیوان	

طرز تهیه:

آب را با دو قاشق نمک جوش می آوریم. برنج شسته را در دیگ می ریزیم، با قاشق چوبی بهم می زنیم، و بعد از هفت تا ده دقیقه آبکش می کنیم، برنج را می شوئیم.

دیگ شسته را روی آتش می گذاریم، پنج قاشق روغن معمولی در دیگ می ریزیم،

کمی زعفران می ریزیم، و حلقه های سیب زمینی و پیاز را بین هم می چینیم، و دو

کفگیر برنج سفید به روی آنها می ریزیم، مابقی برنج را با سبزیهای خرد شده مخلوط

می کنیم، کمی فلفل می زنیم، و به دیگ بر

می گردانیم. سرپوش می گذاریم، و بعد از ده دقیقه آتش را ملایم می کنیم.

سیر را با سه قاشق روغن سرخ می کنیم، و روی برنج می ریزیم، و سه تا چهار قاشق

روغن اطراف برنج می دهیم و مدت ۴۵ دقیقه به پختن برنج ادامه می دهیم.

هنگام سرو غذا، در لیوانی گلاب و زعفران را با هم در میکروویو برای مدت ۲۰ ثانیه

گرم می کنیم، و به روی برنج در نیس می ریزیم.

