



# آشپزی غذا های بدون گوشت

دنیای هنر

با بیش از ۱۰۰ دستورالعمل غذاهای گیاهی بدون گوشت برای گیاهخواران  
همراه با توضیحات قدم به قدم و  
اطلاعات کامل مقدار کالری و دیگر مواد مغذی با ذکر مدت زمان پخت و آماده کردن هر یک از غذاها



شهر کتاب (nbookcity.com)



انتشارات بین المللی حافظ

HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آشپزی غذاهای بدون گوشت

مترجم: اکرم ذاکری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پاییز ۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: زرین گستر

چاپ: فرین

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۳۲-۸۶-۲ ISBN 978-600-5432-86-2

فروشگاه مرکزی: خیابان دماوند (تهران نو)، ایستگاه منصور آباد، پلاک ۷۷۸

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۲ - فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸

فروشگاه شماره ۱: تهران- تهران نو، خیابان بلال حبشی، چهار راه حافظ پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸، ۷۷۸۱۲۱۵۵، فاکس: ۷۷۲۵۳۶۰۳

صندوق پستی: ۱۷۴۳۵/۳۸۲

دنیای هنر آشپزی غذاهای بدون گوشت با بیش از ۱۰۰ دستورالعمل غذاهای گیاهی بدون گوشت برای گیاهخواران /.../ [مترجم] اکرم ذاکری، تهران: انتشارات بین المللی حافظ، ۱۳۹۰.

۷۶ ص: مصور.

978-600-5432-86-2

وضیعت فهرست نویسی: قیبا

عنوان اصلی: Meat - free meals over 100 triple - tested vegetarian recipes.

آشپزی گیاهخواران

ذاکری، اکرم، ۱۳۳۳ - مترجم

TX۸۲۷/۵۹۴ ۱۳۹۰

۶۴۱/۵۶۳۶

۲۳۷۶۴۶۳

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضیعت فهرست نویسی

پادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

# دنیای هنر آشپزی غذاهای بدون گوشت



اکرم ناکری

صفحه

فهرست

۲ - ۱۷	..... نکات ضروری
۱۸ - ۳۶	..... فصل اول سوپها
۳۸ - ۴۶	..... فصل دوم سالادها
۴۸ - ۵۴	..... فصل سوم اسنیکها
۵۶ - ۶۴	..... فصل چهارم غذاهای ساده
۶۶ - ۷۶	..... فصل پنجم غذاهای رسمی ودوستانه



## گیاه خواری و رژیم گیاهی

گوناگونی فراوان سبزیجات، میوه‌ها، آجیله‌ها، دانه‌ها، ادویه‌ها و گیاهان معطر تازه پخت انواع غذاهای خوشمزه و معطر را بسیار آسان می‌کند. غذاهای گیاهی مغذی، خرید را بسیار آسان می‌کند.

## زندگی

## بدون گوشت

پخت غذاهای گیاهی شانس بزرگی است که سازنده و خلاق باشید.

در اینجای تعدادی ادویه، گیاهان معطر، دانه و حبوبات منتظرند که شما با پاستا و سبزیجات تازه مخلوط کنید

مهمترین تعادل در رژیم غذایی

در بسیاری از رژیم‌ها، گوناگونی بسیار مهم است.

رژیم گیاهی شامل اقلام خوب دانه‌ها از قبیل گندم، جو و ذرت، غلات حبوبات، آجیله‌ها و دانه‌های روغنی مانند کنجد، میوه‌ها و سبزیجات فرآورده‌های لبنی و یا فرآورده‌های تولیدات سویا که باید از نظر غذایی بی‌عیب و نقص باشند.

تعدادی از روغنهای گیاهی، مارگارین یا کره لازم است تا یک اسید چرب و ویتامین لازم و ضروری را تولید کنند.

### پروتئین

آجیلها: فندق، بادام، بادام هندی، گردو، بادام زمینی، کره بادام زمینی  
دانه های روغنی: کنجد، تخمه کدو، تخمه آفتاب گردان، تخم کتان  
دانه ها: گندم، (نان و آرد، پاستا و غیره) جو، چاودار، جودوسر، ارزن، ذرت (ذرت شیرین) برنج  
تولیدات سویا: توفو، شیر سویا  
تولیدات لبنی: شیر، پنیر، ماست، (کره و خامه سرشار از پروتئین می باشند)  
تخم مرغها  
حبوبات: لوبیا، نخود، عدس

### کربوهیدرات

میوه ها

شیر

شکر

دانه ها: نان، برنج، پاستا، جو، جودوسر، ارزن، چاودار  
ریشه سبزیجات: سیب زمینی، هویج زردک

### ویتامینها

ویتامین A: سبزیجات قرمز، زرد یا نارنجی از قبیل هویج، سیب زمینی شیرین، فلفلها و گوجه فرنگی  
سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و شاهی، میوه ها مانند زردآلو، هلو، پاپایا، پرتقال، خربزه

ویتامین B: مایه خمیر، تمام دانه ها (به خصوص گندم سیاه)، آجیلها و دانه ها، حبوبات، سبزیجات سبز

ویتامین B12: تخم مرغها، مخمر، شیر سویا. برگر بدون گوشت

ویتامین C: میوه ها، سیب زمینی، سالاد، سبزیجات به خصوص سبزیجات برگ سبز

ویتامین E: روغن سبزیجات، دانه ها، تخم مرغها، آوکادو، آجیلها

ویتامین K: سبزیجات، دانه ها



## جایگزین گوشت

اصطلاح حبوبات مورد مصرف، شرح تمام لوبیاها، نخودها و عدسها می باشد. آنها بسیار مغذی می باشند بخصوص زمانیکه بادانه ها از قبیل، پاستا، برنج یا نان استفاده می شوند. حبوبات خشک را باید داخل ظروف دربسته در قفسه های خنک و خشک نگهداری کنید. آنها را می توانید چند ماه نگهداری کنید ولی بعد از حدود ۶ ماه پوست آنها شروع به سفت شدن می کند و زمان بیشتری برای پخت لازم دارند حبوبات کنسرو شده راحت و سریع تر از حبوبات خشک خیس کرده می باشند.

۴۰۰ گرم کنسرو (آبکش شده وزن حدود ۲۳۵ گرم) برابر با ۱۰۰ گرم لوبیا خشک می باشد، لوبیا خشک بعد از خیس کردن وزن آن دو برابر می شود.

### حبوبات لوبیا و دانه ها

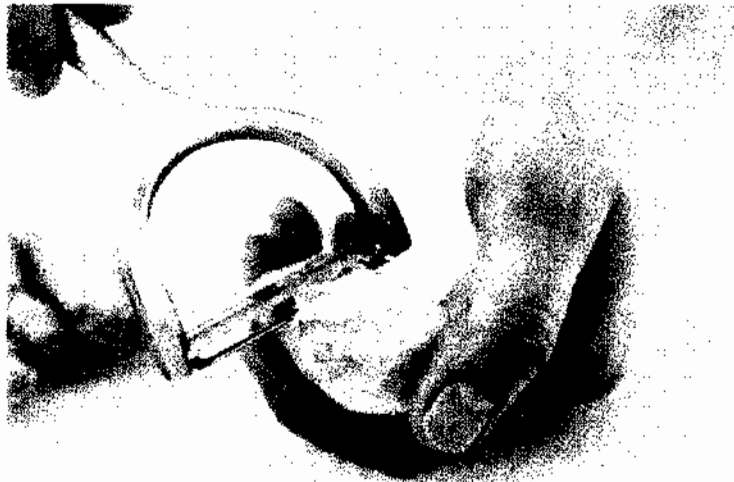
اینها مواد سرشار از مواد مغذی یک طعم آجیلی و شالوده زبری به سالادها و غذاهای سرخ کرده می دهند. جوانه تازه در اغلب سوپر مارکتها موجود می باشد. بسیاری از حبوبات و دانه ها را خودتان می توانید در خانه آماده کنید. و این نکته بسیار مهم می باشد که از نوع خوب و مناسب دانه های مخصوص جوانه زدن استفاده کنید. لوبیا قرمز، لوبیا سبز، دانه یونجه و غیره برای جوانه مناسب می باشند.

### پنیر کما و پنیر

بعضی از گیاهخواران ترجیح می دهند از خوردن پنیر که با روش معمولی تولید می شوند خوداری کنند به خاطر اینکه بیشتر افراد گیاهخوار درباره مقدار نیاز پروتئین نگران می باشند:

## منابع پروتئین

این ماده مغذی در بسیاری از غذاها موجود می باشد از قبیل حبوبات، توفو و محصولات سویا، تخم مرغها پنیرها، جوانه ها و دانه ها



## زنجبیل

یک تکه ریشه زنجبیل را بُرش دهید و پوست آن را به وسیله پوست کن بگیرید. ولکه های سیاه رنگ را از روی آن بردارید. رنده را روی تخته آشپزخانه یا یک بشقاب کوچک قرار دهید و زنجبیل را رنده کنید. فیبرهای درشت را که به آن چسبیده بردارید. تکه ها را از زنجبیل بُرش دهید و با دقت پوست بگیرید. نقطه های سیاه رنگ را بردارید. بُرشها را روی تخته قرار دهید و آنها را خالصی ریز کنید. برای ریز کردن، بُرشها را ابتدا خالصی بُرش دهید. برای ریز کردن تکه ها را رشته رشته کنید و بعد آنها را به تکه های کوچکتر ریز کنید.

1

## معطر کننده ها

سیر یکی از پرمصرف ترین معطرکننده در سرتاسر دنیا می باشد. در غذاهای آسیایی اغلب از سیر، زنجبیل و پیازچه به عنوان معطر کننده پایه استفاده می شود. در غذاهای ادویه ای ممکن است که از فلفل قرمز، یا خمیرهای فلفلی مانند خمیر خردل تایلندی استفاده شود.



## پیازچه

ریشه ها را بگیرید و نواحی له شده یا نواحی سبز را بردارید. آن را بصورت اریب بُرش دهید، یا اینکه به تکه های ۵ سانتیمتری بُرش دهید و بعد بُرشها را از طول ببرید، یا طبق دستورالعمل نرم ریز کنید





### سیر

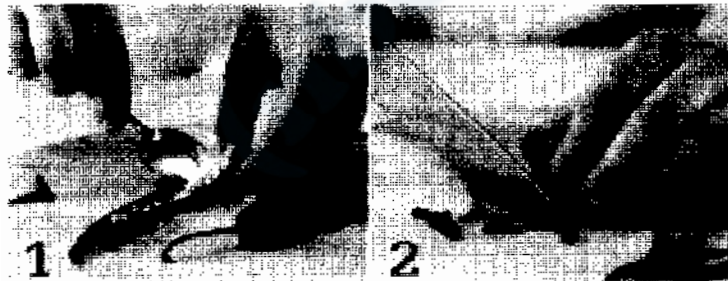
یک حبه سیر را روی تخته آشپزخانه قرار دهید و سمت صاف یک چاقوی پهن را روی سیر قرار دهید. محکم روی لبه پهن چاقو به سمت پایین فشار دهید و به این وسیله سیر را له کرده و پوست کاغذی آن را بردارید.

انتهای حبه سیر را بگیرید و آن را از داخل پوست بیرون آورید. این کار باید به آسانی انجام شود.

به وسیله نوک چاقو و حرکت دادن نوک چاقو از یک سمت به سمت دیگر روی تخته سیر را تا اندازه ای که لازم دارید نازک برش دهید.

برشهای سیر را با هم بگیرید و در امتداد برشها خلالی برش دهید. سپس اگر سیر ریز شده مورد نیاز شما می باشد خلالها را کنار هم قرار دهید و ریز کنید.

بعد از مرحله ۲ سیر کامل را می توانید داخل سیر خورده کن قرار داده و فشار آورید. با چاقوی می توانید له کنید. سیر پوست گرفته را درشت ریز کنید و با کمی نمک سیر را له کنید. برای این کار نوک لبه یک چاقوی بزرگ را روی سیر قرار دهید و به سمت پایین فشار آورید (لبه تیز چاقو به سمت شما نباشد) سپس لبه را در حالیکه هنوز فشار می دهید خوب تکان دهید و این کار را ادامه دهید تا سیر خوب له شود.



5

### فلفل قرمز

کلاهک فلفل را بردارید و سرتاسر طول فلفل را با چاقو برش دهید با استفاده از یک قاشق دانه ها و سفیدیها را بردارید.

برای ریز کردن فلفل، ابتدا بصورت نوارهای نازک از طول برش دهید سپس از عرض ریز کنید.

### نکته پخت:

بعد از اینکه فلفلها را ریز کردید دستها را بطور کامل با آب و صابون شسته و تمیز کنید. اگر اتفاقی دستها را به چشم زدید از محلول روغنی استفاده کنید.



## قارچ

قارچهای دکمه ای، سفید، فندقی و صاف به یک روش همانند آماده می شوند.

ابتدا قارچ را به وسیله یک پارچه مرطوب پاک کنید یا به وسیله برس شیرینی کثیفی و خاک را از روی آن بردارید.

با قارچ دکمه ای، ساقه را تا انتهای کلاهک ببرید. برای قارچهای دیگری دایره نازک از انتهای ساقه بردارید و آن را نور ببیندازید. قارچ را ریز یا حلقه حلقه برش دهید.

## آماده کردن سبزیجات

برای استفاده مکرر سبزیجات می توانید آنها را سریع آماده کنید و برای عطر و طعم بیشتر به غذاها اضافه کنید:

پیازها و موسیریک مزه و بوی تند دارند که وقتی آنها را می پزید ملایم تر می شود در حالیکه گوجه فرنگی و فلفلها طعم و مزه قوی و گوناگون به غذاها می دهند.

### نکته پخت:

مارچوبه را کباب کنید آنها را با مخلوط روغن زیتون، یک قاشق سوپخوری آب و کمی نمک مرطوب کنید و داخل فر گرم کرده روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد حدود ۱۵-۱۲ دقیقه که بستگی به ضخامت مارچوبه ها دارد کباب کنید.

داخل آب بپزید یک قابلمه بزرگ آب و کمی نمک را که تمام مارچوبه ها بصورت یک لایه داخل آن قرار بگیرند روی حرارت قرار دهید. نیزه های مارچوبه را داخل آن قرار دهید و حدود ۵ دقیقه تا زمانی که نرم شوند اجازه دهید بجوشد. بعد آبکش کنید.

## مارچوبه

۱- ساقه چوبی هر یک از مارچوبه های نیزه ای را حدود ۵ سانتیمتر از انتهای ساقه یا تا محل تلاقی ناحیه سفید و سبز بردارید. یا انتهای ساقه را ببرید و یا پوست کنی یا چاقوی کوچک و تیز پوست بگیرید.





## پیاز رازیانه

ساقه بالا و انتهای پیاز را بگیرید. مغز را اگر سفت به نظر می آید به وسیله یک چاقوی تیز بردارید.

۲ برگهای بیرونی ممکن است تغییر رنگ داده باشند، آنها را می توانید داخل آب سرد به آرامی بردارید، یا اینکه می توانید قسمتهای بیرنگ را با چاقوی پوست کن بگیرید. پیاز را بُرش دهید یا به چهار قسمت تقسیم کنید، بستگی به دستورالعمل شما دارد.

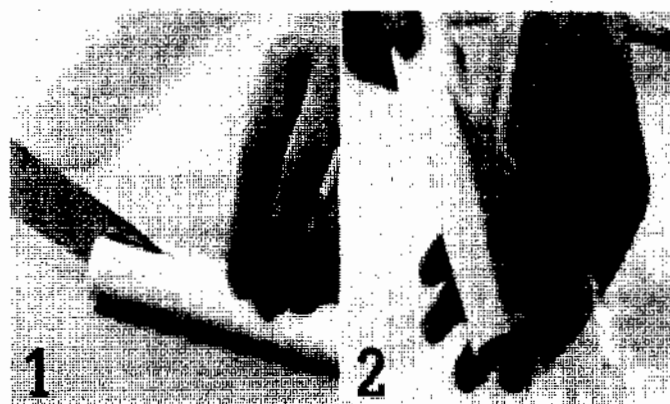


## تره فرنگی

بین برگهای تره فرنگی مقداری گل و شن وجود دارد، بنابراین برای تمیز کردن نیاز به دقت بیشتری می باشد.

۱ ریشه و قسمتهای سفت تره فرنگی را بگیرید. یک بُرش به عمق حدود ۷ سانتیمتر روی برگهای انتهای تره فرنگی ایجاد کنید.

۲ آنها را زیر آب سرد بگیرید در حالیکه نیمه بُرش داده آنها را بازمی کنید تا شن و خاک نمایان شود، خوب شسته و بعد با تکان دادن آنها را خشک کنید. از برگهای سبز تره فرنگی برای آماده کردن آب سبزیجات استفاده کنید.





## سُس کلاسیک گوجه فرنگی

مواد مورد نیاز برای سرو ۴ نفر:

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون، ۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید، ۱ عدد هویج، رنده کنید، یک ساقه کرفس، ریز کنید، ۱ حبه سیر، رنده کنید ۱/۲ قاشق سوپخوری پوره گوجه فرنگی، ۸۰۰+ گرم گوجه فرنگی کنسرو شده، ۱ عدد برگ بو، ۱/۲ قاشق چایخوری ارگانو، ۲ قاشق چایخوری شکر دانه ریز.

۱ روغن را داخل یک قابلمه حرارت دهید. پیاز، هویج و کرفس را اضافه کنید، سپس حدود ۲۰ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند.

۲ سیرو پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر تفت دهید. گوجه فرنگی را با برگ بو، ارگانو و شکر اضافه کنید و حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد تا غلیظ شود.

## روش بیرون آوردن دانه های گوجه فرنگی

گوجه فرنگی را از محل ساقه نصف کنید. به وسیله یک قاشق یا چاقوی تیز کوچک دانه ها و آب را بردارید. تکان دهید تا محلول اضافه گرفته شود.

گوجه فرنگی را بصورتی که برای دستورالعمل خود نیاز دارید ریز کنید. و داخل یک آبکش بریزید و حدود ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید تا آب اضافه گرفته شود.

## روش پوست گرفتن گوجه فرنگی

یک کاسه یا قابلمه را با آب جوش پُر کنید. با استفاده از یک کفگیر با دقت گوجه فرنگی را داخل آب جوش قرار دهید و حدود ۳۰-۱۵ ثانیه صبر کنید، سپس از داخل آب جوش خارج کنید و روی تخته آشپزخانه قرار دهید.

با استفاده از یک چاقوی کوچک و تیز که سفت مخروطی شکل انتهای محل ساقه را بردارید و آن را دور بیندازید.

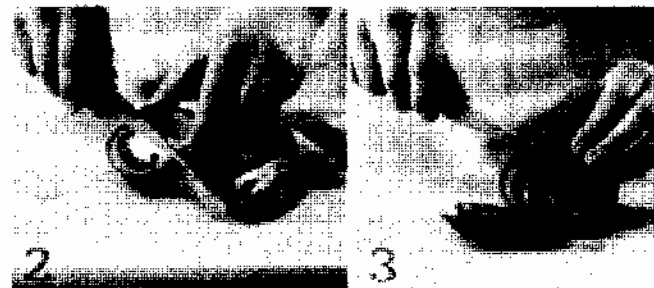
پوست گوجه فرنگی را بگیرید، این کار باید به آسانی انجام شود بستگی به رسیده بودن گوجه فرنگی دارد.

## روش بُرش دادن گوجه فرنگی

۱ با استفاده از یک چاقوی کوچک و تیز انتهای ساقه دار مخروطی شکل را ببرید و آن را بیرون بیندازید.

۲ ساقه نوبت به بُرش دادن گوجه فرنگی را نصف کنید و آن را به چهار یا سه قسمت بُرش دهید.

۳ ساقه نوبت به بُرش دادن گوجه فرنگی را طوری که سمت انتهای ساقه دار آن روی تخته قرار بگیرد برای استحکام بیشتر نگه دارید و با یک چاقوی تیز آن را بُرش دهید





## آوکادو

آوکادورا درست قبل از سرو آماده کنید به خاطر اینکه مغز آن وقتی در معرض هوا قرار بگیرد سریع تغییر رنگ می دهد.

۱- آوکادو را از طول نصف کنید و آن را بپیچید و هردو نیمه را از هم جدا کنید. وبه وسیله یک چاقوی تیز هسته را شل کنید، و آن را بردارید.

۲- چاقو را بین گوشت و پوست بکشید و پوست را بردارید. و مغز را بُرش دهید.

## دانه های فلفل دلمه ای را بگیرید

دانه ها و سفیدیهای فلفلها مزه تندى دارند و باید آنها را بردارید.

۱- بالای فلفل را بُرش دهید و بردارید، سپس دانه ها و سفیدیهای آن را بردارید.

۲- روش دیگر اینکه، فلفل دلمه ای را از وسط بصورت عمودی نصف کنید و سفیدی و دانه ها را بردارید. بقیه سفیدها را تمیز کنید و با چاقو بگیرید.

## فلفل دلمه ای را کباب کنید

زغالی و کباب کردن فلفل دلمه ای طعم آن را حفظ و به راحتی می توانید پوست آن را بگیرید.

۱- فلفل را به وسیله انبر بگیرید و روی شعله گاز یا (زیر گریل گرم کرده) قرار دهید تا پوست سیاه شود، آن را بچرخانید تا دور تا دور سیاه شود.

۲- داخل یک کاسه قرار دهید و روی آن را بپوشانید و اجازه دهید تا خنک شود (بخار باعث می شود که پوست سریع جدا شود) پوست را بگیرید.

## سُس ادویه ای فلفل قرمز

مواد مورد نیاز برای ۳ نفر

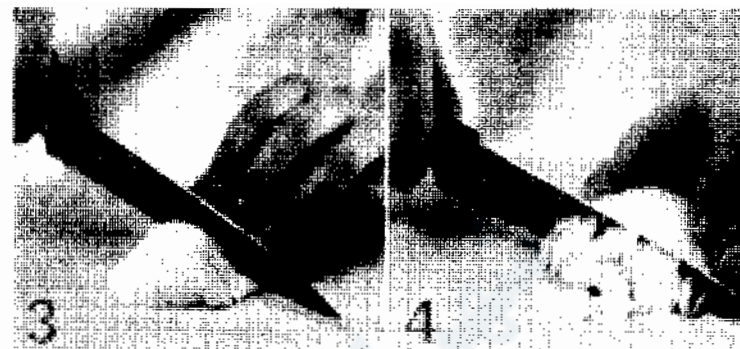
۳ عدد فلفل قرمز درشت ، حدود ۴۵۰ گرم، آنها را نصف کنید

۲۰۰ گرم پنیر خامه ای نرم بدون چربی

۱/۲ قاشق چایخوری سُس تند فلفل

۱- گریل را گرم کنید. فلفلها را مانند بالا گریل کنید، سپس پوست و دانه ها را بگیرید.

۲- مغز فلفل را با دیگر مواد مورد نیاز داخل بلندر بریزید و بزنید تا بصورت پوره نرم شود. روی آن را بپوشانید و حدود ۲ ساعت داخل یخچال قرار دهید، تا عطر آن منتشر شود. آن را بچشید و اگر لازم است نمک بریزید.



## پیاز

۱) بالا و انتهای پیاز را بگیرید. تمام لایه های پوست کاغذی و لایه های زیری صدمه دیده را بردارید.

۲) پیاز را طوری که سمت ریشه در زیر قرار بگیرد روی تخته آشپزخانه قرار دهید سپس با استفاده از یک چاقوی تیز پیاز را از وسط از بالا تا پایین نصف کنید.

۳) برش دهید. یک نیمه پیاز را طوری که سمت بُرش خورده به سمت زیر باشد روی تخته آشپزخانه قرار دهید، سپس سرتاسر پیاز را بُرش دهید.

۴) برکت نیمه پیاز را از سمت ریشه انتها تا بالا با فاصله یکسان بُرش دهید بعد ۲-۲ بُرش افقی سرتاسر پیاز ایجاد کنید، سپس بطور عمود سرتاسر عرض را بُرش دهید.

## مدت زمان پخت حبوبات

نخود .....	۱-۲ ساعت
لوبیا قرمز، لوبیا چیتی .....	۱-۲ ساعت
باقلا زرد، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، لوبیا سفید .....	۱-۲ ساعت
عدس قرمز .....	۲۰ دقیقه
عدس سبز .....	۳۰-۴۰ دقیقه

## موسیر

۱) نوک و ریشه انتها را بگیرید. پوست و لایه های صدمه دیده زیری را جدا کنید.

۲) موسیر را طوری که سمت ریشه در پایین قرار بگیرد نگه دارید و به وسیله یک چاقوی کوچک و تیز بُرشهای یکسان و عمیقی تقریباً تا پایین انتها در حالی که بُرشها به آن متصل باشند ایجاد کنید.

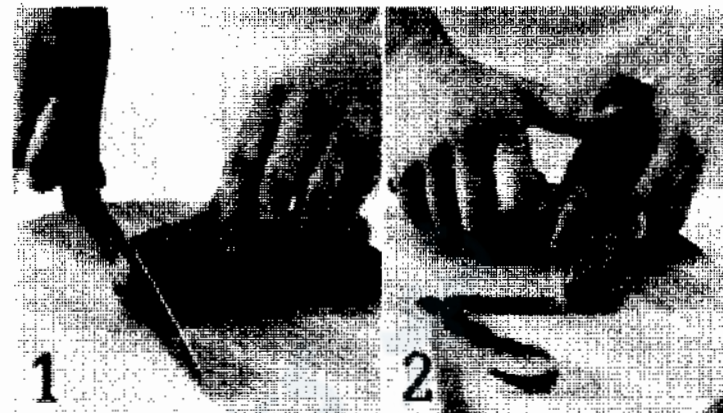
۳) برش دهید. موسیر را روی یک سمت برگردانید و از انتها بُرشها را درست کنید.

۴) خرید کردن بُرشهای موازی بصورت یک زاویه راست روی بُرش اولی درست کنید، موسیر را به سمت پهلو برگردانید و بُرشها را از انتها ببرید. در اینجا شما موسیر نرم ریز شده دارید، ولی تکه های درشت را جدا کرده و ریز کنید.

## هویج

۱ با استفاده از یک چاقوی تیز، انتهای هویج را ببرید.

۲ با استفاده از پوست کن، پوست هویج را بصورت نوارهای بلند بگیرید.

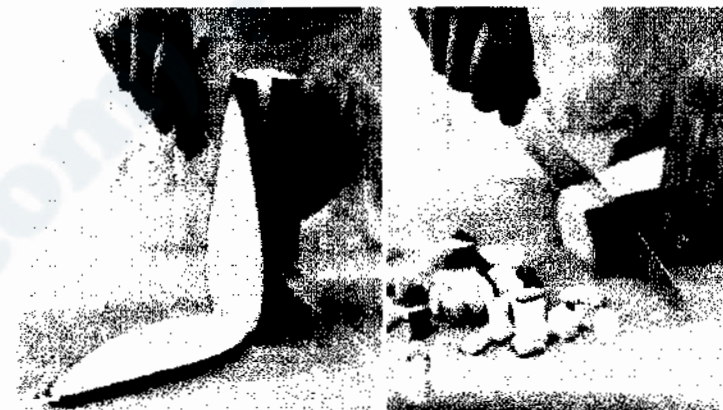


## برش دادن بادمجان

۱ ساقه و کلاهک بالا و انتهای بادمجان را بگیرید.

۲ بادمجان را بصورت تکه های ضخیم طبق توضیح دستورالعمل خود که نیاز دارید برش دهید.

۳ تکه های برش داده را روی هم قرار دهید و سرتاسر آنها را به اندازه حدود یک انگشت برش دهید. و برای ریز کردن آنها را دوباره در جهت مخالف برش دهید و ریز کنید.

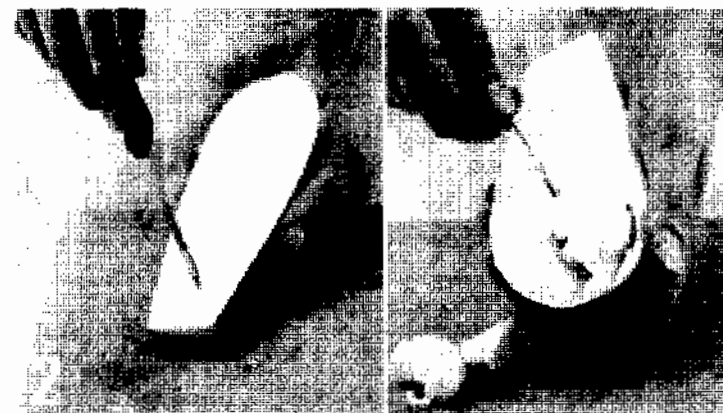


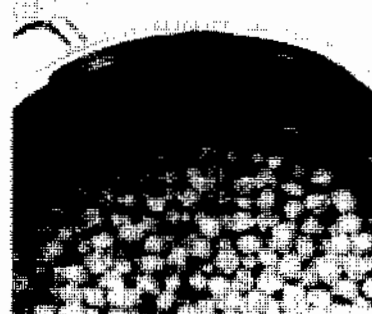
## برای پُر کردن بادمجانها با مواد

داخل بادمجان را خالی کنید، ساقه و کلاهک را بردارید و بادمجان را از وسط طول به دو قسمت تقسیم کنید.

روی مغز بادمجان را برشهایی عمیق ایجاد کنید، از یک طرح ضربدری استفاده کنید، دقت کنید که به بدنه و پوست صدمه نزنید.

با استفاده از یک قاشق، مغز را بیرون آورید، و پوست و مقداری از مغز را باقی بگذارید و برای دستورالعمل خود استفاده کنید.





## پخت نخودها

۱ ابتدا نخود را پاک کنید و اگر شن و سنگ ریزه داخل آنها می باشد بردارید. سپس نخود را داخل یک کاسه یا قابلمه بریزید و روی آن را با مقدار کافی آب سرد بپوشانید. حداقل ۸ ساعت اجازه دهید تا خوب خیس بخورد، بعد داخل آبکش بریزید (اگر عجله دارید روی آنها را آب جوش بریزید و حدود ۲-۱ ساعت اجازه دهید تا داخل آب خنک شود.

۲ نخود خیس خورده را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و روی آن را با آب سرد تا حدود حداقل ۵ سانتیمتر بپوشانید. سپس روی حرارت جوش آورید و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه آرام بجوشد.

۳ در هنگام جوش کف را که روی آن ایجاد می شود بگیرید، حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا داخل نخود پخته و نرم شود. نخود باید نرم شود ولی از هم باز نشود. در زمان پخت امتحان کنید و مراقب باشید که به اندازه کافی آب داخل قابلمه موجود باشد. بعد داخل آبکش بریزید و خوب آبکشی کنید. اگر برای سالاد استفاده می کنید اجازه دهید تا بطور کامل خنک شود.

## زمان پخت

مدت زمان پخت برای حبوبات خشک متفاوت می باشد، عدسها و نخودها، حبوبات کهنه مدت زمان بیشتری لازم دارند. بنابراین بهتر است که تاریخ مصرف را قبل از پخت ببینید، برای بیشتر حبوبات (بُنشن) از قبیل لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سیاه، و لوبیا سفید، لازم است که روی آنها را با آب سرد بپوشانید و روی حرارت جوش آورید و اجازه دهید آرام حدود ۱۰ دقیقه بجوشد تا سُموم روی پوست از بین برود سپس حرارت را کم کنید و طبق مدت زمان ذکر شده اجازه دهید بجوشد. مدت زمانها را برای پخت حبوبات در صفحه ۱۱ ببینید.

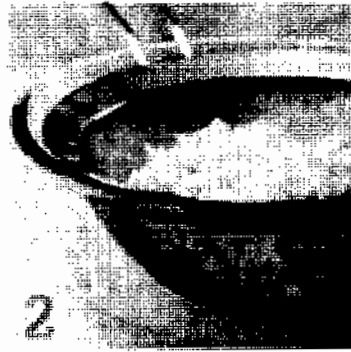


1

## استفاده از حبوبات نخود و لوبیا و عدس

بسیاری از حبوبات خشک از قبیل نخود و لوبیا را قبل از پخت لازم است که یک شب داخل آب خیس کنید. عدسها نیاز به خیس کردن ندارند و سریع تر پخته می شوند. روش سریع تر استفاده از حبوبات استفاده از کنسرو حبوبات می باشد. آنها برای استفاده آماده می باشند ولی ابتدا باید آنها را داخل آبکش بریزید، سپس زیر آب سرد بگیرید و داخل غذاها استفاده کنید.





## آماده کردن برنج دانه بلند

برنج دانه بلند نیازی به آماده کردن مخصوص ندارد، در صورتیکه برنج با سماتی را باید ابتدا شسته و نشاسته اضافه آن را بگیرید.

برنج را داخل یک کاسه بزرگ بریزید و روی آن را با آب سرد بپوشانید. هم بزنید تا رنگ آب کدر شود، سپس داخل آبکش بریزید و این شستن را تکرار کنید تا آب برنج شفاف شود.

برنج را حدود ۳۰ دقیقه خیس کنید، سپس قبل از پخت آبکش کنید.

## پخت برنج دانه بلند

برنج را به وسیله پیمانه اندازه بگیرید و داخل یک قابلمه همراه با کمی نمک بریزید سپس حدود دو برابر برنج آب جوش اضافه کنید.

روی حرارت قرار دهید و جوش آورید. حرارت را کم کنید و مدت زمان را طبق زمان پخت تنظیم کنید. برنج را باید تا حدودی که نرم شود ولی مغز برنج کمی سفت باشد بپزید.

زمانیکه برنج پخت، به وسیله چنگال برنج را از هم باز کنید؛ و یا این کار از چسبیدن دانه های برنج به هم جلوگیری کنید. برای استفاده داخل سالاد با کمی از چاشنی سالاد آن را مخلوط کنید و اجازه دهید تا خنک شود.



## پخت برنج، دانه ها و پاستا

در اینجا دو نوع برنج موجود است: برنج بلند و برنج کوتاه برنج کوتاه که همان برنج ریز گفته می شود برای غذاهایی از قبیل خوراک، کته و استانبولی استفاده می شود. برنج بلند که همان برنج درشت گفته می شود معمولاً برای سالاد یا پلو آبکش شده استفاده می شود. مدت زمان پخت بستگی به اینکه دانه به چه روشی تولید شده دارد.

بلغور گندم، دانه های ریز پاستا (COUSCOUS) و پاستای پخته همه برای استفاده داخل سالاد مناسب می باشند.

## روش پخت پاستا

زمانیکه پاستا را می‌پزید نیازی به اینکه روغن داخل آب آن اضافه کنید نمی‌باشد مگر اینکه بخواهید پاستا پُر شده مانند راویولی را بپزید؛ که روغن از به هم چسبیدن آن جلوگیری می‌کند.

## روش پخت پاستا خشک

- ۱- آب را با یک قاشق چایخوری نمک برای هر ۱۰۰ گرم پاستا داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید. روی ظرف را بپوشانید و سریع جوش آورید.
- ۲- زمانیکه آب خوب به جوش آمد پاستا را داخل آب جوش بریزید.
- ۳- حدود ۲ دقیقه بجوشانید و هم بزنید و از به هم چسبیدن پاستا و یا به اطراف قابلمه جلوگیری کنید. بعد از اینکه جوش آمد، زمان را حدود ۲ دقیقه کمتر از مدت زمان پخت ذکر شده روی بسته تنظیم کنید و بدون درب بجوشانید.
- ۴- در زمان پخت پاستا را هر ۶۰ ثانیه امتحان کنید تا بپزد ولی کمی مغز داشته باشد. یک پیمانه از آب پخت را بردارید (ممکن است برای غلیظ کردن سس نیاز باشد).
- ۵- پاستا را آبکش کنید. و داخل ظرف سرو بریزید و طبق دستور العمل خود آن را آماده کرده و سرو کنید.

## روش پخت پاستا تازه

روش پخت پاستا تازه مانند پاستا خشک می‌باشد ولی مدت زمان کمتری لازم می‌باشد.

- ۱- آب را روی حرارت قرار داده و جوش آورید.
- ۲- پاستا را داخل آب جوش بریزید و خوب هم بزنید. زمان را روی ۲ دقیقه تنظیم کنید و هر ۲۰ ثانیه امتحان کنید و ببینید که پاستا پخته یا خیر، باید نرم شود ولی کمی معز دار باشد. مانند پاستا خشک آبکش کنید. و سرو نمایید.

### نکات مهم پخت:

- \* حدود ۱ لیتر آب برای هر ۱۰۰ گرم پاستا استفاده کنید
- \* اگر پاستا را برای سالاد استفاده می‌کنید آن را بعد از آبکش کردن زیر آب سرد بگیرید، سپس با روغن خوب آغشته کنید.
- \* اگر در دستور العمل ذکر شده که پاستا را بعد از جوشاندن با سس بپزید در اینجا پاستا را بعد از جوش آمدن مدت زمان کمی بپزید و از روی حرارت بردارید.

## دانه های ریز پاستا تهیه شده با آرد سمولینا (COUSCOUS)

این دانه اغلب با دانه های دیگر مانند گندم و غیره اشتباه می‌شود در صورتیکه کاسکوس یک نوع پاستا دانه ای و ریز می‌باشد که در شمال آسیا بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای اضافه کردن داخل سالاد یا سرو با خوراکیها مناسب می‌باشد. این دانه های ریز پاستا به پختن نیازی ندارند و می‌توانید به آسانی آنها را خیس کنید و مورد استفاده قرار دهید.

- ۱- این دانه را داخل ظرف اندازه گیری بریزید و حدود ۱ و ۱/۲ برابر آن آب داغ یا آب مرغ و غیره اضافه کنید.
- ۲- روی ظرف را بپوشانید و حدود ۵ دقیقه اجازه دهید بماند. قبل از سرو به وسیله چنگال آن را از هم باز کنید.
- ۳- اگر برای سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرد اجازه دهید تا بطور کامل قبل از اینکه دیگر مواد مورد نیاز سالاد را اضافه کنید خوب خنک شود

## بلغور گندم

یک نوع گندم آسیاب شده می‌باشد، بلغور تمام یا مقداری از سبوس آن گرفته می‌شود. برای اضافه کردن داخل سالاد و یا سرو با دیگر غذاها مناسب می‌باشد. بلغور را در کارخانه دوبار می‌جوشانند، شما هم می‌توانید آن را بجوشانید یا خیس کنید و یا با بخار بپزید.

برای جوشاندن- بلغور را داخل قابلمه بریزید و با مقداری آب تا حدود ۲/۵ سانتیمتر بپوشانید. روی حرارت قرار دهید و جوش آورید، سپس اجازه دهید حدود ۱۵-۱۰ دقیقه بجوشد تا فقط نرم شود، بعد داخل آبکش بریزید.

برای پختن با بخار- داخل صافی را با دستمال آشپزخانه بپوشانید و بلغور را داخل آن بریزید و روی حرارت آب جوش حدود ۲۰ دقیقه یا تا زمانیکه نرم شود حرارت دهید.

برای خیساندن- بلغور را داخل یک کاسه عمیق بریزید. با آب داغ روی آن را بپوشانید و با چنگال مخلوط کنید. حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید بماند تا خیس بخورد، دقت کنید که آب به اندازه کافی باشد. بعد آبکش کنید و با چنگال از هم باز کنید.



# فصل اول سوپها

- سوپ پیاز فرانسوی ۱۸
- سوپ ساده نخود فرنگی ۲۰
- سوپ سیب زمینی شیرین ۲۱
- سوپ قارچ مخلوط ۲۲
- سوپ تره فرنگی و سیب زمینی ۲۳
- سوپ چغندر (لبو) ۲۴
- سوپ سریع سبزیجات ۲۵
- سوپ گل کلم ۲۶
- سوپ گوجه فرنگی با نان تست ۲۹
- سوپ شاهی خامه ای ۳۰
- سوپ سبزیجات و گیاهان پستو ۳۱
- سوپ خیار، ماست و نعناع ۳۲
- سوپ غلیظ خامه ای ۳۳
- سوپ هویج و گشنیز ۳۴



# سوپ پیاز فرانسوی

کره را داخل یک ماهیتابه بزرگ چدنی روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. پیاز را اضافه کنید و روی حرارت خیلی کم آهسته تفت دهید. مرتباً هم بزنید تا خوب نرم و قهوه‌ای مایل به طلایی شود؛ این کار حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد. سیر و آرد را اضافه کنید و حدود ۱ دقیقه هم بزنید و تفت دهید.

آب انگور سفید را داخل پیاز سرخ کرده بریزید و حرارت دهید تا حباب بزند و تبخیر شده و حجم آن به نصف برسد، اکنون آب سبزیجات، دسته سبزیجات معطر و نمک و فلفل را اضافه کنید و جوش آورید و بدون درب به آرامی حدود ۲۰-۲۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

دسته سبزیجات معطر را از داخل سوپ خارج کنید و اجازه دهید سوپ کمی خنک شود. حدود ۱/۳ از سوپ را داخل بلندر بریزید و بزنید تا بصورت پوره نرم شود، سپس آن را به بقیه سوپ داخل قابلمه اضافه کنید.

گریل را گرم کنید. هر دو سمت برشهای نان باگت را کمی سرخ کنید، سوپ را دوباره گرم کنید و نمک و چاشنی آن را تنظیم کنید.

سوپ را داخل ۴ عدد ظرف سوپ خوری انفرادی تقسیم کنید. دو یا ۳ تکه از نان تست شده را داخل هر یک قرار دهید و پنیر چداررنده شده را روی آنها بپاشید و کاسه سوپ را در زیر گریل قرار دهید تا پنیر ذوب و طلایی شود، فوراً سرو کنید.

## نکته پخت:

از یک دسته معطر کننده - شامل برگهای آویشن، جعفری، برگ بو و کمی کرفس در داخل سوپ برای معطر کردن استفاده کنید.

- ۲۰ دقیقه  
- حدود ۱ ساعت

۴۳۸ کالری، ۲۱/۲ گرم چربی (که ۱۴/۲ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۴۵/۴ گرم کربوهیدرات، ۱/۳ گرم نمک

۷۵ گرم کره

۷۰۰ گرم پیاز کوچک، خوب ریز کنید

۳ حبه سیر، رنده کنید

۱ قاشق سویخوری آرد ساده

۲۰۰ میلی لیتر آب انگور سفید

۱/۵ لیتر آب سبزیجات

یک دسته سبزیجات معطر، نکته را ببینید

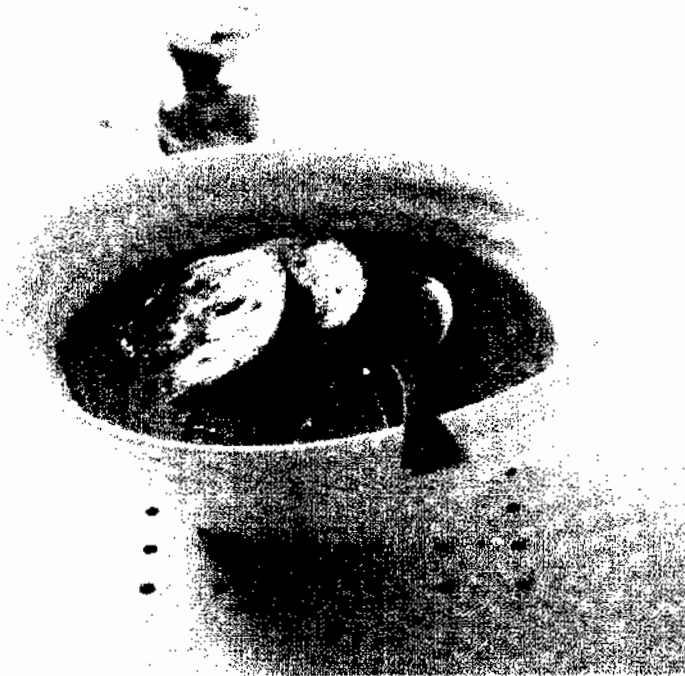
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

۱ عدد نان باگت کوچک، به تکه هایی به ضخامت ۱ سانتیمتر برش

دهید (برای سرو)

۵۰ گرم پنیر چدار رنده شده برای سرو





# سوپ ساوه نخود فرنگی

زمان پخت: ۲۰ دقیقه + مدت زمان یخ زدایی نخود فرنگی  
زمان یخ بستن: حدود ۱۵ دقیقه

نوع غذای سرسرو

۴۰۸ کالری، ۹ گرم چربی (که ۲ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۶۹ گرم کربوهیدرات، ۱/۸ گرم نمک، بدون مواد لبنی

مواد لازم: سرسرو

۱ عدد نان باگت کوچک، نازک بُرش دهید  
۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون + مقداری برای چرب کردن  
۴۵۰ گرم نخود فرنگی فریز شده یا تازه  
۶۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

روش تهیه:

۱- فراروی ۲۲۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. نان برشته را آماده کنید  
نان را داخل سینی فر قرار دهید و ۲ قاشق روغن زیتون را روی آن  
پاشید و حدود ۱۵-۱۰ دقیقه حرارت دهید تا طلایی شوند.

۲- اکنون نخود فرنگی را داخل بلندر بریزید و آب سبزیجات را همراه با  
نمک و فلفل اضافه کرده و حدود ۲-۳ دقیقه بزنید تا صاف و یکدست  
شود.

۳- سوپ را داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت جوش آورید.  
سپس حرارت را کم کنید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا آرام بجوشد  
به وسیله قاشق سوپ را داخل ظرفهای سوپخوری بریزید، نان  
برشته شده را روی هر یک قرار دهید و روغن زیتون اضافه را روی آنها  
بریزید و کمی نمک و فلفل روی آنها پاشید. فوراً سرو کنید.



# سوپ سیب زمینی شیرین

۲۰ دقیقه

- حدود ۲۵ دقیقه

۷۸ کالری، ۲ گرم چربی (که مقدار خیلی کمی از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۱۴ گرم کربوهیدرات، ۰/۸ گرم نمک، بدون گلوتن و مواد لبنی

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز درشت، ریز کنید

۲ قاشق چایخوری دانه گشنیز، خرد کنید

۲ عدد فلفل قرمز تازه، دانه ها را گرفته و ریز کنید (نکته را ببینید)

۱ عدد کدو حلوائی کوچک حدود ۷۵۰ گرم، پوست بگیری و ریز کنید

۲ عدد سیب زمینی شیرین، ریز کنید

۲ عدد گوجه فرنگی، پوست بگیری و ریز کنید

۱/۷ لیتر آب سبزیجات داغ

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

روغن را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت ملایم حرارت دهید و پیاز را حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. دانه ریز شده گشنیز و فلفل قرمز ریز شده را اضافه کنید و حدود ۲-۱ دقیقه تفت دهید.

کدو حلوائی، سیب زمینی شیرین و گوجه فرنگی ریز شده را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه بپزید. آب سبزیجات داغ را اضافه کنید روی ظرف را بپوشانید و مخلوط را جوش آورید. روی حرارت ملایم حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند اجازه دهید بجوشد. مخلوط سوپ را در چند مرحله داخل بلندر بریزید و بزنی تا بصورت پوره نرم شود. نمک و فلفل را اضافه کنید، دوباره حرارت دهید و بین ۸ طرف سرو انفرادی تقسیم کنید و فلفل سیاه آسیاب شده را روی آنها بپاشید و با نان برشته سرو کنید.

## نکته پخت:

.....  
فلفلها از نظر طعم تندی که دارند متفاوت می باشند بعضی بسیار تند و بعضی ملایم تر هستند. برای استفاده داخل غذاها ابتدا کمی از آن را بچشید و طبق نائقه خود استفاده کنید. صفحه ۶۸ را ببینید. در زمان کار کردن با فلفل بسیار دقت کنید که دستها را به چشمها نزنید و بعد از کار دستها را با آب و صابون شسته تا خوب تمیز شوند همیشه سعی کنید هنگام کار کردن با فلفلها از دستکش استفاده کنید.



# سوپ قارچ مخلوط

مدت زمان آماده کردن - ۱۵ دقیقه + مدت زمان خیس کردن قارچ خشک  
حالت پخت - حدود ۲۵ دقیقه

عوارض جانبی -

۱۵۸ کالری، ۱۱/۹ گرم چربی (که ۱/۵ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۹/۵ گرم کربوهیدرات، ۱/۲ گرم نمک، بدون مواد لبنی



۱۵ گرم قارچ خشک

۱ قاشق سوپخوری روغن آفتاب گردان + ۵۰ میلی لیتر

۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید

۴۵۰ گرم قارچ دگمه ای، ریز کنید

۶۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات داغ

۲ برش نان سفید، نواحی خشک را بردارید و مکعبی ریز کنید

۲ حبه سیر، نازک ریز کنید

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

برگ جعفری تازه برای تزئین

روش تهیه:

۱ - قارچ خشک را داخل یک کاسه بریزید حدود ۷۵ میلی لیتر آب جوش را روی آنها بریزید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا خیس بخورد. سپس داخل صافی بریزید و محلول را که قارچ را داخل آن خیس کرده اید کنار بگذارید، سپس قارچ خیس خورد را ریز کنید و حدود ۱ قاشق سوپخوری از آن را برای تزئین کنار بگذارید.

۲ - یک قاشق سوپخوری از روغن را داخل یک قابلمه حرارت دهید، پیاز و قارچ خیس خورده و ریز شده را اضافه کنید و روی حرارت متوسط حدود ۵ دقیقه تفت دهید. قارچ دگمه ای را اضافه کنید و حرارت را کم کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا کمی قهوه ای شود. محلول کنار گذاشته که قارچ را داخل آن خیس کرده بودید اضافه کنید و جوش آورید. نمک و فلفل را تنظیم کنید و حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۳ - سیر و پیاز را در روغن زردچوبه تفت دهید. سپس نان مکعبی ریز شده و سیر را اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه تفت دهید تا طلایی شوند، از داخل روغن بیرون آورید و روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافه گرفته شود.

۴ - سوپ را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا کمی خنک شود. داخل بلندر بریزید و بزنید تا نرم و یکدست شود. سپس داخل یک قابلمه تمیز بریزید و دوباره آرام حرارت دهید، بعد بین ظرفهای سرو گرم کرده تقسیم کنید. نان برشته شده را روی هر یک از سوپها قرار دهید و با قارچ کنار گذاشته و جعفری تزئین کنید.



# سوپ تره فرنگی و سیب زمینی

- ۱۰ دقیقه  
- حدود ۴۵ دقیقه

۱۱۷ کالری، ۶ گرم چربی (که ۴ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۱۳ گرم کربوهیدرات، ۱/۰ گرم نمک، بدون کلوتن

کره را داخل قابلمه روی حرارت ملایم ذوب کنید، پیاز را حدود ۱۰-۱۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیر را اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر تفت دهید. تره فرنگی را اضافه کنید و حدود ۱۰-۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیب زمینی را هم اضافه کنید و همراه با تره فرنگی تفت دهید.

۲ آب سبزیجات داغ را روی آن بریزید و جوش آورید، اجازه دهید سوپ حدود ۲۰ دقیقه بجوشد تا سیب زمینی نرم شود. سپس آن را کمی خنک کنید و داخل بلندر بصورت پوره نرم کنید.

۳ سوپ پوره شده را دوباره حرارت دهید و داخل ظرف سرو بریزید و با خامه و پیازچه ریز شده تزئین کنید.

۲۵ گرم کره

۱ عدد پیاز، خوب ریز کنید

۱ حبه سیر، رنده کنید

۵۰۰ گرم تره فرنگی، ریز کنید

۲۰۰ گرم سیب زمینی، ریز کنید

۱/۳ لیتر آب سبزیجات داغ

خامه و پیازچه ریز شده برای تزئین



روغن تهیه

۱- روغن را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت قرار دهید، پیاز را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. چغندر و سیب زمینی ریز شده را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر تفت دهید.

۲- آب سبزیجات و آب لیمو را اضافه کنید، سپس جوش آورید و نمک و فلفل را اضافه کنید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید آرام با درب نیمه باز حدود ۲۵ دقیقه بجوشد. کمی خنک کنید، سپس داخل بلندر بریزید و بزنید تا نرم و یکدست شود.

۳- سوپ نرم شده را داخل یک قابلمه تمیز بریزید و دوباره آرام گرم کنید و بعد داخل ۸ ظرف انفرادی گرم کرده تقسیم کنید، یک قاشق سوپخوری از خامه را روی هر یک از سوپها قرار دهید و فلفل سیاه را روی آنها بپاشید با سبزیجات سرخ شده و پیازچه ریز شده تزئین کرده و سرو کنید.

# سوپ چغندر

زمان پخت: ۱۵ دقیقه -  
سازمان بهداشت - حدود ۴۵-۴۰ دقیقه

نوع غذا: سوپ

۲۱۶ کالری، ۹ گرم چربی (که ۳ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۳۱ گرم کربوهیدرات، ۱/۵ گرم نمک، بدون گلوتن

نوع غذا: سوپ

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز، خوب ریز کنید

۷۵۰ گرم چغندر خام، پوست گرفته و به مکعبهای ۱ سانتیمتری ریز کنید

۲۷۵ گرم سیب زمینی، درشت خرد کنید

۲ لیتر آب سبزیجات داغ

۱ عدد لیموترش

۸ قاشق سوپخوری خامه ترش (به خامه ساده چند قطره آب لیمو اضافه کنید)

۵۰ گرم سبزیجات ریشه ای مخلوط

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

۲ قاشق سوپخوری پیازچه ریز شده برای تزئین

نکته پخت:

برای فریز کردن - سوپ را بعد از مرحله ۲ می توانید داخل یک ظرف دربسته برای ۳ ماه نگهداری کنید.

برای استفاده - سوپ را از داخل فریزر خارج کنید و یک شب داخل یخچال قرار دهید تا یخ آن باز شود، سپس آرام حرارت دهید و روی حرارت کم حدود ۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

# سوپ سریع سبزیجات زمستانی

زمان پخت: ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات: ۲ - حدود ۴۵ دقیقه

کالری: ۳۳۴ کالری، ۱۱/۲ گرم چربی (که ۲/۵ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۴۶/۸ گرم کربوهیدرات، ۱/۵ گرم نمک، بدون لبنیات



- ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز کوچک، خوب ریز کنید
- ۱ عدد هویج، ریز کنید
- ۱ ساقه کرفس، ریز کنید
- ۱ حبه سیر، رنده کنید
- ۲ قاشق سوپخوری آویشن ریز شده
- ۱ لیتر آب سبزیجات
- ۴۰۰ گرم گوجه فرنگی ریز شده
- ۴۰۰ گرم کنسرو لوبیا چیتی، داخل صافی بریزید و آبکش کنید
- ۱۲۵ گرم پاستا به شکل گوش ماهی
- ۱۷۵ گرم کلم برگ، رنده کنید
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده
- سُس پستو (صفحه ۳۱ را ببینید)
- نان برشته و روغن زیتون برای سرو

## روش تهیه

روغن زیتون را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید، پیاز، هویج و کرفس را اضافه کنید و حدود ۱۰-۸ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند. سپس سیر و آویشن را اضافه کنید. حدود ۲-۳ دقیقه دیگر تفت دهید.

آب سبزیجات، گوجه فرنگی و نیمی از لوبیا چیتی را اضافه کنید. بقیه لوبیا چیتی را داخل بلندر بریزید و بزنید تا بصورت پوره نرم شود. داخل سوپ بریزید و حدود ۳۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد، پاستا و کلم را در ۱۰ دقیقه آخر مدت زمان پخت اضافه کنید.

نمک و فلفل را امتحان کنید و اگر کم بود آن را تنظیم کنید، سپس با سُس پستو و نان برشته تست شده و روغن زیتون در کنار آن سرو کنید.

# سوپ گل کلم

فر را روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.

گل‌های کوچک را از گل کلم جدا کنید خوب شسته و داخل صافی کنار گذاشته تا آب اضافه خارج شود. سپس گل‌ها را داخل سینی فر بچینید، ادویه‌ها را روی گل‌ها بپاشید و حدود ۱۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا نرم و قهوه‌ای شود.

- ۲۵ دقیقه  
- حدود ۴۰ دقیقه

۱۱۵ کالری، ۶/۵ گرم چربی (که ۱/۱ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۱۸/۲ گرم کربوهیدرات، ۱/۱ گرم نمک، بدون لبنیات

کره را داخل یک قابلمه بریزید، پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود، سپس آب مرغ را اضافه کنید و روی حرارت جوش آورید و بعد از ۲ دقیقه قابلمه را از روی حرارت بردارید.

اکنون مخلوط آب مرغ با گل کلم را داخل بلندر یا مخلوط‌کن بریزید و بزنید تا صاف و غلیظ شود. دوباره مخلوط را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید، بعد از چند جوش داخل ظرف سوپخوری مناسب بریزید و با گل کلم و جعفری تزئین کنید.

در صورت تمایل می‌توانید از یک عدد سیب زمینی متوسط در سوپ استفاده کنید که در این صورت سیب زمینی ریز شده را با پیاز تفت داده و بعد از اینکه آب مرغ را اضافه کردید، اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و بعد از آن مراحل را ادامه دهید.

- ۱ عدد گل کلم کوچک
- ۱ عدد پیاز متوسط، ریز کنید
- ۳ پیمانه آب مرغ
- ۳ قاشق سوپخوری کره ذوب شده
- ۱ قاشق چایخوری زردچوبه
- ۱/۴ قاشق چایخوری پودر خردل
- ۱/۲ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- مقداری جعفری و گل کلم برای تزئین

نکته پخت:

استفاده از گل کلم داخل سوپ باعث نرمی و خامه‌ای شدن سوپ شما خواهد شد ترکیب گل کلم با زردچوبه آنرا خوش رنگ و خوش طعم می‌کند.





# سوپ گوجه فرنگی با نان تست

۱ گوجه فرنگی را داخل یک ظرف کم عمق بزرگ بریزید و پیازچه ریز شده، رنده پوست لیمو و ریحان ریز شده را روی آن بپاشید.

۲ روغن زیتون، سرکه بالزامیک، ۱ عدد سیب رنده شده، شکر و سس کچاپ را داخل یک کاسه با هم مخلوط کنید، نمک و فلفل را اضافه کنید و روی گوجه فرنگی بریزید. روی آن را ببوشانید و حدود ۲ ساعت در دمای خانه اجازه دهید بماند.

۳ سالاد گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی را داخل بلند بریزید و بزنید تا مانند پوره بسیار نرم شود. سپس داخل کاسه بریزید و حدود یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود.

۴ درست قبل از سرو، گریل را گرم کنید، نان تست را روی توری گریل قرار دهید و هر دو سمت آنها را کمی تست کنید. سپس بقیه سیر رنده شده را روی هر یک پخش کنید و روغن زیتون را روی آنها بپاشید و با برگ ریحان تزیین کنید.  
سوپ را به وسیله قاشق داخل ظرفهای سرو بریزید و روغن را روی هر یک بریزید و فلفل سیاه آسیاب شده را روی آنها بپاشید و با نان تست سرو کنید.

نکته پخت:

این سوپ برای کودکان مناسب نمی باشد، به خاطر اینکه طعم آن تند می باشد بنابراین می توانید از فلفل تند کمتر استفاده کنید تا مناسب کودکان باشد.

مدت زمان آماده کردن - ۱۵ دقیقه + مدت زمان قراردادن داخل چاشنی و سرد کردن

مدت زمان پخت - حدود ۵ دقیقه

مواد مغذی هر سرو

۴۶۸ کالری، ۲۲/۸ گرم چربی (که ۳/۵ گرم چربی اشباع شده می باشد) ۱/۹ گرم کربوهیدرات، ۱/۵ گرم نمک، بدون مواد لبنی

مواد لازم: سرو ۴ نفر

۷۰۰ گرم گوجه فرنگی رسیده، نازک برش دهید

۶ ساقه پیازچه، تمیز کرده و ریز کنید

رنده پوست ۱/۲ لیمو

۲ قاشق سوپخوری ریحان ریز شده

۱۲۵ میلی لیتر روغن زیتون + مقداری برای چرب کردن

۲ قاشق سوپخوری سرکه بالزامیک

۲-۳ حبه سیر، رنده کنید

چند قطره سس تند کچاپ

۱۵۰ میلی لیتر آب گوجه فرنگی

۸ برش نان تست، سیر را روی هر یک پخش کنید و روغن زیتون

را روی آنها بپاشید

نمک و فلفل به مقدار لازم

ریحان تازه برای تزیین



# سوپ شاهي خامه لى

- ۱۵ دقیقه  
- حدود ۳۰ دقیقه

۲۶۳ کالری، ۱۳/۱ گرم چربی (که ۸ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۲۹/۷ گرم کربوهیدرات، ۰/۵ گرم نمک، بدون کلونن  
نکته پخت:

پنیر پارسان برشته- برای آماده کردن کوکتل یا اسنک برای سرو با سوپ یا تزئین سالادوپاستا می توانید استفاده کنید.  
فررا روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید و دو عدد سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید، حدود ۱۲۵ گرم پنیر پارسان را رنده کنید. یک قاشق سوپخوری پر از پنیر رنده شده را با فاصله یکسان داخل سینی فر قرار دهید و هریک را کمی پهن کنید، حدود ۱/۲ قاشق چایخوری دانه خشخاش را روی هریک بپاشید. و حدود ۱۰-۵ دقیقه حرارت دهید تا کمی طلایی شود. داخل سینی اجازه دهید تا خنک و کمی سفت شود. سپس روی توری فر قرار دهید تا خنک شود.



۲۵۰ گرم سبزی شاهی

۵۰ گرم کره

۱ عدد پیاز، خوب ریز کنید

۷۰۰ گرم سیب زمینی، به تکه های کوچک ریز کنید

۹۰۰ میلی لیتر شیر

۹۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات

۶ قاشق سوپخوری خامه کم چرب

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

پنیر پارسان برشته ( نکته را ببینید)

روش تهیه

۱ سبزی شاهی را تمیز کنید و ساقه های ضخیم را جدا کنید و چند ساقه را برای تزئین کنار بگذارید. و بقیه را ریز کنید.

۲ کره را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود، پیاز را اضافه کنید و حدود ۱۰-۸ دقیقه تفت دهید تا نرم شود، سیب زمینی را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت دهید. سپس شیر و آب سبزیجات را اضافه کنید و جوش آورید، حرارت را کم کنید و حدود ۲۰-۱۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد تا نرم شود.

۳ قابلمه را از روی حرارت بردارید، سبزی شاهی را اضافه کنید و در چند مرحله داخل بلند بریزید و بزنید تا نرم و یکدست شود. سوپ را دوباره داخل یک قابلمه تمیز برگردانید.

۴ خامه را اضافه کنید و نمک و فلفل را تنظیم کنید. حرارت دهید و با سبزی شاهی کنار گذاشته تزئین کنید و با پنیر پارسان برشته شده سرو کنید.



# سوپ سبز بجات تابستانی با گیاهان پستو

سوپ سبز بجات - ۲۰ دقیقه  
سوپ سبز بجات - حدود یک ساعت

مواد معدنی سرشار

۱۶۳ کالری، ۷ گرم چربی (که اگر چربی اشباع شده می باشد)  
۱۷ گرم کربوهیدرات، ۰/۱ گرم نمک، بدون لبنیات و گلوتن

مواد مغذی

۳ قاشق سوپخوری روغن آفتاب گردان

۱ عدد پیاز، خوب ریز کنید

۲۲۵ گرم سیب زمینی، پوست بگیریید و ریز کنید

۱۷۵ گرم هویج، پوست بگیریید و ریز کنید

۱ عدد شلغم متوسط، پوست بگیریید و ریز کنید

۴ عدد برگ بو

۶ عدد برگ مریم گلی

۲ عدد کدو سبز، حدود ۳۷۵ گرم، ریز کنید

۱۷۵ گرم لوبیا سبز، سر و دم آن را بگیریید و از وسط نصف کنید

۱۲۵ گرم نخود سبز بدون پوست

۲۲۵ گرم گوجه فرنگی، دانه ها را بگیریید و ریز کنید

۱ عدد کلم بروکلی کوچک، گلها را از هم باز کنید

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

پستو (نکته را ببینید) یا از پستو آماده برای سرو استفاده کنید.

روش تهیه:

۱ روغن را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت ملایم داغ کنید، پیاز، هویج سیب زمینی، و شلغم را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. حدود ۱/۷ لیتر آب سرد داخل قابلمه بریزید، نمک و فلفل را اضافه کنید و جوش آورید و برگ بو مریم گلی را اضافه کنید و حدود ۲۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۲ کدو، لوبیا سبز، نخود فرنگی، و گوجه فرنگی را اضافه کنید و دوباره جوش آورید و اجازه دهید ۱۵-۱۰ دقیقه بجوشد، بروکلی را حدود ۵ دقیقه مانده به خاتمه زمان پخت اضافه کنید.

۳ برگ بو و مریم گلی را از داخل سوپ بردارید و نمک و فلفل را تنظیم کنید. سوپ را داخل ظرف سوپخوری گرم شده بریزید و فوراً سرو کنید. سس پستو را جداگانه سرو کنید و داخل سوپ داغ بزنید.

نکته پخت:

مواد مورد نیاز سس پستو - ۲/۴ قاشق چایخوری نمک دریا و ۶ حبه سیر ریز شده را داخل بلندر بزنید تا نرم شود. ۱۵ گرم برگ ریحان ریز شده اضافه کنید و بزنید تا بصورت خمیری نرم فرم بگیرد، سپس ۱۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون را کم کم اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. داخل شیشه دربسته در یخچال تا یک هفته می توانید نگهداری کنید.



# سوپ خیار، ماست و نعناع

مدت زمان آماده کردن - ۱۵ دقیقه + مدت خنک کردن  
مدت زمان پخت -

مواد مغذی هر سرو

۱۰۵ کالری، ۹ گرم چربی (که ۴ گرم آن چربی اشباع شده می باشد)  
۳ گرم کربوهیدرات، ۰/۵ گرم نمک، بدون گلوتن

روش تهیه:

۱- قاشق سوپخوری از خیار رنده شده را کنار بگذارید. بقیه خیار را همراه با بقیه مواد مورد نیاز سوپ داخل یک کاسه بزرگ بریزید و با هم مخلوط کنید و حدود ۱۲ ساعت داخل یخچال خنک کنید.

۲- قبل از سرو سوپ را هم بزنید و نمک و فلفل را تنظیم کنید به وسیله قاشق سوپ را داخل ۶ عدد ظرف انفرادی بریزید و یک قالب یخ داخل هر یک قرار دهید و با ۱ قاشق سوپخوری خیار رنده شده که کنار گذاشته اید و مقداری برگ نعناع روی هر کاسه سوپ را تزئین کنید.

مواد لازم: سرو ۶ نفر

۱ عدد خیار، درشت رنده کنید  
۵۰۰ گرم ماست سفت  
یک مشت برگ نعناع، ریز کنید  
۱ حبه سیر درشت، رنده کنید  
۱۲۵ میلی لیتر آب سرد یا آب سبزیجات  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده  
۶ عدد مکعب یخ و برگ نعناع تازه برای سرو

# سوپ غلیظ

## خامه لی

در این دستورالعمل، زمان پخت را به دلخواه برای خنک کردن  
در این دستورالعمل، زمان پخت را به دلخواه برای خنک کردن



۲۷۱ کالری، ۲۱/۷ گرم چربی (که ۱۴/۱ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۱۵/۲ گرم کربوهیدرات، ۰/۳ گرم نمک، بدون کلوتن

- ۷۵ گرم کره
- ۲ عدد پیاز، نازک بُرش دهید
- ۴۵۰ گرم تره فرنگی (فقط قسمت سفید آن)، ریز کنید
- ۱۷۵ گرم سیب زمینی، پوست بگیرد و ریز کنید
- ۱ عدد برگ بو
- ۱/۳ لیتر آب سبزیجات
- ۳۰۰ میلی لیتر شیر بدون خامه
- ۱۵۰ میلی لیتر خامه ساده
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده
- مقداری خامه اضافه و پیازچه ریز شده برای سرو

کره را داخل یک قابلمه روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. پیاز و تره فرنگی را اضافه کنید خوب هم بزنید. ۳ قاشق سوپخوری آب اضافه کنید روی ظرف را محکم ببوشانید و روی حرارت ملایم حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا نرم و طلایی شود.

سیب زمینی ریز شده، برگ بو، آب سبزیجات و شیر بدون خامه را اضافه کنید و جوش آورید، سپس حرارت را کم کنید و روی ظرف را ببوشانید و حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید آرام بجوشد تا سیب زمینی نرم شود.

برگ بو را از داخل سوپ بردارید و اجازه دهید تا سوپ کمی خنک شود. سپس سوپ را داخل بلندر بریزید و بصورت پوره خوب نرم کنید. از یک صافی نرم عبور دهید و اگر می خواهید داغ سرو کنید داخل قابلمه برگردانید.

خامه را داخل سوپ بریزید و نمک و فلفل را تنظیم کنید. در این مرحله می توانید سوپ را سرد سرو کنید یا اینکه دوباره گرم کنید و داخل ظرفهای گرم شده بریزید، خامه را روی سوپ قرار دهید و با پیازچه ریز شده تزئین کنید.

# سوپ هویج و گشنیز

کره را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود  
تره فرنگی و هویج را اضافه کنید و هم بزنید، سپس روی ظرف را  
بپوشانید و آرام حدود ۱۰-۷ دقیقه بپزید تا سبزیجات شروع به نرم  
شدن کنند ولی تغییر رنگ ندهند.

گشنیز آسیاب شده و آرد را اضافه کنید و حدود ۱ دقیقه هم بزنید.

آب سبزیجات را اضافه کنید و جوش آورید، هم بزنید و نمک و  
فلفل را تنظیم کنید، حرارت را کم کرده و روی ظرف را بپوشانید و  
حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد تا سبزیجات نرم شوند.

سوپ را اجازه دهید تا خنک شود. سپس داخل بلندر بریزید و  
بزنید تا بصورت پوره خوب نرم شود.

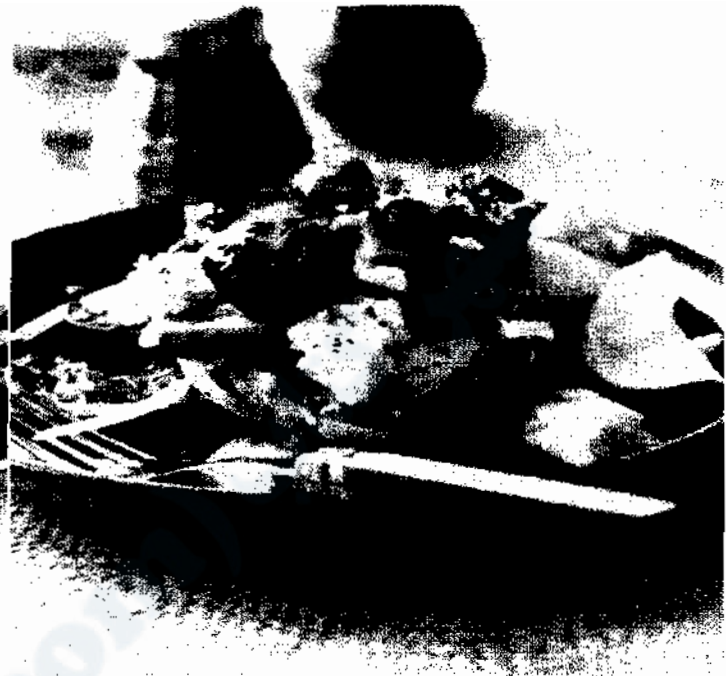
سوپ نرم شده را داخل قابلمه برگردانید و خامه را اضافه کرده  
نمک و فلفل را دوباره بچشید و آن را تنظیم کنید؛ اجازه ندهید که  
بجوشد. بعد داخل ظرف سوپخوری بریزید و با برگ گشنیز ریز شده  
تزئین کنید.

- ۱۵ دقیقه  
- حدود ۲۰ دقیقه

۱۴۰ کالری، ۱۰/۶ گرم چربی (که ۶/۷ گرم چربی اشباع شده می باشد)  
۹/۷ گرم کربوهیدرات، ۰/۲ گرم نمک

۴۰ گرم کره  
۱۷۵ گرم تره فرنگی، ریز کنید  
۴۵۰ گرم هویج، ریز کنید  
۲ قاشق چایخوری دانه گشنیز آسیاب شده  
۱ قاشق چایخوری آرد ساده  
۱/۲ لیتر آب سبزیجات  
۱۵۰ میلی لیتر خامه  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده  
گشنیز تازه، ریز کنید، برای سرو





# فصل دوم

## سالادها

۳۸ سالاد مارچوبه، نخود فرنگی و برنج

۳۹ سالاد نخود و چغندر

۴۰ سالاد جوانه لوبیا و انبه

۴۱ سالاد سبزیجات

۴۲ سالاد آوکادو

۴۲ سالاد باقلا سبز

سالاد سبزیجات کباب شده

با مایونز و خردل ۴۵







# سالاد مارچوبه، نخود فرنگی و برنج و نعناع

- ۱۰ دقیقه  
- حدود ۲۰ دقیقه

برنج را داخل قابلمه بریزید و دو برابر وزن برنج آب و کمی نمک اضافه کنید روی ظرف را ببوشانید و روی حرارت قرار دهید و جوش آورید. سپس حرارت را خیلی کم کنید و برنج را طبق توضیحات روی بسته بندی بپزید، یا باروشی که خودتان مایل هستید برنج را آماده کنید. بعد از پخت برنج آن را داخل سینی فر بریزید و اجازه دهید تا سریع خنک شود، بعد از خنک شدن به وسیله قاشق بزرگ آن را داخل یک کاسه بزرگ بریزید.

داخل یک کاسه کوچک پیازچه را با رنده پوست لیمو، آبلیمو، روغن و نعناع ریز شده با هم مخلوط کنید، سپس داخل برنج بریزید و نمک و فلفل را هم تنظیم کنید.

یک قابلمه آب و نمک را روی حرارت قرار دهید و جوش آورید، مارچوبه و نخود فرنگی را داخل آب جوش بریزید و حدود ۴-۳ دقیقه بپزید تا نرم شود، سپس داخل آبکش بریزید، بعد مارچوبه را داخل یک کاسه بزرگ آب سرد قرار دهید دوباره داخل آبکش بریزید و به مخلوط برنج اضافه کنید، داخل ظرف سرو بریزید و با برگ نعناع تزئین کنید.

۱۵۷ کالری، ۴ گرم چربی (که کمی از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۲۶ گرم کربوهیدرات، کمی نمک، بدون کلوتن و مواد لبنی

۱۷۵ گرم برنج با سماتی  
۱ عدد پیازچه درشت، ریز کنید  
رنده و آب ۱ عدد لیمو کوچک  
۲ قاشق سوپخوری روغن آفتاب گردان  
۱۲ عدد برگ نعناع تازه، ریز کنید، + چند برگ برای تزئین  
۱۵۰ گرم قسمت بالای مارچوبه  
۷۵ گرم نخود فرنگی تازه یا فریز شده  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شد

۱۰۳ کالری، ۴ گرم چربی (که اگر از آن چربی اشباع شده می باشد)

۱۵ گرم کربوهیدرات، ۱/۱۰ گرم نمک، بدون کلوتن و مواد لبنی

# سالاد جولانہ و آنبه

## تغییرات:

از پایا به جای آنبه می توانید استفاده کنید.

چاشنی زنجبیل و فلفل قرمز - ۲ قاشق چایخوری ریشه تازه زنجبیل رنده شده را با ۱ قاشق سوپخوری سس فلفل قرمز شیرین، ۲ قاشق چایخوری سرکه سفید و ۲ قاشق سوپخوری روغن گردو یا هم مخلوط کنید و نمک را اضافه کنید.

چاشنی بادام زمینی - ۱ قاشق سوپخوری کره بادام زمینی را با ۱/۴ یک عدد فلفل قرمز خشک ریز شده، ۴ قاشق چایخوری سرکه، ۳ قاشق سوپخوری روغن گردو، ۱ قاشق چایخوری روغن کنجد و کمی سس سویا را با هم مخلوط کنید.

مواد لازم سرو شده

۳ قاشق سوپخوری ترشی آنبه

رنده پوست و آب ۱ عدد لیمو

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۴ عدد گوجه فرنگی ریز

۱ عدد پیاز قرمز کوچک، ریز کنید

۱ عدد فلفل قرمز، دانه ها را بگیرید و ریز کنید

۱ عدد فلفل زرد، دانه ها را بگیرید و ریز کنید

۱ عدد آنبه، ریز کنید

۴ قاشق سوپخوری گشنیز ریز شده

۱۵۰ گرم جوانه

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

روش تهیه:

۱ - ابتدا چاشنی را آماده کنید. ترشی آنبه را داخل یک کاسه کوچک بریزید و رنده پوست و آب لیمو را اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. روغن زیتون را هم اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید.

۲ - گوجه فرنگیها را چهار قسمت کنید، دانه ها را بگیرید، سپس ریز کنید، همراه با پیاز، فلفلها، آنبه، گشنیز ریز شده و جوانه داخل یک کاسه بزرگ بریزید. چاشنی آماده شده را روی آن بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. فوراً سرو کنید.



# سالاد نخود و چغندر

مواد لازم:

- ۲۵۰ گرم چغندر پخته (بدون سرکه)، ریز کنید
- ۴۰۰ گرم نخود پخته یا کنسر شده، آبکش کنید
- ۵۰ گرم کشمش
- ۲۰ گرم ریحان تازه
- ۱ عدد هویج متوسط، پوست گرفته و ریز کنید
- ۱/۲ یک کلم سفید کوچک، ریز کنید
- آب ۱/۲ الیمو
- ۱۵۰ گرم ماست چکیده
- ۲۰ گرم نعناع تازه، ریز کنید
- ۲ قاشق سویخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

مدت پخت: ۱۵ دقیقه

۲۶۶ کالری، ۱۲ گرم چربی (که ۳ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۳۲ گرم کربوهیدرات، ۰/۷ گرم نمک، بدون کلوتن



چغندر پخته (لَبُو) و کنسرو نخود را داخل یک کاسه بزرگ بریزید. کشمش ریحان ریز شده، و سبب هویج، کلم و آلیمورا اضافه کنید.

ماست را داخل یک کاسه جداگانه بریزید، نعناع و روغن را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید. سالاد را به وسیله قاشق با هم خوب مخلوط کنید. و فوراً سرو کنید.

### تغییرات :

از جعفری به جای ریحان استفاده کنید- و ۴ ساقه پیازچه نرم ریز شده اضافه کنید.

مواد روی سالاد- با ۲ قاشق سویخوری مغز دانه کدو یا آفتاب گردان که کمی تفت داده شده روی سالاد را تزئین کنید.



# سالاد سبز بیجات بانانا

- ۲۰ دقیقه + ۳۰ دقیقه برای خنک شدن

۲۲۸ کالری، ۱۴ گرم چربی (که ۳ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۲۱ گرم کربوهیدرات، ۶/۶ گرم نمک

نان مکعبی ریز شده را همراه با گوجه فرنگی، آویشن، پیاز، سیر  
فلفل قرمز، روغن، زیتون و گوجه فرنگی خشک ریز شده داخل یک  
کاسه بزرگ بریزید. نمک و فلفل بزنید، سپس با هم مخلوط کنید و  
اجازه دهید حداقل ۳۰ دقیقه داخل یخچال خنک شود.

نمک آن را دوباره بچشید، برگهای ریحان را ریز کنید و همراه  
با پنیر رنده شده روی سالاد بپاشید. با آویشن تازه تزئین کرده و  
سرو کنید.

نکته پخت:

این سالاد را بهتر است که دو تا سه ساعت جلوتر آماده کنید تا عطر سبزیجات  
معطر خوب با هم مخلوط شود.

۳-۲ پُرش نان بیات، حدود ۱۰۰ گرم، ریز کنید و داخل یک کاسه بریزید  
۵۰ گرم گوجه فرنگی، ریز کنید  
۱ قاشق چایخوری آویشن  
۱ عدد پیاز کوچک قرمز، خلالی ریز کنید  
۲ حبه سیر، ریز کنید  
۲ عدد فلفل قرمز کوچک، دانه هارا بردارید و ریز کنید (صفحه ۲۱ را  
ببینید)

۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون  
۱۲۵ گرم زیتون سیاه بدون هسته  
۵۰ گرم گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب، ریز کنید  
۸ عدد برگ ریحان تازه  
۲۵ گرم پنیر پارمسان، به وسیله پوست کن رنده کنید  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده  
آویشن تازه برای تزئین

# سالاد آوکادو

زمانه آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمانه پخت: ۲۰ دقیقه

۳۱۷ کالری، ۲۸ گرم چربی (که ۹ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۷ گرم کربوهیدرات، ۱/۲ گرم نمک، بدون کلوتن

۳ عدد گوجه فرنگی، هریک را بصورت افقی به شش قسمت برش دهید

۱/۲ یک عدد پیاز کوچک، ریز کنید

احبه سیر، رنده کنید

اقاشق سوپخوری برگ تازه گشنیز، + چند برگ برای تزئین

۴ عدد آوکادو رسیده

آب یک عدد لیمو زمستانی (lime)

۲۰۰ گرم پنیر فتا، رنده کنید

۱۰۰ گرم گوجه فرنگی خشک داخل روغن

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

لیمو زمستانی (lime) سه گوش برش داده برای سرو

برشهای گوجه فرنگی را بین شش ظرف سرو تقسیم کنید. سپس پیاز، سیر و برگهای گشنیز را روی آن پخش کنید.

هریک از آوکادوها را از نزدیک هسته به چهار قسمت برش دهید، کل آوکادو را در دست بگیرید و از نوک آنها شروع کنید و آن را پوست بگیرید. هریک از برشها را جدا کنید و هسته را بردارید، سپس تکه ها را از طول برش دهید. آب لیمو را روی برشها ی آوکادو بریزید و از تغییر رنگ دادن آنها جلوگیری کنید و داخل بشقاب بچینید.

پنیر فتا، گوجه فرنگی خشک و گشنیز تازه را روی آن بریزید و روی هر یک از ظرفهای سالاد روغن باقیمانده از گوجه فرنگی خشک را بریزید و نمک و فلفل بزنید و با لیمو برش داده سرو کنید.

# سالاد باقالا سبز

زمانه آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمانه پخت: ۵-۳ دقیقه

۳۲۱ کالری، ۲۲ گرم چربی (که ۸ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)

۱۵ گرم کربوهیدرات، ۱/۸ گرم نمک، بدون کلوتن

دو عدد لیمو، سروا سبز

۲۲۵ گرم باقالا سبز، فریز شده اگر تازه استفاده می کنید شما به ۷۰۰ گرم باقالا با پوست نیاز خواهید داشت (نکته را ببینید)

۱۰۰ گرم پنیر چدار، ریز کنید

۲ قاشق سوپخوری نعناع ریز شده

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

آبلیمو (۱ عدد لیمو را فشار دهید و آب آن را بگیرید)

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

لیمو برش داده



باقالا را با آب جوش و کمی نمک حدود ۵-۳ دقیقه بپزید تا نرم شود. سپس آبکش کنید و داخل آب سرد قرار دهید و دوباره آبکش کنید.

باقالا را داخل یک کاسه بریزید، پنیر، نعناع و روغن زیتون و آبلیمو را اضافه کنید و نمک و فلفل زده خوب باهم مخلوط کنید. با برشهای لیمو سرو کنید.

## نکته پخت :

باقالا تازه را آماده کنید- ابتدا غلاف باقالا را بگیرید. با آب جوش حدود ۲ دقیقه بپزید. سپس آبکش کنید و داخل آب سرد قرار دهید، آرام پوست را فشار دهید تا مغز بیرون بیاید.





مواد لازم سرخود

- ۹۰۰ گرم سبزیجات مخلوط از قبیل سیب زمینی تازه، تره فرنگی، بادمجان، پیاز قرمز، شلغم و کدو تابستانی
- ۲ حبه سیر، پوست بکیرید
- ۵-۴ ساقه رزماری یا مریم گلی
- ۵ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- لفل به مقدار نیاز
- ۴ قاشق چایخوری سرکه بالزامیک
- نان برشته برای سرو
- مواد لازم برای مایونز خردل
- ۱۵۰ میلی لیتر مایونز
- ۲ قاشق سوپخوری خردل
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

روش تهیه:

۱- فراروی ۲۲۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. سبزیجات را درشت ریز کنید، پیاز را چهار قسمت کنید، بادمجان، کدو، تره فرنگی و شلغم را ریز کنید، سپس سبزیجات ریز شده را با، سیر، رزماری یا مریم گلی، روغن، نمک و فلفل داخل ظرف فر قرار دهید و خوب با هم مخلوط کنید. (نکته را ببینید)

مدت زمان آماده کردن- ۱۵ دقیقه  
مدت زمان پخت- ۴۰ دقیقه

۲- سینی سبزیجات را داخل فر قرار دهید و حدود ۳۵-۳۰ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات طلایی شوند بپزید، مرتباً هم بزنید، سرکه را روی سبزیجات بریزید و دوباره داخل فر قرار دهید و ۵ دقیقه دیگر حرارت دهید.

مواد مغذی سرخود

۴۲۰ کالری، ۴۳ گرم چربی (که ۶ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد) ۵ گرم کربوهیدرات، ۱ گرم نمک، عاری از گلوتن و مواد لبنی

۳- مایونز خردل را آماده کنید- مایونز، و خردل را داخل یک کاسه با هم مخلوط کنید، سپس نمک و فلفل را اضافه کنید و کنار بگذارید.

نکته پخت :

۴- سالاد را داخل ظرف سرو بچینید و یا مایونز خردل و نان برشته سرو کنید.

بهبتر است که سبزیجات را بصورت یک لایه کباب کنید - یا اینکه آنها را با بخار بپزید تا نرم شوند. اگر لازم است سعی کنید از دو عدد ظرف استفاده کنید





# فصل سوم

## اسنیکها

أملت اسپانیایی

سیب زمینی، نخود فرنگی و نعناع ۴۹

سبزیجات سوخاری ۵۰

تخم مرغ با قارچ ۵۱

خمیر فیلو پُر شده با کلم ۵۲





روش تهیه:

۱- فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. یک قالب ۱۲ خانه ای مافین را کمی چرب کنید و مقداری پنیر رنده شده داخل هریک از قالبها بپاشید.

۲- سیب زمینی را با آب جوش و کمی نمک حدود ۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم شود بپزید. نخود فرنگی را در ۲ دقیقه آخر مدت زمان پخت داخل سیب زمینی بریزید و سپس از روی حرارت بردارید و داخل آبکش بریزید.

۳- روغن را داخل یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت قرار دهید و پیاز را حدود ۱۰-۷ دقیقه تا زمانی که نرم و طلایی شود تفت دهید. سیب زمینی و نخود فرنگی آبکش شده را همراه با نعناع اضافه کنید و حدود ۱ دقیقه هم بزنید و تفت دهید. کنار بگذارید تا خنک شود.

۴- تخم مرغ را داخل یک کاسه بزرگ با خامه و نیمی از پنیر باقیمانده بزنید و نمک و فلفل را هم اضافه کنید.

۵- سبزیجات را بطور مساوی بین قالبهای مافین تقسیم کنید، سپس از مخلوط تخم مرغ روی هریک بریزید. باقیمانده پنیر را روی آنها بپاشید و داخل فر حدود ۲۰-۲۵ دقیقه یا تا زمانی که فقط بگیرند و طلایی شوند بپزید. حدود ۲۰ دقیقه داخل قالب اجازه دهید تا خنک شود. سپس یک چاقو را دور تا دور لبه هریک بکشید و آنها را روی تخته برگردانید. اجازه دهید تا خنک شود. سپس داخل یخچال قرار دهید. این املت را می توانید حدود ۲ روز نگهداری کنید. با سالاد سرو کنید.

نکته فریز کردن:

برای فریز کردن- دستور العمل را کامل کنید، املتهای خنک شده را داخل ظرف دربسته قرار دهید و فریز کنید. به این ترتیب یک ماه می توانید نگهداری کنید.

برای استفاده- از فریزر بیرون آورید و یک شب داخل یخچال قرار دهید و آنها را یک ساعت قبل از اینکه برای سرو آماده شوند از یخچال بیرون آورید.

# املت اسپانیایی

## سیب زمینی، نخود فرنگی و نعناع

مدت زمان آماده کردن- ۱۵ دقیقه + زمان خنک کردن  
مدت زمان پخت- حدود ۴۰ دقیقه

مواد مغذی سرسرو

۳۱۵ کالری، ۲۲/۵= گرم چربی (که ۸ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۱۲/۶ گرم کربوهیدرات، ۰/۶ گرم نمک، بدون گلوتن

مواد لازم: سرسرو

۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون + مقداری برای چرب کردن

۵۰ گرم پنیر پارمسان، رنده کنید

۱۵۰ گرم سیب زمینی استانبولی، درشت برش دهید

۱۲۵ گرم نخود فرنگی تازه، اگر با غلاف خریداری می کنید باید ۳۵۰ گرم باشد

۲ عدد پیاز قرمز، به ۸ برش مثلثی تقسیم کنید

۱ قاشق سوپخوری نعناع ریز شده

۸ عدد تخم مرغ درشت

۱۴۲ میلی لیتر خامه

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

سالاد کوجه فرنگی کیلاسی نصف شده و سبزیجات سبز برای سرو



# سبزیجات سوخاری

- ۲۰ دقیقه

- ۱۵ دقیقه

۴۵۰ کالری، ۲۱ گرم چربی (که ۳ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۵۵ گرم کربوهیدرات، ۲/۱ گرم نمک، بدون مواد لبنی

۱۲۵ گرم آرد ساده + ۲ قاشق سوپخوری برای پاشیدن

۲ قاشق سوپخوری آرد ذرت

۲ قاشق سوپخوری نشاسته

۱۲۵ گرم گل کلم، گلها را از هم جدا کنید

۲ عدد هویج درشت، پوست گرفته و خلالی ریز کنید

۱۶ عدد قارچ دکمه ای

۲ عدد کدوسبز، برش دهید

۲ عدد فلفل قرمز، دانه ها را بیرون آورید و ریز کنید

روغن مایع برای سرخ کردن

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

گشنیز تازه برای تزئین

۲۵ گرم ریشه زنجبیل، پوست بگیرید و رنده کنید

۴ قاشق سوپخوری آب انگور

۳ قاشق سوپخوری سس سویا

۱۲۵ گرم آرد ساده، آرد ذرت و نشاسته را داخل یک کاسه بزرگ الک کنید. کمی نمک و فلفل اضافه کنید. بتدریج ۲۰۰ میلی لیتر آب یخ را اضافه کنید و با هم مخلوط کنید و یک خمیر لطیف و نرمی را فرم دهید. روی خمیر را بپوشانید و خنک کنید.

سس را آماده کنید- زنجبیل، آب انگور و سس سویا را داخل یک ظرف پیرکس بریزید و حدود ۲۰۰ میلی لیتر آب جوش اضافه کنید و هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شود و کنار بگذارید.

سبزیجات را داخل یک کاسه بزرگ قرار دهید و دو قاشق سوپخوری آرد را روی آنها بپاشید. خوب با هم مخلوط کنید. روغن را داخل یک قابلمه روی حرارت تا ۱۷۰ درجه سانتیگراد داغ کنید (طوری که وقتی یک تکه نان را داخل روغن قرار دهید در عرض ۵۰ ثانیه قهوه ای شود). با اینکه از یک طرف چدنی استفاده کنید. یک مشت پُر از سبزیجات را داخل خمیر غوطه ور کنید، سپس با قاشق سوراخ دار از داخل خمیر بیرون آورید و داخل روغن داغ قرار دهید و حدود ۵-۳ دقیقه سرخ کنید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی کاغذ آشپزخانه قرار دهید و آنها را تا زمانی که تمام سبزیجات سرخ شوند گرم نگه دارید. با گشنیز تازه تزئین کرده و فوراً سرو کنید.



# نخم مرغ با قارچ

- ۱۵ دقیقه

- ۲۰ دقیقه

۲۷۶ کالری، ۲۳ گرم چربی (که ۹ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۱ گرم کربوهیدرات، ۷/۷ گرم نمک، بدون کلوتن

اکنون، آب را داخل یک ظرف کم عمق روی حرارت جوش آورید. زمانیکه قارچ نیمه پخته شد و آب هم در حال جوش زدن زیادی باشد، تخم مرغها را داخل ظرف آب جوش بشکنید و بین آنها فاصله کافی قرار دهید، سپس از روی حرارت بردارید، تخم مرغها حدود ۶ دقیقه زمان برای پختن لازم دارند.

زمانیکه قارچها نرم شدند، آنها را داخل یک بشقاب گرم شده قرار دهید و روی آنها را ببوشانید و داخل فر خاموش شده قرار دهید تا گرم بماند.

ماهیتابه را روی حرارت متوسط قرار دهید و اسفناج را اضافه کنید. و حدود ۳۰ ثانیه تا فقط نرم شود بپزید و داخل آبکش بریزید. تخم مرغها اکنون باید گرفته شده باشند بنابراین قارچ را بین چهار عدد بشقاب سرو تقسیم کنید و کمی اسفناج روی هر یک قرار دهید و یک تخم مرغ و یک قاشق چایخوری سس پستو روی اسفناج قرار دهید.

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. قارچ را بصورت یک لایه داخل سینی فر بچینید و روی هر یک کمی کره قرار دهید. داخل فر حدود ۱۵ دقیقه حرارت دهید تا نرم و قهوه ای مایل به طلایی شود.

# خمیر فیلو رُسره با کلم

مدت زمان آماده کردن - ۲۰ دقیقه + زمان خیس کردن و خنک کردن  
مدت زمان پخت - ۱۵ دقیقه

مواد مغذی هر سرو

۲۲۴ کالری، ۱۳ گرم چربی (که ۲ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۲۳ گرم کربوهیدرات، ۷/۱ گرم نمک، بدون مواد لبنی

مواد لازم: ۱۲ عدد درست کنید

۵۰ گرم قارچ

۳ قاشق سوپخوری روغن کنجد

۴ حبه سیر، رنده کنید

۴ قاشق سوپخوری دانه کنجد

۵۰ گرم کلم برگ، ریز کنید

۱ دسته پیازچه، تمیز کرده و ریز کنید

۲ قاشق سوپخوری سس سویا

۱/۲ قاشق چایخوری شکر دانه ریز

۲ بسته ۲۷۰ گرمی خمیر فیلو آماده

۱ عدد تخم مرغ درشت، کمی بزنید

روغن مایه برای سرخ کردن

سس فلفل تایلندی یا سس آلودویه ای برای سرو (نکته را ببینید)

۲ روغن کنجد را داخل یک ماهیتابه بزرگ یا چدنی بریزید و روی حرارت قرار دهید. سیرو دانه کنجد را اضافه کنید و به آرامی تفت دهید تا قهوه ای طلایی شود. کلم و پیازچه ریز شده را اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه هم بزنید و تفت دهید. قارچ را اضافه کنید و تفت دهید، شکر و سس سویا را اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. سپس ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا خنک شود

۳ خمیر فیلو را به ۲۴ مربع ۱۸ سانتیمتری برش دهید. روی آنها را با دستمال مرطوب ببوشانید و از خشک شدن آنها جلوگیری کنید. یک خمیر مربع را روی سطح کار قرار دهید و روی آن را با مربع خمیر دیگر ببوشانید. یک قاشق سوپخوری از مخلوط کلم را سرتاسر مرکز خمیر تا ۲/۵ سانتیمتر مانده به هر دو انتهای خمیر قرار دهید. هر دو انتهای ۲/۵ سانتیمتری خمیر را روی مواد پُرکننده تا بزنید. روی یکی از لبه های تا شده خمیر را به وسیله بُرس از تخم مرغ زده شده بزنید، سپس از لبه مقابل شروع به لوله کردن خمیر نمایید و آن را مانند تصویر فرم دهید. با بقیه خمیر و مواد پُرکننده به همین ترتیب عمل کرده و ۱۲ عدد نان رُل شده درست کنید.

۴ روغن سرخ کردنی را داخل یک ظرف عمیق ۵ سانتیمتری بریزید و روی حرارت قرار دهید و به ۱۸۰ درجه سانتیگراد برسانید (در این درجه اگر یک تکه نان را داخل روغن قرار دهید بعد از ۴ ثانیه قهوه ای می شود). یا اینکه از یک ماهیتابه بزرگ چدنی استفاده کنید و نانهای رُل شده را داخل روغن فراوان حدود ۲ دقیقه یا تا زمانی که برشته و طلایی شوند تفت دهید. نانها را به وسیله قاشق سوراخ دار از داخل روغن بیرون آورید و روی دستمال کاغذی آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافه گرفته شود. در زمان سرخ کردن سعی کنید که نانهای سرخ شده را تا خاتمه کار گرم نگهداری کنید. این غذای خوشمزه را با سس سرو کنید.

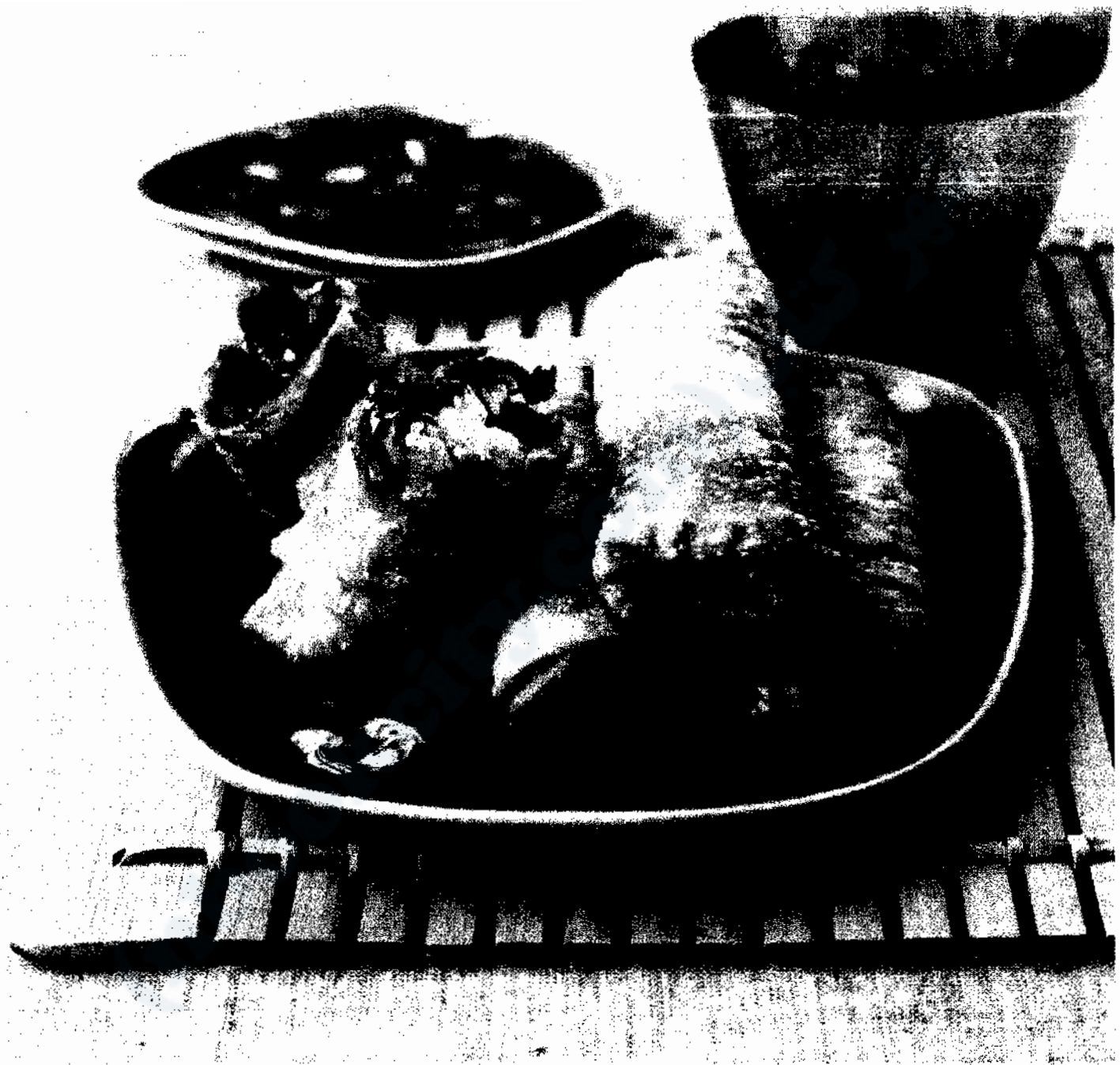
## نکته پخت:

سس آلودویه ای آلو-۲ ساقه پیازچه را تا آنجایی که امکان دارد ریز کنید. و داخل یک قابلمه کوچک همراه با ۶ قاشق سوپخوری سس آلو، آب ۱ عدد لیمو، ۱/۲ قاشق چایخوری یودر آلودویه مخلوط و ۲ قاشق سوپخوری آب بریزید. روی حرارت به آرامی حدود ۲ دقیقه حرارت دهید.

سس فلفل تایلندی - ۲۰۰ میلی لیتر سرکه سفید و ۶ قاشق سوپخوری شکر دانه ریز را داخل یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت جوش آورید و حدود ۲ دقیقه اجازه دهید بجوشد. سپس ۱ عدد فلفل قرمز دانه گرفته و ریز شده (صفحه ۶ را ببینید) و ۵۰ گرم از هریک خیار، پیاز و آناناس ریز شده را به آن اضافه کنید.

۹۰۰ کالری

قارچ را تمیز کرده و بعد از شستن و خشک کردن ریز کنید.







# فصل چهارم

## غذاهای ساده

- ۵۶ سوسیس گیاهی با پنیر
- ۵۷ املت گوجه فرنگی و فلفل
- ۵۹ پاته نخود
- ۵۹ پاستا با اسفناج
- ۶۰ کوکو اسفناج و پنیر
- ۶۱ پاستا با نخود فرنگی و نعناع و پنیر
- پاستا با سبزیجات و
- دانه کاج و پستو ۶۳





# سوسیس گیاهی بارنیر

- ۲۵ دقیقه

۱۵ دقیقه

۴۰۳ کالری، ۲۰/۱ گرم چربی (که ۹/۱ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۳۹ گرم کربوهیدرات، ۱/۷ گرم نمک،

۱۵۰ گرم پنیر سفید، رنده کنید

۲۰۰ گرم نان سفید ریز شده

۳ ساقه پیازچه، ریز کنید

۱ قاشق سوپخوری جعفری تازه و ریز شده

۴ ساقه آویشن تازه

۳ عدد تخم مرغ درشت، سفیده وزرده ۱ عدد را از هم جدا کنید

روغن مایع برای سرخ کردن

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

سالاد سبز برای سرو

۴ ۲ عدد تخم مرغ کامل به اضافه یک زرده اضافه را به مواد بالا اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. روی آن را بپوشانید و حدود ۵ دقیقه داخل یخچال قرار دهید.

۳ ۱- عدد سفیده تخم مرغ باقیمانده را داخل یک ظرف کم عمق کمی بزنید. بقیه نان سفید ریز شده را هم داخل یک بشقاب بزرگ بریزید.

۴ ۲ قاشق سوپخوری از مخلوط پنیر را بردارید و به شکل یک سوسیس کوچک به طول ۴ سانتی متر فرم دهید. ابتدا داخل سفیده تخم مرغ بزنید و سپس داخل نان سفید ریز شده بغلتانید تا خوب پوشانده شود، به این ترتیب ۱۲ عدد سوسیس را فرم دهید.

۵ ۲ قاشق سوپخوری روغن را داخل یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت قرار دهید تا خوب داغ شود. سپس سوسیسهای پنیری را در دو مرحله حدود ۸-۷ دقیقه تفت دهید و برگردانید تا دور تا دور آن طلایی شود. زمانیکه می خواهید بقیه را سرخ کنید سوسیسهای آماده شده را داخل فر گرم نگهداری کنید. با سالاد و ترشی سرو کنید.

فر را روی ۱۴۰ درجه سانتیگراد گرم کنید، پنیر را با ۱۵۰ گرم نان سفید ریز شده پیازچه، جعفری و آویشن داخل یک کاسه بزرگ بریزید و با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید.

روش تهیه:

۱- روغن را داخل یک ماهیتابه چدنی بریزید و روی حرارت قرار دهید، پیاز و سیر را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. فلفل قرمز را هم اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگری تا زمانی که نرم شود تفت دهید.

۲- گوجه فرنگی را اضافه کنید و حرارت را کم کنید و بپزید تا غلیظ شود. نمک و فلفل و فلفل قرمز را اضافه کنید.

۳- تخم مرغها را داخل یک کاسه بریزید و بزنید، سپس داخل ماهیتابه روی مواد بریزید. به وسیله یک قاشق چوبی آرام هم بزنید تا فقط شروع به گرفتن کند ولی مانند کرم باشد زیاد سفت نشود، داخل ظرف سرو بریزید و با جعفری تازه تزئین کرده و با نان تازه سرو کنید.



# آمدت گوجه فرنگی و

## فلفل

مدت زمان آماده کردن - ۲۰ دقیقه

مدت زمان پخت - ۲۰ دقیقه

مواد مغذی هر سرو

۲۳۲ کالری، ۱۷ گرم چربی (که ۴ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)

۷ گرم کربوهیدرات، ۰/۴ گرم نمک، بدون کلوتن و مواد لبنی

مواد لازم: سرو ۲ نفر

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز متوسط، ریز کنید

۱ حبه سیر، ریز کنید

۱ عدد فلفل قرمز، دانه ها را بردارید و ریز کنید

۳۷۵ گرم گوجه فرنگی، پوست گرفته، دانه ها را بگیرید و ریز کنید

کمی فلفل قرمز تند

۸ عدد تخم مرغ درشت

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

جعفری تازه برای تزئین

نان تازه برای سرو



# پاستا با اسفناج

زمان پخت: ۲۰ دقیقه + زمان خنک کردن  
میزان مواد: ۱۲ دقیقه

کالری: ۴۰۴ کالری، ۱۱ گرم چربی (که ۲ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)،  
۶۷ گرم کربوهیدرات، ۲/۳ گرم نمک.

مواد لازم:

- ۳۰۰ گرم اسپاگتی پهن
- ۲۵۰ گرم اسفناج ریز کنید
- ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۷۵ گرم پنیر چدار
- جوز هندی
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده



اسپاگتی را داخل یک قابلمه بزرگ آب جوش طبق توضیحات روی بسته بپزید.

اسپاگتی را آبکش کنید داخل قابلمه برگردانید. اسفناج، روغن و پنیر چدار را اضافه کنید حدود ۱۵-۱۰ دقیقه مخلوط کنید تا اسفناج نرم شود. نمک و فلفل را با کمی جوز هندی اضافه کنید فوراً سرو کنید.

# پاته نخورد

زمان پخت: ۲۰ دقیقه + زمان خنک کردن  
میزان مواد: حدود ۱۵ دقیقه

کالری: ۳۴۴ کالری، ۱۶/۸ گرم چربی (که ۲/۲ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۳۶/۶ گرم کربوهیدرات، ۱ گرم نمک، بدون مواد لبنی

مواد لازم:

- ۲ عدد قوطی کنسرو نخود هر یک به وزن ۴۰۰ گرم، آبکش کنید و زیر آب سرد بگیرید
- ۴ حبه سیر، رنده کنید
- ۱ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- ۱ عدد پیاز کوچک قرمز، ریز کنید
- ۲۰ گرم گشنیز تازه و ریز شده
- ۲ قاشق سوپخوری آرد ساده + مقداری برای پاشیدن
- روغن زیتون برای سرخ کردن
- سالاد مخلوط برای سرو

کنسرو نخود را بعد از آبکش کردن با حوله کاغذی خشک کنید و داخل بلندر بریزید و همراه با سیر، زیره، پیاز و گشنیز بزنید تا نرم شود بعد آرد را اضافه کنید.

دستهای خود را با آرد آغشته کنید و از مخلوط نخود ۱۲ عدد دایره کوچک را فرم دهید، سپس پاته های آماده شده را حدود ۲۰ دقیقه داخل یخچال قرار دهید تا خنک شوند.

کمی روغن داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و هر طرف پاته ها را حدود ۲ دقیقه یا تا زمانی که طلایی شوند داخل روغن زیتون سرخ کنید تا طلایی شوند. گرم با سالاد مخلوط و لیمو ترش برش داده سرو کنید.

## روش تهیه:

۱- گریل را روی درجه بالا گرم کنید. تره فرنگی را داخل یک قابلمه آب جوش و کمی نمک حدود ۲ دقیقه قرار دهید تا نرم شود. پیازچه و اسفناج را درست در لحظه آخر مدت زمان پخت اضافه کنید، سپس داخل آبکش بریزید و زیر آب سرد بگیرید و اجازه دهید آب اضافه گرفته شود، بعد به وسیله حوله آشپزخانه خشک کنید.

۲- داخل یک کاسه، تخم مرغها، شیر و جوز را بزنید، نمک و قلفل را اضافه کنید پنیر گوسفندی، تره فرنگی، برگ اسفناج و پیازچه را داخل مخلوط تخم مرغ بریزید و با هم مخلوط کنید.

۳- روغن را داخل یک ماهیتابه بریزید و روی حرارت قرار دهید، مخلوط کوکورا داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت ملایم حدود ۵-۴ دقیقه بپزید، و در خامه زیر گریل از قبل گرم کرده حدود ۵-۴ دقیقه قرار دهید تا روی کوکوپلائی شده و کوکوم بگیرد و سفت شود. با سالاد برگ مخلوط سرو کنید.



# کوکورا اسفناج و پنیر

مدت زمان آماده کردن- ۱۰ دقیقه  
مدت زمان پخت- ۱۲ دقیقه

مواد مغذی هر سرو  
۲۸۱ کالری، ۲۱/۳ گرم چربی (که ۸/۹ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۳/۳ گرم کربوهیدرات، ۰/۹ گرم نمک، بدون گلوتن

## مواد لازم: سرو ۴ نفر

۲۰۰ گرم تره فرنگی جوان و تازه، ریز کنید  
۴ ساقه پیازچه، ریز کنید  
۱۲۵ گرم برگ اسفناج جوان  
۶ عدد تخم مرغ  
۴ قاشق سوپخوری شیر  
جوز آسیاب شده  
۱۲۵ گرم پنیر گوسفندی، ریز کنید  
۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون  
نمک و قلفل سیاه به مقدار لازم  
سالاد برگ مخلوط برای سرو



# پاستا با نخود فرنگی و

## نعناع و پنیر

نوع: غذای رژیمی - ۵ دقیقه

زمان پخت: ۱۰ دقیقه

نوع: غذای رژیمی و

۴۳۱ کالری، ۱۴ گرم چربی (که ۵/۱ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)

۶۳/۲ گرم کربوهیدرات، ۰ گرم نمک.

روش تهیه:

۱- پاستا را طبق توضیحات روی بسته بپزید. در ۴ دقیقه آخر مدت زمان پخت نخود فرنگی فریز شده را اضافه کنید.

۲- پاستا و نخود فرنگی را داخل آبکش بریزید، یک ملاقه از آب پخت پاستا را کنار بگذارید. سپس پاستا را داخل قابلمه برگردانید، پنیر چدار و نعناع و آب پخت کنار گذاشته را با پاستا مخلوط کنید و نمک و فلفل بزنید، روغن را اضافه کرده و خوب با هم مخلوط کنید و فوراً سرو کنید.

مواد لازم (برای ۲ نفر):

۳۰۰ گرم پاستا فرم دار

۲۰۰ گرم نخود فرنگی فریز شده

۱۷۵ گرم پنیر چدار

۳ قاشق سوپخوری نعناع ریز شده

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده





روش تهیه:

۱- پاستا را طبق توضیحات روی بسته بپزید.

۲- اکنون، دانه کاج را داخل ماهیتابه کمی تفت دهید تا طلایی شود. سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. روغن را داخل ماهیتابه بریزید. سپس سیر قارچ و کدو را اضافه کنید. کمی آب روی مواد داخل ماهیتابه بپاشید، بعد روی آن را بپوشانید و حدود ۵-۴ دقیقه بپزید.

۳- درب ظرف را بردارید و گوجه فرنگی را اضافه کنید، و حدود ۲-۱ دقیقه دیگر بپزید. پاستا را داخل آبکش بریزید و داخل قابلمه برگردانید. سبزیجات، دانه کاج و پستو را روی پاستا آبکش شده بریزید و با هم مخلوط کنید و فوراً با پنیر پارمسان رنده شده سرو کنید.

روش تهیه سُس پنیر:

اگر مایل باشید به برخی از غذاهایتان، طعم پنیر بدهید، می‌توانید روی آنها سس پنیر بریزید.

مدت زمان آماده کردن- ۱۰ دقیقه

مدت زمان پخت- ۱۵ دقیقه

مواد لازم:

۱۰۰ گرم پنیر

۲ قاشق غذاخوری آرد

۱/۲ قاشق چایخوری نمک

۱/۴ قاشق چایخوری فلفل

۲ قاشق غذاخوری کره

۲ پیمانه شیر

روش تهیه

۱- کره را داخل یک قابلمه روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا بصورت خمیری نرم و روان فرم بگیرد.

۲- سپس مخلوط را حرارت دهید تا کمی گازدار شود.

۴- شیر را بتدریج به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید تا به صورت خمیر ضخیمی فرم بگیرد. نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

۵- اکنون پنیر رنده شده را به خمیر اضافه کرده با هم مخلوط کنید و حرارت دهید. تا پنیر ذوب شود. اکنون سُس پنیر آماده می‌باشد.

# پاستا با سبزیجات

## دانه کاج و پستو

مدت زمان آماده کردن- ۵ دقیقه

مدت زمان پخت- ۱۵ دقیقه

مواد مغذی هر سرو

۵۵۶ کالری، ۲۷/۴ گرم چربی (که ۵/۹ گرم از آن چربی اشباع شده می‌باشد)

۹/۵ گرم کربوهیدرات، ۰/۵ گرم نمک،

مواد لازم: سرو ۴ نفر

۳۰۰ گرم پاستا لوله ای

۵۰ گرم دانه کاج

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ هبه سیر، رنده کنید

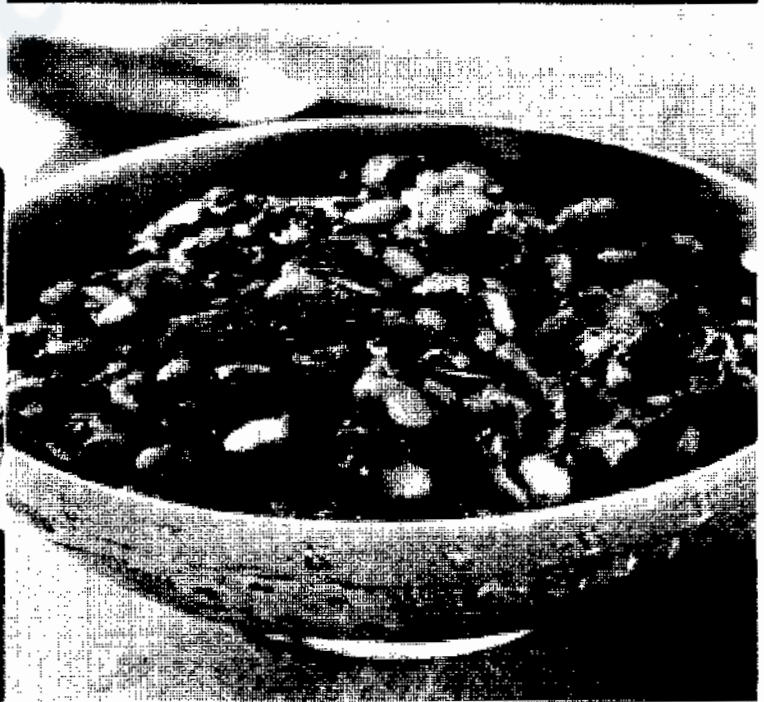
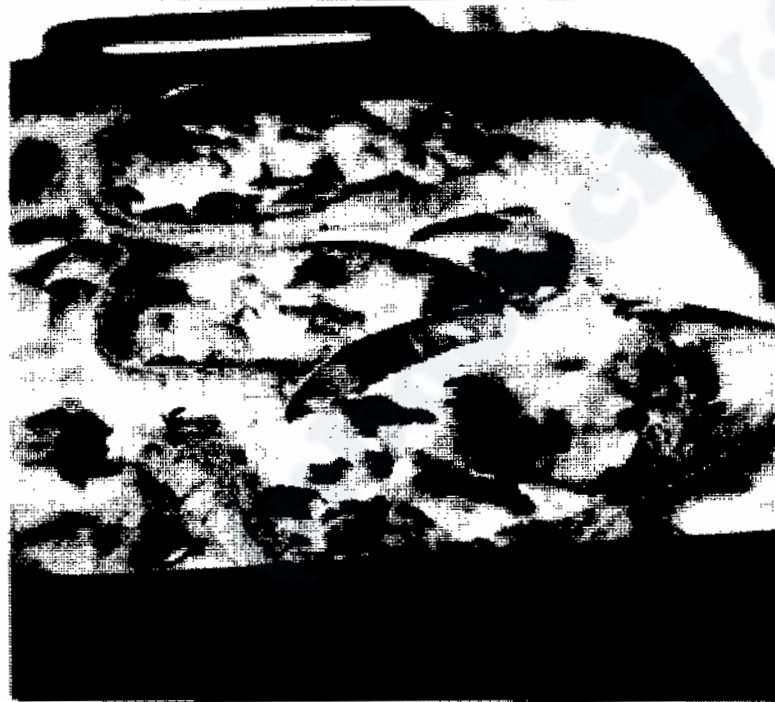
۲۵۰ گرم قارچ، حلقه حلقه کنید

۲ عدد کدو سبز، حلقه حلقه کنید

۲۵۰ گرم گوجه فرنگی گیلاسی

۶ قاشق سوپخوری پستو (صفحه ۳۱ را ببینید)

۲۵۰ گرم پنیر پارمسان، رنده کنید



# فصل پنجم

## غذاهای رسمی

### ودوستانه

- کباب سبزیجات ۶۶
- موساکا سبزیجات ۶۷
- بادمجان پُر شده ۶۹
- کدو حلوایی پُر شده ۷۰
- خوراک عدس ولوبیا ۷۱
- پای ساده تره فرنگی ۷۲
- لازانیا کدو واسفناج ۷۳
- پاستا گوش ماهی پُر شده
- با اسفناج و پنیر ۷۴
- لازانیا با قارچ ۷۵





# کباب سبزِ ججات

مدت زمان آماده کردن - ۳۰ دقیقه + زمان قراردادن داخل چاشنی  
مدت زمان پخت - حدود ۲۵ دقیقه

مواد مغذی هر سرو  
۲۴۷ کالری، ۱۴ گرم چربی (که ۳ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۲۲ گرم کربوهیدرات، ۱۰/۱ گرم نمک، بدون کلوتن

مواد لازم: سرو ۶ نفر

۱۲ عدد پیاز کوچک

۱۲ عدد سیب زمینی استانبولی، روی پوست را بُرس بکشید

۱۲ عدد قارچ نُکمه ای

۲ عدد کدوسبز

۲ حبه سیر، رنده کنید

اقاشق چایخوری دانه گشنیز آسیاب شده

اقاشق چایخوری زردچوبه

۱/۲ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده

اقاشق سوپخوری رُب کوجه فرنگی

اقاشق چایخوری سُس فلفل قرمز

آب ۱/۲ لیمو

۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

سُس ماست (نُکته را ببینید)

لیمو بُرش داده برای سرو

روش تهیه:

۱ - پیاز را داخل یک قابلمه آب جوش و کمی نمک حدود ۲ دقیقه قرار دهید؛ سپس آبکش کنید و داخل آب سرد قرار دهید و پوست بگیرید. سیب زمینی را داخل یک قابلمه آب سرد و نمک قرار دهید و روی حرارت جوش آورید و حدود ۸ دقیقه حرارت دهید تا نیم پز شود. آبکش کنید و زیر آب سرد بگیرید. قارچ را هم حدود

۱ دقیقه داخل آب جوش قرار دهید و آبکش کنید و زیر آب سرد بگیرید. هریک از کدوها را به شش تکه بُرش دهید و حدود ۱ دقیقه داخل آب جوش قرار دهید؛ آبکش کرده و زیر آب سرد بگیرید.

۲ - سیر را با ادویه ها، رُب کوجه فرنگی، سُس فلفل قرمز، آلیمو و روغن داخل یک ظرف کم عمق با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل را اضافه کنید. سپس سبز ججات را که آب آنها خوب گرفته شده اضافه کنید و با هم خوب مخلوط کنید، روی ظرف را بپوشانید و چند ساعت یا یک شب کنار بگذارید تا چاشنی به خورد سبز ججات برود.

۳ - بار بکیو یا گریل را گرم کنید، شش عدد سیخ کباب چوبی را حدود ۲۰ دقیقه داخل آب خیس کنید. سپس سبز ججات را روی سیخ بکشید و حدود ۱۰-۸ دقیقه کباب کنید تا سبز ججات نرم و ذغالی شوند. در حین پخت آنها را مرتباً بچرخانید و با چاشنی که سبز ججات را داخل آن خوابانده بودید مرطوب کنید. سپس با سُس ماست و لیمو بُرش داده سرو کنید.

نُکته پخت:

سُس ماست - ۲۲۵ گرم ماست کم چرب را با یک حبه سیر رنده شده و ۲ قاشق سوپخوری گشنیز ریز شده و نمک و فلفل داخل یک کاسه با هم مخلوط کنید تا زمان سرو داخل یخچال قرار دهید.

۲- گوجه فرنگی و سیر را اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه کباب کنید، سپس از داخل فر بیرون آورید، درجه حرارت فر را به ۲۰۰ درجه سانتیگراد برسانید.

۳- نیمی از سبزیجات را داخل یک ظرف پیرکس به گنجایش ۱/۷ لیتر بریزید سپس نیمی از پوره گوجه فرنگی را روی آن پخش کنید، بعد پنیر گوسفندی را روی آن بپاشید، به همین ترتیب باقیه سبزیجات و پوره گوجه فرنگی تکرار کنید. ماست و تخم مرغ و پنیر پارمسان را با هم مخلوط کنید، نمک و فلفل بزنید و روی مواد داخل ظرف بریزید و داخل فر از قبل گرم کرده حدود ۴۵ دقیقه یا تا زمانی که کاملاً حرارت ببیند بپزید. با سالاد سبز سرو کنید.

### تغییرات:

ورقه های کدو حلوائی - رامی توانید جایگزین سیب زمینی کنید. کدو حلوائی را پوست بگیرید و دانه ها را بردارید و به تکه های کوچک برش دهید.



# موساکا سبزیجات

مدت زمان آماده کردن - ۴۵ دقیقه  
مدت زمان پخت - حدود یک و ۱/۲ ساعت

مواد مغذی هر سرو  
۳۹۹ کالری، ۲۴ گرم چربی (که ۱۱ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۲۹ گرم کربوهیدرات، ۱/۲ گرم نمک، بدون گلوتن

### مواد لازم: سرو ۱ نفر

- ۴۵۰ گرم سیب زمینی، پوست گرفته و از طول به تکه های ۵ میلیمتری برش دهید
- ۱ عدد بادمجان، حلقه حلقه برش دهید
- ۱ عدد پیاز قرمز درشت، پوست گرفته و بصورت سه گوش برش دهید
- ۲ عدد فلفل قرمز، دانه ها را بیرون آورید و ریز کنید
- ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۲ قاشق سوپخوری آویشن ریز شده
- ۲۲۵ گرم گوجه فرنگی، ضخیم برش دهید
- ۲ حبه سیر، نازک برش دهید
- ۲۵۰ گرم پوره گوجه فرنگی
- ۲۵۰ گرم پنیر گوسفندی
- ۳۰۰ گرم ماست کم چرب
- ۳ عدد تخم مرغ متوسط
- ۲۵ گرم پنیر پارمسان، رنده کنید
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده به مقدار لازم
- سالاد سبز برای سرو

### روش تهیه:

۱- فر را روی ۲۲۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. سیب زمینی را با آب و کمی نمک داخل یک قابلمه حدود ۵ دقیقه حرارت دهید. سپس آبکش کنید و همراه با بادمجان پیاز و فلفلها داخل یک سینی فر قرار دهید، روغن را روی آنها بپاشید، آویشن و نمک و فلفل را اضافه کنید و با هم مخلوط کرده و حدود ۲۰ دقیقه کباب کنید، گاهی آنها را هم بزنید.



# بادمجان بر سره

۱ بادمجانها را از وسط طول نصف کنید و مغز داخل آنها را بیرون آورید. و پوستهای بادمجان را روی یک سمت کنار بگذارید.

۲\* مغز بادمجان را ریز کنید، سپس داخل یک بشقاب پهن کنید و روی آن نمک بپاشید و حدود ۲۰ دقیقه کنار بگذارید (این کار باعث از بین رفتن تلخی آن می شود) سپس داخل آبکش بریزید و روی آن را آب سرد بگیرید و کنار بگذارید تا آب اضافه رفته و خشک شود.

۳\* نیمی از روغن را همراه با کره یا مارگارین داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت قرار دهید، پیاز را اضافه کنید حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود ولی تغییر رنگ ندهد. گوجه فرنگی، ریحان، نمک و فلفل را اضافه کنید.

۴ اکنون پوستهای خالی شده بادمجان را بصورت یک لایه داخل یک ظرف پیرکس چرب کرده قرار دهید. به وسیله برس داخل پوستها را با بقیه روغن چرب کنید، سپس داخل فر گرم کرده روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد حدود ۱۰ دقیقه بپزید.

۵ با قاشق نیمی از مخلوط گوجه فرنگی را داخل پوست بادمجانها بریزید و با یک لایه تخم مرغ ریز شده، و یک لایه پنیر بپوشانید، و بقیه مخلوط گوجه فرنگی را به وسیله قاشق روی آنها بریزید و داخل فر حدود ۱۴ دقیقه دیگر بپزید و سرو کنید.

شماره و مقدار مواد: ۱۰ دقیقه + ۲۰ دقیقه برای کنار گذاشتن  
تعداد: ۱۰ - حدود ۳۰ دقیقه

مواد مغذی: کالری، چربی، پروتئین

۳۶۷ کالری، ۲۸/۲ گرم چربی (که ۱۴/۲ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۷/۷ گرم کربوهیدرات، ۱/۷ گرم نمک،

مواد لازم: سرو ۴ نفر

۴ عدد بادمجان کوچک

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲۵ گرم کره

۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید

۴ عدد گوجه فرنگی کوچک، پوست بگیرید و ریز کنید

۲ قاشق چایخوری ریحان تازه یا ۱ قاشق چایخوری ریحان خشک

۲ عدد تخم مرغ متوسط، با آب بپزید تا سفت شود، بعد ریز کنید

۲۲۵ گرم پنیر چدار، ورقه ورقه برش دهید

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده



# کدو حلوائی ترشده

۲- روغن را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت قرار دهید، تره فرنگی، سیر آویشن، فلفل قرمز و زردچوبه را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. مغز کدو حلوائی ریز شده را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر تفت دهید تا طلایی شود. در حین تفت دادن مرتباً هم بزنید و از چسبیده شدن به قابلمه جلوگیری کنید. سپس مخلوط را داخل یک کاسه بزرگ بریزید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید

۳- برنج پخته و آبکش شده را به مخلوط کدو همراه با گوجه فرنگی، بادام هندی و پنیر اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و به وسیله چنگال با هم مخلوط کنید.

۴- مخلوط پُرکننده را به وسیله قاشق داخل پوست کدو خالی کرده بریزید و تکه بُرش داده به عنوان درب را روی آن قرار دهید و داخل فر حدود ۱ و ۱/۴ تا ۱ و ۱/۲ ساعت تا زمانی که کدو نرم و پوست قهوه‌ای شود بپزید. از داخل فر بیرون آورید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید بماند. سپس به صورت سه گوش بُرش دهید و سرو کنید.



مدت زمان آماده کردن- ۴۰ دقیقه

مدت زمان پخت- حدود یک ساعت و نیم تا یک ساعت و ۵۰ دقیقه+ زمان ماندن

مواد مغذی سرسرو

۴۳۸ کالری، ۲۴ گرم چربی (که ۹ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد) ۳۸ گرم کربوهیدرات، ۰/۷ گرم نمک، بدون گلوتن

مواد لازم: سروء نفر

۱ عدد کدو حلوائی گرد حدود ۱/۸ کیلو گرم

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲ ساقه تره فرنگی، ریز کنید

۲ حبه سیر، رنده کنید

۲ قاشق سوپخوری آویشن

۲ قاشق چایخوری فلفل قرمز

۱ قاشق چایخوری زردچوبه

۱۲۵ گرم برنج پخته و آبکش شده

۲ عدد گوجه فرنگی، پوست گرفته و دانه ها را بیرون آورید و ریز کنید

۵۰ گرم بادام هندی، تفت داده و ریز کنید

۱۲۵ گرم پنیر چدار، رنده کنید

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

روغن سبزی

یک بُرش دسانتیمتری از بالای کدو جدا کنید. و آن را برای درب کنار بگذارید دانه های کدو را بیرون آورید و بیشتر مغز داخل کدو را به وسیله قاشق بیرون آورید و یک لایه نازک از مغز کدو را روی پوست باقی بگذارید. سپس مغز داخل کدو را ریز کنید و کنار بگذارید.



عدس نشسته

۱ داخل قابلمه را با آب و روغن اسپری کنید و پیاز را حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. گشنیز، زیره و فلفل قرمز را اضافه کنید، سیرو گوجه فرنگی خشک و فلفل قرمز ریز شده، آب انگور و آب سبزیجات را هم اضافه کنید و روی ظرف را بپوشانید و اجازه دهید حدود ۷-۵ دقیقه بجوشد، سپس درب ظرف را بردارید و اجازه دهید بجوشد تا پیاز خوب نرم شود و مطلقاً تقریباً جذب شود.

عدس و گوجه فرنگی را همراه با نمک و فلفل اضافه کنید و بدون درب حدود ۱۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد تا غلیظ شود، شکر را طبق ذائقه خود اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

حدود ۱/۴ از مخلوط را بردارید و داخل بلندر بریزید و بزنید و بصورت پوره نرم کنید و این پوره را با بقیه مواد پوره نشده مخلوط کنید و داخل ظرف سرو بریزید. با ماست و برنج سرو کنید.

# خوراک عدس و لوبیا

مدت زمان آماده کردن - ۱۰ دقیقه

مدت زمان پخت - حدود ۳۰ دقیقه

مواد مغذی هر سرو

۱۹۵ کالری، ۱/۶ گرم چربی (که ۰/۳ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد) ۳۲/۴ گرم کربوهیدرات، ۰/۱ گرم نمک، بدون گلوتن و مواد لبنی

مواد لازم: سرو ۶ نفر

روغن و آب برای اسپری (نکته را ببینید)

۲ عدد پیاز قرمز، ریز کنید

۱/۲ و ۱ قاشق چایخوری دانه گشنیز آسیاب شده

۱/۲ و ۱ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده

۱/۲ قاشق چایخوری فلفل قرمز آسیاب شده

۲ حبه سیر، رنده کنید

۲ عدد گوجه فرنگی خشک، ریز کنید

۱/۴ قاشق چایخوری فلفل قرمز خشک و ریز شده

۱۲۵ میلی لیتر آب انگور قرمز

۳۰۰ میلی لیتر آب سبزیجات

۸۰۰ گرم کنسرو عدس سبزی قهوه ای، داخل آبکش بریزید و روی آن آب سرد بگیرید، یا اینکه عدس را خودتان بپزید و آبکش کنید.

۸۰۰ گرم کنسرو گوجه فرنگی ریز کنید (از گوجه فرنگی تازه هم می توانید استفاده کنید)

کمی شکر

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

ماست کم چرب و برنج برای سرو

بچسبد، بعد بصورت یک توپ فرم دهید و داخل کاغذ سفون بپیچید و حدود ۱۰ دقیقه داخل فریزر قرار دهید.

۲- فراروی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید، تره فرنگی را با ۳ قاشق سوپخوری آب داخل یک قابلمه بریزید و روی آن را بپوشانید و حرارت دهید تا نرم شود. سپس آبکش کنید و کنار بگذارید. پیاز و آبلیمو را داخل یک قابلمه بریزید و روی ظرف را بپوشانید و حرارت دهید تا نرم شود.

۳- خمیر را روی یک سطح که با یک ورق بزرگ کاغذ روغنی که روی آن را با کمی آرد پوشانده اید به شکل یک دایره ۲۸ سانتیمتری باز کنید. سپس خمیر باز شده را با کاغذ روغنی بلند کنید و داخل سینی فر قرار دهید. پیاز و تره فرنگی را در وسط خمیر قرار دهید و حدود ۷/۵ سانتیمتر از اطراف خمیر را بدون مواد باقی بگذارید. بعد آویشن را روی آن بپاشید و نمک و فلفل بزنید که روغن روی مواد بریزید. لپه های خمیر را روی مواد تا بزنید. لپه های خمیر را به وسیله برس از تخم مرغ زده شده بزنید و حدود ۵ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند بپزید و با سبزیجات پخته سرو کنید.



# بای تره فرنگی ساده

مدت زمان آماده سازی - ۱۵ دقیقه  
مدت زمان پخت - حدود یک ساعت

مواد مغذی هر سرخ

۵۷۱ کالری، ۳۹/۴ گرم چربی (که ۱۹/۵ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۴۵/۲ گرم کربوهیدرات، ۰/۷ گرم نمک

مواد لازم برای ۴ نفر

۲۷۵ گرم آرد ساده + مقداری اضافی برای پاشیدن

۱ قاشق سوپخوری بودر خردل

۱۷۵ گرم کره سرد شده، مکعبی ریز کنید

۵۰ گرم پنیر چدار، رنده کنید

۲ عدد زرده تخم مرغ، کمی بزنید

۹۰۰ گرم تره فرنگی، به طول ۱ سانتیمتر ریز کرده، شسته و آبکش کنید

۲ عدد پیاز قرمز متوسط، هریک را به ۸ تکه سه گوش برش دهید

آب ۱/۲ لیمو

۵ عدد برگ آویشن

۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ عدد تخم مرغ کوچک، کمی بزنید

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

سبزیجات فصل برای سرو

روش تهیه

۱- آرد، بودر خردل، کره و ۱/۲ قاشق چایخوری نمک را داخل بلندر بریزید و بزنید تا مخلوط بصورت نان ریز شده فرم بگیرد، سپس پنیر، زرده های تخم مرغ و ۲-۳ قاشق سوپخوری آب سرد اضافه کنید و مختصری بزنید تا مخلوط به هم



# لازانیا کدو و اسفناج

- ۳۰ دقیقه  
- حدود یک ساعت

۲۷۲ کالری، ۱۷ گرم چربی (که ۷/۲ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۱۷/۵ گرم کربوهیدرات، ۰/۶ گرم نمک

- ۱ عدد کدو طولایی کوچک، پوست بکیرید و نصف کرده دانه ها را بیرون آورید و به شکل مکعبهای ۳ سانتیمتری برش دهید
- ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز، ریز کنید
- ۲۵ گرم کره
- ۲۵ گرم آرد ساده
- ۶۰۰ میلی لیتر شیر
- ۲۵۰ گرم پنیر ریکوتا
- ۱ قاشق چایخوری جوز هندی رنده شده
- ۲۲۵ گرم اسفناج تازه
- ۱۰۰ گرم ورقه های پخته لازانیا
- ۵۰ گرم پنیر پارمسان رنده شده
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده
- سالاد سبز برای سرو

روش تهیه

۱- فر را روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید، کدو را داخل ظرف مخصوص فر همراه با روغن زیتون، پیاز و قاشق سوپخوری آب قرار دهید و نمک و فلفل را هم اضافه کنید خوب با هم مخلوط کنید. حدود ۲۵ دقیقه داخل فر کباب کنید و در نیمه مدت زمان پخت برگردانید یا هم بزنید.

۲- کره را داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود، آرد را اضافه کنید و روی حرارت متوسط حدود ۲-۱ دقیقه تفت دهید. بتدریج شیر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید و حدود ۵ دقیقه یا تا زمانی که سس غلیظ شود اجازه دهید بجوشد. پنیر ریکوتا را داخل سس ریز کنید و جوز را اضافه کنید و با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل را تنظیم کنید.

۳- یک قاشق سوپخوری آب را داخل قابلمه بریزید و حرارت دهید. اسفناج را اضافه کنید و روی ظرف را بپوشانید و بپزید تا برگها نرم شود. کمی نمک و فلفل بزنید. به وسیله قاشق مخلوط کدو و پیاز را داخل یک ظرف پیرکس به گنجایش ۱/۷ لیتر بریزید. اسفناج را روی آن قرار دهید، سپس روی آن را با ۱/۳ سس بپوشانید، سپس لازانیا را قرار دهید، و بقیه سس را اضافه کنید و پنیر را روی آن بپاشید و داخل فر حدود ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا روی آن طلایی شود. با سالاد سبز سرو کنید.

روش تهیه

۱- اسفناج شسته شده را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و روی آن را بپوشانید و روی حرارت کم تا متوسط قرار دهید و حدود ۲-۲ دقیقه بپزید تا نرم شود آبکش کنید و خوب فشار دهید تا آب اضافه گرفته شود.

۲- اسفناج پخته را داخل یک کاسه قرار دهید، پنیر ریکوتا، تخم مرغ، جوز هندی رنده پوست لیمو و ۲۵ گرم از پنیر پارمسان رنده شده را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید و با هم مخلوط کنید.

۳- فر را روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. اکنون پاستا را طبق توضیحات روی بسته بپزید و خوب آبکش کنید.

۴- سس گوجه فرنگی کلاسیک را در کف ظرف پیرکس ۱۸×۲۳ سانتیمتری پخش کنید. داخل پاستاهای گوش ماهی را با مخلوط اسفناج پُر کنید و داخل ظرف پیرکس روی سس بچینید. ۲۵ گرم پنیر پارمسان رنده شده را روی آن بپاشید و داخل فر حدود ۲۵-۲۰ دقیقه بپزید تا طلایی شود.



# پاستا گوش ماهی بر سره با اسفناج و پنیر

مدت زمان آماده کردن - ۱۰ دقیقه  
مدت زمان پخت - حدود ۴۵ دقیقه

مواد مغذی هر سرو  
۴۳۰ کالری، ۱۷/۳ گرم چربی (که ۶/۵ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)  
۴۹/۹ گرم کربوهیدرات، ۱/۶ گرم نمک

مواد لازم: سرو ۴ نفر

۴۵۰ گرم اسفناج تازه، شسته و خشک کنید

۱۲۵ گرم پنیر ریکوتا

۱ عدد تخم مرغ متوسط

کمی جوز هندی

رنده پوست ۱/۲ لیمو

۵۰ گرم پنیر پارمسان رنده شده

۲۲۵ گرم پاستا گوش ماهی

۱/۲ مقدار سس گوجه فرنگی کلاسیک (صفحه ۹ را ببینید.)

۲۵ گرم دانه کاج

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

روش تهیه:

۱- فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید، لازانیا را طبق توضیحات روی بسته بپزید تا فقط نرم شود. سپس آبکش کنید و تا زمان استفاده داخل آب سرد قرار دهید.

۲- روغن را داخل قابلمه روی حرارت متوسط قرار دهید. پیاز را اضافه کنید و حدود ۱۰-۷ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیر را اضافه کنید و حدود ۲-۱ دقیقه تفت دهید. آویشن، و قارچ را اضافه کنید و حدود دقیقه یا تا زمانی که داخل قابلمه محلول اضافه نباشد تفت دهید. نمک و فلفل را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. یک تکه از پنیر گوسفندی را داخل مخلوط قارچ خنک شده ریز کنید کمی هم بزنید.

۳- لازانیا را آبکش کنید و با حوله خشک کنید، حدود ۲-۳ قاشق سوپخوری از مخلوط قارچ را در امتداد لبه بلند هریک از ورقه های لازانیا بریزید و حدود ۱ سانتی متر از لبه لازانیا را بدون مواد باقی بگذارید. پاستا را لوله کنید. و هریک را از وسط نصف کنید. داخل یک ظرف کم عمق پیرکس بچینید و سس پنیر را به وسیله قاشق روی آن بریزید. بقیه پنیر گوسفندی را ضخیم برش دهید و آن را در وسط پاستا بچینید. ورقه های سیر کنار گذاشته را روی آن قرار دهید و داخل فر حدود ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا حباب بزند. با سالاد سرو کنید.



# لازانیا با قارچ

مدت زمان آماده کردن- ۱۵ دقیقه

مدت زمان پخت- ۵۵-۴۶

نوع معدنی همسرو

۶۲۲ کالری، ۳۷ گرم چربی (که ۱۸ گرم از آن چربی اشباع شده می باشد)

۴۷ گرم کربوهیدرات، ۱/۹ گرم نمک

مواد لازم: سرو، نفر

۶ ورق لازانیا ( نکته پخت را ببینید)

۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید

۳ حبه سیر، ورقه ورقه کنید، چند ورقه را کنار بگذارید

۲۰ گرم آویشن تازه، ریز کنید، کمی را برای روی غذا کنار بگذارید

۲۲۵ گرم قارچ دکمه ای، ریز کنید

۱۲۵ گرم قارچ پهن، ریز کنید

۲۵۰ گرم پنیر گوسفندی

۳۵۰ گرم سس پنیر ( صفحه ۶۳ را ببینید)

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

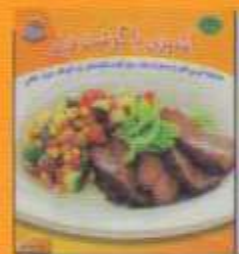
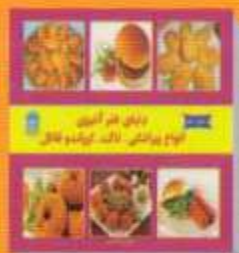
سالاد برای سرو

نکته پخت:

در این دستور العمل از ورقه های لازانیا استفاده شده که اطراف مواد پُر کننده پیچیده می شود. ولی شما می توانید از لازانیا لوله ای خشک استفاده کنید و مواد را داخل قیف یا دهانه ساده بریزید و سپس با فشار دادن مواد داخل هریک را با مواد پُر کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

# تازه های انتشارات بین المللی حافظ



WWW:hafezintpub.com  
E-mail:info@hafezintpub.com

ISBN:978-600-5432-86-2



9 786005 432862

فروشگاه مرکزی : تهران ، خیابان دماوند (تهران نو) ، ایستگاه منصور آباد ، پلاک ۸۷۸  
تلفن: ۷۷۸۱۲۱۵۵ - ۷۷۸۲۲۳۱۱

فروشگاه شماره ۱ : تهران ، تهران نو ، خیابان بلال حبشی ، چهارراه حافظ، پلاک ۹۶  
تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ - ۷۷۴۱۲۵۸

فاکس: ۷۷۴۱۲۵۸ - ۷۷۲۵۴۶۰۲ صندوق پستی: ۳۸۴ - ۱۷۴۴۵