



www.vista.ir

مجله الکترونیکی

☐ تاریخ انتشار: چهارشنبه ۷ مهر ۱۳۸۹

☐ مجله الکترونیکی ویستا: آشپزی - شماره ششم - پلو، چلو و خورشت

فهرست مطالب این شماره

• آلبالو پلو

• آلبالو پلو با گوشت

• آلبالو پلو با مرغ

• استامبولی پلو

• استانبولی پلو

• اسفناج پلو
• اسفناج پلوی هندی
• اسلامبولی پلو
• با قاله پلو
• باقالا پلوی پاکستانی و هندی
• باقلا پلو
• باقلا پلو
• برنج با مخلوط سبزیجات
• برنج رنگی با پنیر
• برنج و خورشید لوبیا
• بره پلو
• پلو (یا چلو)
• پلو اروپائی
• پلو اندونزی و کباب
• پلو با قارچ ایتالیا
• پلو با میگو
• پلو چینی
• پلو سه رنگ
• پلو قبولی
• پلو مخصوص اندونزی
• پلو معطر
• پلو مکزیکی
• پلو مکزیکی

• پلو یونانی
• پلومرغ سرخ شده
• پلومیگو
• پلوی تایلندی
• پلوی چشم‌بلبلی با کوفته ریزه
• پلوی ساده با طعم هل و میخک
• پلوی سبزیجات
• پلوی سنتی ترکمنی
• پلوی شیرازی
• پلوی لوبیا با کوفته ریزه
• پلوی لوبیا چشم‌بلبلی
• پلوی لوبیا قرمز
• پودینگ برنج
• ته چین
• ته چین اسفناج
• ته چین اسفناج
• ته چین اسفناج
• ته چین اسفناج
• ته چین اسفناج با گوشت
• ته چین اسفناج با مرغ
• ته چین قارچ و بادمجان
• ته چین قالبی
• ته چین گوشت

• ته چین مرغ
• ته چین مرغ
• ته چین مرغ
• ته چین مرغ
• ته چین مرغ یا بره
• ته چین، غذای ایرانی
• ته‌چین اسفناج
• ته‌چین اسفناج
• ته‌چین گوشت و بادمجان
• ته‌دیگ کاهو
• چلو به طریقه ایتالیائی فلورانس
• چلو جمبالایا
• چلو خورشت جگر مرغ
• چلوکباب ترخونی
• چلوی ساده
• خورش آلو
• خورش آلو مُسمی
• خورش آلو و اسفناج
• خورش اسفناج و آلو
• خورش بادمجان و مرغ
• خورش بادنجان
• خورش بادنجان
• خورش بامیه

• خورش بامیه
• خورش بامیه
• خورش بامیه با بادنجان
• خورش به
• خورش به
• خورش به
• خورش به
• خورش تره
• خورش تره‌فرنگی
• خورش جدید بادنجان
• خورش جدید ماهی
• خورش چاغاله بادام
• خورش چغاله بادام
• خورش خلال کرمانشاهی
• خورش رنگارنگ
• خورش رنگین کمان
• خورش ریواس
• خورش ریواس
• خورش فسینجان
• خورش فسینجان
• خورش فسینجان با مرغابی
• خورش قارچ
• خورش قارچ

• خورش قارچ و مرغ
• خورش قرمه سبزی
• خورش قورمه سبزی
• خورش قیمه
• خورش قیمه
• خورش قیمه
• خورش قیمه
• خورش قیمه با گوشت چرخ کرده
• خورش قیمه کدو
• خورش کاری
• خورش کاری (هند)
• خورش کاری با ماهی
• خورش کاری(غذای هندی)
• خورش کدو بادنجان
• خورش کدو بادنجان
• خورش کدو حلواپی
• خورش کدو حلواپی با آلو
• خورش کدو(رژیمی)
• خورش کدو و حلواپی
• خورش کرفس
• خورش کرفس
• خورش کنگر
• خورش کنگر

• خورش گل کلم
• خورش گل کلم با اسفناج
• خورش گل کلم با سیر
• خورش گوجه سبز
• خورش گوجه سبز
• خورش گوشت چرخ کرده با لوبیا فرمز
• خورش لوبیا سبز
• خورش ماست
• خورش ماست
• خورش ماست
• خورش ماست به طریق هندی
• خورش مرغ بالتی
• خورش مرغ ساده
• خورش مرغ مکزیکی
• خورش مرغ و ماست
• خورش مهاراجه
• خورش میرزا قاسمی
• خورش نخودفرنگی با مرغ
• خورش نعنا جعفری و گوجه
• خورش نعنا جعفری و گوجه سبز
• خورش هویج
• خورش یعنی خورش قیمه
• خورشت آلو اسفناج

• خورشت بادنجان
• خورشت باقلاقاتق
• خورشت بامیه
• خورشت به
• خورشت جوجه و غوره و بادمجان
• خورشت چغاله بادم
• خورشت سیب و آلبالو
• خورشت فسنجان
• خورشت قورمه سبزی
• خورشت قیمه
• خورشت گل کلم
• خورشت گوشت چرخ کرده با لوبیا قرمز
• خورشت لوبیا و هویج
• خورشت ماست
• خورشت مرغ اناریجه
• خورشت میگو ساده
• خورشت نعناع جعفری
• در روز عید، خوردن سبزی پلو با ماهی را فراموش نکنید
• دستور کلی برای طبخ پلو و چلو
• دم پختک باقلا خشک زرد
• دمپخت مرغ
• دمی
• دمی بادمجان

• دمى باقلا
• دمى عدس و هويچ
• دمى والک
• راناتويى دونفره
• رشته پلو
• رشته پلو با لوبيا چشم بلبلى
• زرشک پلو با مرغ
• زرشک پلو قاطى
• سبزی پلو
• سبزی پلو
• سبزی پلو
• سبزی پلو با ماهى
• شکر پلو
• شنگ پلو
• شيرازى پلو
• شيرازى پلو قالبى
• شيرين پلو (براى ۴ نفر)
• شيرين پلو با عدس و کشمش
• عدس پلو
• عدس پلو با سس مرغ
• عدس پلو با قارچ
• غذاى رژيمى بيز
• غذاى شبهاى عروسى

• فلفل‌پلو با مرغ
• قارچ، پروتئین گیاهی
• قورمه سبزی
• قورمه سبزی پلو
• قیمه پلو
• قیمه، خورشی نذری
• کاری پلو
• کبک پلو
• کته
• کته ساده
• کته قالبی با کباب حسینی
• کته قالبی با مرغ
• کشک بادنجان
• کشک و بادمجان
• کلم پلو
• کلم پلو به طریقه آمریکائی
• کلم پلو شیرازی
• کلم پلو شیرازی
• کلم قمری پلو
• گراتن بادمجان
• لوبیا پلو
• لوبیاسبز پلو
• ماش پلو

• مرصع پلو
• مرغ پلو
• مرغ ترش و شیرین
• مرغ فسنجان یا مرغ لاکو
• مصالح پلو
• مومنیه (خورش عدس و گوشت)
• میگو پلو
• میگو پلو
• میگو پلو
• نخود پلو
• نخودپلوی مکزیکی
• نکاتی برای انواع خورش
• نکاتی برای تهیه پلو و چلو
• والک پلو
• والک پلو
• هویج پلو
• هویج پلو با گوشت
• هویج پلو با گوشت
• هویج پلو با مرغ
• یخنی عدس کلم
• یک نوع پلوی تایلندی

آلبالو پلو

- مواد لازم:
- شکر : ۳ پیمانه ,
- خلال پسته و بادام : مقداری ,
- روغن و زعفران : به میزان لازم,
- برنج : ۴ پیمانه ,
- آلبالو : ۱ کیلو,
- گوشت مرغ : ۱ کیلو
- طرز تهیه:

ابتدا آلبالو را شسته و هسته آن را در می آوریم و سپس شکر را در آلبالو ریخته و مخلوط می کنیم و ۲ و ۳ ساعت می گذاریم بماند گوشت و پیاز را می پزیم و خرد می کنیم ، برنج را خیس کرده و آبکش می کنیم و کمی دون برمی داریم سپس ته قابلمه را روغن می ریزیم و نصف برنج را در ته قابلمه ریخته بعد گوشت مرغ را روی آن ریخته و سپس آلبالو را که آب

انداخته است روی آن می ریزیم و سپس بقیه برنج را روی آلبالو کنار برنج و زعفران می ریزیم و بعد کمی روغن روی برنج ریخته و به مدت نیم ساعت می گذاریم تا برنج دم بکشد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81023>



آلبالو پلو با گوشت

برنج : ۱۰۰۰ گرم

آلبالو : ۲۰۰۰ گرم

شکر : ۲۰۰۰ گرم

گوشت بره : ۱۵۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

بادام : ۵۰ گرم

پسته : ۵۰ گرم

برنج را خیس می‌کنیم هسته آلبالو را می‌گیریم شکر را روی آلبالو می‌ریزیم ظرف آلبالو را (که بهتر است لعابی باشد) روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید به‌طوری که بعد از جوش آمدن یک ربع تا ۲۰ دقیقه تقریباً روی آتش بماند تا شربت کمی غلیظ شود (برای آلبالوی لای پلو لازم نیست شربت به مرحله قوام آمدن برسد). مربا را از روی آتش برمی‌داریم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود (بهتر است مربا را یکشب قبل آماده کنیم) گوشت بره تمیز کرده را با یکی دو عدد پیاز و مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد به‌طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد گوشت را تکه می‌کنیم و استخوان‌های آن را می‌گیریم، برنج را آبکش می‌کنیم. آلبالو را از شربت در می‌آوریم شربت زیادی مربا را چند جوش می‌دهیم تا قوام بیاید و به مصرف شربت آلبالو می‌رسانیم ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن را با نصف لیوان آب جوش ته دیگ می‌ریزیم. نصف برنج توی آبکش را در دیگ می‌ریزیم سه چهار قاشق از مربا را کنار می‌گذاریم (این مربا به مصرف تزئین روی دیس می‌رسد) بقیه آلبالوی از شربت خارج کرده را روی سطح برنج می‌ریزیم نصف از بقیه برنج را روی آلبالو می‌ریزیم و گوشت بره را روی آن قرار می‌دهیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم اصراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و خلال بادام را می‌شوئیم یک گوشه دیگ می‌ریزیم و روی آن را با برنج می‌پوشانیم و دیگ را روی آتش می‌گذاریم در آنرا می‌بندیم تا عرق بکند آب گوشت بره را از صافی رد می‌کنیم با ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری روغن آبکرده و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌نمائیم و روی سطح برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم در صورت دم کردن در فر یک‌ساعت و ربع تا یک‌ساعت و نیم با

حرارت ۳۰۰ درجه باید برنج دم بکشد و در صورت دم کردن روی آتش حرارت زیر باید ملایم باشد چون ته دیگ آلبالو پلو زود می‌سوزد. در کشیدن آلبالو پلو باید دقت و سلیقه به کار برد یکی دو کفگیر از روی برنج را برمی‌داریم با کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌کنیم خلال پسته را می‌شوئیم خلال بادام را با کفگیر از دیگ خارج می‌کنیم و این دو خلال را با برنج زعفرانی مخلوط می‌نمائیم و برای روی دیس آنها را کنار می‌گذاریم قطعات گوشت بره را از دیگ خارج می‌کنیم و پلو را در دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم قطعات گوشت را روی آن می‌چنین مربائی که کنار گذاشته‌ایم با برنج زعفرانی مخلوط با خلال بادام و پسته را روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده با کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

طرز خیس کردن برنج به طریق زیر انجام می‌شود:

برنج را به دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلو نیم خواهد بود.

<http://vista.ir/?view=article&id=141>



آلبالو پلو با مرغ

برنج : ۱۰۰۰ گرم

آلبالو : ۲۰۰۰ گرم

شکر : ۲۰۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱۵۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

بادام : ۵۰ گرم

پسته : ۵۰ گرم

برنج را خیس کی می‌کنیم هسته آلبالو را می‌گیریم شکر را روی آلبالو می‌ریزیم ظرف آلبالو را (که بهتر است لعابی باشد) روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید به‌طوری که بعد از جوش آمدن یک ربع تا ۲۰ دقیقه تقریباً روی آتش بماند تا شربت کمی غلیظ شود (برای آلبالوی لای پلو لازم نیست شربت به مرحله قوام آمدن برسد). مربا را از روی آتش بر می‌داریم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود (بهتر است مربا را یک‌شب قبل آماده کنیم) مرغ تمیز کرده را با یکی دو عدد پیاز و مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد به‌طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد مرغ را تکه می‌کنیم و استخوان‌های سینه و ران آن را می‌گیریم، برنج را آبکش می‌کنیم. آلبالو را از شربت در می‌آوریم شربت زیادی مربا را چند جوش می‌دهیم تا قوام بیاید و به مصرف شربت آلبالو می‌رسانیم ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن را با نصف لیوان آب جوش ته دیگ می‌ریزیم. نصف برنج توی آبکش را در دیگ می‌ریزیم سه چهار قاشق از مربا را کنار می‌گذاریم (این مربا به مصرف تزئین روی دیس می‌رسد) بقیه آلبالوی از شربت خارج کرده را روی سطح برنج می‌ریزیم نصف از بقیه برنج را روی آلبالو می‌ریزیم و گوشت مرغ را روی آن قرار می‌دهیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم اصراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و خلال بادام را می‌شوئیم یک گوشه دیگ می‌ریزیم و روی آن را با برنج می‌پوشانیم و دیگ را روی آتش می‌گذاریم در آن را می‌بندیم تا عرق بکند آب مرغ یا بره را از صافی رد می‌کنیم با ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری روغن آبکرده و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌نمائیم و روی سطح برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم در صورت دم کردن در فر یک‌ساعت و ربع تا یک‌ساعت و نیم با حرارت ۳۰۰ درجه باید برنج دم بکشد و در صورت دم کردن روی آتش حرارت زیر باید ملایم باشد چون ته دیگ آلبالو پلو زود می‌سوزد.

در کشیدن آلبالو پلو باید دقت و سلیقه به‌کار برد یکی دو کفگیر از روی برنج را بر می‌داریم با کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌کنیم خلال پسته را می‌شوئیم خلال بادام را با کفگیر از دیگ خارج می‌کنیم و این دو خلال را با برنج زعفرانی مخلوط می‌نمائیم و برای روی دیس آنها را کنار می‌گذاریم قطعات گوشت مرغ را از دیگ خارج می‌کنیم و پلو را در دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم قطعات گوشت را روی آن می‌چنینم مربانی که کنار گذاشته‌ایم با برنج زعفرانی مخلوط با خلال بادام و پسته را روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده با کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.(در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافیست)

• طرز خیس کردن برنج بطریق زیر انجام میشود :

برنج را بدقت تمیز میکنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم میشوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم بحدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد میریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد ، بعد بنسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار میدهم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتیکه برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلونیم خواهد بود .

استامبولی پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوچه فرنگی : ۳۰۰۰ گرم

گوشت مغز ران گوساله : ۷۵۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۴ قاشق سوپخوری

روغن : ۱۵۰ گرم

رب گوچه فرنگی : ۱ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برنج را تمیز کرده با آب نیم گرم چندین بار می‌شوئیم گوچه فرنگی را آب گرفته با دو سه لیوان آب مخلوط می‌کنیم و روی برنج می‌ریزیم به‌طوری که تقریباً چهار انگشت از سطح برنج بالاتر بایستد در صورتی که کمتر بود کمی آب اضافه می‌کنیم یک قاشق سوپ خوری نمک داخل آب برنج می‌ریزیم سه چهار قاشق روغن اضافه می‌کنیم می‌گذاریم برنج در آب یک‌ساعت بماند تا کمی خیس بخورد گوشت را قیمة‌ای خرد می‌کنیم با پیاز سرخ کرده مخلوط می‌نمائیم و روی آتش ملایم می‌گذاریم تا آب گوشت کشیده شود و بعد دو سه لیوان آب در گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت بپزد. رب گوچه فرنگی و کمی نمک را به گوشت اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آب گوشت تبخیر شود (باید قیمة را قبل از آماده کردن برنج تهیه کرد) بعد ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا جوش بیاید و آب آن تبخیر شود در صورتی که مغز برنج کمی خام بود مقدار یکی دو لیوان آب گوچه فرنگی یا آب ساده به آن اضافه می‌نمائیم و بعد از اینکه این آب هم تبخیر شد وسط برنج را باز می‌کنیم و قیمة را لای آن می‌ریزیم و روی قیمة را با برنج می‌پوشانیم در ظرف را محکم می‌کنیم روی آتش یا در فر به مدت یک‌ساعت تا یک‌ساعت نیم دم می‌کنیم. استامبولی پلو را می‌توانیم با گوشت چرخ کرده و رب گوچه فرنگی تهیه کنیم بدیهی است که استامبولی پلو با آب گوچه فرنگی تازه و قیمة خیلی بهتر می‌شود ولی در صورت مصرف رب گوچه فرنگی باید رب خوش رنگ و خوش طعم باشد و مقدار آن در حدود یک لیوان باشد باید برنج را پیمانه کرد و برای هر

پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر گرفت دو سه قاشق از رب را با قیمه مخلوط می‌نمائیم و بقیه رب را در آب برنج حل کرده اسلایمبولی پلو را مطابق دستور تهیه می‌نمائیم و در صورت استفاده از گوشت چرخ کرده گوشت را با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم و یک قاشق رب را با یک لیوان آب داخل آن می‌ریزیم و در حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب آن کشیده شود و بعد از آن استفاده می‌کنیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=140>



استانبولی پلو

• مواد لازم:

- برنج : سه پیمانه ،
- گوچه فرنگی : متوسط نیم کیلو ،
- پیاز متوسط : ۳ عدد ،
- گوشت چرخ کرده : ۲۵۰ گرم ،
- آب گوشت : یک پیمانه ،
- سیب زمینی متوسط : ۴ عدد ،
- رب : یک قاشق غذا خوری سر خالی ،
- نمک فلفل زعفران : به میزان دلخواه .

• طرز تهیه:

پیازها را ریز خرد کرده و سرخ می‌کنیم گوشت را نیز در پیاز سرخ می‌کنیم گوچه ها ریز خرد کرده به گوشت و پیاز اضافه می‌کنیم اگر از پوست گوچه را در غذا دوست ندارید حتما پوست گوچه را بگیرید در انتها کمی رب سرخ



شده برای بهتر شدن رنگ غذا به آن اضافه می کنیم. سیب زمینی ها را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم و سرخ کنیم و به مواد بالا اضافه می کنیم. سپس برنج را به مواد اضافه می کنیم و برنج را به صورت کته دم می کنیم فقط دقت داشته باشید برای این که کته شما شفته نشود یک ساعت قبل از تهیه غذا برنج را در آب نمک خیس کنید. بعد هنگام طبخ آب برنج را عوض کرده و برنج را بشویید روی برنج به اندازه یک بند انگشت اگر آب باشد کافی است و برای پخت این غذا چون آب گوشت و آب گوجه فرنگی هست نیازی نیست که آب به غذا اضافه کنید اما اگر کمتر از حد لازم هست کمی آب نیز می توانید اضافه کنید . برنج و مواد را تا هنگامی که در حال جوشیدن هست و آب آن هنوز جمع نشده است چند بار از زیر به رو هم بزنید تا مواد در ته ظرف باقی نماند و با همه برنج مخلوط شود و به یاد داشته باشید که غذاهایی مثل آلبالو پلو لوبیا پلو یا همین استانبولی پلو باید روی حرارت خیلی کم دم بکشد تا زیر غذا اصطلاحاً ته دیگش نسوزد .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81030>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اسفناج پلو

- مواد لازم:
- برنج،
- گوشت چرخ کرده،
- پیاز،
- اسفناج،
- نمک، فلفل و زردچوبه،
- آبغوره (مقدار مواد بستگی به عده مصرف کننده دارد)
- ولی اسفناج باید کاملاً کافی باشد.
- روش تهیه:





برنج را پس از پاک کردن و شستن با آب و نمک خیس می‌کنیم. اسفناج را پس از آن که پاک کردیم و خوب شستیم، بدون آب می‌پزیم.

آبی که از خود اسفناج خارج می‌شود، باید کاملاً به خوردش برود. گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه خوب ورز می‌دهیم و به صورت کوفته ریزه در می‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم.

اسفناج‌ها را با کارد کمی خرد می‌کنیم. مقداری پیاز را خرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

اسفناج‌ها را به پیاز داغ اضافه می‌کنیم و تا حدی سرخ می‌کنیم. نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم. مقداری آبغوره در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا آبغوره کاملاً جذب مواد شود و کاملاً اسفناج ترش شود. برنج را مطابق معمول آبکشی می‌کنیم. ته دیگ، روغن داغ شده و نان قرار می‌دهیم.

مقداری برنج روی آن می‌ریزیم و قسمتی از اسفناج و کوفته را روی آن می‌ریزیم. کار را ادامه می‌دهیم تا برنج و مواد تمام شود و پس از ریختن آب و روغن روی آن، برنج را دم می‌کنیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=103312>



اسفناج پلوی هندی

اسفناج پلو با ادویه‌های معطر و بادام هندی، ازجمله پلوهای مخلوط خوشمزه کشور هندوستان است؛ به‌خصوص اینکه با گوشت پخته با طعم کاری سرو شود.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن آفتابگردان
- یک قاشق سوپ‌خوری کره





- یک عدد پیاز (ریز خرد شود)
- ۲ حبه سیر (له شود)

▪ ۳ عدد گوجه فرنگی (پوست کنده و خرد شود)

▪ ۲۷۵ گرم یا یک و نیم پیمانه برنج

▪ یک قاشق چای‌خوری پودر تخم گشنیز

▪ یک قاشق چای‌خوری پودر زیره

▪ ۲ عدد هویج (درشت رنده شود)

▪ ۳ پیمانه آب

▪ ۱۷۵ گرم برگ ریز اسفناج (خوب شسته شود)

▪ ۵۰ گرم یا نصف پیمانه بادام هندی خام

▪ نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

- نکته: اگر اسفناج‌های خریداری‌شده، برگ‌های درشت دارند، آنها را درشت خرد کنید.

• طرز تهیه:

(۱) قابلمه متوسطی آماده کرده و روغن و کره را در آن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید، سپس پیاز خردشده را به آن اضافه کنید و ۶ تا ۷ دقیقه حرارت دهید تا پیاز نرم شود. حالا سیر و گوجه‌فرنگی را افزوده و حدود ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید.

(۲) برنجی که از ۲ ساعت پیش خیس کرده بودید را داخل سیدی آب‌کشی کنید و به مواد فوق در قابلمه اضافه کنید. پودر تخم گشنیز و پودر زیره را نیز به برنج بیفزایید و این مخلوط برنجی را به مدت یک دقیقه، روی شعله اجاق‌گاز حرارت دهید.

پس از آن، هویج و آب را اضافه کرده و با کمی نمک و پودر فلفل سیاه مزه‌دار کنید. در قابلمه را بگذارید و برنج را به مدت یک ساعت حرارت دهید. [هویج بخور فراموشی نگیری]

(۳) پس از گذشت این مدت، برگ‌های اسفناج را به همراه بادام هندی روی برنج بریزید و دم‌کنی را روی در قابلمه قرار دهید و نیم ساعت دیگر حرارت دهید تا اسفناج نیز به همراه برنج بپزد.

(۴) در پایان، هنگام کشیدن غذا، ابتدا مواد را با هم مخلوط کرده، سپس در دیس موردنظر بکشید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100592>

اسلامبولی پلو

• مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

برنج=یک کیلو

گوچه فرنگی=سه کیلو

گوشت مغز ران بدون استخوان=۷۵۰ گرم

پیاز سرخ کرده=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

روغن=۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم

رب گوچه فرنگی=یک قاشق سوپخوری

نمک و فلفل=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

برنج را تمیز کرده با آب نیم گرم چندین بار می شوئیم. گوچه فرنگی را آب گرفته با دو سه لیوان آب مخلوط می کنیم و روی برنج می ریزیم بطوریکه تقریباً چهار انگشت از سطح برنج بالاتر بایستد در صورتیکه کمتر بود کمی

آب اضافه می کنیم. یک قاشق سوپخوری نمک داخل آب برنج می ریزیم سه چهار قاشق روغن اضافه می کنیم می گذاریم برنج در آب یکساعت بماند تا کمی خیس بخورد . گوشت را قیمة ای خرد می کنیم با پیاز سرخ کرده مخلوط می نماییم و روی آتش ملایم می گذاریم تا آب گوشت کشیده شود و بعد دو سه لیوان آب در گوشت می ریزیم و می گذاریم گوشت بپزد. رب گوچه فرنگی و کمی نمک را به گوشت اضافه می کنیم و می گذاریم آب گوشت تبخیر شود(باید قیمة را قبل از آماده کردن برنج تهیه کرد)بعد ظرف برنج را روی حرارت ملایم می گذاریم تا جوش بیاید و آب آن تبخیر شود. در صورتی که مغز برنج کمی خام بود مقدار یکی دو لیوان آب گوچه فرنگی یا آب ساده به آن اضافه می نماییم و بعد از اینکه این آب هم تبخیر شد وسط برنج را باز می کنیم و قیمة را لای آن می ریزیم و روی قیمة را با برنج می پوشانیم در ظرف را محکم می کنیم روی آتش یا در فر نیمساعت حرارت را ۲۵۰ درجه و یکساعت ۳۰۰ درجه تنظیم می کنیم. اسلامبولی پلو را می توانیم با گوشت چرخ کرده و رب گوچه فرنگی تهیه کنیم. بدیهی است که اسلامبولی پلو با آب گوچه فرنگی تازه و قیمة خیلی بهتر می شود ولی در صورت مصرف گوچه فرنگی باید رب خوشرنگ و خوش طعم باشد و مقدار آن در حدود یک لیوان باشد. باید برنج را پیمانه کرد و برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر گرفت. دو سه



قاشق از رب را با قیمه مخلوط می نماییم و در صورت استفاده از گوشت چرخ کرده گوشت را با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می کنیم و یک قاشق رب را با یک لیوان آب داخل آن می ریزیم و در حرارت ملایم می گذاریم تا آب آن کشیده شود و بعد از آن استفاده می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17345>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با قاله پلو

• طرز تهیه :

ابتدا پیاز را خرد کنید و با دو قاشق غذاخوری روغن تفت دهید. پس از طلایی شدن پیاز، گوشت خردشده را به آن اضافه کنید و مخلوط را مرتب به هم بزنید و تفت دادن را ادامه دهید. پس از ۵ دقیقه مقدار دو تا سه لیوان آب به گوشت اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا گوشت مغز پخت شود. شوید را پاک کرده، پس از شستن آن را کمی خرد کنید. برنج را بپزید و آبکش کردن، باقالی را به آن بیفزایید و پس از بهم زدن آن را آبکش کنید.

سه قاشق روغن و کمی آب در قابلمه بریزید و پس از آب شدن روغن، یک سوم مخلوط برنج و باقلا را در آن بریزید. سپس نیمی از گوشت و شوید را روی برنج بریزید و یک سوم دیگر برنج را اضافه کنید. آنگاه بقیه گوشت و

شوید را روی برنج بریزید و روی آن را با باقیمانده برنج بپوشانید. زعفران را با نیم استکان آب جشیده مخلوط کنید و به همراه آب گوشت روی برنج بریزید. قابلمه را روی شعله متوسط اجاق به مدت پنج تا ده دقیقه قرار دهید تا برنج بخار کند. سپس باقیمانده روغن را داغ کنید و روی برنج بریزید و آن را دم کنید. پس از دم کشیدن پلو، در حدود یک ساعت بعد غذا آماده است.



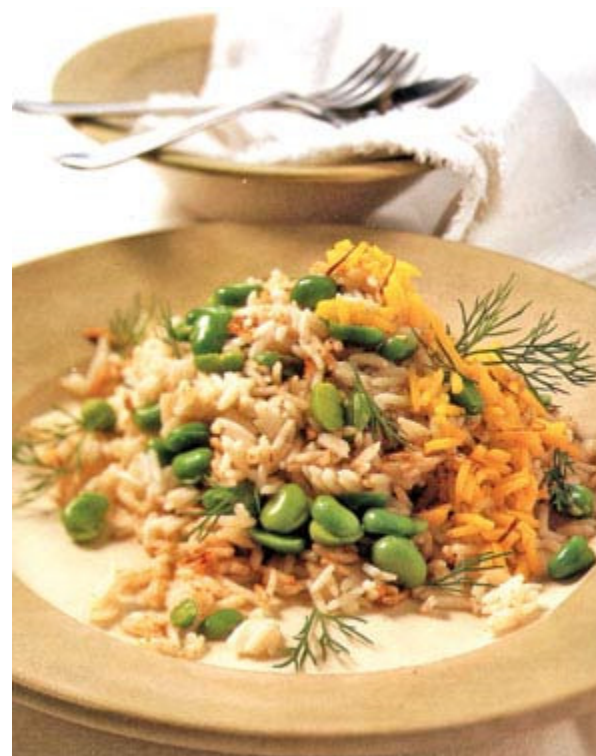
منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72871>

باقالاپلوی پاکستانی و هندی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - ۲۷۵ گرم یا یک و یک دوم پیمانه برنج باسماتی
 - ۳ پیمانه آب
 - ۴۰ گرم یا ۲ قاشق سوپخوری کره
 - ۱۷۵ گرم یا یک و یک دوم پیمانه باقالای تازه و ریز
 - ۶ قاشق سوپخوری شوید تازه خرد شده
 - یک قاشق چایخوری دارچین
 - یک قاشق چایخوری زیره سبز
 - نصف قاشق چایخوری زعفران ساییده شده
 - نمک به مقدار لازم
 - مقداری شوید تازه برای تزئین
 - یک قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز
- طرز تهیه:

۱) قابلمه‌ای را آماده کرده و برنج را همراه با آب در آن بریزید. مقدار کمی نمک هم به آن اضافه کنید. سپس قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا آب آن به جوش آید. پس از آن، مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید تا برنج کاملاً در آب



بجوشد؛ سپس آن را در سبزی آبکش کنید.

۲) قابلمه دیگری آماده کرده و یک‌سوم از کره را در آن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا آب شود. سپس کف قابلمه را با لایه‌ای از برنج آبکش‌شده پوشانده و یک‌چهارم از میزان باقالا و مقدار کمی شوید تازه خرد شده را روی آن بریزید.

۳) حالا لایه دیگری از برنج را روی شوید ریخته و همین‌طور ریختن مواد را به‌صورت لایه‌لایه ادامه دهید تا مواد به پایان برسد؛ البته لایه پایانی باید برنج باشد. نصف استکان آب داخل برنج بریزید، سپس قابلمه را به مدت ۸ دقیقه روی اجاق‌گاز قرار دهید.

۴) پس از این مدت، باقیمانده کره را آب کرده و روی برنج بریزید. در پایان، دارچین، زیره و فلفل قرمز را روی برنج بپاشید و دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید.

حرارت اجاق‌گاز را پایین آورده و ۲۵ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا برنج دم بکشد. از طرفی دیگر، پودر زعفران را در آب حل کرده و مقداری برنج را به آن آغشته کرده و پس از کشیدن برنج، سطح آن را با برنج زعفرانی و چند برگ شوید تازه تزئین کنید.

• نکته: در این باقالاپلو از باقالای خام استفاده شده است؛ اگرچه باقالای مصرفی خیلی ریز و زودپز است ولی اگر در پخت کامل آن مردد هستید بهتر است باقالا را به صورت مجزا پخته و سپس لابه‌لای برنج بریزید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=108505>



باقلا پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

باقلا : ۳۰۰۰ گرم

شوید یا شبت : ۱۰۰۰ گرم

گوشت سردست گوسفند : ۷۵۰ گرم

روغن : ۱۷۵ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

نمک : قدری

ابتدا برنج را به روش زیر خیس می‌کنیم: برنج را به‌دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی‌که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلو نیم خواهد بود .

سپس باقلا را از دو پوست خارج می‌کنیم گوشت را قطعه قطعه کرده می‌شوئیم و با یک تا دو لیوان آب و یک عدد پیاز خرد کرده و کمی نمک می‌گذاریم گوشت بپزد به‌طوری که بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد در صورتی که با این مقدار آب پخته نشد کمی آب به آن اضافه می‌کنیم شیت را تمیز کرده می‌شوئیم و ریز خرد می‌کنیم دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید نمک روی برنج را بر می‌داریم آب آن را خالی می‌کنیم و برنج را در دیگ می‌ریزیم و باقلا را نیز اضافه می‌کنیم (در صورتی که باقلا درشت و دیرپز باشد قبل از برنج باقلا را دو سه جوش داده بعد برنج را به آن اضافه می‌کنیم) وقتی باقلا کمی پخت و مغز برنج نیز کمی نرم شد شبت خرد کرده را داخل دیگ می‌ریزیم و بلافاصله برنج را در آبکش می‌ریزیم روی آن را مقداری آب نیم گرم می‌دهیم و برنج را می‌چشیم تا شور نباشد، بعد سه تا چهار قاشق روغن آب کرده و نصف لیوان آبجوش ته دیگ می‌ریزیم نصف برنج را در دیگ می‌ریزیم استخوان‌های درسته گوشت را می‌گیریم و گوشت را روی برنج می‌گذاریم و با بقیه برنج روی گوشت را می‌پوشانیم اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم دیگ را روی آتش می‌گذاریم و در آن را می‌گذاریم چهار تا پنج قاشق روغن آب کرده را با آب گوشت مخلوط می‌کنیم و وقتی در دیگ عرق کرد روی سطح برنج می‌دهیم زعفران سائیده را در نصف استکان آبجوش حل کرده یک گوشه دیگ می‌ریزیم.

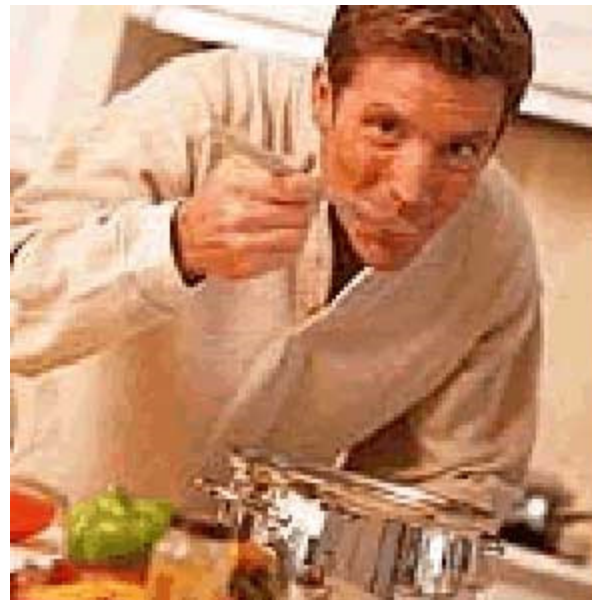
برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم. موقع کشیدن، برنج زعفرانی را با کف گیر برمی‌داریم پلو را در دیس می‌کشیم گوشت را روی پلو قرار می‌دهیم و برنج زعفرانی را روی دیس می‌پاشیم و کمی روغن داغ کرده روی آن می‌دهیم.

ممکن است از باقلای سبز خشک شده که در بازار یافت می‌شود استفاده کرده در این صورت ۳۰۰ تا ۳۵۰ گرم باقلا خشک برا این مقدار کافی است باقلا را در دو سه ساعت قبل در آب سرد خیس می‌کنیم تا کاملاً نرم شود و بعد ظرفی را در آب می‌ریزیم جوش که آمد یک قاشق مربا خوری جوش شیرین در آن می‌ریزیم و باقلای را در آن ریخته چند جوش می‌دهیم تا پخته شود وقتی برنج را آبکش کردیم آن را با شبت مخلوط می‌کنیم و لابلاي برنج در دیگ می‌ریزیم (در صورتی‌که باقلا سبز تازه و نرم باشد آن را با شبت مخلوط می‌نمائیم وقتی مغز برنج نرم شد در دیگ می‌ریزیم و بلافاصله آن را آبکش می‌کنیم).

<http://vista.ir/?view=article&id=132>

باقلا پلو

- مواد لازم (برای ۲ تا ۸ نفر)
 - برنج یک کیلو
 - باقلا ۳ کیلو
 - کره یا روغن
 - شوید ۳ پیمانه
 - سیب زمینی متوسط برش خورده (در صورت دلخواه)
 - دارچین ۴/۱ قاشق (حل شده در آب)
 - نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه:



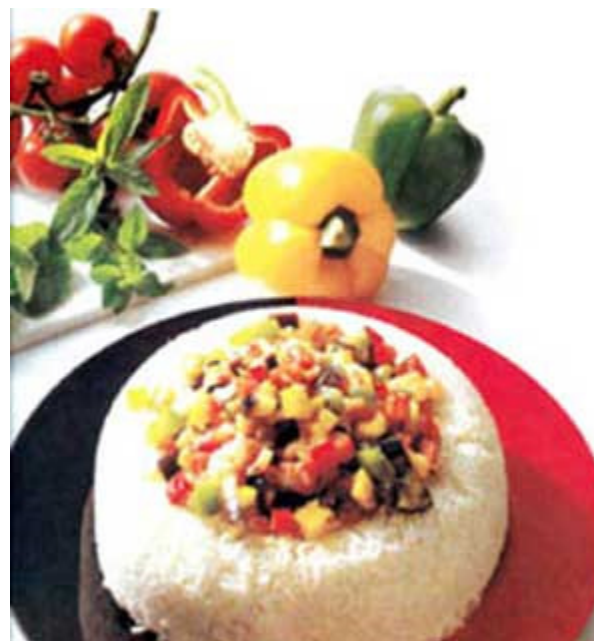
برنج را خیس کرده باقلا را از دو پوست خارج می کنیم گوشت را قطعه کرده می شویم و با یک تا دو لیوان آب و یک عدد پیاز خرد کرده و کمی نمک میگذاریم گوشت بپزد بطوریکه بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد در صورتیکه با این مقدار آب پخته نشد کمی آب بآن اضافه می کنیم شبت را

تمیز کرده میشویم و ریز خرد می کنیم دیگ مناسبی را آب کرده می گذاریم جوش بیاید نمک روی برنج را بر می داریم آب آنرا خالی میکنیم و برنج را در دیگ می ریزیم و باقلا را نیز اضافه می کنیم . وقتی باقلا کمی پخت و مغز برنج نیز کمی نرم شد شبت خرد کرده را داخل دیگ میریزیم و بلافاصله برنج را در آبکش میریزیم روی آنرا مقداری آب نیم گرم می دهیم و برنج را می چشیم تا شور نباشد بعد سه تا چهار قاشق روغن آب کرده و نصف لیوان آبجوش ته دیگ میریزیم نصف برنج را در دیگ میریزیم استخوانهای درشته گوشت را می گیریم و گوشت را روی برنج می گذاریم و با بقیه برنج روی گوشت را می پوشانیم اطراف برنج را بشکل مخروط بالا میاوریم دیگ را روی آتش می گذاریم و در آنرا می گذاریم چهار تا پنج قاشق روغن آب کرده را با آب گوشت مخلوط میکنیم و وقتی در دیگ عرق کرد روی سطح برنج می دهیم زعفران ساییده را در نصف استکان آبجوش حل کرده یک گوشه دیگ می ریزیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می کنیم .

منبع : آشپزباشی

برنج با مخلوط سبزیجات

- مواد لازم:
- بادمجان: ۱ عدد، حدود ۳۰۰ گرم
- پنیر موزارلا (خرد شده): ۲۰۰ گرم
- برنج: ۲۵۰ گرم
- سبزی خشك معطر: ۱ قاشق سوپخوری
- پنیر گودا: يك سوم پیمانه
- کره: يك سوم پیمانه
- پیاز: ۲ عدد
- گوچه فرنگی: ۴۰۰ گرم
- انواع مختلف فلفل دلمه: ۵۰۰ گرم
- پودر سیر: يك قاشق چایخوری
- نمك و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه :



برنج را پخته و آبکش کنید، بادمجان را پوست گرفته و نمک بزنید تا تلخی آن خارج شود، پنیر گودا را رنده ریز کرده و با ۱۵ قاشق سوپخوری کره و برنج مخلوط کنید. در يك ظرف کيك‌پزی که قبلاً چرب کرده‌اید، برنج را ریخته و در دمای ۱۰۰ درجه فارنهایت در فر قرار دهید. سپس پیاز را خرد کرده، بادمجان‌ها را شسته و با فلفل دلمه‌های پاك کرده و گوچه‌های پوست گرفته، ریز خرد کنید. پیاز را با مابقی کره سرخ کرده تا طلایی رنگ شود و سبزیجات دیگر را به آن اضافه کنید. مابقی پنیر گودای رنده شده و پنیر موزارلای خرد شده را نیز با سبزی معطر خشك همراه نمك و فلفل به آن بیفزایید. در ظرف را بگذارید تا حدوداً ۱۵ دقیقه بپزد، سپس پودر سیر را اضافه کنید و برنج را روی ظرف نسوزی برگردانید و سبزی‌ها را در وسط آن

تزیین کنید. آنگاه ظرف را در حدود ۵ دقیقه در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت در فر قرار دهید تا پنیر آن آب شود.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73548>



برنج رنگی با پنیر

- مواد لازم
 - پنچ فنجان آب مرغ یا آب گوشت
 - کمی زعفران
 - شش قاشق مرباخوری کره
 - یک عدد پیاز خرد شده
 - یک فنجان و نیم برنج
 - یک فنجان پنیر پARMESAN
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه

- طرز تهیه

در یک قابلمه بزرگ پیاز خرد شده را با کره ریخته و سپس آن را برای پنج دقیقه تفت دهید تا کاملاً نرم شود، ولی پیازها نباید طلایی شده و رنگشان عوض شود.

سپس برنج را که از چند ساعت قبل شسته و خیس کرده اید، پس از آبکش

کردن به پیازها اضافه کرده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید. پس از یک دقیقه آب مرغ را افزوده و زعفران را به آن اضافه کنید. در قابلمه را گذاشته و زیر آن را کم کنید تا برنج کاملاً بپزد. تقریباً ۲۵ تا ۳۰ دقیقه زمان لازم است.



سپس پنیر را رنده کرده و به مواد درون قابلمه اضافه کرده و به آرامی آن را هم بزنید.

مریم سعادت

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124836>



برنج و خورش لوبیا

- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم لوبیا قرمز
- ۳۰۰ گرم کالباس خرد شده
- چهار فنجان آب
- چهار حبه سیر
- یک عدد پیاز بزرگ خرد شده
- نصف فنجان ساقه کرفس خرد شده
- یک فنجان فلفل دلمه خرد شده
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



- سه فنجان برنج پخته شده
- دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- طرز تهیه

لوبیاها را برای هشت ساعت در چهار فنجان آب سرد خیس کنید. سپس آن را روی حرارت ملایم گذاشته و بخوبی بپزید. پیاز را در روغن سرخ کرده

و سیر را به آن اضافه کنید. سپس ساقه کرفس و فلفل دلمه خرد شده را به آن اضافه کرده و صبر کنید کاملاً تفت داده شود. کالباس ها را نیز به مواد اضافه کرده و سپس لوبیای پخته شده را درون تابه بریزید و رب گوجه فرنگی را به مواد درون تابه اضافه کرده و با آن تفت دهید. برنج را در ظرف مناسبی قرار داده و خورششت تهیه شده را روی آن بریزید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=129117>



بره پلو

برنج : ۲ فنجان

شکر : ۳۰ گرم

جعفری ساطوری شده : قدری

برگ مریم گلی : قدری

گوشت گوسفند : ۲۵۰ گرم

کنشمش : ۶۰ گرم

بادام : ۶۰ گرم

آب گوشت : ۴ فنجان

فلفل سیاه : ۱ قاشق مربا خوری

فلفل هندی : ۱ قاشق مربا خوری

ادویه : ۰,۵ قاشق مربا خوری

پیاز : ۳ عدد

پیه را در قابلمه آب نموده گوشت گوسفند را قطعه قطعه کرده سرخش کنید، سپس گوشت را از قابلمه برداشته پیاز خرد شده را در آن ریخته آن را هم کمی در همان پیه، سرخ کرده و مغز بادام کوبیده و برنج را در آن ریخته مدت پنج دقیقه مخلوط فوق را بهزید و در طول این مدت مرتب همش بزنید، سپس ادویه جات، مویز، گوجه فرنگی خرد شده و آب با اندازه کافی ریخته و همش بزنید و روی آتش ملایم بهزید. همین که آب کاملاً به مخلوط فوق جذب گردید، گوشت گوسفند و مقداری مریم گلی و جعفری در آن ریخته و در یک محل گرم مدت ۱۷ الی ۲۰ دقیقه بگذارید.

<http://vista.ir/?view=article&id=291>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پلو (یا چلو)

• مواد لازم (برای ۴ نفر):

▪ برنج ۵۰۰ گرم

▪ روغن

▪ نمک

• طرز تهیه:

دیگ مناسبی را آب کرده میگذاریم جوش بیاید برنج را که [#۶۵۲۳۹&#۶۵۱۷۰#&#۶۵۲۷۲](#); با نمک خیس کرده ایم. نمک برنج را برداشته آب نمک را خالی می کنیم و برنج را در آب جوش می ریزیم یکی ۲ بار آهسته بهم می زنیم و می گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود بطوریکه وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آنرا می گیریم و برای اینکه برنج



شفافتر شود ممکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن در آن بریزیم

بعد برنج را در آبکش که بهترست سید چویی باشد میریزیم مقداری آب نیم گرم روی سطح آن می دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد به نسبت هر یک کیلو برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن در ته دیگ می ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می کنیم دیگ را می گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود بعد برنج را در دیگ می ریزیم و اطرافش را بشکل مخروط با لا می آوریم و در ظرف را می گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می نماییم تا در دیگ کمی عرق کند بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج می‌دهیم و نیم ساعت دیگر می گذاریم برنج دم بکشد .

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=77872>



پلو اروپائی

برنج : ۷۵۰ گرم

میگو تاره : ۴۰۰ گرم

گوشت سینه مرغ بدون پوست : ۴۰۰ گرم

روغن : ۲۵۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای : ۲ عدد

فلفل قرمز دلمه ای : ۲ عدد

پیاز ریز سفید : ۲۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

پودر کاری : ۱ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برنج را مطابق دستور کته ساده طبخ و یا پلو آبخشی آبکش می‌نمائیم فلفل‌ها را به شکل مکعب خرد می‌نمائیم پیاز را پوست می‌کنیم، فلفل و پیاز را در نصف از روغن سرخ می‌کنیم (بقیه روغن برای طبخ برنج است) بعد رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم داخل فلفل می‌ریزیم نمک و فلفل و کاری را اضافه می‌کنیم می‌گذاریم کمی بجوشد بعد مرغ یا میگوی پخته شده را داخل آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم، وقتی آب آن کمی کشیده شد برنج را به شکل دایره در دیس گردی می‌کشیم و مواد فلفل و مرغ را وسط آن می‌ریزیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نبخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرم‌تر به‌عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۲۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم‌ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود.

در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=171>

پلو اندونزی و کباب

- مواد لازم برای کباب:
 - گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم
 - پیاز ۱ عدد
 - پودر فلفل قرمز ۲/۱ قاشق چایخوری
 - پودر کاری ۲/۱ قاشق چایخوری
 - سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد
 - روغن نباتی مخصوص سرخ کردن به میزان لازم
- مواد لازم برای پلو:
 - تخم مرغ زده شده ۲ عدد
 - سس سویا ۱ قاشق غذاخوری
 - روغن بادام زمینی ۴/۱ پیمانه
 - پیاز خرد شده ۲ عدد
 - سیر ۳ حبه
 - فلفل قرمز خرد شده ۲/۱ فلفل



- فلفل سبز خرد شده ۲/۱ فلفل
 - پودر فلفل سیاه یا قرمز ۱ قاشق چایخوری
 - سینه مرغ بی استخوان ۱ عدد
 - فیله گوسفند یا گوساله ۳۷۵ گرم
 - میگوی نهخته ۲۵۰ گرم
 - جوانه لوبیا ۱۲۵ گرم
 - برنج پخته ۲ پیمانه و ۴/۱ پیمانه
 - گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه

برای تهیه کباب‌های قلقلی، ابتدا گوشت چرخ کرده را با پیاز، فلفل، کاری و نمک و سفیده تخم مرغ در کاسه‌ای خوب مخلوط کنید و خوب ورز دهید.

بعد آنها را به شکل کوفته‌های قلقلی کوچکی در آورید. سپس کوفته قلقلی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در روغن سرخ کنید تا آنها کاملاً طلایی رنگ و پخته شوند. سپس گوشت‌ها را از روغن در آورده و در صافی گذاشته تا روغن آنها خارج شود. بعد آنها را داخل سیخ‌های کوچک کباب کنید و کنار بگذارید. برای تهیه پلوی اندونزیایی، تخم‌مرغ‌ها و یک قاشق چایخوری از سس سویا را داخل کاسه‌ای خوب با هم مخلوط کنید. ۱ قاشق روغن بادام زمینی یا (هر روغن گیاهی دیگر) را در یک ماهیتابه داغ کنید و مخلوط تخم مرغ را درون آن ریخته و بگذارید بدون هم زدن بپزد. بعد این املت را از ماهیتابه بیرون آورده و نیمی از آن را برش بزنید و نیمی دیگر را ریش‌ریش بلند کنید و کنار بگذارید. بقیه روغن را در ماهیتابه ریخته و روی حرارت متوسط بگذارید و پیازها، سیر، فلفل قرمز، فلفل سبز را برای ۳ تا ۴ دقیقه تا زمانی که پیازها کاملاً نرم شوند سرخ کنید و سپس گوشت مرغ و فیله گوساله را به آن اضافه کنید و پودر فلفل را نیز افزوده و بگذارید حدود هشت الی ۱۰ دقیقه سرخ شوند و بپزند. میگوها، جوانه لوبیا و برنج را برای پنج دقیقه یا بیشتر داخل مواد ماهیتابه بریزید تا مواد با هم کمی پخته شوند. پس از آن گشنیز، تخم مرغ‌هایی که برش زده بودید را به همراه سس سویا داخل مواد قبلی بریزید و برای یک تا دو دقیقه دیگر با مواد گرم کنید. برای سرو غذا برنج را در مرکز بشقاب یا دیس بریزید و روی آن را تخم‌مرغ‌های ریش‌ریش را بپاشید و سیخ‌های کباب قلقلی را روی سطح برنج بگذارید. این غذا برای شش نفر کافی است.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=110153>



پلو با قارچ ایتالیا

برنج : ۷۵۰ گرم

گوشت مغز ران گوساله : ۵۰۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای : ۵ عدد

قارچ : ۵۰۰ گرم

پیاز سبز : ۱۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

پیاز داغ عسلی : ۲ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

گوشت را قیمه‌ای خرد می‌کنیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌نمائیم دو لیوان آب اضافه می‌کنیم می‌گذاریم گوشت بپزد پیازچه و فلفل را خرد کرده و قارچ را تمیز می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم.

رب و کمی نمک و فلفل را داخل آن کرده می‌گذاریم تمام مواد آهسته بجوشد و آب آن کشیده شود.

برنج را تمیز کرده می‌شوئیم با روغن در تابه کمی سرخ می‌نمائیم بعد برابر دستور کته ساده آب برنج را میزان می‌کنیم یک قاشق نمک در آن می‌ریزیم می‌گذاریم آب برنج کشیده شود. بعد مواد گوشت و قارچ را لای برنج گذاشته می‌گذاریم برنج دم بکشد.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نهخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرم‌تر به‌عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکباب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم‌ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=169>

پلو با میگو

برنج : ۷۵۰ گرم

میگو تازه : ۵۰۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای : ۵۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۴ قاشق سوپخوری

بادام : ۲ قاشق سوپخوری

پسته : ۲ قاشق سوپخوری

نخود فرنگی : ۱ فنجان

پودر کاری : ۲ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برنج را می‌شوئیم و آب آن را به شکل کته ساده میزان می‌نمائیم یک قاشق غذا خوری نمک داخل آب برنج می‌ریزیم رب گوجه فرنگی را نیز داخل آب برنج حل می‌کنیم، نصف از روغن را داخل آب برنج می‌ریزیم، برنج را به شکل کته طبخ می‌نمائیم.

پوست میگوها را می‌گیریم و می‌شوئیم و در آب جوش دو الی سه جوش می‌دهیم و در صافی می‌ریزیم فلفل‌ها را خرد می‌نمائیم و در بقیه روغن کمی سرخ کرده و میگو و نخود و کشمش را داخل فلفل سرخ شده می‌ریزیم کمی نمک و دو قاشق سوپخوری پودر کاری و نصف از خلال پسته و بادام را بآن اضافه و مخلوط می‌کنیم و این مخلوط را وسط کته قرار داده و روی آن را با برنج می‌پوشانیم و مدت یکساعت می‌گذاریم کته دم بکشد در کشیدن و تزیین آن باید کمی سلیقه به خرج داد، پیاله کوچک یا یک لیوان را وسط یک ظرف گود مناسب قرار می‌دهیم و برنج را اطراف پیاله می‌ریزیم و با پشت قاشق اطراف برنج را صاف می‌کنیم به‌طوری که به شکل قالب در بیاید بعد پیاله را از وسط برنج بر می‌داریم یکی دو عدد فلفل دلمه را حلقه می‌کنیم و حلقه‌ها را بفاصله روی برنج می‌چینیم، وسط برنج را چند برگ جعفری قرار می‌دهیم و با حلقه‌های گوجه فرنگی و برگ جعفری دور برنج را تزیین می‌نمائیم. و بقیه خلال پسته و بادام را که قبلاً در آب خیس کرده‌ایم روی برنج می‌پاشیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نپخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرم‌تر به‌عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف

برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد.

برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یک ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=172>



پلو چینی

نوع مقدار

هویج : ۲ عدد

فلفل دلمه ای : ۱ عدد

پیاز : ۲ عدد

نخود سبز : ۱ پیمانه

قارچ : ۲۰۰ گرم

پنیر کورد : ۱۰۰ گرم

برنج : ۲ پیمانه
بادام هندی: نصف پیمانه
ادویه : به میزان لازم
سویا سس: ۴ قاشق غذاخوری

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

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=6119>



پلو سه رنگ

هویج : ۲۷۵ گرم
سیب زمینی : ۲۷۵ گرم
سبزی پلوئی : قدری
کلم پیچ قرمز : ۵ برگ
نخود فرنگی : ۷۵۰ گرم

برنج : ۱۰۰۰ گرم

هویج و کلم و سیب زمینی و نخود فرنگی را خرد کنید و سیب زمینی‌ها را دو نصف نموده سرخش نمائید.

مقداری سبزی پلو را خرد کنید و کنار بگذارید.

یک کیلو برنج را خیش نموده در آب جوش ریخته صافش کنید.

سبزی پلو را با نصف برنج مخلوط کنید و نصف برنج سفید را با قدری روغن مخلوط کرده در ته دیگ بریزید سپس هویج و کلم و نخود فرنگی و سیب

زمینی سرخ شده را روی آن ریخته، قدری دیگر برنج سفید روی سبزیجات مزبور بریزید.

موقع کشیدن اول پلوئی که در آن هویج و غیره است، بکشید سپس پلو سبزی را بکشید و آخر از همه پلو ساده را. قدری زعفران سائیده شده

هم روی پلو بریزید.

<http://vista.ir/?view=article&id=311>



پلو قبولی

- مواد لازم:
- گوشت: ۵۰۰ گرم؛
- برنج: ۵۰۰ گرم؛
- نخود خیس کرده: ۲ لیوان؛
- سیر: ۱ بوته؛
- پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری؛
- روغن یا کره حیوانی: ۲ قاشق غذاخوری؛
- پیاز خام: ۱ عدد؛
- خرما: ۱۰ تا ۱۲ عدد؛





• نارنج: ۳ عدد؛

• ادویه (شامل: هل، تخم گشنیز، میخک، زعفران، زردچوبه، زیره، نمک و

فلفل): به میزان لازم؛

• طرز تهیه:

گوشت و نخود و پیاز خام را می گذاریم تا بپزد برنج را خیس کرده و کمی نمک می زنیم، سیر را با زردچوبه کوبیده و کمی سرخ می کنیم. گوشت پخته، برنج، پیاز داغ، نخود و ادویه ها را اضافه کرده با آن کمی تفت می دهیم سپس آب برنج را اندازه می کنیم، بعد از جوش آمدن برنج، روغن را اضافه کرده و بعد از تمام شدن آب برنج آن را دم می کنیم. هسته های خرما را درآورده و کمی سرخ می کنیم و همراه نارنج با غذا سرو می کنیم و در آخر روی برنج زیره می پاشیم.

• نکته:

۵ تا ۶ عدد میخک کافی است.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101897>



پلو مخصوص اندونزی

برنج : ۷۵۰ گرم

میگو تاره : ۵۰۰ گرم

گوشت سینه مرغ بدون پوست : ۴۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ فاشق سوپخوری

تره فرنگی خام : ۲۰۰ گرم

سیر : ۵۰ گرم

زنجبیل : ۱ قاشق مربا خوری

چاشنی هندی : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۲۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

برنج را به طریق کته ساده طبخ می‌نمائیم میگو را تمیز کرده در آب جوشیده یکی دو جوش می‌دهیم بعد تره فرنگی و سیر را خرد می‌نمائیم با دو قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و مرغ و میگو را داخل آن کرده رب گوجه فرنگی، زنجبیل، جوز هندی و کمی نمک و فلفل با یک لیوان آب مرغ داخل این مواد می‌ریزیم می‌گذاریم چند جوش بزند و آب آن کشیده شود بعد وسط کته را باز کرده این مواد را داخل آن می‌ریزیم و روی آن را با برنج می‌پوشانیم، می‌گذاریم که کته دم بکشد.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همینکه آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نیخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرم‌تر به‌عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۲۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم می‌باشد.

برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=170>

پلو معطر

- مواد لازم
 - دو فنجان برنج
 - چهار فنجان آب مرغ
 - چهار عدد ساقه کرفس
 - هشت عدد پیازچه
 - نصف فنجان بادام زمینی
 - سه چهارم فنجان نخود فرنگی کنسرو شده
 - یک چهارم فنجان روغن زیتون
 - یک قاشق مرباخوری شکر
 - دو قاشق مرباخوری سرکه
 - دو قاشق مرباخوری روغن کنجد



• طرز تهیه

برنج را شسته و در آب مرغ بپزید و آن را دم کنید. برای دو رنگ شدن برنج می توانید نیمی از آن را زعفرانی کنید. بادام زمینی را در روغن کمی تفت دهید تا نرم شود، سپس در ظرف مناسبی روغن زیتون را با شکر و سرکه و روغن کنجد بخوبی مخلوط کنید. در کاسه بزرگی برنج پخته شده را با نخودفرنگی، پیازچه خرد شده و ساقه ریز شده کرفس مخلوط کرده و بادام زمینی را به آن اضافه کنید. به میزان دلخواه نمک و فلفل زده و مخلوط سرکه و روغن را روی آن بریزید.

[ماهرخ جواهری]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=121690>

پلو مکزیکی

• مواد لازم :

برنج=۵ پیمانه

نمک=۴ قاشق چایخوری

پیاز=۱ عدد

سیر=۲ حبه

فلفل دلمه=۲ عدد

روغن مایع=نصف لیوان

مرغ پخته شده=۷۵۰ گرم

قارچ=۲۵۰ گرم

نمک و فلفل=بمیزان لازم

زعفران=۱ قاشق چایخوری

کره=۱۰۰ گرم

نعناع و جعفری خرد شده=۱ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

برنج را از قبل خیس کرده یا از شب قبل خیس کرده (از شب قبل یا حداقل از ۴ ساعت قبل). پیاز و سیر را خرد می کنیم تفت می دهیم جداگانه فلفل دلمه ای خرد شده را به پیاز اضافه می کنیم. قطعات مرغ را به تکه های بزرگ خرد کرده و در مقداری کم روغن سرخ می کنیم قارچ را پس از خرد کردن به مواد فوق اضافه می کنیم و نخود فرنگی، نعناع و جعفری و نمک و فلفل را اضافه می کنیم مقداری زعفران را حل کرده به مواد اضافه می کنیم و می گذاریم کاملاً آب آن تبخیر شود و برنج را طبق دستور آبکش کرده و در کف قابلمه کمی روغن ریخته مقداری برنج در قابلمه ریخته از مواد مخلوط شده و آماده روی برنج می ریزیم این را تکرار کرده تا مواد به پایان برسد و می گذاریم روی حرارت دم بکشد به مدت ۱ ساعت اگر

داخل فر خواستیم این پلو را تهیه کنیم در درجه ۱۷۵ سانتی گراد به مدت یکساعت و نیم قرار می دهیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17356>



پلو مکزیکی

- مواد لازم
- برنج ۹۰ گرم
- روغن ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- میخک پودر شده نصف قاشق چایخوری
- پودر اورگانو ۱ قاشق چایخوری
- گوجه فرنگی رنده شده ۲۰۰ گرم
- سینه مرغ بدون استخوان و پوست ۲ قطعه
- پنیر چدار رنده شده ۱۵۰ گرم
- نورتیلا با آرد سفید ۸ عدد
- نمک به میزان لازم
- طرز تهیه:



برنج را در آب جوشان یکی دو جوش می دهیم و آبکش می کنیم. روغن را در ماهیتابه گرم کرده و پیاز را تفت می دهیم تا کمی طلایی شود. سپس پودر میخک و پودر اورگانو (یک نوع سبزی برای معطر کردن غذا) را به آن اضافه کرده و کمی تفت می دهیم. پس از آن برنج و گوجه فرنگی را ریخته، صبر می کنیم تا برنج خوب بپزد و آب گوجه فرنگی تبخیر شود. مرغ را می پزیم. سپس آن را خرد کرده و همراه پنیر چدار با برنج مخلوط می کنیم. فر

را از قبل در حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم. نان‌ها را در داخل فویل مخصوص آشپزی می‌پیچیم و داخل بشقابی روی بخار می‌گذاریم تا نرم شوند. از مواد مخلوط شده مرغ و برنج، داخل تورتیلا گذاشته و به صورت بقچه می‌بندیم. طرز تهیه تورتیلا در قسمت پایین آمده است. در صورت تهیه نکردن تورتیلا، می‌توانید از نان لواش برای پیچیدن مواد مخلوط شده این غذا استفاده کنید. هر کدام از بوریتوها را که درست کردیم در ظرف فر گذاشته، رویش را با فویل می‌بندیم و داخل فر می‌گذاریم تا گرم بماند. آنگاه بعد از درست کردن همه بوریتوها، سرو می‌کنیم. بوریتو تقریباً یک نوع ساندویچ سنتی مکزیکی است که مردم بیشتر در خارج از منزل می‌خورند.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=110151>



پلو یونانی

برنج : ۷۵۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای : ۱ فنجان

فلفل قرمز دلمه ای : ۱ فنجان

نخود فرنگی : ۲ فنجان

ذرت زرد آب پز : ۲ فنجان

قارچ کنسرو شده : ۱ فنجان

کالباس : ۱۰۰ گرم

آب گوشت : ۲ لیتر

آب مرغ : ۲ لیتر

روغن : ۱۵۰ گرم

پیاز خام خلال شده : ۱ فنجان

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

برنج را به دقت میشوئیم و پیاز را با روغن کمی سرخ میکنیم برنج را با پیاز چند تفت میدهم ، آب مرغ و زعفران و یک قاشق نمک را داخل برنج میریزیم میگذاریم در حرارت ملایم برنج پخته شده آب آن کشیده شود ، و در فر یا حرارت ملایم یکساعت دم بکشد ، هنگام کشیدن تمام مواد فوق را با آن مخلوط مینمائیم و کمی کره آب کرده روی آن میریزیم .
در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافیهست.

<http://vista.ir/?view=article&id=173>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پلومرغ سرخ شده

این پلومرغ سرخ شده غذایی تایلندی است که از گوشت سینه مرغ، فلفل دلمه ای قرمز، ذرت و برنج تهیه می شود. برای طبخ این غذا ابتدا برنج به صورت کته آماده و سپس سرخ می شود. به صورت سنتی کته را با شیرنارگیل تهیه می کنند اما شما می توانید آن را به روش معمولی با آب هم آماده کنید.

- مواد لازم
- ۲ پیمانه برنج
- ۴ پیمانه آب
- ۵ قاشق سوپخوری روغن مایع
- ۲ حبه سیر، رنده شده
- یک عدد پیاز کوچک
- یک قطعه ۵/۲ سانتی متری زنجبیل تازه
- ۲۲۵ گرم گوشت سینه مرغ



- یک عدد فلفل دلمه ای قرمز
- ۱۱۵ گرم ذرت کنسرو شده
- یک قاشق چایخوری پودر کاری
- ۲ عدد تخم مرغ
- نمک به اندازه کافی

برنج را خوب شسته با ۴ پیمانه آب و کمی نمک روی حرارت اجاق گاز می گذاریم تا جوش بیاید. اگر شیر نارگیل در دسترس داشته باشید می توانید یک پیمانه از آب را با یک پیمانه شیر نارگیل جایگزین کنید یا نصف پیمانه پودر شیر نارگیل در آب برنج بریزید.

برنج را بجوشانید تا آب آن کاملاً تبخیر شود. گاهی آن را هم بزنید. وقتی آب برنج کاملاً کشیده شد ۳ قاشق سوپخوری روغن روی آن بدهید. اگر از شیر نارگیل استفاده می کنید نیازی به مصرف روغن نیست. یک دم کنی روی ظرف برنج قرار دهید و حرارت اجاق را کم کنید. بگذارید کته دم بکشد. پس از آماده شدن کته، آن را در دیسی بزرگ بریزید و برنج را خوب از هم باز کنید تا زود سرد شود.

در این فاصله دو قاشق سوپخوری روغن باقی مانده را در تابه ای نجسب و بزرگ داغ کنید. بهتر است از تابه ای گود که فرم نیم کره دارد استفاده کنید. پیاز را به صورت نگینی خرد کنید. پیاز، سیر و زنجبیل را به روغن اضافه کنید و با حرارت متوسط دو دقیقه تفت دهید.

گوشت سینه مرغ را به صورت قطعات کوچک خرد کنید. آن را با کمی نمک به پیاز اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید تا گوشت مرغ کاملاً بپزد. برنج را که باید کاملاً سرد شده باشد افزوده و ۳ دقیقه دیگر تفت دهید.

فلفل دلمه ای را به صورت نوارهای باریک و بلند خرد کنید و همراه با ذرت و پودر کاری به مخلوط برنج اضافه کنید و ۳ دقیقه دیگر غذا را تفت دهید.

تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و خوب بزنید تا مخلوط شوند. سپس تخم مرغ را روی برنج بریزید و هم بزنید. یک تا دو دقیقه دیگر غذا را تفت دهید و سپس سرو کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=83866>



● مواد لازم:

برنج: يك كيلوگرم

میگوی پاك كرده: ۵۰۰ گرم

سبزی معطر (گشنیز، شنبلیله و شوید): ۵۰۰ گرم

سیر: يك بوته بزرگ

دارچین، فلفل، زردچوبه و ادویه: از هر کدام يك قاشق چایخوری

پیاز: دو عدد بزرگ

نمک: به میزان لازم

● طرز تهیه

ابتدا میگوی پاك كرده و شسته را با يك عدد پیاز بزرگ که خرد کرده ایم تفت می دهیم تا آب میگو کشیده شود. آن گاه دارچین را به میگوی سرخ شده اضافه کرده و مقداری تفت می دهیم و کنار می گذاریم.

در مرحله بعد يك عدد پیاز بزرگ دیگری که در اختیار داریم را به همراه سبزی که شامل گشنیز و شنبلیله می شود، ریز خرد کرده و با هم تفتشان می دهیم. سپس به این مواد، سیر خرد شده، فلفل، زردچوبه، ادویه و میگوی سرخ شده را اضافه می کنیم و تمامی مواد را با هم تفت می دهیم و مقداری نمک نیز به آن اضافه می کنیم.

در این هنگام برنج را که از قبل خیس کرده ایم را آبکشی کرده و در قابلمه مورد نظر، يك لایه از برنج آبکشی کرده ریخته، مقداری هم شوید (ترجیحا خشك باشد) می پاشیم و يك لایه از مخلوط مواد آماده شده روی برنج می ریزیم و به همین ترتیب يك لایه يك لایه قابلمه را پرمی کنیم و می گذاریم به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه خوب دم بکشد.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=13214>

پلوی تایلندی

برنج : ۷۵۰ گرم

میگو تازه : ۵۰۰ گرم

گوچه فرنگی : ۵۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۲ قاشق سوپخوری

تخم مرغ : ۵ عدد

سیر : ۵۰ گرم

رب گوچه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

روغن : ۱۵۰ گرم

لفل : قدری

نمک : قدری

برنج را خیس کرده مطابق دستور پلوی ساده آبکش میکنیم سیر رنده شده را با پاز سرخ کرده یک تفت میدهیم ۳ الی ۴ قاشق روغن بآن مخلوط میکنیم و تخم مرغها را در ظرف شکسته هم میزنیم داخل پیاز سرخ شده میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم در آن را می بندیم تا بسته شود میگو را پس از تمیز کردن می جوشانیم داخل تخم مرغ ریخته و هم میزنیم ، رب گوچه فرنگی را در کمی آب حل می کنیم با کمی نمک و فلفل داخل مایه تخم مرغ ریخته مخلوط مینمائیم و این مواد را لای برنج آبکش شده گذاشته پلو را یکساعت دم می کنیم کمی آب جوش روی گوچه فرنگی ها ریخته پوست آنرا میگیرم و خرد می نمائیم دو سه قاشق روغن میگذاریم داغ شود و گوچه فرنگی ها را در روغن کمی سرخ کرده و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم موقع کشیدن پلو ، پلو را دذ دیس میکشیم مایه تخم مرغ و میگو را وسط پلو قرار میدهیم و گوچه فرنگی سرخ شده را روی آن میریزیم .

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافیت

• طرز خیس کردن برنج بطریق زیر انجام میشود :

برنج را بدقت تمیز میکنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم میشوئیم تا آب برنج کاملا زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم بحدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملا محسوس باشد میریزیم آب باید ۴ انگشت تقریبا بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد ، بعد بنسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می پیچیم روی برنج قرار میدهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لاقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتیکه برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلونیم خواهد بود .

• طرز دم کردن پلو ساده :

دیگ مناسبی را آب کرده میگذاریم جوش بیاید در صورت تهیه پلو برای این که برنج سفید تر شود ممکن است یک قطعه کوچک زاج (باندازه یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماست را بتدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم ، بعد نمک برنج را برداشته آب نمک را خالی می کنیم و برنج را در آب جوش میریزیم یکی دو بار آهسته بهم می زنیم می گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود بطوریکه وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آن را می گیریم و برای اینکه برنج شفاف تر شود ممکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم ، بعد برنج را در آبکش که بهتر است سید چوبی باشد می ریزیم مقداری آب نیم گرم روی سطل می دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد بنسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) ته دیگ می ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می کنیم دیگ را می گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود، بعد برنج را در دیگ می ریزیم و اطرافش را بشکل مخروط بالا میآوریم و در ظرف را می گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج میدهیم در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می کنیم نیم ساعت دیگر می گذاریم برنج دم بکشد .برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتیکه بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم میباشد.

برای اینکه ته دیگ پلو باسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ باسانی جدا شود. در صورتیکه پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضیها موقع دم کردن پلو در آنرا دم کنی بگذارند ولی چلوئیکه در فر دم کنیم و یا روی آنرا آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده تر می شود ممکن است نصف لیوان ماست و کی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در اینصورت ته دیگ پلو بهتر می شود

<http://vista.ir/?view=article&id=175>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پلوی چشم‌بلبلی با کوفته ریزه



مواد لازم برای ۴-۶ نفر:

- برنج ایرانی ۳ پیمانه
- لوبیای چشم بلبلی ۵/۱ پیمانه
- سویا ۱ پیمانه
- پیاز ۳ عدد
- روغن مایع به میزان لازم
- زردچوبه یک دوم قاشق چای‌خوری
- دارچین یک سوم قاشق چای‌خوری
- نمک به میزان لازم
- آرد لپه ۲ قاشق غذاخوری
- کره ۵۰ گرم
- زعفران به میزان دلخواه
- فلفل سیاه یک چهارم قاشق چای‌خوری
- طرز تهیه:

▪ ابتدا سویا را حدود ۱۰ دقیقه خیس کرده، بعد آب آن را خالی کنید. مجدداً

روی سویا آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت بگذارید. وقتی جوش آمد، آن را آبکش کرده و آب اضافی آن را خوب بگیرید. این کار باعث می‌شود بوی ناخوشایند و مواد افزودنی آن گرفته شود. در این حالت سویا آماده طبخ است.

▪ لوبیا را به مدت کوتاهی خیس کرده و بیزید.

▪ ۲ عدد پیاز را سرخ کرده و به آن زردچوبه و دارچین بیفزایید و لوبیای پخته را اضافه کنید.

▪ برنج را بعد از خیس کردن آبکش کنید و موقع دم کشیدن لابه لای برنج از مایه ی لوبیا و پیاز داغ بریزید.

▪ در آخر کمی زعفران و کره را گرم کرده و روی برنج بریزید.

▪ سویا را بعد از اینکه آماده کردید، با ۱ عدد پیاز سرخ کنید. نمک، زردچوبه، کمی فلفل سیاه و آرد لپه را به آن اضافه کرده و خوب ورز دهید. سپس به کمک دستانتان به صورت توپ‌های کوچک، قل‌قلی کرده و در روغن داغ سرخ کنید. در هنگام کشیدن پلو، دور تا دور آن را با کوفته های ریزه تزیین کنید.

• نکته تغذیه‌ای:

این غذا به دلیل داشتن لوبیا، سویا و لپه از لحاظ پروتئینی غنی می‌باشد، بنابراین مصرف آن به افراد گیاهخوار توصیه می‌شود.

پلوی ساده با طعم هل و میخک

پلوی ساده یکی از اصلی‌ترین غذاهای ما ایرانیان است که طعم و مزه آن بستگی به نوع برنج و عطر آن دارد.

البته برای طعم‌دار کردن پلوی ساده - از هر نوع برنجی که تهیه شده باشد - از طعم‌دهنده‌ها نیز می‌توان استفاده کرد؛ به عنوان مثال در اینجا از هل و میخک استفاده شده‌است که علاوه بر عطر، خواص زیادی نیز دارند.

- مواد لازم برای یک تا ۲ نفر:
 - برنج؛ ۲۰۰ گرم یا یک پیمانه
 - آب مرغ؛ ۳ قاشق سوپ‌خوری
 - هل؛ ۴ عدد
 - میخک؛ ۲ عدد
 - نمک؛ نصف قاشق چای‌خوری
 - زعفران ساییده شده؛ یک‌چهارم قاشق چای‌خوری
 - آب؛ ۲ پیمانه
- روش پخت:



(۱) برنج را به روش معمول همراه مقداری نمک چند ساعت در آب خیس کنید؛ سپس آب‌مرغ را در کاسه کوچکی بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا به جوش آید. پس از آن هل و میخک را به صورت درسته اضافه کنید و یک دقیقه حرارت دهید.

(۲) برنج خیس شده را همراه ۲ پیمانه آب، زعفران و طعم‌دهنده‌ها (هل و میخک) و همچنین در صورت نیاز نمک، داخل قابلمه‌ای بریزید و بعد از اضافه کردن کمی روغن، روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا آب آن به جوش آید و بالاخره تمام شود.

۳) دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید و مدت یک ساعت برنج را دم کنید.
این پلوی معطر برای آن دسته از افرادی که به خاطر فشارخون بالا در خوردن نمک محدودیت دارند، با حذف نمک در مواد لازم آن، بسیار مناسب است.

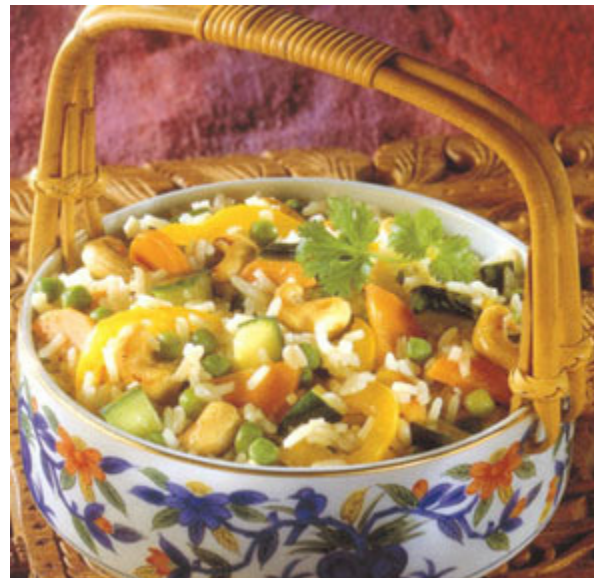
منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=108952>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پلوی سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ نفر:
برنج: دو پیمانه
گل‌کلم: ۲۰۰ گرم
اسفناج: ۵۰۰ گرم
هویج: یک عدد
گوجه‌فرنگی: سه عدد
قارچ: ۲۰۰ گرم
پیاز: دو عدد
پنیرپیتزا: ۴۰۰ گرم
ادویه مخصوص: یک قاشق‌چای‌خوری
روغن: به میزان لازم
نمک: دو قاشق‌چای‌خوری



زعفران حل‌شده: دو قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

اسفناج را بعد از پاك کردن خرد کرده و نیم‌ریز می‌کنیم ، طوری که آب نداشته باشد. سپس هویج را جدا نیم‌ریز کرده، مکعبی خرد می‌کنیم ، آنگاه پیاز را خلالی کرده سرخ می‌کنیم، گل‌کلم را گل‌گل کرده و گوجه‌فرنگی را به صورت پوره درمی‌آوریم. مواد بالا را با هم ترکیب کرده و نمک و ادویه مخصوصی که در شماره گذشته طرز تهیه آن توضیح داده شده و زعفران را به مواد اضافه می‌کنیم. در مرحله بعد برنج را آبکش کرده و در ظرفی (پیرکس) به صورت لایه‌ای در کف ظرف می‌خوابانیم و روی برنج لایه‌ای از مایع بالا می‌ریزیم و کاملاً مواد را روی برنج صاف می‌کنیم. در روی مواد پنیر رنده‌شده می‌پاشیم تا تمام سطح مواد را بپوشانند. در آخر يك لایه برنج روی تمام مواد می‌ریزیم و روی آن را با فویل می‌پوشانیم تا خشك شود. دمای فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کرده و ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه داخل فر می‌گذاریم تا کاملاً پخته شود.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=15991>



پلوى سنتى تركمنى

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- برنج: ۸۰۰ گرم
- روغن: ۱۳۰ تا ۱۵۰ گرم
- گوشت گوساله یا مرغ: ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
- نمک: به مقدار لازم
- طرز تهیه:





تکه های گوشت را در روغن تفت می دهیم تا رنگش مایل به قهوه ای شود. در این مرحله پیاز خرد شده را اضافه می کنیم و برای این که پیاز نسوزد، شعله گاز را کمتر می کنیم و می گذاریم تا نیم ساعت بپزد سپس رب را اضافه می کنیم و بعد ۲ لیتر آب یا کمتر از آن- بسته به نوع برنج- در دیگ می ریزیم و شعله گاز را بیشتر می کنیم تا آب به جوش آید و سپس حرارت را کم می کنیم.

پختن غذا حدود ۲ ساعت طول می کشد. برنج را داخل قابلمه می ریزیم و به هم می زنیم و نمک آن را اندازه می کنیم شعله را بالا می بریم و بلافاصله پس از به جوش آمدن کم می کنیم. پس از گذشت یک ربع با ته کفگیر روی برنج می زنیم تا مطمئن شویم که هیچ آبی باقی نمانده است. وقتی از پخت کامل برنج مطمئن شدید بگذارید که برنج به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد.

آریا

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=133005>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پلوی شیرازی

- مواد لازم :
- ۱ لیوان روغن مایع
- نصف لیوان ماست
- ۵۰ گرم زرشک پلویی



- ۱ قاشق غذاخوری شکر
- ۳ عدد زرده تخم مرغ
- نصف قاشق مربا خوری زعفران سائیده
- ۵۰۰ گرم برنج
- نیم کیلو مرغ
- ۵۰ گرم خلال پسته و بادام



▪ ۲ عدد بادمجان دلمه ای

• طرز تهیه :

زرشک را شسته با کمی روغن تفت می دهیم. سپس زعفران و شکر را اضافه کرده مخلوط می کنیم تا شکر به وسیله آبی که در زرشک است حل شود. برنج را خیس کرده و آب را جوش آورده و برنج را آبکش می کنیم، البته کمی زنده تر . دو سوم برنج را در مخلوط ماست و روغن مایع و زعفران و زرده تخم مرغ ریخته و مخلوط می کنیم. مخلوط را در ظرفی که چرب کرده ایم می ریزیم . یک ردیف بادمجان می چینیم ، روی آن یک ردیف خلال پسته و بادام و زرشک می پاشیم. سپس گوشت مرغ را قرار داده ، بقیه برنج را که ساده است می ریزیم. مابقی مایه را دور تا دور ظرف می ریزیم تا به مواد آغشته شود روی آن فویل کشیده در طبقه اول فر با حرارتی ۱۷۵ سانتیگراد به مدت ۱ تا ۵/۱ ساعت می پزیم. پس از طلائی شدن ته برنج ، آن را با خلال پسته و بادام و زرشک تزئین می کنیم.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=87458>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پلوی لوبیا با کوفته ریزه

• مواد لازم : (۴ تا ۶ نفر)

لوبیا چشم بلبل ۱ پیمانه

برنج ایرانی ۲ پیمانه

سویا ۲/۱ پیمانه

پیاز ۴ عدد

روغن مایع ۲/۱ پیمانه

نمک، فلفل سیاه ۲ قاشق چایخوری - ۸/۱ قاشق چایخوری

زرچوبه - دارچین ۱ قاشق چایخوری - ۴/۱ قاشق چایخوری

پودر زعفران ۴/۱ قاشق چایخوری

آرد لپه ۲ قاشق غذاخوری

کره پاستوریزه گیاهی ۵۰ گرم

• طرز تهیه:

ابتدا لوبیا چشم بلبلی را ۲ ساعت خیس کرده و بعد می پزیم. ۳ عدد پیاز را سرخ کرده با زرچوبه و دارچین و زعفران و نمک و فلفل را همراه لوبیای پخته شده مخلوط می کنیم کنار می گذاریم و برنج را آبکش نموده وقتی دم کشید موقع کشیدن لا به لا و روی برنج را از مایه با لا توی دیس کشیده و دورتا دور آن را با کوفته ریزه تزئین می نمائیم.

• طرز آماده کردن سویا:

سویا را حدود ۱۰ دقیقه در آب سرد خیس می کنیم وقتی اضافه حجم پیدا کرد و نرم شد آب آنرا خالی کرده، سپس ۵ دقیقه با آب جوش می جوشانیم تا بوی ناخوشایند و مواد افزودنی آن گرفته شود. بعد آبکشی می کنیم و اضافی آب آنرا خوب می گیریم. در این حالت برای طبخ هر نوع غذا آماده است. در این دستور سویای آماده شده را با ۱ عدد پیاز چرخ می کنیم و نمک، فلفل، آرد لپه و زرچوبه را به آن اضافه کرده و خوب ورز می دهیم. توی دست گلوله های کوچک درست می کنیم و در روغن مایع که داغ شده سرخ می کنیم به شکل کوفته ریزه درمی آید.

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=5902>

پلو لوبیا چشم بلبلی

• مواد لازم:

- برنج،
- لوبیا چشم بلبلی
- سبزی پلو
- روغن
- نمک
- یک عدد پیاز
- گوشت قرمز یا گوشت مرغ (مقدار مواد بستگی به تعداد مصرف کننده دارد)

• روش تهیه:

برنج را پاک کرده، می‌شوئیم و مطابق معمول با نمک خیس می‌کنیم. سبزی را پاک کرده، شسته و خرد می‌کنیم. لوبیا را پاک کرده، شسته و می‌پزیم.

وقتی تقریباً پخت، نمک را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا آبش تمام



شود. پیاز را شسته، خرد کرده و به گوشت یا مرغ پاک شده و شسته شده اضافه می‌کنیم.

به آن نمک می‌زنیم و می‌گذاریم تا آب آن تمام شود و خوب بپزد.

برنج را آبکش می‌کنیم، کف قابلمه روغن داغ شده و نان یا حلقه‌های سیب زمینی قرار می‌دهیم. لوبیا را در آبکش با برنج مخلوط می‌کنیم.

مقداری از آن را در قابلمه می‌ریزیم و روی آن سبزی می‌ریزیم و به همین ترتیب ادامه می‌دهیم تا تمام مواد در قابلمه قرار گیرد. روی آن مقداری روغن یا آب و روغن می‌ریزیم و برنج را دم می‌کنیم.

در موقع کشیدن در دیس گوشت یا مرغ را لا به لای پلو قرار می‌دهیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=104126>

پلوای لوبیا قرمز

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - ۱ فنجان لوبیا قرمز،
 - ۲ ق.چ روغن زیتون،
 - یک دوم یک پیاز بزرگ خرد شده،
 - ۳ حبه سیر له شده،
 - حدود ۱۶۰ گرم سوسیس (دودی)،
 - یک چهارم ق.چ فلفل قرمز،
 - سه و یک دوم فنجان آب ،
 - یک فنجان بزرگ برنج پخته شده (دم کشیده)،



▪ ۱۸۰ گرم گوشت گوسفند،

▪ یک دوم ق.چ آویشن

• طرز تهیه:

لوبیا ها را از شب خیس کرده بطوری که آب روی آنها را بگیرد. سپس سیر و پیاز را به مدت ۶ دقیقه با روغن زیتون تفت دهید تا نرم شوند. سپس گوشت خرد شده، سوسیس و آویشن و فلفل قرمز را به آرامی به مدت ۲ دقیقه مخلوط و تفت دهید. سپس لوبیا و آب را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت یک ساعت و نیم به آرامی بجوشد تا لوبیاها خوب نرم شوند سپس با برنج سرو کنید.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101116>

پودینگ برنج

- مواد لازم:
- شیر: ۷۵۰ سی‌سی
- شکر: ۲۵ گرم
- وانیل: ۱ قاشق چای‌خوری
- برنج خیس خورده: ۷۵ گرم
- کره: ۱۰ گرم
- شیره انگور: ۱۰۰ گرم
- جوز هندی: به مقدار لازم
- طرز تهیه:

در ابتدا شیر و وانیل را با شیره انگور مخلوط نموده و برنج را در آن ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا برنج کاملاً پخته شود. سپس کره و جوز هندی رنده شده را به آن اضافه کرده و در ظرف پیرکس ریخته و در فر با حرارت ۱۷۵ درجه به مدت یک ساعت قرار می‌دهیم تا سطح آن کاملاً طلایی شود و در آخر آن را با مربای آلبالو، زغال‌اخته و مربای شاه توت میل می‌کنیم.



منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73890>

ته چین

- مواد لازم:

- ۱ کیلو برنج -
- گوشت بره ۲ کیلو یا یک عدد مرغ پاک کرده در حدود ۱/۲ کیلو -
- ماست کیسه ۱ کیلو - ۲۵۰ گرم روغن -
- زعفران سائیده ۲ قاشق مربا خوری -
- تخم مرغ ۵ تا ۶ عدد -
- نمک و فلفل به اندازه کافی

- طرز تهیه:

مرغ یا گوشت بره را با پیاز و نمک میپزیم. گوشت یا مرغ را از استخوان جدا کرده و به اندازه های متوسط خرد میکنیم. زعفران را در کمی آب جوش حل میکنیم، ماست را هم زده نصف زعفران حل شده در آنجوش را با کمی نمک و فلفل و ۳ عدد زرده تخم مرغ داخل ماست ریخته و هم میزنیم و گوشت یا مرغ را در ماست میخوابانیم. برنج را آبکش میکنیم. بعد ته قابلمه دو سه

عدد زرده تخم مرغ و نصف روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت را در آن خوابانده ایم میریزیم. و دو سه کفگیر برنج در این مایه ریخته با پشت قاشق صاف میکنیم مقداری گوشت روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن میریزیم بقیه گوشت خرد شده را روی آن میریزیم و بقیه برنج را در قابلمه ریخته و با قاشق کمی فشار میدهم آب مرغ یا گوشت را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن و بقیه ماست مخلوط کرده و این مایه را روی برنج میدهم در طرف را گذاشته و با حرارت کم آنرا دم میکنیم. در موقع کشیدن بصورت قالبی برمیگردانیم و روی آن کمی روغن داغ کرده میدهم.



منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91838>



ته چین اسفناج

مواد لازم :

برنج ۴ پیمانه

گوشت بره ۶۰۰ گرم

روغن ۱-۲/۱ پیمانه

ماست ۱-۲/۱ پیمانه

زرده تخم مرغ ۵ عدد

زعفران ۱ قاشق چایخوری

اسفناج ۲ کیلو

نمک و فلفل به میزان لازم

پیازداغ ۴ قاشق سوپخوری

گرده غوره ۱ قاشق سوپخوری (ویا در صورت نبودن گردغوره ۲۰۰ گرم آلو

آب گوشت ۲/۱ پیمانه

طرز تهیه:

۱- ابتدا گوشت را با کمی نمک و فلفل و زرشویه و یک عدد پیاز می گذاریم تا بپزد.

- ۲- برنج را شسته و آن را به مدت ۲ ساعت خیس کنید سپس آن را آبکش کرده و کنار بگذارید.
- ۳- در صورتیکه خواستید از آلو استفاده نمایید آن را بشویید و بعد یک جوش بدهید سپس هسته های آن را خارج نموده و کنار بگذارید.
- ۴- اسفناج ها را شسته و خرد نمایید و بعد بگذارید ببرد و بعد با کمی روغن آن را تفت دهید و بعد پیازداغ را به آن اضافه کرده و کمی نمک و فلفل بزنید و گردغوره را نیز در این مرحله اضافه نمایید و یا آلو را اضافه نمایید.
- ۵- اکنون زرده تخم مرغ، ماست، نمک و فلفل + آب گوشت و زعفران حل شده را با هم در یک کاسه ریخته و خوب مخلوط کنید و بعد روغن را به آن اضافه نمایید به اندازه ۲/۱ پیمانه از مایه را برداشته و کنار بگذارید و بعد برنج را اضافه کنید.
- ۶- یک ظرف مناسب را انتخاب کرده کف و دیواره آن را چرب کرده یک لایه از مایه برنج را کف ظرف ریخته بعد یک لایه از مایه اسفناج را می ریزیم و بعد گوشت را روی آن می گذاریم و بعد مایه برنج را اضافه می کنیم و با قاشق سطح ته چین را صاف می کنیم ۲/۱ از مایه ماست و زرده را که کنار گذاشته بودیم را روی ته چین ریخته همین طور کمی روغن روی آن می ریزیم (با قاشق) و روی ظرف را فویل می کشیم با درب آن را می گذاریم و بعد در فر ۳۵۰ درجه به مدت ۲ ساعت می پزیم و بعد با ماست چکیده و زرشک و خلال پسته آن را تزیین نمایید.

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=5905>



ته چین اسفناج

- مواد لازم:
- برنج: ۳ پیمانه
- اسفناج: ۲۰۰ گرم
- مرغ: ۲۰۰ گرم
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- ماست: ۲ پیمانه



- روغن: ۱۰۰ گرم
- آبغوره: به میزان کافی
- پیاز سرخ شده: ۲ قاشق غذاخوری
- زعفران: به میزان کافی



• طرز تهیه:

ابتدا زرده تخم مرغ را به همراه ماست و ۱۰۰ گرم روغن در ظرفی ریخته و خوب با هم مخلوط می‌کنیم و مقداری فلفل، زعفران و آبغوره هم به آن اضافه کرده و کنار می‌گذاریم.

در مرحله بعد برنج را آبکش کرده و مقداری از این برنج را در داخل قابلمه می‌ریزیم و با یک سوم موادی که قبلاً آماده کردیم، خوب مخلوط می‌کنیم و در قابلمه آن را صاف می‌کنیم، آن گاه مرغها را داخل باقی مانده موادمات می‌ریزیم تاخوش طعم شود و بعد برمی‌داریم (توجه داشته باشید که تکه‌های مرغ را از قبل می‌پزیم) و سپس اسفناج را شسته و خرد می‌کنیم و در آب پخته و بعد آب آن را خوب گرفته و تفت می‌دهیم و در همان مواد اولیه آغشته می‌کنیم و بعد پیاز سرخ شده را هم به آن اضافه می‌کنیم و بعد مرغهارا روی پلو در قابلمه‌ای می‌چینیم و بعد کمی برنج روی آن ریخته و سپس اسفناجی را که با موادمات مخلوط شده است روی برنج مان پهن می‌کنیم و بعد بقیه برنج را هم در طرف ریخته و مقداری روغن و زعفران هم روی آن ریخته و می‌گذاریم تا خوب دم بکشد، بعد از ۳۰ دقیقه غذای ما آماده می‌شود.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75664>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ته چین اسفناج

- مواد لازم:
- برنج یک کیلو
- گوشت مغز ران بی استخوان ۵۰۰ تا ۷۵۰ گرم





- اسفناج ۵/۱ کیلو
- روغن ۱۵۰ گرم
- پیاز سرخ شده ۲ قاشق سوپخوری
- آبلیمو یا آب نارنج یک استکان
- نمک و فلفل به قدر لازم
- طرز تهیه:

برنج را شسته و آن را خیس می کنیم. گوشت را چند تکه کرده و با یک قاشق سوپخوری روغن تفت داده و با ۳ لیوان آب ، پیاز سرخ شده و کمی نمک می گذاریم بپزد تا به اندازه یک لیوان آب از آن باقی بماند. اسفناج را پاک کرده و می شوئیم. آن را کمی خرد کرده و در قابلمه ریخته و می گذاریم با یک فنجان آب دو سه جوش بزند. سپس آن را با ۲ قاشق سوپخوری روغن کمی تفت می دهیم و به گوشت پخته شده اضافه می کنیم و ترشی و نمک و فلفل آن را میزان می کنیم. برنج را آبکش می کنیم. در قابلمه یک قاشق سوپخوری روغن ریخته و نصف برنج را در قابلمه می ریزیم. نیمی از گوشت و اسفناج را در لای برنج قرار می دهیم و بقیه برنج را روی آن ریخته و بقیه گوشت و اسفناج را روی برنج می ریزیم. شعله را ملایم کرده و می گذاریم برنج دم بکشد. در صورتی که برنج به روغن بیشتری نیاز داشت، می توانید مقداری روغن داغ روی برنج بریزید.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=94333>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ته چین اسفناج

- مواد لازم :
- روغن مایع : ۳۰ گرم
- پیاز : یک عدد (۱۵۰ گرم)





- ماهیچه بدون استخوان : ۵۰۰ گرم
- زردچوبه : یک قاشق چایخوری
- آب : یک لیتر
- آلو : ۲۵۰ گرم
- اسفناج : ۵/۱ کیلوگرم
- نمک : یک قاشق چایخوری
- زرده تخم مرغ : ۴ عدد

- ماست : یک پیمانه
- زعفران : یک قاشق چایخوری
- کره : ۱۵۰ گرم
- برنج : ۳ پیمانه (۴۵۰ گرم)
- ماست چکیده : ۱۵۰ گرم (برای تزئین)
- طرز تهیه :

روغن را حرارت داده و پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود سپس ماهیچه را همراه با زردچوبه اضافه کرده و ۱۰ دقیقه تفت دهید.

آب را اضافه کرده و ۹۰ دقیقه حرارت دهید. نمک را اضافه کرده و حرارت دادن را ادامه دهید تا آب گوشت به یک پیمانه برسد. آلوهای از پیش خیس شده را ۳۰ دقیقه حرارت دهید.

اسفناج را به قطعات متوسط برش داده و در کمی روغن سرخ کنید سپس نمک را اضافه کنید.

زرده تخم مرغ ، ماست ، زعفران و آب گوشت را با هم مخلوط کرده و سپس کره آب شده را اضافه کنید.

اسفناج و برنج آبکش شده را به مخلوط اضافه کنید و کمی به آرامی هم بزنید.

نصف مخلوط را در ظرف اصلی بریزید ، تکه های ماهیچه و آلوها را روی مخلوط گذاشته و سپس بقیه مخلوط را اضافه کنید.

روی ظرف را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید. ظرف را در فر ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۹۰ دقیقه قرار دهید.

پس از پخته شدن ، ظرف را برگردانید و با ماست چکیده تزئین کنید.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=112585>

ته چین اسفناج با گوشت

برنج : ۱۰۰۰ گرم

اسفناج : ۲۵۰۰ گرم

گوشت بره : ۱۵۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

گوچه برقانی : ۳۰۰ گرم

ماست ساده کم چرب : ۲۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۲ عدد

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

نمک : قدری

ساقه‌های اسفناج را جدا می‌کنیم به‌دقت می‌شوئیم و درشت خرد می‌کنیم و با دو سه لیوان آب و کمی نمک و کمی بکین پودر می‌گذاریم چند جوش بزند و کمی بپزد. بعد اسفناج را در صافی می‌ریزیم و کمی فشار می‌دهیم تا آب آن برود اسفناج را با دو سه قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ می‌کنیم پیاز سرخ کرده را با اسفناج مخلوط می‌کنیم و آن را از سر آتش بر می‌داریم گوشت بره را جداگانه می‌پزیم به‌طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد برنج را خیس کرده آبکش می‌کنیم آلو یا گوچه برقانی را نیز قبلاً در کمی آب خیس می‌کنیم زرده تخم مرغ را با ماست و کمی زعفران حل شده در آبجوش و سه چهار قاشق روغن مخلوط می‌نمائیم و ته دیگ یا یک طرف نسوز می‌ریزیم نصف از اسفناج را رو این مایه می‌ریزیم با پشت قاشق آن را صاف می‌کنیم کمی برنج می‌ریزیم بعد قطعات گوشت بره را که استخوان آن را گرفته‌ایم یا کوفته ریزه روی آن می‌چنیم، گوچه یا آلو یا گرد غوره را روی گوشت می‌پاشیم بقیه اسفناج را روی آن می‌ریزیم و با بقیه برنج روی اسفناج را می‌پوشانیم روی برنج

را با دست صاف می‌کنیم آبگوشت را با چهار پنج قاشق روغن آب‌کرده و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط می‌کنیم و روی سطح برنج می‌دهیم در آن را می‌گذاریم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم. در صورتی‌که روی آتش آماده شود باید روی دیگ کمی آتش بریزیم و در صورتی‌که در فر آماده گردد نیم‌ساعت با حرارت ۳۵۰ درجه و یک‌ساعت با حرارت ۳۰۰ درجه می‌گذاریم ته چین در فر بماند. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=143>



ته چین اسفناج با مرغ

برنج : ۱۰۰۰ گرم

اسفناج : ۲۵۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱۵۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

گوچه برقانی : ۲۰۰ گرم

ماست ساده کم‌چرب : ۳۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۲ عدد

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

نمک : قدری

ساقه‌های اسفناج را جدا می‌کنیم به‌دقت می‌شوئیم و درشت خرد می‌کنیم و با دو سه لیوان آب و کمی نمک و کمی یکین پودر می‌گذاریم چند

جوش بزند و کمی بپزد. بعد اسفناج را در صافی می‌ریزیم و کمی فشار می‌دهیم تا آب آن برود اسفناج را با دو سه قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ می‌کنیم پیاز سرخ کرده را با اسفناج مخلوط می‌کنیم و آن را از سر آتش بر می‌داریم مرغ را جداگانه می‌پزیم به‌طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد برنج را خیس کرده آبکش می‌کنیم آلو یا گوجه برقانی را نیز قبلاً در کمی آب خیس می‌کنیم زرده تخم مرغ را با ماست و کمی زعفران حل شده در آبجوش و سه چهار قاشق روغن مخلوط می‌نمائیم و ته دیگ یا یک ظرف نسوز می‌ریزیم نصف از اسفناج را رو این مایه می‌ریزیم با پشت قاشق آن را صاف می‌کنیم کمی برنج می‌ریزیم بعد قطعات مرغ را که استخوان آن را گرفته‌ایم یا کوفته ریزه روی آن می‌چنیم، گوجه یا آلو یا گرد غوره را روی گوشت مرغ می‌پاشیم بقیه اسفناج را روی آن می‌ریزیم و با بقیه برنج روی اسفناج را می‌پوشانیم روی برنج را با دست صاف می‌کنیم آب گوشت مرغ را با چهار پنج قاشق روغن آبکرده و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط می‌کنیم و روی سطح برنج می‌دهیم در آن را می‌گذاریم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم. در صورتی‌که روی آتش آماده شود باید روی دیگ کمی آتش بریزیم و در صورتی‌که در فر آماده گردد نیم‌ساعت با حرارت ۲۵۰ درجه و یک‌ساعت با حرارت ۳۰۰ درجه می‌گذاریم ته چین در فر بماند. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=144>



ته چین قارچ و بادمجان

• مواد لازم :

برنج = ۳ پیمانه

پیاز سرخ شده = نصف پیمانه

قارچ = ۱۵۰ گرم (حدود ۱۲ عدد کوچک خرد و تفت داده شده)

زرده تخم مرغ = ۳ عدد

بادمجان = ۳ عدد متوسط (حلقه و سرخ شده و روغن اضافی آن در یک صافی گرفته شود)

ماست = ۱ پیمانه (می توان در همه موارد بالا ، از پیمانه پلوپز استفاده کرد)

روغن مایع= نصف پیمانه

نمک و فلفل= به مقدار لازم

روغن اضافی برای سرخ کردن مواد به اندازه کافی

• طرز تهیه :

برنج را خیس کرده ، آبکش می کنیم و اصطلاحاً " زنده بر می داریم. زرده های تخم مرغ را با مقداری نمک و کمی زعفران با قاشق به هم زده ، ماست را اضافه می کنیم (احتیاج نیست آب آن رفته باشد) ، سپس ۳ قاشق غذا خوری روغن را اضافه می کنیم تا برنج ها به هم نچسبند. حدوداً" یک سوم از برنج آبکش شده را در مایع ته چین می ریزیم ؛ این مخلوط نباید زیاد شل یا سفت باشد . ته قابلمه تفلون را چرب می کنیم (۲ قاشق غذا خوری) از مایع ته چین آماده شده کف آن می ریزیم ، مواد ریخته شده را با ته قاشق کاملاً" صاف می کنیم سپس بادمجان سرخ شده را روی قسمت زعفرانی قرار می دهیم ، بعد دوباره مقداری برنج سفید روی قارچ سرخ شده با کمی آب لیمو (برای این که سفید بماند) می ریزیم ، روی آن قارچ پیاز سرخ کرده ریخته و در آخر بقیه برنج سفید را می ریزیم و با پشت قاشق کاملاً" صاف می کنیم و فشار می دهیم. قابلمه را روی گاز با شعله زیاد قرار می دهیم ، هنگامی که صدای روغن به گوش رسید شعله را کم کرده، یک شعله پخش کن می گذاریم تا به مدت ۴۰ دقیقه دم بکشد . پس از اینکه کاملاً" پخت ، روی آن را با پیاز سرخ کرده ، زعفران و زرشک سرخ شده تزئین می کنیم. در این غذا موادی به کار رفته که در دسترس همه می باشد و حتماً در منزل شما نیز موجود است .این غذا دارای سبزیجات زیاد است و اگر کم روغن تهیه شود برای همه سنین مناسب خواهد بود و ضمناً از نوع آشپزی های بدون گوشت و کم هزینه است . اگر پیمانه های برنج را ۱۲۰ گرم بگیریم ، برای سرخ کردن پیاز ۲ قاشق غذا خوری روغن به کار ببریم ، از ماست با چربی متوسط ۵/۲% استفاده کنیم و پس از سرخ کردن بادمجان روغن آن را بگیریم ، کل غذا محتوی ۲۳۰۰ کالری است و اگر ۵ نفر به طور مساوی از آن میل کنند ، هر نفر فقط حدود ۵۰۰ کالری از غذا دریافت خواهد کرد ؛ دقت کنید چون کلیه مواد آن باید سرخ شود ، از حداقل میزان روغن استفاده کنید و برای سرخ کردن ، روغن مایع را زیاد حرارت ندهید.

علی عسگری

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17383>

ته چین قالبی

- مواد لازم:

- ۱ عدد مرغ
- ۱ کیلو گرم ماست
- ۳,۵ لیوان برنج
- نصف قاشق چای خوری زعفران
- یک چهارم قاشق چای خوری زردچوبه
- نمک به اندازه دلخواه (من چهار قاشق چایخوری استفاده می کنم)



- ۳ تا ۵ قاشق سوپ خوری کره

- ۴ عدد تخم مرغ

- ظروف و وسایل لازم:

یک قابلمه تقریباً ۶ لیتری، یک قابلمه ۴ لیتری، یک ظرف پیرکس برای قرار دادن در فر، ورقه آلومینیوم مخصوص آشپزی برای پوشاندن سر ظرف پیرکس.

یک توضیح: اگر ظرف پیرکس شما در ندارد یا در آن خوب کپ نمی شود از یک ورقه آلومینیوم برای بستن سر ظرف استفاده کنید

- طرز تهیه:

توضیح: سعی کنید ماستی را انتخاب کنید که ترش باشد. هرچه ماست شما ترش تر باشد ته چین خوش طعم تر می شود، اگر ماست ترش ندارید ماست را ۲۴ ساعت قبل از استفاده کردن از یخچال خارج کنید تا ترش شود.

من مرغ را معمولاً شب قبل آماده می کنم و آنرا می خوابانم توی ماست و زعفران. اول مرغ را تمیز کنید و آنرا به چهار قسمت تقسیم کنید و با دو لیوان آب و زردچوبه در قابلمه کوچکتر بجوشانید تا پخته شود. پس از پختن مرغ، بگذارید سرد شود و استخوان های آنرا جدا کنید. ۲۵۰ گرم از ماست را با کمی از زعفران مخلوط کنید نمک بزنید و مرغ را در آن بخوابانید.

روز بعد یکی دو ساعت قبل از شروع به طبخ، برنج را در آب گرم بگذارید خیس بخورد. دقت کنید درست کردن برنج بستگی دارد به نوع برنج، هر نوع برج مدت طبخ اش با دیگری فرق می کند اگر برنج بخصوصی را استفاده می کنید سعی کنید روش پختن برنج را با آن مطابقت بدهید. پس از اینکه برنج خیس خورد قابلمه بزرگتر را تا نیمه آب کنید و بگذارید جوش بیاید. آب برنج را که گذاشتید خیس بخورد را بریزید بیرون و برنج را در آب جوشان بریزد و با حرارت زیاد بجوشانید معمولاً ۵ دقیقه کافی است البته برنج با سماتی که من استفاده می کنم، برنج را به اندازه ای بجوشانید که دانه هایش له نشود، آتش نمی خواهیم درست کنیم!!

بعد از جوشیدن آنرا در آبکش بریزید و با آب سرد آبکش کنید. حالا باقیمانده ماست را ۷۵۰ گرم باقی مانده را با باقیمانده زعفران مخلوط کنید و نمک بریزید و سپس برنج را که با آب سرد آب کش کرده‌اید در آن بریزید و مخلوط کنید.

در این مرحله مقداری برنج را برای کف و روی ته چین در نظر بگیرید و ۴ عدد تخم مرغ را در یک ظرف جداگانه با چنگال هم بزنید و بعد مقداری از برنج مخلوط شده با ماست را در آن بریزید و مخلوط کنید.

فر را گرم کنید (فر را از قبل باید گرم کرده باشید) نصف روغن یا کره را در ظرف پیرکس بریزید و آنرا داخل فر بگذارید تا آب شود سپس نصف برنجی را که با تخم مرغ مخلوط کرده‌اید کف ظرف پیرکس بریزید بصورتی که تمام کف آن را بپوشاند، حالا مقداری از مخلوط برنج و ماست را روی آن بریزید، سعی کنید مقدار برنج کف ظرف پیرکس به اندازه‌ای باشد که حد اقل ۲ تا ۳ سانتیمتر ارتفاع داشته باشد تا از نزدیکی مرغ به کف ظرف جلوگیری شود در غیر اینصورت ممکن است گوشت مرغ خشک شود. در این مرحله مرغ را که داخل ماست خوابانده بودید را روی برنج پخش کنید و با باقیمانده برنج روی آنرا بپوشانید سعی کنید برنج تمام سطح آنرا بصورت یکسان بپوشاند بعد باقیمانده (مخلوط برنج، ماست و تخم مرغ) را روی سطح ته چین بریزید و آنرا خوب پخش کنید حالا یا در ظرف را روی آن قرار دهید یا با ورقه آلومینیوم مخصوص آشپزی روی ظرف پیرکس را خوب بپوشانید و دور آنرا با دست خوب بچسبانید تا مثل یک دمکش عمل کند. درجه فر را روی ۲۵۰ بگذارید و ظرف را در وسط فر قرار دهید. مدت طبخ بستگی به فر شما دارد ولی باید تقریباً برای اینکه برنج خوب دم بکشد و همچنین ته دیگ ببندد و برشته بشود، زمانی بین یک و نیم ساعت تا دو ساعت را در نظر بگیرید. در این مدت هر از مدتی ته و روی ته چین را چک کنید که نسوزد و نیمه های راه باقیمانده کره یا روغن را هم آب کنید و روی ته چین بریزید و دوباره آنرا داخل فر بگذارید دلیل این کار این است که روی ته چین نسوزد همچنین ته دیگ برشته شود.

منبع : چنچه

<http://vista.ir/?view=article&id=88413>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ته چین گوشت

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت گوسفند : ۲۰۰۰ گرم

ماست ساده کم چرب : ۱۰۰۰ گرم

زعفران : ۲ گرم

روغن : ۲۵۰ قاشق مربا خوری

تخم مرغ : ۶ عدد

نمک : قدری

گوشت را می‌پریم به‌طوری که بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. استخوان‌های گوشت را می‌گیریم زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم ماست را به‌هم می‌زنیم نصف از زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم و گوشت را در ماست می‌خوابانیم (بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم) پلو را آبکش می‌کنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زرده تخم مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت در آن خوابانده‌ایم در آن می‌ریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه می‌ریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف می‌کنیم مقداری گوشت روی برنج می‌چینیم و مقداری برنج روی آن می‌ریزیم و بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می‌پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار می‌دهیم که به هم بچسبد آب گوشت را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط می‌کنیم این مایه را روی سطح برنج می‌دهیم در ظرف را می‌بندیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار می‌دهیم به مدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت می‌گذاریم دم بکشد (حرارت فر ۲۵۰ درجه فارنهایت) توضیح اینکه هر قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی‌تر باشد ته دیگ، ته چین کلفت‌تر می‌شود و موقع کشیدن کمی روغن داغ کرده روی ته چین می‌دهیم ته چین را در صورتی که در ظرف نسوز آماده کردیم ممکن است به‌طور قالبی در دیس برگردانیم و در صورتی که در دیگ مسی تهیه نمودیم دیگ را از روی آتش بر می‌داریم و در ظرف آب سردی قرار می‌دهیم تا کمی سرد شود و موقع کشیدن به‌طوری که گوشت و برنج از هم جدا نشود تکه تکه با کفگیر در دیس می‌کشیم و دقت می‌کنیم ته دیگ آن با مقداری گوشت و برنج از دیگ جدا شود و این ته دیگ را روی دیس پلو می‌چینیم.

ممکن است ته چین را در تابه مسی متناسب با مقدار مواد تهیه کرد در این صورت قطر برنج کمتر و ته دیگ آن بیشتر می‌شود. و ممکن است دو کیلو ماست کیسه‌ای را در دستمالی بریزیم آب آن که گرفته شد و در حدود یک کیلو گردید مصرف کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=133>

ته چین مرغ

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱ عدد

ماست ساده کم چرب : ۱۰۰۰ گرم

زعفران : ۲ گرم

روغن : ۲۵۰ قاشق مربا خوری

تخم مرغ : ۶ عدد

نمک : قدری

گوشت مرغ را می‌پزیم به‌طوری که بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. استخوان‌های گوشت مرغ را می‌گیریم زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم ماست را به‌هم می‌زنیم نصف از زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم و گوشت مرغ را در ماست می‌خوابانیم (بهتر است گوشت مرغ را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم) پلو را آبکش می‌کنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زرده تخم مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت مرغ در آن خوابانده‌ایم در آن می‌ریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه می‌ریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف می‌کنیم مقداری گوشت مرغ روی برنج می‌چینیم و مقداری برنج روی آن می‌ریزیم و بقیه گوشت مرغ را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت مرغ را می‌پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار می‌دهیم که به هم بچسبد آب گوشت مرغ را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط می‌کنیم این مایه را روی سطح برنج می‌دهیم در ظرف را می‌بندیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار می‌دهیم به مدت یک‌ساعت و نیم تا دو ساعت می‌گذاریم دم بکشد (حرارت فر ۳۵۰ درجه فارنهایت) توضیح اینکه هر قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی‌تر باشد ته دیگ، ته چین کلفت‌تر می‌شود و موقع کشیدن کمی روغن داغ کرده روی ته چین می‌دهیم ته چین را در صورتی که در ظرف نسوز آماده کردیم ممکن است به‌طور قالبی در دیس برگردانیم و در صورتی که در دیگ مسی تهیه نمودیم دیگ را از روی آتش برمی‌داریم و در ظرف آب سردی قرار می‌دهیم تا کمی سرد شود و موقع کشیدن به‌طوری که گوشت مرغ و برنج از هم جدا نشود تکه تکه با کفگیر در دیس می‌کشیم و دقت می‌کنیم ته دیگ آن با مقداری گوشت مرغ و برنج از دیگ جدا شود و این ته دیگ را روی دیس پلو می‌چینیم.

ممکن است ته چین را در تابه مسی متناسب با مقدار مواد تهیه کرد در این صورت قطر برنج کمتر و ته دیگ آن بیشتر می‌شود. و ممکن است دو کیلو ماست کیسه‌ای را در دستمالی بریزیم آب آن که گرفته شد و در حدود یک کیلو گردید مصرف کنیم.

ته چین مرغ

- مواد لازم :

- برنج يك كيلو گرم
- مرغ متوسط يك عدد
- ماست ۷۵۰ گرم (معادل يك لیوان)
- روغن ۳۵۰ گرم
- زرده تخم مرغ چهار عدد
- زعفران ساییده دو قاشق چایخوری
- نمك و ادویه به مقدار مورد نیاز
- طرز تهیه :



گوشت مرغ را با مقداری آب و نمك و ادویه بپزید. هنگامی که مرغ پخت و حدود يك استکان آب آن باقی ماند، آب مرغ را جدا کنید و پش از درآوردن استخوانهای آن، مرغ را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید. زعفران را در مقدار کمی آب گرم حل کنید و آن را با دو زرده تخم مرغ، تمام ماست و مقدار کمی نمك و فلفل مخلوط کنید و مرغ پخته شده را حداقل به مدت سه تا چهار ساعت در مخلوط ماست داخل یخچال بگذارید.

برنجی را که از قبل خیس کرده‌اید بجوشانید و آبکش کنید.

دو عدد زرده تخم مرغ، ۱۵۰ گرم روغن (ذوب شده) و نصف مخلوط ماستی را که مرغ را در آن خوابانده بودید با دو تا سه کفگیر برنج مخلوط کنید و در ته دیگ یا قابلمه بریزید و با ته قاشق آن را صاف کنید. مقداری مرغ به صورت يك لایه نازك روی ته دیگ بچینید و روی آن نیمی از پلو را بریزید. بقیه مرغ را روی برنج بچینید و بقیه برنج را نیز روی مرغ بریزید و سطح مرغ را با برنج بپوشانید.

آب مرغ را با يك قاشق چایخوری زعفران مخلوط کنید و روی برنج بریزید. سطح برنج را با کفگیر کمی فشار دهید تا برنج کمی فشرده شود.

باقیمانده مخلوط ماست را روی برنج بریزید و سه تا چهار قاشق غذا خوری روغن را ذوب کنید و روی برنج بریزید و آن را دم کنید. بعد از يك و نیم ساعت ته چین آماده است. پس از دم کشیدن, به سرعت قابلمه را در دیس وارونه کنید تا ته چین به شکل قالبی خارج شود. اگر ته چین به شکل قالبی در نیامد, می‌توانید ابتدا آن را با چاقو به چهار قسمت تقسیم کنید و سپس در دیس بگذارید.

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72870>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ته چین مرغ

- مواد لازم (برای ۴ تا ۳ نفر)
 - برنج ۱ کیلو
 - روغن ۲/۱ پیمانه
 - ماست کیسه ای ۱ کیلو
 - زعفران ساییده دو قاشق مربا خوری
 - گوشت بره ۲ کیلو (یا یک عدد مرغ پاک کرده در حدود ۵/۱ کیلو)
 - زرده تخم مرغ ۵ تا ۳ عدد
- برای زرشک:
 - زرشک شسته شده ۱ پیمانه
 - زعفران ۱ قاشق مربا خوری
 - آبلیمو ۱ قاشق
 - شکر ۱ قاشق
 - زردچوبه مقداری



• طرز تهیه:

مرغ یا گوشت بره را میزیم بطوریکه بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد استخوانهای مرغ یا بره را میگیریم زعفران را در کمی آب جوش حل میکنیم ماست را بهم می زنیم نصف از زعفران ساییده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می ریزیم و بهم میزنیم و گوشت مرغ یا بره را در ماست می خوابانیم . بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم . پلو را آبکش می کنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زرده تخم مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت در آن خوابانده ایم در آن می ریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه میریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف می کنیم .

مقداری گوشت روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن میریزیم و بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار میدهم که بهم بچسبد آب مرغ را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط می کنیم این مایه را روی سطح برنج میدهم در ظرف را می بندیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار میدهم بمدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت می گذاریم دم بکشد . توضیح آنکه هر قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی تر باشد ته دیگ نه چین کلفت تر می شود و موقع کشیدن کمی روغن داغ کرده روی ته چین می دهیم .

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79213>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ته چین مرغ

- مواد لازم (برای ۴ تا ۶ نفر):
 - برنج: يك كيلو، روغن مایع: ۱۵۰ گرم،
 - ماست چکیده: يك كيلو،
 - زعفران ساییده: دو قاشق مرباخوری،
 - مرغ کامل: يك عدد،





- زرده تخم مرغ: ۲ تا ۴ عدد،
- زرشك: ۱۰۰ گرم،
- شكر: ۲ قاشق سوپ خوری،
- نمك و فلفل: در حد استاندارد.
- شیوه پخت:

مرغ را با يك عدد پیاز، نمك و ۳ فنجان آب می پزیم به طوری که پس از پختن يك فنجان آب مرغ داشته باشیم. سپس استخوان های مرغ را جدا می

کنیم.

زعفران را در کمی آب جوش حل می کنیم. ماست را به هم می زنیم. نصف زعفران حل شده در آب جوش را با کمی نمك، فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می ریزیم و به هم می زنیم.

سپس گوشت مرغ را در ماست می خوابانیم. برنج را پخته و قبل از نرم شدن مغز برنج، آن را آبکش می کنیم. در ته يك قابلمه تفلون دو تا سه عدد زرده تخم مرغ، نصفی از روغن لازم و یکی دو ملاقه از ماستی را که گوشت را در آن خوابانده بودیم، می ریزیم و دو تا سه کفگیر برنج در این مایه می ریزیم و به آرامی آن را هم می زنیم. مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف می کنیم.

مقداری گوشت مرغ روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن می ریزیم و بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می پوشانیم. با قاشق، برنج را کمی فشار می دهیم که به هم بچسبد. آب مرغ را با بقیه زعفران و روغن آب کرده و ماست مخلوط می کنیم. این مایه را روی سطح برنج می دهیم.

در ظرف را می بندیم و ظرف را روی شعله اجاق قرار می دهیم. مدت يك ساعت و نیم تا دو ساعت صبر می کنیم تا ته چین دم بکشد. در ضمن هر چه قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی تر باشد، ته دیگ پلو کلفت تر می شود. زرشك را شسته و با يك قاشق روغن، کمی آن را تفت می دهیم. سپس شكر و يك چهارم فنجان آب به آن اضافه می کنیم تا زرشك حالت مربایی به خود بگیرد.

پس از دم کشیدن ته چین، قابلمه را در يك دیس گرد برمی گردانیم و روی آن را با زرشك تزیین می کنیم. در صورت تمایل می توانیم نصف زرشك را لابه لای گوشت و برنج قرار دهیم. برای مهمانی های بزرگ می توانید ته چین را در چند قابلمه نسوز در اندازه های مختلف تهیه کنید.

سیما پارسا

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=79767>

ته چین مرغ یا بره

- مواد لازم: برای ۴ تا ۳ نفر،
 - برنج: ۱ کیلو،
 - روغن: ۲/۱ پیمانه،
 - ماست کیسه ای: ۱ کیلو،
 - زعفران ساییده: دو قاشق مربا خوری،
 - گوشت بره: ۲ کیلو (یا یک عدد مرغ پاک کرده در حدود ۵/۱ کیلو،
 - زرده تخم مرغ: ۵ تا ۲ عدد،
 - زرشک شسته شده: ۱ پیمانه،
 - زعفران برای قوام
 - زرشک: ۱ قاشق مربا خوری،
 - آبلیمو برای زرشک: ۱ قاشق ،



- شکر برای شیرین کردن:
- زردچوبه: مقداری
- طرز تهیه:

مرغ یا گوشت بره را میپزیم بطوریکه بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. استخوانهای مرغ یا بره را میگیریم. نصف از زعفران ساییده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می ریزیم و بهم میزنیم و گوشت مرغ یا بره را در ماست می خوابانیم. بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم. زرشک را در کمی کره تفت می دهیم و آبلیمو و شکر و زعفران را به آن اضافه می کنیم. به قاشق غذاخوری آب به آن افزوده می گذاریم تا زرشک قوام بیاید. پلو را آبکش می کنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زرده تخم مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت در آن خوابانده ایم در آن می ریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه میپزیم و مایه را در ته

ظرف با پشت قاشق صاف می کنیم . مقداری گوشت و مایه زرشک روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن میریزیم و بقیه گوشت و زرشک را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار میدهم که بهم بچسبد آب مرغ را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط می کنیم این مایه را روی سطح برنج میدهم در ظرف را می بندیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار میدهم بمدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت می گذاریم دم بکشد . توضیح آنکه هر قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی تر باشد ته دیگ نه چین کلفت تر می شود و موقع کشیدن کمی روغن داغ کرده روی ته چین می دهیم .

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=87966>

vista.ir
Online Classified Service

ته چین، غذای ایرانی

ته چین در اصل نوعی غذای کامل است که به شیوه های مختلف تهیه می شود، به طور کلی ساختار اصلی تمام ته چین ها متشکل از موادی همچون ماست، تخم مرغ، روغن و زعفران است. اندازه ماست و تخم مرغ در ته چین ها نقش اصلی را در شکل و حالت آن دارد.

• ته چین مرغ

▪ مواد لازم

برنج: یک کیلوگرم

مرغ: متوسط یک عدد



ماست: ۷۵۰ گرم (معادل یک لیوان)

روغن: ۲۵۰ گرم

زرده تخم مرغ: چهار عدد

زعفران ساییده: دو قاشق چایخوری

نمک و ادویه به مقدار مورد نیاز

▪ طرز تهیه

گوشت مرغ را با مقداری آب و نمک و ادویه بپزید. هنگامی که مرغ پخت و حدود یک استکان آب آن باقی ماند، آب مرغ را جدا کنید و پس از درآوردن استخوان‌های آن، مرغ را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. زعفران را در مقدار کمی آب گرم حل کنید و آن را با دو زرده تخم‌مرغ، تمام ماست و مقدار کمی نمک و فلفل مخلوط کنید و مرغ پخته شده را حداقل به مدت سه تا چهار ساعت در مخلوط ماست داخل یخچال بگذارید. برنجی را که از قبل خیس کرده‌اید بجوشانید و آبکش کنید. دو عدد زرده تخم‌مرغ، ۱۵۰ گرم روغن (ذوب شده) و نصف مخلوط ماستی را که مرغ را در آن خوابانده بودید با دو تا سه کفگیر برنج مخلوط کنید و در ته دیگ یا قابلمه بریزید و با ته قاشق آن را صاف کنید. مقداری مرغ به صورت یک لایه نازک روی ته دیگ بچینید و نیمی از پلو را روی آن بریزید. بقیه مرغ را روی برنج بچینید و بقیه برنج را نیز روی مرغ بریزید و سطح مرغ را با برنج بپوشانید.

آب مرغ را با یک قاشق چایخوری زعفران مخلوط کنید و روی برنج بریزید. سطح برنج را با کفگیر کمی فشار دهید تا برنج کمی فشرده شود. باقیمانده مخلوط ماست را روی برنج بریزید و سه تا چهار قاشق غذاخوری روغن را ذوب کنید و روی برنج بریزید و آن را دم کنید. بعد از یک ساعت و نیم ته‌چین آماده است. پس از دم کشیدن، به سرعت قابلمه را در دیس وارونه کنید تا ته‌چین به شکل قالبی خارج شود. اگر ته‌چین به شکل قالبی در نیامد، می‌توانید ابتدا آن را با چاقو به چهار قسمت تقسیم کنید و سپس در دیس بگذارید.

• ته‌چین قارچ و بادمجان

مطمئناً بیشتر شما تاکنون آن را میل نکرده‌اید پس می‌تواند غذایی جدید و خاطره‌انگیزی برای شما و خانواده‌تان باشد.

▪ مواد لازم:

- برنج: ۳ پیمانه

- پیاز سرخ شده نصف پیمانه

- قارچ ۱۵۰ گرم (حدود ۱۲ عدد کوچک خرد و تفت داده شده)

- زرده تخم‌مرغ ۳ عدد

- بادمجان ۲ عدد متوسط (حلقه و سرخ شده و روغن اضافی آن در یک صافی گرفته شود)

- ماست یک پیمانه (می‌توان در همه موارد بالا، از پیمانه پلویز استفاده کرد)

- روغن مایع نصف پیمانه

- نمک و فلفل به مقدار لازم

- روغن اضافی برای سرخ کردن مواد به اندازه کافی

▪ طرز تهیه:

برنج را خیس کرده، آبکش می‌کنیم و اصطلاحاً زنده بر می‌داریم. زرده‌های تخم‌مرغ را با مقداری نمک و کمی زعفران با قاشق به هم زده، ماست را

اضافه می‌کنیم (احتیاج نیست آب آن رفته باشد)، سپس ۳ قاشق غذاخوری روغن را اضافه می‌کنیم تا برنج‌ها به هم نچسبند. حدوداً یک‌سوم از برنج آبکش شده را در مایع ته‌چین می‌ریزیم؛ این مخلوط نباید زیاد شل یا سفت باشد. ته قابلمه تفلون را چرب می‌کنیم (۲ قاشق غذاخوری) از مایع ته‌چین آماده شده کف آن می‌ریزیم، مواد ریخته شده را با ته قاشق کاملاً صاف می‌کنیم سپس بادمجان سرخ‌شده را روی قسمت زعفرانی قرار می‌دهیم، بعد دوباره مقداری برنج سفید روی قارچ سرخ شده با کمی آبلیمو (برای اینکه سفید بماند) می‌ریزیم، روی آن قارچ و پیاز سرخ کرده ریخته و در آخر بقیه برنج سفید را می‌ریزیم و با پشت قاشق کاملاً صاف می‌کنیم و فشار می‌دهیم. قابلمه را روی گاز با شعله زیاد قرار می‌دهیم، هنگامی که صدای روغن به گوش رسید شعله را کم کرده، یک شعله‌پخش‌کن می‌گذاریم تا به مدت ۴۰ دقیقه دم بکشد. پس از اینکه کاملاً پخت، روی آن را با پیاز سرخ کرده، زعفران و زرشک سرخ شده تزئین می‌کنیم. در این غذا موادی به کار رفته که در دسترس همه است و حتماً در منزل شما نیز موجود است. این غذا دارای سبزیجات زیاد است و اگر کم روغن تهیه شود برای همه سنین مناسب خواهد بود و ضمناً از نوع آشپزی‌های بدون گوشت و کم‌هزینه است. اگر پیمانه‌های برنج را ۱۲۰ گرم بگیریم، برای سرخ کردن پیاز ۲ قاشق غذاخوری روغن به کار ببریم، از ماست با چربی متوسط ۵/۲ درصد استفاده کنیم و پس از سرخ کردن بادمجان روغن آن را بگیریم، کل غذا محتوی ۲۳۰۰ کالری است و اگر ۵ نفر به طور مساوی از آن میل کنند، هر نفر فقط حدود ۵۰۰ کالری از غذا دریافت خواهد کرد؛ دقت کنید چون کلیه مواد آن باید سرخ شود، از حداقل میزان روغن استفاده کنید و برای سرخ کردن، روغن مایع را زیاد حرارت ندهید.

• ته‌چین ماهی

- فیله ماهی متوسط: ۵ تکه

- آرد سوخاری یا آرد نخودچی یا آرد ذرت: به میزان لازم

- زعفران یا رنگ خوراکی

- روغن ذرت یا زیتون یا سویا

- آبلیمو، آب نارنج: یک فنجان

- پیاز: ۲ عدد متوسط

- تخم‌مرغ: یک عدد بزرگ

- مغز گردو: ۲ قاشق غذاخوری

- زیره: به میزان لازم

- برنج به مقدار کافی

• طرز تهیه:

برای درست کردن ته‌چین ماهی تعدادی ماهی گوشتی شبیه شیر، سنگسر یا ماهیان پرورشی تهیه کرده و آنها را به صورت فیله درآورده بعد مقداری آرد سوخاری یا آرد نخودچی یا آرد ذرت را در ظرفی بریزید. سپس به میزان لازم زعفران یا رنگ مجاز خوراکی، روغن ذرت یا زیتون یا سویا یا روغن مایع، یک فنجان آبلیمو یا آب نارنج، پیاز رنده شده، تخم‌مرغ که خوب زده شده باشد به نحوی که سفیدرنگ شده باشد، مغز گردوی کوبیده و

مقداری زیره را درون ظرف ریخته و با هم مخلوط کنید تا به صورت مایه‌ای تهیه شود. مایه را در جای خنک نگهداری کنید. سپس برنج را به صورت چلو تهیه کرده و در ظرف دیگر روغن بریزید و داغ کنید و به اندازه یک انگشت روی روغن برنج ریخته و پهن کنید سپس فیله یا گوشت ماهی را روی برنج‌ها بچینید. اگر ماهی زیاد باشد، آنها را روی هم بگذارید. سپس مایه‌ای را که آماده کرده و کنار گذاشته‌اید، روی ماهی‌ها بریزید و بقیه برنج را داخل دیگ روی ماهی‌ها اضافه کنید و چلو ته‌چین ماهی را دم کنید و روی دیگ سرپوش و دمکش بگذارید تا در حرارت ملایمی دم بکشد. وقتی برنج دم کشید و آماده شد، آن را درون ظرف ریخته و سرسفره بیاورید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=105959>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ته‌چین اسفناج

- مواد لازم:
- روغن مایع ۳۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- ماهیچه بدون استخوان: ۵۰۰ گرم
- زردچوبه: یک قاشق چایخوری
- آب: یک لیتر
- نمک: یک قاشق چایخوری
- آلو: ۲۵۰ گرم
- اسفناج: ۵/۱ کیلوگرم
- زرده تخم‌مرغ: ۴ عدد



▪ ماست: یک پیمانه

- زعفران: یک قاشق چایخوری
- کره: ۱۵۰ گرم
- برنج: ۳ پیمانه
- ماست چکیده: ۱۵۰ گرم
- طرز تهیه:

روغن را حرارت داده و پیاز ریزخردشده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود سپس ماهیچه را همراه با زردچوبه اضافه کرده و ۱۰ دقیقه تفت دهید. آب را اضافه کرده و ۹۰ دقیقه حرارت دهید. نمک را اضافه کرده و حرارت دادن را ادامه دهید تا آب گوشت به یک پیمانه برسد. آلهای از پیش خیس شده را ۳۰ دقیقه حرارت دهید. اسفناج را به قطعات متوسط برش داده و در کمی روغن سرخ کنید سپس نمک را اضافه کنید. زرده تخم مرغ، ماست، زعفران و آب گوشت را با هم مخلوط کرده و سپس کره آب شده را اضافه کنید. اسفناج و برنج آبکش شده را به مخلوط اضافه کنید و کمی به آرامی هم بزنید. نصف مخلوط را در ظرف اصلی بریزید، تکه های ماهیچه و آلهای را روی مخلوط گذاشته و سپس بقیه مخلوط را اضافه کنید. روی ظرف را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید. ظرف را در فر ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۹۰ دقیقه قرار دهید. پس از پخته شدن، ظرف را برگردانید و با ماست چکیده تزیین کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=93519>

vista.ir
Online Classified Service

ته چین اسفناج

- مواد لازم:
- برنج، ۲ پیمانه
- زرده تخم مرغ، ۳ عدد
- ماست، ۴ قاشق سوپخوری





- گوشت چرخ کرده، ۲۵۰ گرم
- پیاز، ۲ عدد بزرگ
- اسفناج، ۵۰۰ گرم
- کره، ۲۵ گرم
- روغن مایع به مقدار لازم

- نمک و فلفل به میزان لازم

- پودر زعفران، یک قاشق چایخوری سرپر

توضیح: پودر زعفران را در ۳ قاشق سوپخوری آب جوشیده داغ حل کرده و سپس روی کتری در حال جوش بگذارید تا دم بکشد. پس از آن در مراحل پخت، از این زعفران دم شده استفاده کنید.

• طرز تهیه:

۱) ابتدا برنج را شسته و همراه مقداری نمک به مدت حداقل ۲ ساعت خیس کنید. در این فاصله زمانی، اسفناج را پاک کرده و پس از شستن، به صورت درشت خرد کنید. سپس پیاز را پوست کنده و به صورت خرد خرد کنید. حالا در تابه‌ای متوسط، مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. پس از آن، پیازهای خرد شده را در روغن به اندازه‌ای تفت دهید تا طلایی رنگ شود؛ بعد اسفناج خرد شده را به آن اضافه کرده و کمی نمک روی آن بپاشید. پس از اینکه اسفناج نیز سرخ شد، شعله اجاق گاز را خاموش کنید و مخلوط پیاز و اسفناج سرخ شده را کنار بگذارید.

۲) از طرفی دیگر، یک عدد پیاز را در گوشت چرخ کرده، رنده کنید و بعد از اضافه کردن نمک و فلفل و یک قاشق سوپخوری محلول زعفران، آن را در روغن داغ شده در تابه، تفت داده و بپزید. پس از آنکه گوشت سرخ شد و آب آن نیز تبخیر شد، حرارت را خاموش کنید.

• نکته: شما می‌توانید گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته‌های ریز درآورده و در میان برنج بپزید.

۳) داخل قابلمه متوسطی تا نیمه آب بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب به جوش آید. سپس برنج را در آب در حال جوش ریخته و پس از نیم‌پز شدن، داخل سبد آبکشی کنید.

۴) کاسه بلوری بزرگی آماده کنید و زرده‌های تخم‌مرغ را در آن بریزید. سپس ۴ قاشق ماست به آن اضافه کنید و پس از افزودن ۲ قاشق باقیمانده محلول زعفران، مخلوط را خوب با چنگال هم بزنید. حالا برنج آبکش‌شده را داخل کاسه بریزید و با قاشق بزرگ، آرام مخلوط کنید تا برنج کاملاً به مخلوط ماست و زعفران و تخم‌مرغ آغشته شود.

۵) در یک تابه گود و نجسب، مقداری روغن ریخته و نیمی از برنج را داخل آن بریزید. سپس مخلوط اسفناج و پیاز داغ را روی برنج ریخته و با پشت قاشق، سطح آن را صاف کنید تا به طور یکنواخت روی برنج پخش شود. گوشت چرخ کرده، لایه بعدی این ته‌چین است؛ بنابراین سطح اسفناج را با گوشت سرخ شده به طور کامل بپوشانید. در مرحله آخر، باقیمانده برنج را روی گوشت بریزید و دوباره با پشت قاشق، سطح آن را صاف کنید. حالا تابه را با در روی شعله متوسط اجاق گاز قرار دهید. پس از اینکه بخار از تابه بیرون زد، زیر آن را کم کرده و کره را با کمی روغن روی برنج بریزید و

آن را دم کنید. مدت زمان لازم برای دم کشیدن تهچین اسفناج، حدود ۲ ساعت است. پس از این مدت، یک سینی یا دیس گرد را بر دهانه تابه قرار داده و آن را برگردانید.

• روش دیگر

تهچین را به جای اجاق گاز، داخل فر نیز می‌توانید درست کنید. بنابراین به جای تابه از ظرف پیرکس گرد استفاده کرده و پس از چرب کردن کف و دیواره ظرف با کمی روغن، مطابق روش فوق مواد را به صورت لایه لایه بریزید؛ سپس ظرف را روی طبقه وسط فر - که از پیش به مدت یک ربع روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده است - قرار دهید. مدت زمان لازم برای پخت تهچین در فر، یک ساعت و نیم است.

▪ نکته: برای آنکه تهچین به صورت سالم از داخل ظرف پیرکس برگردانده شود، پیش از قرار دادن در فر، روی برنج را کمی روغن ریخته و پس از بیرون آوردن ظرف از فر، با استفاده از نوک چاقو، برنج را از دیواره ظرف جدا کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=105560>



تهچین گوشت و بادمجان

تهچین در بین غذاهای ایرانی به خاطر شکل و فرم زیبایش از جمله غذاهای رسمی و مناسب مهمانی‌هاست

البته برخلاف تصور اغلب ما که گمان می‌کنیم تنها نوع آن، تهچین مرغ است، این غذا - باتوجه به مواد داخل آن - انواع گوناگونی دارد. این‌بار می‌خواهیم به روش پخت تهچین گوشت و بادمجان بپردازیم.

• مواد لازم برای ۸ نفر:

▪ برنج ۳ پیمانه

▪ بادمجان یک کیلوگرم



▪ گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم



▪ پیاز یک عدد (خلالی خرد شود)

▪ زرده تخم مرغ ۳ عدد

▪ ماست ۴ قاشق سوپ خوری

▪ زعفران ساییده شده یک قاشق چای خوری

▪ نمک و فلفل به مقدار لازم

▪ زردچوبه یک قاشق چای خوری

▪ روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار کافی

▪ کره ۵۰ گرم

• طرز تهیه:

ابتدا بادمجان‌ها را بشویید و پوست بکنید. سپس به صورت حلقه‌ای ببرید و کمی نمک روی آن بپاشید.

در تابه‌ای مقداری روغن مخصوص سرخ کردن بریزید و بادمجان‌ها را در آن سرخ کنید. پس از سرخ شدن هر دو طرف بادمجان‌ها، آنها را به طرف دیگری منتقل کنید.

پیاز خرد شده را نیز داخل تابه دیگری سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. بعد زردچوبه را به آن اضافه کنید و همراه پیاز کمی تفت دهید.

پس از آن، گوشت چرخ کرده را همراه کمی نمک و فلفل به پیازداغ بیفزایید. این مخلوط را روی شعله متوسط اجاق گاز قرار دهید و آنقدر هم بزنید تا گوشت، تفت داده شده و همزمان بپزد.

▪ نکته: برای آنکه گوشت زودتر بپزد، در ظرف را بگذارید.

از طرف دیگر، قابلمه متوسطی را تا نیمه از آب پر کنید و پس از اضافه کردن کمی نمک به آن، روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا به جوش آید.

سپس برنجی را که ۲-۳ ساعت پیش خیس کرده بودید، داخل آب در حال جوش بریزید و چند دقیقه حرارت زیاد بدهید تا همراه با آب بجوشد.

پس از گذشت مدت زمان لازم، آن را آبکش کنید. برنج آبکش شده را کنار بگذارید.

حالا زرده‌های تخم مرغ، زعفران و ماست را در کاسه بزرگی بریزید و خوب هم بزنید؛ سپس برنج آبکش شده را به این مواد اضافه کرده و خوب با آن مخلوط کنید.

داخل یک تابه گرد نسوز کمی روغن بریزید و نیمی از برنج را در آن بریزید.

حالا بادمجان‌های حلقه شده را روی برنج بچینید و آنها را با لایه‌ای از گوشت چرخ کرده سرخ شده بپوشانید.

در پایان باقیمانده برنج را روی گوشت بریزید و با قاشق سطح آن را صاف کنید.

پیش از دم کردن برنج، با انتهای دسته قاشق چند سوراخ داخل آن ایجاد کنید و سپس کره آب شده را روی سطح برنج بریزید، در ظرف را گذاشته و روی شعله متوسط اجاق گاز قرار دهید.

پس از گذشت حدود ۱۵ دقیقه دم‌کنی را روی تابه قرار دهید و بگذارید تا ته‌چین به‌طور کامل دم بکشد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100254>



ته‌دیگ کاهو

سالاد کاهو همراه با سایر سبزی‌ها و صیفی‌ها پای ثابت اغلب سفره‌هاست. همچنین در تهیه انواع ساندویچ هم از برگ‌های تازه کاهو استفاده می‌شود. برخی هم کاهو را ته قابلمه می‌اندازند تا از آن ته‌دیگ خوشمزه به‌دست آورند.

هرچند اغلب مردم می‌دانند کاهو به عنوان یک سبزی خواص زیادی دارد اما شاید از همه خواص آن آگاهی نداشته باشند. در واقع این سبزی دارای موادی غنی است.

از جمله مواد تشکیل دهنده کاهو می‌توان به آب، انرژی، پروتئین، مواد نشاسته‌ای، فسفر، آهن، چربی، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ویتامین A، B، C و مس اشاره کرد.

کارشناسان از کاهو به عنوان یک سبزی مفید در خونسازی و تصفیه خون



نام می‌برند.

همچنین کاهو ضد تورم، خواب آور، آرامش بخش و مفید برای ضعف اعصاب است.

از سوی دیگر کاهو مانند بسیاری دیگر از سبزی‌ها منبع غنی فیبر است و به همین دلیل عملکرد روده را تسهیل می‌کند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=122109>



چلو به طریقه ایتالیائی فلورانس

جگر مرغ : ۲۰۰ گرم

پنیر سن پارمه : ۱۰۰ گرم

برنج : ۵۰۰ گرم

پنیر پارمیسان : ۱۰۰ گرم

نمک : به اندازه کافی

سس ایتالیائی : ۱۰۰ گرم

سیر : ۲ لپه

برگ مریم گلی : چند برگ

نخست برنج را در آب مخلوط کرده به نمک مدت ربع ساعت بجوشانید و سپس از چلو صافی گذرانده رویش آب سرد بریزید
چلو را مجدداً روی آتش گذاشته و پنیر را رنده کنید، همین که چلو نیم پز گردید، چند قطعه جگر مرغ را سرخ کرده داخل آن بریزید سپس پنیر سن
پارمه را رنده کرده به آن اضافه کنید صبر کنید همین که چلو حاضر گردید، سس نامبرده را رویش بریزید
صد گرم کره را در قابلمه ریخته و قدری سیر خرد شده و چند برگ مریم گلی مخلوطش کرده و سرخ کنید، همین که قطعات سیر به رنگ طلائی در
آمد، مخلوط را گرما گرم روی چلو بریزید و به سر میز ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=127>



چلو جمبالایا

برنج : ۱ فنجان

پیاز : ۱ عدد

سیر : ۱ لپه

کره : قدری

فلفل سیاه : قدری

نمک : قدری

فلفل هندی : قدری

میگو تاره : چند دانه

گوچه فرنگی : ۲۵۰ گرم

یک فنجان برنج صدری را مدت ۱۳ دقیقه در قدری آب مخلوط با نمک بجوشانید و سپس به طریقه عادی آن را از چلو صافی بگذرانید. یکدانه پیاز درشت را پوست کنده، همراه با یک لپه سیر خیلی ریز خرد کنید و در مقداری کره یا مارگارین کمی سرخ نمائید، سپس ۲۵۰ گرم گوچه فرنگی را قطعه قطعه کرده عصاره آن را بگیرید و جداگانه در ظرفی حاضر بگذارید. برنج جوشانیده را در قابلمه گود ریخته سیر و پیاز خرد شده و عصاره گوچه فرنگی و چندانه میگو تمیز کرده و قدری فلفل سیاه، نمک گرد فلفل هندی را مخلوطش کنید و در دیگ را گذاشته روی آتش ملایم مدت ۲۰ الی ۴۰ دقیقه بپزید، سپس گرما گرم به سر سفره ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=129>

چلو خورششت جگر مرغ

برنج : ۷۵۰ گرم

جگر مرغ : ۷۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۴ قاشق سوپخوری

روغن : ۲۰۰ گرم

پنیر پارمیسان : ۱۵۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۲ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

برنج را بعد از شستن کمی سرخ میکنیم و بشکل کته آماده می نمائیم جگر را خرد کرده و با پیاز سرخ کرده بعدی که آب جگر کشیده شود سرخ می کنیم بعد نصف لیوان آب و رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل و پنیر را داخل جگر میریزیم می گذاریم آب آن کشیده شود بعد برنج را بطریقه کته ساده طبخ می کنیم و خورش حاضر شده را با کته سرو مینمائیم .

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافیت

• طرز دم کردن کته ساده :

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم ، بار کرده زیرش را آتش می کنیم ، همینکه آب جوش امد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نهخته بود ، کمی دیگر آب در آن می ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرمتر بعمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را بشکل مخروط بالا میآوریم بعد بنسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می ریزیم و در ظرف را می گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار میدهیم و حرارت را ۲۵۰ درجه می کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می کنیم نیم ساعت دیگر می گذاریم برنج دم بکشد .

برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتیکه بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم میباشد. برای اینکه ته دیگ پلو باآسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ باآسانی جدا شود. در صورتیکه پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضیها موقع دم کردن پلو در آنرا دم کنی بگذارند ولی چلوئیکه در فر دم کنیم و یا روی آنرا آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده تر می شود ممکن است نصف لیوان ماست و کی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب

جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در اینصورت ته دیگ پلو بهتر می شود

<http://vista.ir/?view=article&id=174>

چلوکباب ترخونی

اگر از شما بخواهند چند نمونه از اصیل ترین غذاهای ایرانی را نام ببرید، حتما در فهرست شما چلوکباب نیز وجود خواهد داشت؛ فرقی نمی کند این چلوکباب، کوبیده، برگ یا حتی کباب دیگری باشد؛ اگرچه طعم هر کدام با دیگری متفاوت است ولی به هر حال همه آنها چلوکباب است. ما نیز این هفته می خواهیم یکی از انواع کباب های دیگر را به شما آموزش دهیم که طعم دهنده اصلی آن به جای زعفران، سبزی ترخون است. ترخون به خاطر طعم تند و تیزی که دارد، به کباب شما عطر و مزه خاصی می بخشد. پس برای ناهار پایان هفته، خودتان را آماده پخت چلوکباب ترخونی کنید.

• مواد لازم برای ۴ نفر:



- گوشت چرخ کرده، ۳۰۰ گرم

- تخم مرغ، ۲ عدد

- پیاز، یک عدد متوسط

- زردچوبه، یک قاشق چای خوری

- ترخون تازه، ۲۰۰ گرم

- ماست، یک قاشق سوپ خوری

- نمک و فلفل به مقدار کافی

- روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار لازم

• طرز تهیه:

۱) ابتدا ترخون را پاک کرده و برگ‌ها را از ساقه‌ها جدا کنید. سپس برگ‌ها را بشویید و داخل سبیدی بریزید تا آب اضافی‌شان خارج شود. سپس آنها را خرد کنید و کنار بگذارید.

۲) پیاز را پوست کنده و با رنده ریز رنده کنید.

۳) گوشت چرخ‌کرده را در یک کاسه متوسط بریزید. سپس پیاز رنده‌شده را همراه نمک و فلفل و زردچوبه به آن اضافه کنید (از هرکدام یک قاشق چای‌خوری سرخالی کافی است).

حالا گوشت را با قاشق مخلوط کنید، سپس تخم‌مرغ‌ها را شکسته و به این مخلوط گوشتی اضافه کنید.

۴) در این مرحله بهتر است از دست‌تان استفاده کنید؛ پس ابتدا آن را خوب شسته و سپس شروع به ورز دادن گوشت با دست کنید. در این حین، ماست و ترخون خردشده را نیز اضافه کرده و به ورز دادن ادامه دهید.

نکته ۱) توجه داشته باشید بعد از اضافه کردن تخم‌مرغ‌ها، مایه گوشتی نباید خیلی شل باشد. در صورتی که شل بود، می‌توانید مقداری گوشت به آن اضافه کنید یا اینکه اگر تخم‌مرغ‌های انتخابی خیلی بزرگ بودند، به جای ۲ تخم‌مرغ از یک تخم‌مرغ استفاده کنید.

نکته ۲) اضافه کردن ماست برای ترد شدن کباب است.

۵) بعد از اینکه مواد و گوشت خوب باهم مخلوط شدند، تابه بزرگی آماده کرده و مقداری روغن داخل آن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا خوب داغ شود.

سپس هریار مقداری از گوشت را برداشته و در کف دست به شکل دایره درآورید و در روغن قرار دهید.

بعد از اینکه تمام سطح تابه با کباب‌ها پر شد و یک طرف آنها سرخ شد، آنها را برگردانده و طرف دیگر را سرخ کنید.

مدت زمان لازم برای پخت این کباب، ۳۰ الی ۴۵ دقیقه است. این کباب را با کته یا برنج زعفرانی نوش‌جان کنید.

• نکته: برای آنکه نه تنها کباب شما بلکه برنج نیز دارای طعم و عطر متفاوتی باشد، می‌توانید هنگام دم‌کردن برنج، کمی پودر زیره لابه‌لای آن بپاشید و با این کباب ترخونی، میل کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=103878>

چلو ی ساده

• مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

برنج=یک کیلو

روغن=۱۵۰ گرم

زعفران سائیده=یک قاشق چایخوری

ماسه برای ته دیگ=نصف لیوان

زرده تخم مرغ=۲ عدد

• طرز تهیه:

دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید. در صورت تهیه چلو برای اینکه برنج سفیدتر شود ممکن است یک قطعه کوچک زاج (به اندازه یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماسه را بتدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم، بعد نمک برنج را برداشته ،آب نمک را خالی می‌کنیم و برنج را در آب جوش می‌ریزیم یکی دو بار آهسته به هم می‌زنیم می‌گذاریم برنج جوش بیاید حرارت را کمی ملایم می‌کنیم تا مغز برنج کمی نرم شود بطوری که وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد. در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آنرا می‌گیریم و برای اینکه برنج شفاف تر شود مکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم، بعد برنج را در آبکش که بهتر است سبد چوبی باشد می‌ریزیم مقداری آب نیم گرم روی سطح آن می‌دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد به نسبت هر یک کیلو برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن ته دیگ می‌ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم دیگ را می‌گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود بعد برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و در طرف را می‌گذاریم و حرارت زیر طرف را کمی کم می‌نماییم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج می‌دهیم. در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد(مثل چلوکباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ چلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود(بدون برداشتن در آن)تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد .

منبع : آشپزآنلاین

خورش آلو

- مواد لازم برای ۶ نفر:
 - مرغ پاک کرده= یک عدد در حدود ۵/۱ کیلوگرم
 - آلوی خشک= ۵۰۰ گرم
 - لپه= ۱۰۰ گرم
 - پیاز سرخ کرده= ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
 - زعفران سائیده= یک قاشق چایخوری
 - شکر= ۲ قاشق سوپخوری
 - نمک= به مقدار کافی
- طرز تهیه:

آلو را می شوئیم در دو لیوان آب خیس می کنیم. مرغ را با پیاز سرخ کرده و لپه و ۲ تا ۳ لیوان آب می گذاریم نیم پز شود کمی به آن نمک می زنیم آلو را با آبش در خورش می ریزیم و می گذاریم آهسته بجوشد و آلو با مرغ کاملا بپزد و زیاد له نشود بعد زعفران را در کمی آبجوش حل می کنیم با

شکر داخل خورش می ریزیم وقتی خورش به روغن افتاد آنرا می کشیم. ممکن است مرغ را درسته یا قطعه قطعه در ظرف قرار بدهیم برای اینکه لپه زیاد له نشود بهتر است لپه را با پیاز سرخ کرده کمی سرخ کنیم بعد داخل مرغ بریزیم.



منبع : آشپزآنلاین

خورش آلو مُسمی

- مواد لازم:
- گوشت گوساله یا گوسفند: ۵۰۰ گرم؛
- هویج متوسط: ۵ عدد؛
- پیاز متوسط: ۵ عدد؛
- آلو بخارا: ۱۵۰ گرم؛
- آبلیمو: ۴ قاشق غذاخوری؛
- شکر: ۶ قاشق غذاخوری؛
- روغن: به میزان لازم؛
- نمک، زردچوبه و ادویه: به میزان لازم؛
- زعفران دم کرده: ۲ قاشق مرباخوری؛
- جعفری، ترب و گوجه فرنگی: برای تزیین.
- طرز تهیه:

گوشت را به تکه های درشت (۵ در ۵ سانتی) بریده و با یک عدد پیاز، زردچوبه، ادویه و کمی روغن سرخ می کنیم. سپس مقداری آب اضافه می کنیم و می گذاریم تا گوشت بپزد.

هویج ها را به شکل مستطیل یک در دو سانت خرد کرده و در روغن تفت می دهیم. سپس همراه با آلو و نمک به گوشت اضافه می کنیم. در آخر آبلیمو، شکر و زعفران را هم اضافه کرده و می گذاریم حدود ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم جا بیفتند. خورش را در یک ظرف مناسب کشیده و با تریچه، گوجه فرنگی و جعفری تزیین می کنیم و با پلو سرو می کنیم.



منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=111970>

خورش آلو و اسفناج

مواد لازم :

نیم کیلو گوشت گوسفند

یک کیلو اسفناج

آلو برقانی ۱۵۰ گرم

پیاز سرخ شده ۲ قاشق سوپخوری

آبلیمو یا آب نارنج به مقدار کافی

نمک و فلفل به مقدار کافی



طرز تهیه :

گوشت را چند تکه کرده ، می شوییم و کمی تفت می دهیم. سپس آن را همراه با ۲ لیوان آب ، پیاز سرخ شده و آلو برقانی با حرارت ملایم می پزیم . اسفناج را بعد از پاک کردن ، کمی خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم . بعد از پختن گوشت، اسفناج را به آن اضافه کرده و صبر می کنیم تا خورش با ترشی و نمک و فلفل جا افتد.

نکات تغذیه ای :

- ۱- اسفناج منبع خوبی از اسید فولیک است به همین دلیل مصرف آن برای خانم های باردار مفید می باشد.
- ۲- اسفناج دارای هر سه ویتامین بتا- کاروتن ، E و C می باشد که هر سه دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند و باعث پیشگیری از انواع سرطان

و ناراحتی قلبی - عروقی می شوند.

۳- مواد لعابی اسفناج برای مخاط و مفاصل بدن لازم است.

۴- اسفناج به علت دارا بودن منیزیم ، خاصیت ضد سرطانی داشته و گلبول های خون را افزایش می دهد.

۵- نکته مهم در پختن اسفناج این است که نباید آب آن را دور ریخت، زیرا منیزیم در آب آن موجود است.

چهارگروه از افراد بایستی از مصرف اسفناج خود داری کنند:

۱- مبتلایان به بیماری کبد

۲- کسانی که درد مفاصل و روماتیسم دارند

۳- کسانی که سنگ کلیه دارند

۴- مبتلایان به ورم معده یا روده

منبع : سایت گل پسر

<http://vista.ir/?view=article&id=7159>



خورش اسفناج و آلو

کدام کدبانوست که از خواص اسفناج بی اطلاع باشد به ویژه آن در فصل سرد، تازه آن را می توان در هر سبزی فروشی پیدا کرد. بنابراین خودتان را برای تدارك يك وعده غذایی پروپیمان ناهار و یا شام آماده کنید. این بار قرار است خورش اسفناج و آلو بپزیم. لطف کنید چند پیمانه برنج از شب قبل در آب بخیسانید!

این غذا اصلیتی ایرانی دارد و به يك ساعت برای پختن نیاز دارد.

• مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:



- گوشت ماهیچه بدون استخوان (ترجیحاً): ۳۰۰ گرم،
- اسفناج: ۷۵۰ گرم، تره: ۲۵۰ گرم،
- آلو، ۱۵۰ گرم، روغن: ۱۰۰ گرم،
- پیاز سرخ شده: ۲ قاشق سوپخوری،
- آبغوره یا آبلیمو: به مقدار دلخواه، نمک و فلفل نیز به مقدار کافی.
- شیوه پخت: گوشت تکه شده را به همراه پیاز سرخ شده و چهار لیوان آب



می گذاریم با حرارت ملایم بپزد. سپس تره را جداگانه ریز خرد کرده و به همراه اسفناج که درشت خرد کرده ایم کمی در روغن تفت می دهیم. حال زمان افزودن آلوها رسیده است. دست آخر همه مواد را درون ظرف محتوی گوشت می ریزیم و کمی نمک و فلفل به آن می زنیم و می گذاریم چند جوش بزند و به روغن بیفتد. این خورش را می توان بدون آلو و با آبغوره و یا آبلیمو تهیه کرد. ممکن است خورش اسفناج را بدون تره تدارک دید در این صورت يك كيلو و نیم اسفناج نیاز دارید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=73843>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش بادمجان و مرغ

- مواد لازم برای ۳ نفر:
- بادمجان: ۶ عدد؛
- مرغ: یک ران و یک سینه (نصف مرغ)؛
- پیاز: ۱ عدد بزرگ؛
- غوره: ۵۰ گرم؛
- رب: ۱ قاشق غذاخوری؛



- زعفران: کمی؛
- روغن: به میزان لازم؛
- نمک: به میزان لازم؛



▪ زردچوبه: به میزان لازم.

• طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید تا نرم و شفاف شود؛ به مرغ کمی نمک و زعفران بزنید و همراه پیاز تفت دهید. زردچوبه و رب را هم اضافه کنید و تفت دهید سپس یک لیوان آب اضافه کرده و بگذارید تا نیم ساعت بپزد. بادمجان ها را پوست بگیرید، مقداری نمک بزنید و بگذارید یک ساعت بماند تا تلخی آن گرفته شود سپس بشویید و با دستمال تمیزی خشک کرده و با مقداری روغن سرخ کنید. غوره را هم در تابه کمی تفت دهید سپس بادمجان ها و غوره را به خورش اضافه نمایید و بگذارید یک ربع ساعت دیگر بپزد تا جا بیفتد این غذا را با برنج باید سرو نمایید.

نکته تغذیه ای:

خوردن بادمجان گرفتگی رگ ها را باز می کند و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می دارد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101326>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش بادنجان

• مواد لازم:

گوشت گوسفندی بدون استخوان ۷۵۰ گرم
بادنجان قلمی ۱۱-۱۰ عدد



پیاز سرخ شده ۳ قاشق سویخوری
گوچه فرنگی متوسط ۵-۴ عدد
غوره بی دانه يك دوم فنجان



آبغوره يك دوم فنجان
رب گوچه فرنگی نصف فنجان
نمك و فلفل به قدر کافی
• دستور تهیه:

گوشت را خرد کرده ، می شوئیم و با کمی روغن تفت می دهیم تا به روغن بیفتد. پیاز سرخ شده را با ۳ لیوان آب و کمی فلفل با حرارت ملایم می پزیم. پوست بادنجان را پس از شستن گرفته، وسط آن را شکاف کوچکی داده، در کاسه آب نمك قرار می دهیم. بعد از ۲۰ دقیقه آن را در آبکش قرار می دهیم تا آب بادنجان ها کشیده شود. بادنجان ها را با حرارت متوسط سرخ می کنیم، تا مغزیخت شوند. بعد از سرخ شدن بادنجان، غوره و رب گوچه فرنگی را تفت می دهیم و به خورش اضافه می کنیم.
بعد از پخت گوشت، به مدت ده دقیقه بادنجان ها را کنار گوشت می چینیم. آبغوره و نمك را نیز اضافه می کنیم. بعد از جا افتادن خورش آن را در ظرف می کشیم. بادنجان ها را با گوچه فرنگی های حلقه ای و سرخ شده تزیین می کنیم. خورش بادنجان را با مرغ هم می توان درست کرد.
در صورت تمایل می توانید به جای آبغوره، نصف فنجان آب انار اضافه کنید که بسیار خوشمزه خواهد شد.

منبع : سایت تخصص بانوان یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=6806>

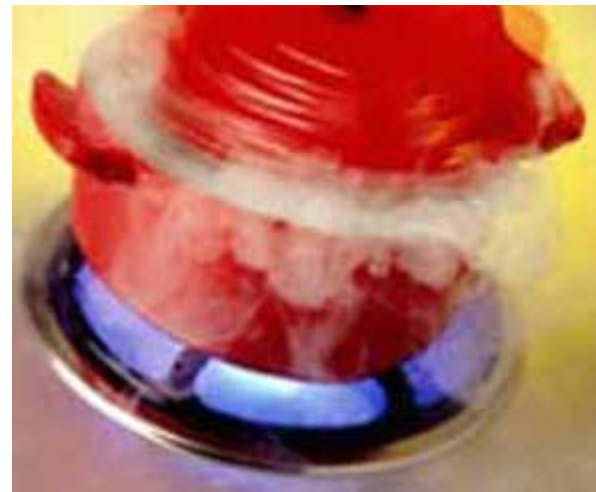
 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش بادنجان

- مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:
- گوشت ماهیچه یا مغز ران= نیم کیلو



- (و یا گوشت با استخوان) ۷۵۰ گرم
- بادنجان متوسط قلمی=۸ تا ۱۰ عدد
- پیاز سرخ کرده=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- رب گوجه فرنگی=دو قاشق سوپخوری
- آبلیمو=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- روغن=به مقداری که بادنجان ها سرخ شود
- نمک و فلفل=به قدر کافی
- طرز تهیه:



گوشت را تکه تکه می کنیم و می شویم و با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب می گذاریم کاملاً بپزد، بعد کمی نمک و فلفل می زنیم و رب گوجه فرنگی را که

در کمی آب حل کرده ایم داخل گوشت می ریزیم و کمی آبلیمو می زنیم. باید گوشت بعد از طبخ یک لیوان تقریباً بیشتر آب نداشته باشد. پوست بادنجانها را می کنیم و میان آنها را چاک می دهیم و کمی نمک به بادنجانها می زنیم و می گذاریم مدت کمی بماند آنها را در روغن با حرارت ملایم سرخ می کنیم به حدی که بادنجانها طلایی شود و مغز بادنجانها کاملاً بپزد، بعد بادنجانها را روی گوشت می چینیم تا با آب گوشت چند جوش بزند بعدی که بادنجانها زیاد له نشود و درسته بماند. ممکن است چند عدد گوجه فرنگی ریز را جداگانه در روغن سرخ نمود موقع کشیدن خورش دور دیس ریخت.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79396>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش بامیه

شاید پیش از این بامیه بیشتر در استان های جنوبی کشورمان مصرف می





شد اما خورش آن اکنون به فهرست غذایی اکثر خانواده ها راه یافته است. ابتدا به نکات تغذیه ای بامیه اشاره می شود و بعد نوبت به مواد لازم و شیوه پخت خورش آن نیز می رسد. بامیه، سرشار از اسید فولیک و ویتامین های A و C است. هم چنین منبع خوبی از ویتامین های گروه ب، منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. مختصر این که با خوردن بامیه می توان به پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروق امید داشت، بنابراین تا بامیه از میادین میوه و تره بار و سوپر میوه محله تان هست و فصل آن هنوز تمام نشده، چند وعده خورش آن را تدارك ببینید.

• مواد لازم (برای ۴ نفر):

▪ گوشت ماهیچه یا ران گوسفند: نیم کیلو

▪ بامیه: نیم کیلو

▪ پیاز سرخ شده: ۲ قاشق مرباخوری

▪ رب گوجه فرنگی: يك قاشق غذاخوری

▪ سیب زمینی متوسط: سه عدد

▪ آبلیمو: نصف استکان

▪ نمك و فلفل و زردچوبه به مقدار دلخواه!

• شیوه پخت:

قطعات گوشت را پس از تفت دادن در روغن با ۳ لیوان آب و پیاز سرخ شده می گذاریم با شعله ملایم بپزد. ته بامیه ها را کمی می بریم تا در هنگام پختن لیز و له نشود سپس آنها را با يك قاشق غذاخوری روغن سرخ می کنیم و رب گوجه فرنگی را به آن می افزاییم. اکنون زمان افزودن نمك و فلفل و آبلیمو و زردچوبه، به گوشت است. بعد از این که گوشت پخته شد، بامیه ها را به آن اضافه می کنیم. این خورش باید کم آب باشد. پیش از آن که خورش را به سر سفره ببرید، دور بشقاب را با سیب زمینی های سرخ شده تزیین کنید. چنانچه بخواهید می توانید از تهرندی نیز برای طبخ این خورش استفاده نمایید در صورتی که با ذایقه غذایی اعضای خانواده شما سازگار باشد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=75866>

خورش بامیه

• مواد لازم (برای ۳ تا ۲ نفر)

- بامیه ۷۵۰ گرم
- گوشت ماهیچه با استخوان ۷۵۰ گرم (بدون استخوان نیم کیلو)
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری
- پیاز سرخ کرده ۳ قاشق سوپخوری
- سیر ۱ پره کوچک
- زردچوبه ۱ قاشق
- روغن ۳ قاشق
- نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه خورد می کنیم میشویم با پیاز سرخ کرده داخل قابلمه ای میریزیم در ظرف را می بندیم و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و می گذاریم آب گوشت کامل کشیده شود.

بعد دو سه لیوان آب داخل گوشت می ریزیم تا گوشت پخته شود و آب آن در حدود یک لیوان گردد در صورتیکه با این مقدار آب پخته نشد مقداری آب به آن اضافه مینماییم . برای آنکه بامیه لیز نشود باید ته آن را بهیچوجه نگرقت کافی است که فقط چوبهای ته آنرا کمی کوتاه نماییم . بعد بامیه را می شویم و ظرف مناسبی را آب کرده میگذاریم جوش بیاید بامیه را در آب جوش ریخته یک قاشق نمک برآن اضافه مینماییم میگذاریم کمی بپزد باید دقت کرد بامیه زیاد پخته نشود و لیزی آن خارج نشود . سپس بامیه را در صافی می ریزیم رب و آبلیمو و بحد کافی نمک و فلفل را به خورشت اضافه کرده بعد از دوسه جوش بامیه را داخل خورش میکنیم و می گذاریم چند جوش بزند تا جا بیافتد.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79230>



خورش بامیه

اگر به شهرهای جنوبی ایران سفر کرده باشید، حتما یک روز از شما با خورش بامیه پذیرایی کرده‌اند امروز در ستون «آشپز بانو» به شما طرز تهیه این خورش را آموزش می‌دهیم.

• مواد اولیه:

روغن مایع: ۷۰ گرم

• پیاز: یک عدد

• گوشت گوسفند: ۲۵۰ گرم

• زردچوبه: یک قاشق چایخوری

• فلفل: نصف قاشق چایخوری

• رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

• لیمو عمانی: ۴ عدد

• نمک: یک قاشق چایخوری



• بامیه: ۵۰۰ گرم

• زعفران: یک قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

روغن را حرارت داده و پیاز ریز خردشده را در روغن ۵ دقیقه تفت دهید. زردچوبه، فلفل و رب گوجه‌فرنگی و گوشت را اضافه کرده و ۲ دقیقه تفت دهید. آب را افزوده و یکی، دو ساعت حرارت دهید. لیمو عمانی را اضافه کنید. خورش را بجشید و در صورت نیاز، نمک اضافه کنید. بامیه را شسته، جداگانه سرخ کرده و به گوشت اضافه کنید. زعفران را اضافه کرده و اجازه دهید خورش بجوشد تا به‌خوبی جا بیفتد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=93701>

خورش بامیه با بادنجان

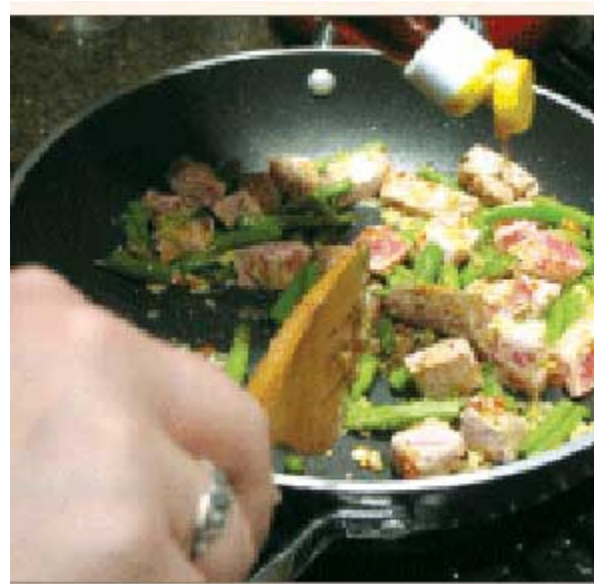
• مواد لازم:

- مرغ تمیز کرده=۱ عدد
- بادنجان قلمی یک اندازه=۶ عدد
- بامیه=۵۰۰ گرم
- پیاز سرخ کرده=۲۵۰ گرم
- غوره=۲۵۰ گرم
- رب گوجه فرنگی=۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل=بقدر کافی
- ادویه در صورت تمایل=۲/۱ قاشق غذاخوری
- روغن=۱۵۰ گرم

• طرز تهیه:

مرغ را با یک لیوان آب و پیاز سرخ کرده و مقداری رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل می گذاریم بپزد و آب آن حدود نصف لیوان بشود. بادنجانها را

پوست کنده، چوب سر آن را می گیریم و پهلوی آن را چاک داده، می شوئیم و خشک می کنیم. کمی نمک به اطراف آن می مالیم. روغن را در تابه می ریزیم و می گذاریم کمی داغ شود. اطراف بادنجانها را در روغن با حرارت ملایم سرخ می کنیم. برای اینکه روغن اضافی آن گرفته شود، آنها را در آبکش فلزی می چینیم و آبکش را در طرفی قرار می دهیم. ظرف را چند دقیقه در فر با حرارت ملایم می گذاریم. روغن اضافی بادنجانها در ظرف



می ماند. مرغ را قطعه کرده، استخوانهای درشت آنرا می گیریم. غوره را شسته، کمی نمک به آن می زنیم و در هر چاک بادنجان کمی غوره می ریزیم. چوب بامیه را قطع می کنیم، بعد آن را شسته، در ظرف مرغ می ریزیم و می گذاریم در حرارت ملایم کمی بپزد و بادنجانها را روی آن می چینیم. مرغ، بامیه و بادنجان باید با حرارت ملایم چند جوش بزند و خورش جا بیفتد. باید توجه داشت که ظرف، مسطح و کم عمق باشد و تمام مواد در یک ردیف قرار بگیرد تا سس خورش به تمام مواد برسد.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79398>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش به

ممکن است خورش «به»، به خوشمزگی قیমে و قرمه نباشد اما دست کمی از آن ها ندارد.

اکنون فصل آمدن «به» به بازار است. کدبانوی منزل با مصرف وقت يك ساعته می تواند خورش خوش عطر «به» را برای شام امشب و یا ناهار فردا تدارك ببیند.

• مواد لازم:

▪ گوشت: ۳۰۰ گرم

▪ به: ۲ عدد بزرگ،

▪ پیاز سرخ کرده: ۲ قاشق غذاخوری



▪ روغن: ۱۰۰ گرم

▪ آبلیمو: نصف استکان

▪ شکر: يك قاشق مرباخوری

- زعفران ساییده یا
- رب گوجه فرنگی: نصف قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به مقدار دلخواه و کافی و استاندارد!
- شیوه پخت:

گوشت تکه تکه شده را با پیاز سرخ کرده و ۳ لیوان آب می گذاریم با حرارت بپزد. آن گاه پوست به را گرفته و چهار قاچ می کنیم و تخم های آن را جدا کرده و پره پره می کنیم. به ها را کمی سرخ می کنیم و داخل گوشت می ریزیم. اکنون نوبت افزودن شکر و آبلیمو و زعفران و نمک و فلفل رسیده است. حال حرارت را کمتر می کنیم و اجازه می دهیم تا خورش به جا بیفتد. این غذا اصلیتش ایرانی است. ما ایرانیان خورش را قاتق نان و پلو می کنیم. شما هم دست به کار شوید و در همین مدت يك ساعته، برنج را دم بیندازید!

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=73197>



خورش به

- مواد لازم: برای ۵ نفر
- به = ۴ عدد
- لپه = ۵/۱ پیمانه
- گوشت خورشتی = ۲۵۰ گرم (به میزان دلخواه)
- لیمو عمانی یا آلو خورشتی
- پیاز = دو عدد
- رب/نمک، فلفل، زردچوبه
- طرز تهیه:





بهتر است از یک روز قبل لپه را بخیسانیم.

ابتدا پیاز ها را نگینی خرد کرده و تفت می دهیم ، بعد از اینکه کمی طلایی شد گوشت را نیز اضافه کرده و زردچوبه را هم اضافه کرده گوشت را هم تفت می دهیم.(برای طعم مطبوع تر غذا)در ظرفی جدالپه را تفت می دهیم حدود ۱۰ دقیقه سپس رب را اضافه کرده و مجدد تفت می دهیم، کمی زردچوبه هم اضافه می کنیم و در نهایت مواد فوق را به مواد گوشتی اضافه می کنیم و به را نیز مربعی خرد کرده و اضافه می کنیم .در نهایت به خورش آب (گرم)اضافه کرده و صبر می کنیم تا خوب بپزد.پس از پخته شدن گوشت، نمک و لیمو یا آلو خورشتری را اضافه می کنیم و صبر می کنیم تا طعم آنها وارد خورش گردد، حدود ۴۵ دقیقه.و حالا خورش خوشمزه شما آماده است.نوش جان

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=77129>



خورش به

- مواد لازم:
- به (درشت) ۲ عدد،
- کره ۳ قاشق سوپخوری
- روغن ۴ قاشق سوپخوری
- گوشت قطعه قطعه شده نیم کیلو
- پیاز خرد کرده درشت ۱ عدد
- نمک ۱ قاشق چایخوری
- لپه نیم فنجان

- فلفل نیم قاشق چایخوری
- دارچین نیم قاشق چایخوری
- جوز هندی نیم قاشق چایخوری
- آب ۲ فنجان
- آب لیموترش ۲ قاشق سوپخوری
- شکر ۲ قاشق چایخوری
- طرز تهیه:

پوست به را کنده آن را قطعه قطعه کنید و در کره قدری سرخ کنید . روغن را در یک قابلمه گرم کرده ، گوشت و پیاز و ادویه را در آن ریخته روی آتش ملایم بپزید. وقتی که قهوه ای رنگ شد ، آب لیمو ترش و شکر را به گوشت افزوده مدت ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. ۲۵ دقیقه قبل از سرو کردن ، لپه را به آن افزوده به پختن ادامه دهید. پانزده دقیقه قبل از سرو کردن ، به ، سرخ شده را به مخلوط گوشت افزوده مدت ۱۵ دقیقه دیگر بپزید.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91855>



خورش به

یکی از خوشمزه ترین و رسمی ترین غذاهای پاییزی، خورش به است بانوجه به اینکه در پخت این خورش به و آلو مورد استفاده قرار گرفته و به این ترکیب شکر نیز اضافه می شود، در زمرة خورش های شیرین به حساب آمده و در نتیجه، طرفداران خاص خود را دارد.

• مواد لازم:





- گوشت خورش، ۲۵۰ گرم
- به، ۲ عدد متوسط
- آلو بخارا، ۱۰۰ گرم
- پیاز، یک عدد متوسط

- شکر، یک قاشق سوپ‌خوری
- رب گوجه‌فرنگی، یک قاشق سوپ‌خوری
- زعفران ساییده شده، یک قاشق چای‌خوری
- زردچوبه، یک قاشق چای‌خوری
- طرز تهیه:

۱) ابتدا به‌ها را شسته و پس از پوست‌گرفتن، به صورت هلالی برش بزنید؛ سپس داخل تابه‌ای مقداری روغن بریزید و به‌ها را داخل آن سرخ کنید. پس از اینکه برش‌های به تغییررنگ پیدا کرده و نرم شدند، شعله اجاق‌گاز را خاموش کنید و تابه را کناری بگذارید.

▪ نکته: شما می‌توانید به جای پوست‌کندن به‌ها، آنها را با پوست برش داده و به همان صورت تفت دهید.

۲) آلو بخاراها را شسته، سپس داخل کاسه کوچکی حاوی آب به مدت حدود ۲ ساعت خیس کنید.

نکته: با توجه به اینکه آلو نقش طعم‌دهنده به غذا را برعهده دارد، میزان آن را بسته به ذائقه‌تان می‌توانید کمتر یا زیاده‌تر کنید.

۳) پیاز را هم پوست کنده و پس از شستن به صورت خلالی خرد کنید. سپس در قابلمه‌ای که برای پخت خورش آماده کرده بودید، مقداری روغن بریزید و روی حرارت اجاق‌گاز قرار دهید. وقتی روغن داغ شد، پیاز خردشده را داخل آن بریزید و بگذارید تفت داده شود. حین سرخ‌شدن، زردچوبه را هم به پیاز اضافه کنید. در این فاصله زمانی، گوشت را بشویید و به اندازه مناسب برای خورش خرد کنید؛ سپس داخل سیدی بریزید تا آب حاصل از شست و شوی آن خارج شود. حالا در مراحل پایانی سرخ‌شدن پیازها، گوشت خردشده را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا تکه‌های گوشت نیز در روغن تفت داده شود. پس از آن، پودر زعفران را افزوده و با گوشت و پیاز مخلوط کنید.

۴) در قابلمه حاوی گوشت و پیازداغ، مقداری آب جوشیده بریزید. در آن را بگذارید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا گوشت بپزد. پیش از کامل‌شدن پخت گوشت یا پس از گذشت حدود یک ساعت، آلو بخارای خیس‌شده را به آن اضافه کنید و به حرارت‌دادن ادامه دهید تا گوشت به طور کامل بپزد.

▪ نکته: شما می‌توانید آلوها را در ظرف دیگری به صورت جداگانه بپزید و سپس به گوشت اضافه کنید ولی پختن گوشت به همراه آلو باعث بیشتر طعم‌دار شدن گوشت و در نتیجه خورش می‌شود.

۵) پس از آنکه از پخت گوشت به همراه آلو مطمئن شدید، به‌های سرخ‌شده را به همراه شکر به مواد اضافه کنید.

▪ نکته: مقدار شکر نیز بستگی به ذائقه شما دارد. اگر به‌های خریداری‌شده برای خورش ترش‌مزه هستند، مقدار شکر را اضافه کنید.

۶) در مرحله پایانی ابتدا رب را در تابه کوچکی به صورت جداگانه در کمی روغن تفت دهید تا طعم خامی آن گرفته شود و سپس به مواد داخل

قابلمه اضافه کنید. میزان حرارت شعله را کم کنید و بگذارید خورش به مدت یک‌ربع دیگر نیز به جوش‌زدن ادامه دهد. حالا دیگر خورش آماده است.

- نکته: اگر آب باقیمانده برای خورش کافی نبود، مقداری آب جوشیده به آن اضافه کنید و بگذارید یکی دو دقیقه بجوشد.

- روشی سریع برای پخت خورش

در صورتی که وقت شما تنگ است، می‌توانید به جای انجام مراحل فوق از روش زیر استفاده کنید:

پیاز و زردچوبه را در روغن داخل دیگ زودپز سرخ کرده و سپس گوشت را به این مخلوط اضافه کنید. پس از تفت‌دادن گوشت و اضافه‌کردن زعفران و مقداری آب، در دیگ زودپز را ببندید و بگذارید گوشت بپزد. در این فاصله به‌ها را نیز تفت دهید. پس از پخت گوشت، بقیه مواد – یعنی آلو، به سرخ شده، شکر و رب – را به طور هم‌زمان اضافه کنید و دوباره به مدت نیم‌ساعت روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید. پس از گذشت این مدت، خورش آماده خواهد شد.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100995>



خورش تره

- مواد لازم:
- گوشت گوسفند: ۱ کیلو؛
- تره: ۱ کیلو؛
- لوبیای سفید: ۵۰۰ گرم؛
- سیب زمینی: ۴ تا ۵ عدد؛
- گوجه فرنگی: ۳ تا ۴ عدد؛
- ی گرد لیمو عمانی: به میزان دلخواه؛
- پیاز داغ: ۴ قاشق غذاخوری؛



- روغن: به مقدار دلخواه؛
- نمک: ۱ قاشق غذاخوری؛
- ادویه: ۱ قاشق غذاخوری.
- طرز تهیه:



ابتدا گوشت و پیاز را در کمی روغن تفت داده و لوبیا را به آن اضافه کنید و مقداری آب به آن افزوده تا لوبیا و گوشت بپزد. (بهتر است لوبیا را از شب قبل در آب بخیسانید) تره را خرد کرده و در روغن کمی تفت دهید. سپس در یک قابلمه دیگر (بعد از این که لوبیا و گوشت کاملاً پخته شد) مقداری گوشت و لوبیا ریخته و تره را به آن اضافه کرده و این کار را ادامه دهید تا مواد تمام شود. حتماً لا به لای مواد نمک و ادویه بپاشید و از آب گوشتی که باقی مانده روی آن بریزید. قابلمه را روی شعله ملایم قرار دهید تا خورش به روغن بیفتد. سپس در آخر گرد لیمو را مطابق ذائقه تان در خورش بریزید. سیب زمینی ها را خلال کرده و در روغن سرخ کنید. خورش را در ظرف مورد نظر کشیده و اطراف آن را با خلال سیب زمینی سرخ شده و گوجه فرنگی تزئین کنید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=111959>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش تره‌فرنگی

تره‌فرنگی از جمله سبزیجات فصول سرد سال است که در انواع و اقسام غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. به روش پخت آن در بسیاری از سوپ‌ها پرداخته‌ایم ولی این بار نوبت به خورش آن است. در این خورش تره‌فرنگی به همراه جعفری یا گشنیز طبخ





شده و عطر و طعم خوشایند آن مضاعف می‌شود.

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- گوشت خورشی، نیم کیلوگرم
- تره‌فرنگی، ۶ عدد متوسط
- جعفری، نیم کیلوگرم
- پیاز، یک عدد بزرگ
- روغن مایع، یک پیمانه
- آبغوره، یک پیمانه

▪ رب گوجه‌فرنگی، یک قاشق سوپ‌خوری

▪ نمک و فلفل به مقدار کافی

▪ زردچوبه، نصف قاشق چای‌خوری

• طرز تهیه:

۱) گوشت‌های تکه شده را شسته و داخل سبیدی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. از طرف دیگر، پیازها را نیز به صورت خدلی خرد کنید.

۲) قابلمه‌ای آماده کنید و مقداری روغن در آن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا روغن داغ شود. پس از آن، پیاز خدلی شده را در روغن بریزید تا طلایی رنگ شود، سپس زردچوبه را اضافه کرده و همراه با پیاز حرارت دهید. [آشنایی با خواص پیاز]

۳) حالا موقع اضافه کردن گوشت است. پس از آنکه تکه‌های گوشت را نیز در پیاز داغ و زردچوبه تفت دادید، حدود ۲ یا ۳ لیوان آب به مخلوط گوشت و پیاز سرخ شده اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا گوشت بپزد.

۴) در این فاصله زمانی، جعفری را پاک کرده و پس از شستن به صورت ریز خرد کنید، سپس در یک تابه مقداری روغن ریخته و پس از داغ شدن روغن، جعفری خردشده را در آن تفت دهید. پس از آن، تره‌فرنگی‌ها را شسته و ساقه را از برگ‌ها جدا کنید.

سپس ساقه سفیدرنگ تره‌فرنگی‌ها را به قطعات ۳ سانتی‌متری حلقه‌حلقه کنید. حالا تره‌فرنگی خرد شده را به جعفری تفت داده شده اضافه کرده و چند دقیقه حرارت دهید.

۵) پس از آن، مخلوط جعفری و تره‌فرنگی را به گوشت پخته اضافه کنید. از طرف دیگر رب را در کاسه فلزی کوچکی با مقداری روغن، کمی تفت داده و سپس به این مخلوط اضافه کنید.

▪ نکته: با تفت دادن رب در روغن، هم طعم خامی آن گرفته می‌شود و هم رنگ رب در غذا بیشتر خواهد شد.

۶) پس از اینکه رب را به غذا اضافه کردید، زیر شعله اجاق گاز را کم کنید و بگذارید خورش آهسته جوشیده و جا بیفتد. البته در اواخر پخت خورش، آبغوره را نیز اضافه کنید و پس از آنکه چند جوش خورد، خورش را در ظرف موردنظر کشیده و همراه برنج سرو کنید.

▪ نکته: این خورش را با مرغ نیز می‌توانید درست کنید که البته روش پخت آن با روش قبلی تفاوتی نمی‌کند؛ فقط به جای گوشت از مرغ استفاده

می‌شود. البته اگر فیله مرغ باشد، بهتر است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100251>



خورش جدید بادنجان

• مواد لازم

- دو قاشق غذاخوری کره
- ۶۸۰ گرم گوشت بره (سردست)
- دو عدد بادنجان بزرگ (پوست کنده و خردشده)
- دو عدد گوجه فرنگی بزرگ (خرد شده)
- دو عدد پیاز بزرگ (خرد شده)
- دو عدد فلفل دلمه ای سبز (خرد شده)
- ۱۰ حبه سیر خرد شده
- ۱۵ گرم رب گوجه فرنگی
- ۱۲۰ میلی لیتر آب
- هفت گرم ادویه
- ۱۰ گرم نمک
- دو گرم فلفل سیاه



• طرز تهیه

کره را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط ذوب کرده و سپس گوشت را به آن افزوده و سرخ کنید.

سپس بادنجان، گوجه، پیاز، فلفل سبز و سیر را به آن افزوده و با هم مخلوط کنید و اجازه دهید تا کمی سرخ شود.
در یک کاسه کوچک، رب گوجه فرنگی را با هم مخلوط کرده و درون قابلمه بریزید و هم بزنید سپس ادویه، نمک و فلفل را به آن بیفزایید.
حرارت گاز را کم کرده و اجازه دهید به مدت یک ساعت و نیم بپزد (تا هنگامی که گوشت پخته شود).
در صورت لزوم کمی آب به آن بیفزایید.
زمان مورد نیاز: دو ساعت و ربع
این خورش به همراه برنج بسیار لذیذ است.
این مقدار مواد برای تهیه غذای شش نفر کافی است.

[نگار نجار]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=115976>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش جدید ماهی

- مواد لازم
 - سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - یک عدد پیاز
 - دو حبه سیر
 - دو عدد گوجه فرنگی بزرگ



- یک قاشق مرباخوری آویشن
- دو قاشق مرباخوری لیموعمانی
- کمی آب لیموترش و شکر
- یک سوم فنجان سرکه
- یک چهارم فنجان آب
- چند تکه ماهی بدون استخوان



• طرز تهیه

ته یک تابه مناسب روغن ریخته و پیاز خرد شده را اضافه کنید و برای پنج دقیقه آن را تفت دهید، سپس سیر را برای یک دقیقه در آن تفت دهید. گوجه فرنگی ها را پوست گرفته و به مواد اضافه کنید. ادویه را افزوده و پس از یک دقیقه کمی از آب را به آرامی اضافه کنید. به میزان دلخواه نمک و فلفل افزوده و صبر کنید تا خورش به آرامی جا بیفتد. در ظرف مناسبی سرکه را با کمی آب مخلوط کرده، ماهی را در آن بگذارید، در ظرف را بپوشانید و برای پنج تا ۱۰ دقیقه ماهی را با حرارت ملایم بپزید. خورش را روی ماهی ریخته و با برنج میل کنید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127464>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش چاغالہ بادام

شاید شما جوان‌ترها از شنیدن نام خورش چاغالہ بادام تعجب کنید، چون اغلب ما خوردن چاغالہ را تنها به صورت خام، آن هم به همراه نمک تجربه





کرده‌ایم.

ولی اگر از قدیمی‌ترها راجع به مصارف دیگر چاغال‌ه بادام بپرسید، خواهند گفت که در آن زمان خورش چاغال‌ه‌بادام یکی از خورش‌های رسمی فصل بهار بوده است که نه تنها خوشمزه است، بلکه ظاهر زیبایی نیز دارد. پخت این خورش بسیار شبیه به خورش کرفس با نعناع و جعفری است.

• مواد لازم:

- ۵۰۰ گرم چاغال‌ه بادام
- ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم گوشت خورشی
- ۱۵۰ گرم نعناع تازه
- ۳۵۰ گرم جعفری تازه
- ۲ عدد پیاز بزرگ
- يك فاشق چایخوری زردچوبه
- نصف فنجان آب لیموترش و آب‌غوره
- نمك و فلفل به میزان لازم

- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مقدار لازم

• طرز تهیه:

قابلمه‌ای آماده کرده و روی اجاق گاز قرار دهید. مقداری روغن مایع سرخ کردنی در آن بریزید. پیازهایی را که از پیش شسته و به صورت خرد کرده‌اید را در داخل روغن بریزید و سرخ کنید. هنگام درست کردن پیازداغ، زردچوبه را هم اضافه کنید.

قطعات گوشت خورشی را نیز به همراه چاغال‌ه‌ها که چوب انتهای آنها گرفته شده است، به پیاز داغ اضافه کنید و با هم تفت دهید. بعد از مرحله تفت دادن، ۴ لیوان آب در قابلمه بریزید. نمك و فلفل را نیز به مقدار لازم اضافه کنید.

حالا شعله اجاق گاز را کم کرده و بگذارید تا مواد خورش آرام‌آرام بپزد. پخت چاغال‌ه نیز مانند پخت گوشت به زمان زیادی نیاز دارد پس هنگام درست کردن این خورش، مانند دیگر خورش‌های قدیمی ایرانی زودتر دست به کار شوید. در ضمن، هرچه چاغال‌ه‌ها درشت‌تر باشند، این زمان طولانی‌تر خواهد بود.

در فاصله پخت گوشت و چاغال‌ه، نعناع و جعفری را خرد کرده و در مقداری روغن تفت دهید. بعد از آنکه گوشت خورش نیم‌پز شد، مخلوط نعناع و جعفری سرخ شده را به آن اضافه کنید و بگذارید خورش جا بیفتد.

سپس زمانی تقریباً حدود يك ربع تا نیم ساعت پیش از سرو غذا چاشنی ترشی را اضافه کنید. این چاشنی با توجه به ذائقه شما می‌تواند آب

لیموترش یا آبغوره باشد. پس از آنکه ترشی آب لیمو یا آبغوره خورش را مزه دار کرد، آن را به همراه پلو سرو کنید.

● چند نکته مهم:

- توجه داشته باشید که اگر در مواد لازم، میزان نعنا از جعفری بیشتر باشد یا حتی هر دو به يك مقدار مورد استفاده قرار گیرند، خورش تلخ خواهد شد.

- چاغالها را حتما ریز انتخاب کنید؛ به این ترتیب هم سرعت پخت آنها بالاتر می رود و هم خورش ظاهر زیباتری پیدا خواهد کرد. در صورتی که مجبور بودید از چاغالهای درشت استفاده کنید، آنها را مانند باقالا به صورت طولی با چاقو به دو نیم قسمت کنید.

- چاغالها را ابتدا خوب شسته و سپس چوب انتهای آنها را بکنید.

ملیحه عبدالله پور

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=85518>



خورش چغاله بادام

گوشت گاو : ۵۰۰ گرم

چغاله بادام : ۵۰۰ گرم

آب لیموترش : ۰,۵ فنجان

پیاز : ۱۰۰ گرم

نعناع : ۴۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۴۰۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

لفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

روغن : ۳۰۰ گرم

گوشت را در مقداری آبجوش ریخته و بپزید، سپس جعفری و نعناع را خرد کرده با پیاز در روغن سرخ کنید، بعد هسته چغاله را گرفته و آن را خلال نمائید و در سبزی سرخ کرده بریزید، زرد چوبه و نمک و فلفل و گوشت هم به آن اضافه کرده روی آتش ملایم بپزید. خورش چغاله آبش نباید بیشتر از یک استکان باشد همین که خورش چغاله پخته و حاضر شد، نیم استکان آب لیمو در آن بریزید و دو تخم مرغ رویش بشکنید و آن را هم بزنید و در ظرف خالی کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=205>



خورش خلال کرمانشاهی

• مواد لازم:

- گوشت گوسفندی ۵۰۰ گرم
- خلال بادام ۲۵۰ گرم
- زرشک سیاه دو قاشق غذاخوری
- پیاز سه عدد
- زعفران حل شده در آب دو قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
- زردچوبه یک دوم قاشق مرباخوری
- روغن به میزان لازم

• نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه:

۱) پیازها را خالصی کرده و در روغن کمی تفت دهید تا طلایی شود.

۲) گوشت را خرد کنید و به پیاز اضافه کرده کمی تفت دهید سپس زردچوبه را بیفزایید.

۳) مقداری آب بریزید و به مدت یک ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا گوشت نیمپز شود.

۴) بادامها را شسته کمی تفت دهید تا از حالت خامی درآید سپس همراه با زعفران به گوشت اضافه کنید.

۵) رب گوجه‌فرنگی را در کمی روغن تفت دهید و با نمک و فلفل به خورش اضافه کنید.

کمی که پخت زرشک را به عنوان ترشی به خورش اضافه کنید و صبر کنید تا خورش جا بیفتد (برای پختن گوشت مدت دو ساعت کافی است).

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=93588>



خورش رنگارنگ

• مواد لازم

• ۱/۵ پیمانه

• گوشت خرد شده یا چرخ شده

• دو قاشق غذا خوری سس سویا

• یک ساقه کرفس خلال شده

• نصف پیمانه فلفل دلمه ای خلال شده

• یک پیمانه هویج خلال شده

• نصف پیمانه ذرت پخته





• یک پیمانه قارچ خلال شده

• روش تهیه

گوشت را در قابلمه با مقداری روغن تفت دهید پیاز داغ را به آن اضافه کرده و باز تفت دهید و کنار بگذارید در تابه ای همه سبزیجات شامل ذرت کرفس فلفل دلمه ای و هویج به جز قارچ را با مقداری روغن روی حرارت تقریباً تند تفت دهید سپس قارچ را به مواد اضافه کنید و حدود پنج دقیقه هم بزنید تا همگی تفت بخورند در این مرحله سس سویا فلفل و نمک بریزید و همه مواد را با هم مخلوط کرده تفت دهید در آخر گوشت تفت داده شده را در غذا ریخته و با یک استکان آب روی حرارت کم حدود دو دقیقه بگذارید تا بجوشد سپس غذا را کشیده و مصرف کنید.

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=102577>



خورش رنگین کمان

• مواد لازم:

گوشت مرغ پخته و خلال شده : ۱/۲ و ۱ پیمانه

کرفس خلال شده: ۱ پیمانه

هویج خلال شده: ۱/۲ پیمانه

فلفل دلمه خلال شده: ۱/۲ پیمانه

قارچ ورقه شده : ۱ پیمانه

ذرت پخته شده : ۱/۲ پیمانه

پیاز سرخ شده: ۱ قاشق سوپخوری

گوچه فرنگی تخم گرفته و خلال شده : ۱/۲ پیمانه

کره : ۱ قاشق غذا خوری

سویا سس : مقداری

• طرز تهیه :

روغن را داخل تابه ریخته کمی که گرم شد، گوشت و پیاز سرخ شده را با هم تفت دهید، آن گاه گوشت و پیاز را از داخل تابه بردارید و به جای آن فلفل دلمه‌ای را کمی تفت داده، هویج و کرفس را در تابه ریخته کمی همزده، سپس قارچ ورقه شده و گوجه فرنگی خلال شده را به مواد اضافه کنید و کم‌کم هم بزنید هنگامی که همه ی مواد پخته شد ، گوشت و پیاز و سویا سس را به مواد افزوده کمی تفت بدهید.

این غذا فقط با تفت دادن پخته می‌شود.

از گوشت قرمز یا ماهی یا میگو نیز می‌توان استفاده کرد، فقط حرارت باید تند و یکنواخت باشد.

a.m

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17423>



خورش ریواس

• غذای محلی کردستان

• مواد لازم:

ریواس: نیم کیلو

نمک و ادویه: مقداری

گوشت: نیم کیلو

روغن: ۱/۵ قاشق غذاخوری

سبزی (نعناع و جعفری): مقداری



پیاز: دو عدد متوسط

• طرز تهیه:

گوشت را تمیز کرده، شسته، قطعه قطعه کنید و در کمی روغن سرخ کرده، به مدت يك ساعت با مقداری آب بپزید. سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و ساطوری کنید.

برگ و پوست ریواس را گرفته و مغز آن را به تکه‌های کوچک خرد کنید. پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. سپس سبزی‌ها را داخل پیاز سرخ کرده و ریواس را به آن افزوده، قدری تفت دهید. نمک، فلفل و ادویه را به

خورش افزوده و مواد تفت داده شده را به گوشت اضافه کرده، هم بزنید. با حرارت ملایم بپزید تا بجوشد و جا بیفتد و روغن بیندازد.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=70112>



 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش ریواس

• مواد لازم (برای ۴ نفر)

- ریواس ۱ کیلو
- گوشت نیم کیلو
- پیاز ۲ عدد
- شکر ۲ تا ۳ فاشق
- روغن
- نمک فلفل سیاه



- نعناع ۲۰۰ گرم
- جعفری ۲۰۰ گرم
- طرز تهیه:



پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ می کنیم تا طلا پی شوند گوشت را ریز ریز کرده و با پیازها مخلوط می کنیم و سرخ می کنیم تا وقتی که رنگ آن عوض شود . ۲ تا ۳ لیوان آب جوش به آن اضافه می کنیم و می گذاریم تا در حرارت متوسط برای ۴۵ دقیقه بجوشد. ریواسها را با دقت می شویم و آنها را به قطعات ۲ سانتیمتری می بریم . پیاز و جعفری را به خوبی ریز می کنیم و در روغن سرخ می کنیم . ریواسها و نعناع و جعفری و شکر و نمک و فلفل را به گوشت اضافه می کنیم و می گذاریم برای ۱۰ دقیقه بجوشد . (دقت می کنیم که ریواسها خیلی نرم نشوند) .

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79240>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش فسنجان

شما هم قبول دارید که با سرد شدن هوا، غذاهای شیرین و چرب تر بیشتر مره می دهد تا غذاهای سرد، آبکی و سبک؟ یکی از غذاهایی که در زمستان طرفداران فراوانی پیدا می کند، خورش فسنجان است که وجه تمایز آن با سایر خورش ها گردو و رب انار فراوانی است که به آن اضافه می شود. این غذا با دو مره ترش و شیرین تهیه می شود.

بعضی خانواده ها به جای شکر، آبلیمو و رب انار ترش به این خورش اضافه می کنند. در عوض برخی دیگر علاوه بر رب انار، کمی هم شکر استفاده می کنند. برخی گوشت قرمز در این خورش به کار می برند و برخی دیگر مرغ



را ترجیح می‌دهند.

برای تهیه این خورش نیز نکاتی وجود دارد و می‌توان در آن بسته به کالری مورد نیاز بدن یا وزن تغییراتی ایجاد کرد تا خوردن آن در نهایت، موجب شرمندگی نشود.

• همان‌طور که گفتیم گردو جزو اصلی این خورش است البته به دلیل چربی فراوان آن، دارای کالری زیادی است و می‌تواند برای افرادی که اضافه وزن دارند مشکل‌ساز شود. برای آنکه چربی گردو کمتر از آن خارج شود، آن را کاملاً چرخ نکنید و به مدت طولانی روی حرارت قرار ندهید، زیرا حرارت دیدن طولانی مدت موجب خروج چربی اضافه‌تر می‌شود. هر فاشق از این روغن‌ها برابر است با حداقل ۵۰ کالری انرژی اضافی. اشتباه نکنید، این روغن به دلیل منشأ گیاهی داشتن، یکی از بی‌ضررترین روغن‌هاست و نه تنها کلسترول ندارد بلکه مصرف آن در حد متعادل به کنترل چربی خون نیز کمک می‌کند اما با تمامی این موارد، یک منبع کالری بالاست که می‌تواند چاقی ایجاد کند. پس هنگام خوردن این خورش حد اعتدال را رعایت کنید.

- در صورتی که اضافه وزن دارید، از شکر و گردو کمتر استفاده کنید و به جای آن رب انار خورش را بیشتر کنید.
- به جای گوشت قرمز از مرغ استفاده کنید و برای کم کردن کالری اضافی مرغتان را آب‌پز کنید و بیشتر از سینه مرغ بدون پوست استفاده کنید.
- به دلیل کالری نسبتاً بالایی که در این غذا وجود دارد اگر اضافه وزن دارید این خورش را با نان سبوس‌دار میل کنید و اگر لاغر هستید با برنج.
- باز هم تکرار می‌کنیم، به جای نمک و شکر از انواع ادویه و چاشنی برای مزه‌دار کردن غذایان استفاده کنید تا هم غذایان خوشمزه‌تر شود و هم از اثرات سوء عادت به مصرف نمک و شکر در امان بمانید.
- در کنار این غذا از سبزی خوردن یا سالاد سبزیجات به همراه یک لیوان دوغ استفاده کنید تا وعده غذایی شما از نظر داشتن تمامی گروه‌های غذایی کامل شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75070>

- مواد لازم (برای ۲ نفر)
- پیاز سرخ کرده ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
- فلفل ۲/۱ قاشق چایخوری
- زرد چوبه ۲/۱ قاشق چایخوری
- روغن یا کره ۲ قاشق
- گوشت نیم کیلو یا یک اردک یا یک مرغ
- آرد ۱ قاشق
- مغز گردو چرخ کرده نیم کیلو
- آب جوش ۳/۱ پیمانه
- آب انار ۳ تا ۴ لیوان
- نمک
- آبلیمو (در صورت دلخواه)
- طرز تهیه:



مرغ را با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب و گردوی چرخ کرده کمی نمک و فلفل در ظرف مناسبی می ریزیم روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا خورش اِهسته بجوشد و آب انار یا رب انار را اضافه می کنیم و می گذاریم خورش کامل به روغن بیافتد در صورت ترش بودن خورش کمی شکر اضافه می کنیم . خورش باید بعد از آماده شدن کامل به روغن بیافتد و آب نداشته باشد . و در صورتیکه مرغ پخته شد و خورش جا نیافتاد مرغ را خارج می کنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار می دهیم . توضیح آنکه معمولی چاشنی فسنجان آب انار یا رب انار است ولی ممکن است بجای آنها کمی آبلیمو و شکر و زعفران ساییده مصرف کرد در خورش فسنجان آلو نیز میتوان ریخت . و خورش فسنجان را با مرغابی نیز می توان تهیه نمود. در صورتیکه رب انار مصرف کردیم یکی دو لیوان آب زیادتیر می ریزیم زیرا فسنجان باید با آب بیشتر و مدت طولانی تر بجوشد تا بروغن بیافتد. این خورش با برنج مصرف می شود.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79235>

خورش فسنجان با مرغابی

- مواد لازم

- مرغابی ، غاز یا بوقلمون ۱ عدد
- مغز گردو ۱ کیلو
- رب انار ترش یا رب آلوچه ۳ - ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز ۱ عدد رنده شده
- بادمجان ۳-۴ عدد
- سبزیجات معطر (چوچاق ، نعنا ، گشنیز ، یا گلپر) از هر کدام ۲-۳ ساقه
- نمک و فلفل به میزان لازم
- روغن به میزان لازم
- چگونگی تهیه



مغز گردوها را پس از شکستن کاملاً می سائیم (به کمک چرخ گوشت یا دستگاه ۳-۱) پیاز رنده شده را در ظرف مورد نظر با کمی روغن تفت دهید و گردوها را نیز اضافه کنید و یک تفت دهید در صورت استفاده از مرغابی یا غاز یا ... از همین ابتداء کار به گردوها اضافه کنید به همراه ۳-۴ لیوان آب سرد و با حرارت کم ۵-۶ ساعت بپزید تا کاملاً جابجفتد. رب انار یا آلوچه را با کمی آب سرد مخلوط کرده و پس از حل شدن به فسنجان اضافه کنید و در اواخر پخت سبزیجات معطر ریز شده یا گلپر را اضافه کنید به همراه بادمجانهای سرخ شده و از حرارت بردارید و با کته میل نمائید .

در صورت تمایل می توانید یک میخ آهنی بزرگ را ابتدا روی حرارت قرار دهید و پس از سرخ شدن به مخلوط آلوچه اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا ۲-۱ جوش بزند و به فسنجان اضافه کنید • این عمل در گذشته برای تیره شدن خورش و تامین آهن غذا بکار می رفت.

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=102043>

خورش قارچ

از فواید انواع قارچ ها هر چه بگوییم باز هم کم گفته ایم. قارچ را می توان کباب کرد، سرخ نمود و یا از آن خورش فراهم آورد. در زیر مواد اولیه و دستور پخت خورش قارچ را آورده ایم. کدبانوی منزل کافی است برای طبخ آن، ۶۰ دقیقه وقت بگذارد.

• مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر:

▪ مرغ: يك عدد متوسط،

▪ قارچ: يك كيلو،

▪ پیاز سرخ کرده: ۴ قاشق سوپ خوری،

▪ زرده تخم مرغ: ۳ عدد، آرد: يك قاشق سوپ خوری،

▪ آبلیمو: نصف استکان،



▪ زعفران ساییده و روغن آب کرده

▪ نمك و فلفل به مقدار دلخواه و کافی.

• شیوه پخت:

مرغ را با دو لیوان آب و پیاز سرخ شده و نمك و فلفل می گذاریم بپزد. قارچ ها را پس از خوب شستن، به قطعات درشت خرد می کنیم بعد از سرخ کردن، آرد را روی آن می پاشیم و کمی تفت می دهیم و به مرغ اضافه می کنیم.

سپس آبلیمو و زعفران را به خورش می افزاییم کمی که غلیظ شد، زرده های تخم مرغ را به آن اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم تا زرده ها يك جا بسته نشود. خورش يکی دو جوش ديگر که زد آن را از روی آتش برمی داریم.

چنان چه قارچ تازه در منزل ندارید می توانید از دو قوطی متوسط کنسرو قارچ استفاده کنید. در این صورت آب کنسرو را هم در خورش می ریزیم. کنسرو قارچ، به سرخ کردن نیاز ندارد و می توان آن را موقع ریختن تخم مرغ، به ظرف غذا بیفزاییم.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=75405>

خورش قارچ

- مواد لازم:
- روغن مایع: ۱۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای: ۳ عدد
- پودر کاری: یک قاشق چایخوری
- رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- آب: ۵۰۰ میلی‌لیتر
- قارچ: ۷۵۰ گرم
- آب‌لیموی ترش: ۳ قاشق غذاخوری



- نمک: نصف قاشق چایخوری
- زرده تخم‌مرغ: ۲ عدد
- فلفل: یک قاشق چایخوری
- طرز تهیه:

روغن را حرارت داده و پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. فلفل دلمه‌ای را به قطعات متوسط برش داده، به پیاز اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید.

رب گوجه‌فرنگی، پودر کاری و خردل را اضافه کنید. آب را اضافه کنید. قارچ‌ها را ۴ قسمت کرده و جداگانه در روغن با آب لیموترش و نمک به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید.

قارچ‌ها را به پیاز و فلفل دلمه‌ای اضافه کنید و ۱۵ دقیقه تفت دهید. زرده‌های تخم‌مرغ را با چنگال باز کرده و فلفل را اضافه کنید. ظرف را از روی شعله برداشته، زرده‌های تخم‌مرغ را اضافه کنید و خوب هم بزنید. خورش را چشیده و در صورت نیاز، نمک اضافه کنید. اجازه بدهید خورش ۵ تا ۱۰

دقیقه بجوشد تا به خوبی جا بیفتد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=93471>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش قارچ و مرغ

- مواد لازم:
- قارچ؛ ۱۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای؛ ۱۰۰ گرم
- مرغ خردشده؛ ۵۰۰ گرم
- رب گوجه‌فرنگی؛ به مقدار لازم
- پنیر پیتزا؛ ۱۰۰ گرم
- کره؛ به مقدار لازم
- آب؛ به مقدار لازم
- فلفل، دارچین، پودر آویشن، نمک؛ به مقدار لازم
- جعفری خرد شده؛ ۱۰۰ گرم
- آبلیمو؛ به مقدار لازم
- روش پخت:



قارچ و فلفل را خرد کرده و در کره تفت می‌دهیم. مرغ خرد شده را به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم. رب، نمک، فلفل، پودر آویشن و دارچین را به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم. بعد آب را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا خوب جا بیفتد. سپس پنیر را رنده کرده و با جعفری خردشده به آن اضافه می‌کنیم و از آبلیمو نیز برای چاشنی غذا استفاده می‌کنیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=113431>

خورش قرمه سبزی

• مواد لازم:

- سبزی (تره - جعفری)
- گوشت بدون استخوان: نیم کیلو
- لوبیا قرمز یا چشم بلبلی: ۱۰۰ گرم
- لیمو عمانی درسته: ۳ تا ۴ عدد
- گرد لیمو: يك قاشق سوپخوری



- پیاز سرخ کرده: ۲۵۰ گرم

- روغن

• دستور تهیه:

گوشت را تکه تکه می کنیم و با پیاز می گذاریم نیم پز شود. سپس لوبیا و لیمو عمانی را به آن اضافه می کنیم. بعد سبزی را به دقت تمیز کرده و می شوئیم. آب سبزی که به دقت گرفته شد ریز خرد می کنیم. (می توان شنبلیله هم به سبزی اضافه کرد). بعد سبزی را با روغن کمی سرخ می کنیم و داخل گوشت می ریزیم و کمی نمک و گرد لیمو به آن اضافه می کنیم و می گذاریم خورش آهسته بجوشد و روغن بیندازد. (بجای گرد لیمو می توان از آب لیمو هم استفاده کرد)

منبع : سایت تخصص بانوان یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=6805>

خورش قورمه سبزی

- مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:
 - سبزی (تره، جعفری، کمی شنبلیله) = یک کیلو
 - گوشت ماهیچه یا مغز ران بدون استخوان (یا ۷۵۰ گرم با استخوان) = نیم کیلو
 - لوبیای قرمز یا چشم بلبلی = $\frac{1}{3}$ پیمانه (۱۰۰ گرم)
 - لیمو عمانی درسته = ۳ تا ۴ عدد
 - گرد لیمو = یک قاشق سوپخوری
 - پیاز سرخ کرده = ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
 - روغن = ۲۵۰ گرم (یک پیمانه)
- طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می کنیم و با پیاز سرخ کرده و لوبیا و لیمو عمانی و سه چهار لیوان آب می گذاریم نیم پز شود، بعد سبزی را به دقت تمیز می کنیم و می شویم، آب سبزی که کاملاً گرفته شد ریز خرد می کنیم. بعد سبزی را با روغن کمی سرخ می کنیم و داخل خورش می ریزیم می گذاریم خورش آهسته بجوشد و به روغن بیفتد. ممکن است به جای گرد لیمو ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آبلیمو به خورش بزنیم.



منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79394>

خورش قیمه

• مواد لازم :

- گوشت گوسفندی نیم کیلوگرم
- لپه ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی ۷۵۰ گرم
- پیاز متوسط دو عدد
- لیمو عمانی پنج عدد
- رب گوجه فرنگی دو قاشق غذا خوری
- روغن ۳۵۰ گرم (معادل یک لیوان سر پر)
- زرد چوبه یک قاشق مرباخوری سرخالی
- زعفران سائیده یک قاشق چایخوری
- نمک و فلفل به مقدار مورد نیاز

• طرز تهیه :

گوشت را پس از خرد کردن با پیاز خرد شده و نمک و فلفل، به همراه دو قاشق غذاخوری روغن تفت دهید. لپه را تمیز کنید و آن را یک تا دو بار بشوئید. لپه شسته شده را به همراه ادویه به گوشت اضافه کنید و سرخ کردن را تا پنج دقیقه ادامه دهید. با این عمل شکل لپه حفظ میشود و بر اثر پختن له نمی‌گردد.

سه لیوان آب به خورش اضافه کنید و بگذارید در حرارت ملایم بپزد. یک ساعت بعد، لیمو عمانی را با سر چنگال یا چاقو سوراخ کنید و با رب گوجه فرنگی به خورش اضافه کنید. هنگامی که خورش به روغن افتاد، زعفران را اضافه کنید و بگذارید خورش چند جوش دیگر بزند.



سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید و به صورت خلال به اندازه دوپند انگشت خورد کنید. سیب زمینی‌ها را با باقیمانده روغن سرخ کنید. برای بهتر شدن رنگ سیب زمینی می‌توانید از مقدار کمی زردچوبه یا زعفران سائیده استفاده کنید. پس از ریختن خورش در بشقاب، سیب زمینی‌ها را روی آن می‌ریزیم.

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72905>



خورش قیمه

- مواد لازم
 - گوشت مغز ران گوسفند یا گوساله بدون استخوان ۷۵۰ گرم
 - لپه یک استکان ۱۰۰ گرم
 - پیاز سرخ کرده ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
 - لیمو عمانی ۴ تا ۵ عدد
 - سیب زمینی برای سرخ کردن ۷۵۰ گرم
 - نمک و فلفل سیاه بحد کاف
 - زردچوبه و دارچین ۱ قاشق مربا خوری
 - روغن برای سرخ کردن سیب زمینی
 - سیر ۲ یا ۳ پره در صورت دلخواه
- طرز تهیه:

گوشت را به تکه های کوچک خرد می کنیم بعد لپه را بدقت تمیز می نماییم و می شویم سپس پیاز سرخ کرده را با دو سه قاشق روغن و لپه



در ظرفی می ریزیم و ظرف را روی آتش می گذاریم تا لپه با پیاز کمی سرخ شود این عمل از له شدن لپه بعد از پختن جلوگیری می کند آنگاه گوشت را می شویم و داخل پیاز و لپه می ریزیم و در ظرف را می گذاریم و حرارت را ملا یم میکنیم تا آب گوشت کشیده شود بعد دو لیوان آب داخل گوشت می ریزیم و لیمو عمان را می شویم و به گوشت اضافه می کنیم و می گذاریم گوشت آهسته بجوشد و بپزد کمی نمک و ادویه و رب گوجه فرنگی به گوشت می زنیم و می گذاریم خورش کامل جا بیافتد . بعد سیب زمینی را بصورت خلال نازک یا چهار گوش خرد می کنیم و آنرا می شویم و کمی نمک می زنیم و در روغن فراوان و داغ سرخ می کنیم .
ممکن است سیب زمینی را با خورش یکی دو جوش بدهیم ویا خورش را در ظرف بکشیم سپس سیب زمینی را روی آن بریزیم.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79233>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش قیمه

- مواد لازم :
- گوشت خورشی ۵/۰ کیلو
- پیاز ۲ عدد
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- لپه ۲۰۰ گرم
- لیمو عمانی ۵ عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
- روغن به مقدار لازم



• طرز تهیه :

پیاز را ریز خرد کنید و با مقداری روغن در قابلمه یا زودپز تفت دهید. لپه را بشویید. گوشت را قطعه قطعه خرد کنید و با پیاز و لپه شسته شده تفت دهید. در موقع تفت دادن به مقدار کافی فلفل و زردچوبه هم به مواد اضافه کنید. همین که رنگ گوشت عوض شد، مقداری آب روی آن بریزید و بگذارید با شعله ملایم بجزد. بعد از یک ساعت، لیمو عمانی ها را با چنگال سوراخ کرده و به خورش اضافه کنید. سپس حرارت شعله را کم کنید تا خورش به آرامی بجزد و جا بیفتد. در انتهای پخت خورش ، نمک و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. وقتی خورش به روغن افتاد و مواد خورش کاملاً پخت، شعله را خاموش کنید.

سیب زمینی ها را پوست بکنید و خلال کنید و با روغن داغ در ماهیتابه سرخ کنید. بعد از اینکه خورش را در ظرف کشیدید، سیب زمینی های سرخ شده را روی آن بریزید (یا می توانید قبل از ریختن خورش در ظرف ، سیب زمینی ها را در آن بریزید و هم بزنید). در صورت تمایل می توانید مقدار خیلی کم هم دارچین روی ظرف خورش بریزید که البته بستگی به ذائقه شما دارد. همچنین می توانید برای تزئین خورش در میهمانی ها ، مقداری از سیب زمینی را مطابق تصویر بالا به صورت گل ببرید و سرخ کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86908>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش قیمه

- مواد لازم:
- مغز ران گوساله یا گوسفند ۷۵۰ گرم
- لپه ۱۰۰ گرم
- پیاز سرخ کرده ۲ قاشق غذاخوری
- لیمو عمانی ۴ تا ۵ عدد
- سیب زمینی ۵ عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی دو قاشق سوپخوری



- روغن به مقدار کافی برای سرخ کردن سیب زمینی
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه

پس از شستن گوشت و لپه، گوشت را ریز کرده سپس با پیاز سرخ کرده و لپه را در ظرفی میریزیم و دو سه فاشق روغن به آن اضافه کرده و ظرف را روی آتش میگذاریم و لپه را به این ترتیب کمی سرخ میکنیم. این عمل از وارفتن لپه هنگام طبخ، جلوگیری مینماید. گوشت را داخل ظرف میریزیم و در آنرا میگذاریم تا آب آن کشیده شود، بعد دو لیوان آب میریزیم کمی نمک و فلفل و رب گوجه و لیمو عمانی را به آن اضافه میکنیم و میگذاریم با یک حرارت ملایم پخته شود و کاملاً جا بیافتد سیب زمینی را خلال کرده و جداگانه آنرا سرخ میکنیم و در حین سرخ کردن کمی نمک میزنیم. خورشت را بعد از آماده شدن در ظرف مناسب کشیده و سیب زمینی ها را روی آن میریزیم.



منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91850>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش قیمه با گوشت چرخ کرده

- مواد لازم:
- لپه ۲ استکان
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- لیمو عمانی ۴ عدد
- پیاز متوسط اعداد



- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- آب ۲ تا ۳ لیوان
- نمک فلفل زردچوبه دارچین زعفران
- طرز تهیه:

ابتدا بمدت نیم تا ۱ ساعت لپه را میخیسانیم.

پیاز را بسیار ریز خرد کرده و به ان نمک و زردچوبه اضافه نموده و سرخ میکنیم تا طلایی شود. به پیاز طلایی شده، گوشت را اضافه نموده و تفت میدهیم .در ماهیتابه را گذاشته تا گوشت کمی دیگر تفت داده شود حال به این مواد لپه خیس داده شده و لیمو عمانی که از چند جا سوراخ شده و رب گوجه اضافه نموده و تفت میدهیم.به مواد آب را اضافه کرده و بعد از جوش آمدن آب شعله را ملایم کرده تا خورش بپزد.

نیم ساعت قبل از پایان کار نمک فلفل زردچوبه و زعفران را اضافه میکنیم.

برای تزئین روی خورش میتوانیم از سیب زمینی سرخ شده یا بادمجان سرخ شده ویا گوجه فرنگی سرخ شده استفاده کنیم.

این خورش با برنج میل میشود.



منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86345>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش قیمه کدو

- مواد لازم:
- گوشت گوسفندی: ۲۵۰ گرم (قطعات ۲ سانتی) ؛
- پیاز بزرگ: ۱ عدد؛
- لپه: ۱ استکان (از قبل خیس شده)؛





- کدو سبز: ۱ کیلو؛
- رب: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری؛
- نمک، گرد لیمو و فلفل سیاه: به میزان لازم؛
- زرد چوبه: به میزان کافی؛
- زعفران و روغن: به مقدار کافی.

• طرز تهیه:

پیاز را رنگینی خرد کرده و سرخ می کنیم. سپس گوشت را اضافه کرده و به همراه پیاز تفت می دهیم. لپه را که از قبل خیس کردیم به همراه گوشت کمی تفت می دهیم تا بوی خامی لپه از بین برود.

در این مرحله زردچوبه و رب را اضافه می کنیم. لازم است که رب را تفت دهیم چون باعث لعاب دار شدن خورش می شود. ۳ تا ۴ لیوان آب روی آن ریخته و به محض این که جوش آمد حرارت را کم کرده و اجازه می دهیم با حرارت ملایم خوب بپزد.

کدو را از قبل شسته و از وسط دو نیم کرده یا حلقه حلقه برش می دهیم و داخل روغن کمی سرخ می کنیم. ۲۰ دقیقه قبل از این که ظرف را از روی حرارت برداریم کدوهای سرخ شده را روی خورش چیده و زعفران آب کرده، گرد لیمو یا آب لیمو، فلفل سیاه و نمک را اضافه می کنیم و می گذاریم تا خورش آماده شود.

▪ نکته:

برای شفاف شدن خورش و سلامت گوشت بهتر است گوشت خرد شده را در ظرفی ریخته و روی آن آب سرد بریزیم و روی حرارت قرار دهیم. به محض این که جوش آمد، کف و خونابه گوشت را بیرون ریخته و روی آن آب گرفته و سپس با پیاز سرخ کنیم.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=111972>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کاری

- مواد لازم:
- پیاز: ۲ عدد
- روغن مایع: چهار قاشق غذاخوری
- مرغ درشت: يك عدد
- پودر کاری: يك قاشق مرباخوری
- آلو بخارایی: ۱۵۰ گرم
- کشمش پلویی: ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ابتدا باید آلو بخارایی را در مقداری آب نیم‌گرم به مدت چند ساعت خیس کنید. سپس مرغ را تمیز کنید، بشویید و به قطعه‌قطعه کنید. آن گاه پیاز را خرد کنید و در روغن تفت دهید سپس نمک و فلفل به آن اضافه کنید و پودر کاری را روی آن بپاشید. پس از این مرحله يك لیوان آب روی آن بریزید و بگذارید به جوش بیاید، آن‌گاه آلو بخارایی را به موادتان اضافه کنید، پس از این که مایه‌تان جوش آمد قطعات مرغ را هم اضافه کنید و بگذارید تا با حرارت ملایم به مدت يك ساعت ونیم الی دو ساعت بپزد. در پایان زمان پخت، کشمش را کمی تفت‌دهید و روی خورش بریزید و با برنج میل کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74554>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کاری (هند)

- مواد لازم



- بادام هندی آسیاب شده ۱۰۰ گرم
- آب مرغ ۳ لیوان - آرد ۱ قاشق غذا خوری
- زعفران آب کرده ۱ قاشق غذاخوری
- کره ۱۰۰ گرم
- پیاز سرخ شده ۳ قاشق غذاخوری
- سینه مرغ ۷۵۰ گرم
- سیر ۲ حبه
- قارچ ۳۰۰ گرم
- نمک به میزان لازم



▪ فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری

• طرز تهیه

ابتدا سینه مرغ را در کره تفت می دهیم قارچ را هم جداگانه با کره تفت می دهیم به همراه پیاز و سیر سپس آرد را در کمی کره سرخ کرده سپس حرارت را خاموش کرده و بادام هندی را به آن اضافه می کنیم آب مرغ را کم کم به آرد سرخ شده افزوده و فلفل قرمز و پودر کاری و نمک را به همراه مرغ به مواد اضافه کرده و روی حرارت به مدت نیم ساعت می پزیم سپس قارچ و زعفران را افزوده در قابلمه را می بندیم و با حرارت کم دوباره به مدت نیم ساعت می پزیم

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=94448>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کاری با ماهی

• مواد لازم



- پودر نارگیل ۲ قاشق غذاخوری
- پودر بادام هندی ۵۰ گرم
- آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
- زردچوبه ۲/۱ قاشق چایخوری
- گشنیز خرد شده ۱۰۰ گرم
- فیله ماهی ۴ قطعه
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- سیر له شده ۲ حبه
- زیره ۱ قاشق چایخوری



- خامه ۲/۱ پیمانه
- پودر کاری ۱ قاشق مرباخوری
- نمک و روغن به میزان لازم
- عصاره تمبر هندی ۴/۱ پیمانه
- چگونگی تهیه

در ظرفی ابتدا فیله های ماهی را به همراه زردچوبه و نمک و آبلیمو مزه دار می کنیم سپس در ظرفی پیاز و سیر را همراه کمی روغن و زیره به مدت ۲ دقیقه خوب تفت می دهیم سپس ماهی و ادویه کاری را به مواد اضافه کرده و تمبر هندی را به همراه کمی آب به مواد افزوده و به مدت ۵ دقیقه مواد را با درجه بالا و درب بسته خوب حرارت می دهیم سپس در نهایت خامه و گشنیز و پودر بادام و پودر نارگیل را با هم مخلوط کرده و به باقی مواد افزوده و به مدت ۲ دقیقه دیگر مواد را در دستگاه قرار می دهیم .

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85093>

خورش کاری (غذای هندی)

- مواد لازم:
 - گوشت چرخ کرده یا ماهیچه مرغ: ۵۰۰ گرم؛
 - ماست: ۱ لیوان؛
 - رب گوجه فرنگی: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری؛
 - پودر نارگیل: ۳ قاشق غذاخوری؛
 - زنجفیل و سیر رنده شده: هر کدام ۱ قاشق مرباخوری؛
 - پیاز: ۲ عدد بزرگ؛
 - زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز و نمک: به دلخواه؛
 - گشنیز خرد شده: نصف استکان؛
 - فلفل سبز: ۵ تا ۶ عدد؛
 - پودر کاری: ۳ تا ۴ قاشق مرباخوری؛
 - زیره سبز کوبیده: نصف قاشق مرباخوری؛
 - گوجه فرنگی رنده شده: ۲ عدد.
- طرز تهیه:



پیاز را سرخ کرده، سیر و زنجفیل را اضافه کرده تفت می دهیم. سپس گوجه فرنگی رنده شده را ریخته و تفت می دهیم تا آب آن کشیده شود. بعد ماست را اضافه کرده و در حال هم زدن تفت می دهیم تا آب آن کشیده شود. سپس ادویه ذکر شده را ریخته کمی تفت می دهیم، بعد ۲ تا ۳ لیوان آب جوش به آن اضافه می کنیم تا بپزد. فلفل سیاه و گشنیز را اضافه کرده می گذاریم تا بپزد و جا بیفتد.

سپس داخل گوشت چرخ کرده یک عدد پیاز، سیر و زنجفیل رنده شده، پودر زیره سبز، پودر کاری، فلفل سیاه و قرمز، زردچوبه و نمک هر کدام نصف قاشق چایخوری اضافه کرده و مخلوط می کنیم و کوفته های کوچک درست کرده در روغن تفت می دهیم و در مایه کاری می ریزیم تا بپزد و جا بیفتد.

بعد از جا افتادن کاری آن را در ظرفی می گذاریم و روی آن گشنیز ریخته سرو می کنیم.

کاری را با مرغ نیز می توان پخت با این تفاوت که بعد از سرخ کردن پیاز، سیر و زنجفیل مرغ را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم و بعد تمام مواد ذکر شده را با آن اضافه کرده دوباره تفت می دهیم تا آبش خشک شود. اگر مرغ پخته بود خیلی کم آب جوش به آن اضافه می کنیم و بعد

فلفل سبز و گشنیز می ریزیم و می گذاریم تا جا بیفتد. بعد در ظرفی کشیده روی کاری مقداری گشنیز می ریزیم و سر سفره می بریم.

منبع : خانواده ما

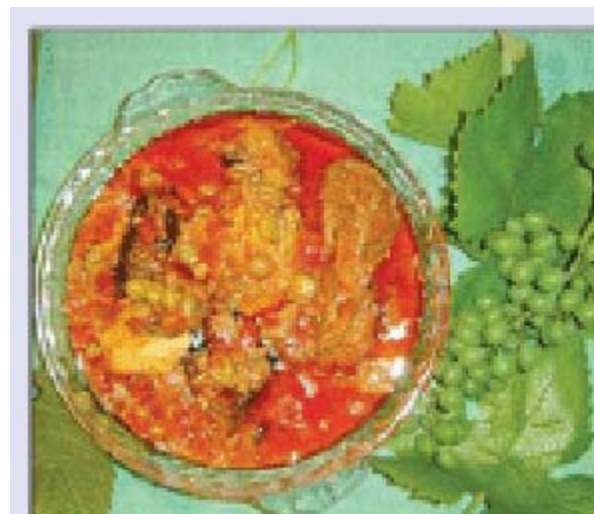
<http://vista.ir/?view=article&id=101565>



خورش کدو بادنجان

خورش‌ها انواع و اقسام گوناگونی دارند و در هر قومی با طعمی خاص و به شکل متفاوت تهیه می شوند. برای مثال فسنجان را تهرانی‌ها شیرین دوست دارند، اما اقوامی که در شمال کشور زندگی می کنند، مزه ترش آن را دوست دارند.

خورش کنگر در میان اقوام آذربایجانی با رب طبخ می شود و کاملاً قرمز رنگ است اما شمالی‌ها آن را با سبزی تهیه می کنند و هزاران هزار تفاوت دیگر. این بار می خواهیم طبخ یکی از خورش‌هایی را که به کرات آن را میل کرده‌اید اما ممکن است چند عادت غلط را در تهیه آن تکرار کرده باشید، برایتان بازگو کنیم و اینکه با رعایت چند نکته ظریف، می‌توانید ارزش غذایی آن را چند برابر کنید:



▪ کدو و بادنجان را تا آنجا که امکان دارد سرخ نکنید بلکه تازه آن را در غذا بریزید. از سرخ کردن و فریز کردن این سبزی‌ها تا جایی که امکان دارد اجتناب کنید. اگر کدوها پوست نازک و تازه دارند، آنها را با پوست به غذا اضافه کنید.

▪ اگر تصمیم دارید کدو و بادنجان را سرخ کنید، بهتر است قبل از سرخ کردن، آنها را به سفیده تخم مرغ آغشته کنید. این کار موجب می شود میزان روغن مصرفی آنها در حین سرخ کردن کاهش پیدا کند.

- به جای گوشت قرمز از مرغ (البته بدون پوست) استفاده کنید و از سرخ کردن گوشت نیز قبل از تهیه خورش دوری کنید، زیرا سرخ کردن اضافی، روغن غذا را افزایش داده، موجب اضافه وزن و چاقی می شود.
- به جای رب از گوجه فرنگی تازه استفاده کنید. جالب است بدانید لیکوپن یا همان ترکیب ضد سرطان موجود در این سبزی، با حرارت دادن خاصیت ضد سرطانی چندین برابر پیدا می کند.
- به جای روغن و سرخ کردن مکرر سعی کنید از ادویه گوناگون برای طعم دادن غذایان استفاده کنید. بسیاری تصور می کنند ادویه موجب چاقی می شود، در حالی که این طرز تفکر صحیح نیست. ادویه غذا را خوشمزه تر می کند و نیاز به استفاده از روغن را به شدت کاهش می دهد.
- از آنجایی که سبزی ها نیاز کمتری به حرارت دادن دارند، بهتر است آنها را آخر کار به سایر مواد اضافه کنید تا مواد مغذی موجود در آنها کمتر از میان برود. به علاوه بهترین روش برای طبخ گوشت استفاده از زودپز است، زیرا هم سریع تر است و هم بخاری که زمان پخت تولید می شود، از محفظه خارج نشده، دوباره محتوای غذا باز می گردد.
- به جای آبکش کردن برنج، آنرا به شکل کته آماده کنید تا مواد مغذی آن حفظ شود.
- می توانید با انواع دیگری از مواد غذایی یا سبزیجات تازه نظیر هویج، قارچ، کرفس و حتی سیب زمینی و موادی از این قبیل ارزش غذایی غذایان افزایش دهید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=74584>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کدو بادنجان

- گوشت مغز ران یا ماهیچه ۷۵۰ گرم
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- سیر خرد شده ۳ پره
- گوجه فرنگی ۴ عدد



- بادنجان پوست کنده ۲ تا ۷ عدد
- کدو پوست کنده ۲ تا ۷ عدد
- نمک ۳ قاشق فلفل سیاه ۱ قاشق
- زرد چوبه ۱ قاشق
- دارچین نصف قاشق
- آب لیمو مقداری
- طرز تهیه:



پیازها را در ظرفی سرخ می کنیم تا زمانیکه طلا یی شوند. گوشت را به پیازها اضافه کرده و سرخ می کنیم تا وقتی که هیچ آبی نداشته باشد. اگر می خواهید سیر به آن اضافه کنید سیر را با گوشتها اضافه نمایید. سپس نمک و فلفل و دارچین و زرد چوبه را هم اضافه می کنیم و مواد را هم می زنیم . گوجه فرنگی ها را نیز اضافه نموده و می گذاریم آهسته بجوشد . آب لیمو را هم می ریزیم و می گذاریم همه مواد برای ۲ ساعت با حرارت ملا یم بجوشند ویا تا هنگامی که گوشت کامل پخته شده باشد. هنگامیکه گوشت در حال پختن است بادنجان و کدو را نیز سرخ میکنیم تقریبا ۱۰ یا ۱۵ دقیقه قبل از آماده شدن خورش کدوها و بادنجانها را در ظرف محتوی گوشت و پیاز می ریزیم و می گذاریم آهسته برای ۲۰ دقیقه بجوشند. همه این مواد باید در ظرف بزرگی باشند. این خورش با برنج داغ صرف می شود.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79238>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کدو حلوائی

کدو حلوائی از جمله سبزیجات پاییزی و زمستانی است که در پخت انواع و اقسام دسر ها و غذاهای فصلی مورد استفاده قرار می گیرد.





خورش کدوخلوایی نیز یکی از این غذاهای فصلی و خوشمزه است که در آن، کدوخلوایی ماده اصلی بوده و به همراه آلو، مزه‌دار می‌شود. در بعضی از شهرها این خورش قدیمی را به‌عنوان شام یلدایی در آخرین شب پاییز می‌پزند و از خوردن آن در جمع خانوادگی، بسیار لذت می‌برند.

• مواد لازم:

- گوشت خورشی، ۳۰۰ گرم
- کدو خلوایی، یک کیلوگرم

▪ پیاز متوسط، ۲ عدد

▪ آلو بخارا، ۱۰۰ گرم

▪ پودر زعفران محلول در آب، یک قاشق سوپ‌خوری

▪ روغن مایع، مقداری برای سرخ کردن

▪ رب گوجه‌فرنگی، یک قاشق سوپ‌خوری

▪ دارچین، یک قاشق چای‌خوری سربر

▪ نمک و فلفل به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا کدو را شسته و پس از پوست کندن، به صورت هلال‌های کوچک خرد کنید. سپس یک عدد از پیازها را ریز کرده و در تابه‌ای حاوی روغن سرخ کنید تا کمی طلایی‌رنگ شود. حالا کدوی خرد شده را به پیاز داغ اضافه کنید و همراه با آن تفت دهید.

گوشت را نیز شسته و در سبیدی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. پس از آن، پیاز دیگری را نیز به صورت خلالی خرد کنید. سپس داخل قابلمه‌ای مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید. حالا پیاز خردشده را در روغن سرخ کنید. در حین سرخ‌شدن پیاز، تکه‌های گوشت را نیز اضافه کرده و به همراه پیاز تفت دهید.

حالا برای پختن گوشت، ۲ پیمانه آب جوشیده را به مخلوط گوشت و پیاز داغ افزوده و در ظرف را بگذارید تا گوشت روی حرارت کم اجاق‌گاز بپزد.

▪ نکته: برای آنکه گوشت هنگام پخت طعم‌دار شود، زعفران محلول در آب جوشیده را نیز به آن اضافه کنید.

در فاصله پخت گوشت، آلوها را خوب شسته و به مدت نیم ساعت در آب خیس کنید سپس آنها را داخل سبیدی آبکشی کنید. در مراحل پایانی پخت گوشت، آلو را به همراه رب گوجه‌فرنگی اضافه کرده و همچنان به مدت ۲ ساعت دیگر روی حرارت بگذارید.

▪ نکته: رب را پیش از اضافه‌کردن به گوشت، کمی در روغن تفت دهید تا رنگ بهتری در غذا ایجاد کند.

با توجه به اینکه کدو - به‌خصوص در صورتی که تکه‌های آن ریز و نازک باشد - به سرعت پخته و له می‌شود، پس از اضافه‌کردن کدو، خورش را مدت زمان زیادی روی شعله اجاق‌گاز حرارت ندهید. برای این منظور، باتوجه به اندازه تکه‌های کدو، یک ربع تا نیم‌ساعت زمان کافی است.

در ضمن دارچین و همچنین نمک و فلفل را نیز به همراه کدو به غذا اضافه کنید.

نکته (۱) در صورتی که این خورش را با طعم مجلس متمایل به ترش دوست دارید، ۲ قاشق سوپ‌خوری آبغوره یا آب لیموترش به آن اضافه کنید.

نکته (۲) افرادی که به خورش‌های شیرین علاقه‌مندند، می‌توانند با اضافه کردن آلو و همچنین یک قاشق سوپ‌خوری شکر به خورش، طعم آن را شیرین‌تر کنند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=98957>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کدو حلوائی با آلو

- مواد لازم:
 - گوشت مغز ران یا ماهیچه، نیم کیلو بدون استخوان یا ۷۵۰ گرم با استخوان
 - پیاز سرخ کرده، ۳ قاشق سوپ‌خوری
 - کدو حلوائی، ۵/۱ کیلوگرم
 - آلوی خشک، ۲۰۰ گرم
 - آب‌لیمو، ۳ قاشق سوپ‌خوری
 - شکر، ۴ قاشق سوپ‌خوری
 - زعفران و رب گوجه‌فرنگی، به مقدار کم
 - روغن، به مقدار لازم
 - نمک و فلفل، به مقدار لازم
- روش تهیه:



گوشت را پس از شستن تکه تکه می کنیم و با پیاز سرخ شده تفت می دهیم. بعد ۴ لیوان آب در آن می ریزیم و می گذاریم تا با حرارت ملایم



بپزد. آلو را می شویم و در ظرف قبلی می ریزیم تا بپزد.

نمک، فلفل، آبلیمو، شکر، زعفران حل شده و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم تا خورش خوب جا بیفتد. کدو را پس از شستن به قطعات منظم خرد می کنیم، دو طرف آن را در روغن سرخ می کنیم و آن را روی خورش می چینیم یا در ظرف جداگانه روی آتش می گذاریم. کمی از سس خورش را روی آن می ریزیم تا چند جوش بزند ولی کدو له نشود

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=102367>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کدو (رژیمی)

- مواد لازم:
- کدو حلواپی=۴ عدد بزرگ
- پیاز=۲ عدد متوسط
- سس گوجه فرنگی=۲ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون=۲ قاشق غذاخوری
- هویج=۲ عدد متوسط
- آبلیمو=۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل، زردچوبه =بمقدار لازم
- طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد کرده و با روغن زیتون کمی سرخ می کنیم. کدوها را





پوست می کنیم و قطعه قطعه می کنیم و می شوئیم. سپس کدوها را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت می دهیم و هم می زنیم تا کمی طلایی شود. زردچوبه و نمک و فلفل و سس گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و هم می زنیم. هویج را خرد کرده و به مخلوط اضافه می کنیم و کمی هم می زنیم. سپس ۲ لیوان آب و یک قاشق آبلیمو را به آن اضافه کرده و می گذاریم با حرارت ملایم بپزد. خورش در آخر نباید بیشتر از نصف لیوان آب داشته باشد. در صورتیکه آب خورش تمام شود و کدو یا هویج نپخته باشد کمی آب به آن اضافه می کنیم تا بپزد. می توانیم به این خورش کمی سماق نرم شده هم اضافه کنیم. در صورتیکه نخواهید از روغن استفاده کنید می توانید پیازها را با آب بپزید. همچنین می توانیم به خورش شوید خرد شده نیز اضافه کنیم. این خورش را با برنج نیز می توان سرو کرد.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=78765>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کدو حلوائی

- مواد لازم:
- گوشت: نیم کیلو
- کدو حلوائی: یک کیلو
- قلم گوسفندی: دو عدد
- پیاز سرخ شده: سه قاشق سوپخوری
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- روغن برای سرخ کردن به میزان لازم
- غوره ۲۰۰ گرم
- آبغوره یک استکان کوچک





• نمک، فلفل، ادویه به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت‌ها را تکه‌تکه برش می‌زنیم و سرخ می‌کنیم. بعد از سرخ شدن به همراه پیاز سرخ‌شده می‌گذاریم با آب خوب بپزد ولی له نشود. کدوها را به اشکال دلخواه می‌بریم و با روغن سرخ می‌کنیم. کدوها و گوشت‌ها را در قابلمه‌ای می‌ریزیم، دنباله‌های غوره‌غوره را گرفته و کمی سرخ می‌کنیم و همراه با رب، نمک، فلفل و ادویه به خورش اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد و بپزد. چون کدوها خیلی سریع پخته می‌شوند مواظب باشید که له نشوند. آب، برای پختن یک لیوان کافی است. حدود پنج دقیقه صبر می‌کنیم تا آب آن تمام شود و خورش به روغن بنشیند. این خورش را می‌توان با گوشت سایر طیور تهیه کرد. ارزش غذایی این خورش را در صفحه ۱۳ بخوانید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=97265>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کرفس

کرفس خرد شده : ۴۰۰ گرم

گوشت بدون استخوان : ۴۰۰ گرم

گوچه فرنگی : ۵۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

لیمو ترش : ۲ عدد

سیب زمینی : ۲۵۰ گرم

هویج : ۱۰۰ گرم

کرفس را پاک نموده قسمت‌های سفید و قابل خوردن آن را به قطعات ریز بریده مغز کله کرفس را پوست کنده، خرد نمائید و چند دقیقه در ظرفی مملو از آب بریزید.

سپس گوشت را خرد کرده آن را به همراه روغن در دیگ ریخته بگذارید کمی بپزد، همین که گوشت کمی سرخ شد، کرفس را بریزید. سپس هویج را پوست کنده خردش کنید و در یک گوشه دیگ، و سیب زمینی‌ها را هم پوست کنده در طرف دیگر دیگ بگذارید بپزد سپس گوجه فرنگی را حلقه حلقه نموده آن را روی خورش بچینید.

<http://vista.ir/?view=article&id=203>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش کرفس

- مواد لازم:
- مواد لازم گوشت ماهیچه بدون استخوان نیم کیلو
- کرفس ۱ تا ۲ عدد
- نعناع ۲ دسته
- جعفری ۱ دسته
- پیاز درشت ۱ عدد
- نمک ۲ قاشق مربا خوری
- فلفل سیاه ۲/۱ قاشق مربا خوری
- دارچین ۴/۱ قاشق مربا خوری
- زرد چوبه ۴/۱ قاشق مربا خوری
- آب‌لیمو
- طرز تهیه:





گوشت را تکه تکه خرد می کنیم و می شویم و با پیاز سرخ کرده و ۳ تا ۴ لیوان آب می گذاریم بپزد بعد ساقه های سفت کرفس را با برگهای سبز آن جدا می کنیم و کنار می گذاریم سپس ساقه های ترد کرفس را بطول دو

بند انگشت میبریم و می شویم و با ۳ تا ۴ قاشق روغن کمی سرخ می کنیم و داخل گوشت میریزیم تا کرفس نیز پخته شود ولی زیاد له نشود . نمک و فلفل و آبلیمو و زعفران ساییده را در خورش میریزیم و می گذاریم خورش آهسته بجوشد و جا بیافتد. ممکن است خورش کرفس را با نعناع و جعفری آماده کرد در اینصورت ۱ عدد کرفس درشت و نیم کیلو نعناع و جعفری کافی است. نعناع و جعفری را باید خرد کرد و کمی سرخ نمود و با کرفس داخل خورش ریخت . و بجای زعفران ممکن است کمی رب مصرف نمود . در صورت مصرف نعناع و جعفری به زعفران یا رب گوجه فرنگی احتیاج نیست . فقط آبلیمو باید به خورش زد.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91853>



خورش کنگر

همانطور که بارها و بارها گفته ایم، خورشها در دسته غذاهای سنتی سفره های ایرانی جای می گیرند. در میان این دسته از غذاها، خورش قیمه و قرمه سبزی از مشهورترینها هستند اما خورشهای دیگری هم وجود دارند که علاوه بر ایجاد تنوع، مواد مغذی فراوانی را به بدن شما می رسانند. اغلب اوقات، بسیاری از ما با کم توجهی ها و برخی رعایت نکردن ها از میزان این ترکیبات ارزشمند کم می کنیم و مانع تأمین نیازهای روزانه مان از طریق خوردن این غذاها می شویم. حالا به برخی از نکاتی که با رعایت کردنشان می توانید خورش کنگر مغذی تر داشته باشید، توجه



کنید.

- در ابتدا باید بگوییم که کنگرها را تا جایی که امکان دارد، خیلی ریز نکنید و از سرخ کردن آنها بپرهیزید. زیرا هر يك از این موارد موجب کاهش ارزش تغذیه‌ای این ماده غذایی می‌شود. در صورتی که خواستید کنگرهای فریز شده را سرخ کنید بدون آنکه ادویه‌ای به آن اضافه کنید به همان شکل یخ زده در روغن بریزید و آنها را کمی تفت دهید. این کار نیز موجب می‌شود تا جذب روغن به وسیله مواد غذایی در حین سرخ کردن کاهش پیدا کند. به علاوه، به هیچ عنوان در ظرفی را که در آن غذا سرخ می‌کنید، نبندید. زیرا این کار موجب می‌شود که روغن سریع‌تر تخریب و ترکیباتی که برای بدن مضر شناخته شده‌اند، زودتر تولید شوند.
- برای تهیه این غذا تا جایی که امکان دارد، از گوشت قرمز استفاده نکنید و به جای آن گوشت مرغ به کار ببرید.
- در صورتی که خواستید از رب در تهیه این خورش استفاده کنید، به جای رب از گوجه‌فرنگی‌های تازه كمك بگیرید.
- خورش‌تان را در زودپز بپزید و آن را به مدت طولانی در يك قابلمه معمولی روی حرارت قرار ندهید.
- برخی از خانواده‌ها این خورش را با سبزی‌های معطر تهیه می‌کنند و رنگ خورش سبز است. توصیه ما به شما آن است که تا جایی که می‌توانید از سبزی‌های تازه و یا سرخ نشده در تهیه این خورش استفاده کنید.
- سعی کنید برای تهیه این غذا از روغن زیتون و برای سرخ کردن مواد غذایی که در تهیه آن استفاده می‌شود، از روغن‌های مایعی که نقطه دود بالایی دارند استفاده کنید.
- این خورش را به همراه برنج میل می‌کنند و توصیه ما به شما این است (البته اگر اضافه وزن دارید) از برنج‌های رژیمی استفاده کنید.) به علاوه از آبکش کردن آنها پرهیز کرده و به شکل کته میل کنید.
- برای تکمیل‌تر شدن وعده غذایی‌تان بهتر است به عنوان نوشیدنی از دوغ بدون گاز و به عنوان چاشنی از ماست استفاده کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=76803>

- مواد لازم:
- کنگر یک کیلو
- گوشت ران یا ماهیچه گوسفند یک کیلو
- نعنا و جعفری نیم کیلو
- پیاز سرخ شده ۳ قاشق غذاخوری
- آب نارنج یا آبلیمو یک استکان
- زعفران ساییده یک دوم قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به قدر کافی
- طرز تهیه:

گوشت را چند تکه کرده، می شوئیم، با کمی روغن تفت می دهیم و با ۳ لیوان آب و پیاز سرخ شده و کمی نمک می گذاریم تا بپزد. تیغهای کنگر را پس از پاک کردن با قیچی برمی داریم و به اندازه ۲ بند انگشت خرد می کنیم. بعد آن را با ۳ قاشق غذاخوری روغن کمی تفت داده و نعنا و جعفری خرد شده را به آن اضافه می کنیم، تا با کنگر کمی سرخ شود. زعفران حل شده ، نمک و فلفل را به گوشت اضافه می کنیم تا بپزد و جا بیفتد. بعد ترشی آن را به اندازه دلخواه میزان کرده، قابلمه را از روی حرارت برداشته و در طرف می کشیم.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91854>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش گل کلم

- مواد لازم:
- گوشت ماهیچه یا سردست=۵۰۰ گرم بدون استخوان یا ۷۵۰ گرم با



استخوان

- پیاز سرخ کرده=۳ قاشق سوپخوری
- گل کلم متوسط=۱ عدد(در حدود یک کیلو گرم)
- آبلیمو=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
- شکر=۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
- زعفران سائیده=۱ قاشق چاشخوری(یا رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپخوری)
- نمک و فلفل=بقدر کافی
- طرز تهیه:



گوشت را به قطعات کوچک به اندازه یک گردو خرد کرده، می شوئیم؛ سپس

آن را با پیاز سرخ کرده، در ظرف مناسبی می ریزیم و در ظرف را بسته روی حرارت ملایم قرار می دهیم. گاهی آنرا بهم می زنیم تا آب گوشت کشیده شود. ۲ لیوان آب داخل گوشت ریخته، صبر می کنیم تا گوشت بپزد. در صورتی که آب گوشت کشیده شد و به اندازه کافی پخته نشد، به آن کمی آب گرم اضافه می نماییم. شکر و آبلیمو و زعفران حل شده در آب جوش و یا رب گوجه فرنگی و قدری نمک و فلفل به گوشت می زنیم. گل‌های کلم را به قطعات کوچک و به اندازه یک گردو خرد می کنیم. بعد آنها را شسته، داخل گوشت می ریزیم و بهم می زنیم. در ظرف را می گذاریم تا گل‌های کلم با حرارت ملایم بپزد. چاشنی و نمک آن را چشیده، اندازه می کنیم. یعنی هر کش مطابق میل خود می تواند این خورش را ترش و شیرین کند؛ و آبلیمو و شکر آن را کم و زیاد نماید. خورش بعد از پختن نباید زیاد آب داشته باشد و کلمها زیاد پخته و له شوند.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79399>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش گل کلم با اسفناج

• مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

گل کلم متوسط (گل شده) پنج لیوان

سیب زمینی متوسط: سه عدد

اسفناج پاک کرده: یک کیلو

هویچ متوسط: دو عدد

زنجبیل خشک: نصف قاشق مربا خوری

سیر خردل: دو قاشق چای خوری

ماست کم چرب: یک سوم لیوان

آرد سفید: دو قاشق غذا خوری

نمک: نصف قاشق چای خوری

روغن زیتون: یک قاشق غذا خوری



• طرز تهیه:

در یک ماهی تابه بزرگ روغن زیتون را گرم می‌کنیم و زنجبیل و سیر را به آن اضافه می‌نمایم و هم می‌زنیم تا کمی نرم شوند. گل کلم گل شده و سیب زمینی پوست کنده و هویچ را که به شکل مکعبی خرد کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و به مدت پنج دقیقه تفت می‌دهیم سپس آب‌سبزیجات و خردل را می‌جوشانیم و به مواد دیگر می‌افزایم و در ظرف را می‌گذاریم تا کمی نرم شوند. اسفناج را شسته و خرد می‌کنیم و با نمک به سبزیجات اضافه می‌کنیم تا حدود پنج دقیقه روی حرارت بماند.

در ظرفی ماست و آرد را مخلوط می‌کنیم و داخل سبزیجات می‌ریزیم و حدود دو الی سه دقیقه هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شود. اکنون خورش جا افتاده و آماده سرو است.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=13216>

خورش گل کلم با سیر

• مواد لازم:

گل کلم: يك عدد كوچك

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

پیاز سرخ شده: ۲ قاشق سوپ خوری

پیاز درسته: ۱ عدد كوچك

سیر تازه: ۱ بسته

رب گوجه فزنکی: ۳ قاشق غذا خوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

آبلیمو: ۲ قاشق غذا خوری

زعفران حل شده: ۲ قاشق سوپ خوری

• طرز تهیه:

ابتدا گل کلم را خرد کرده و خوب می‌شوئیم

سپس در روغن تفت می‌دهیم.

حال سیرها را از پوست جدا می‌کنیم ، می‌شوئیم و هر حبه سیر را ۲ نیم کرده و کمی در روغن سرخ می‌کنیم.

گوشت چرخ کرده را با يك عدد پیاز كوچك و کمی نمک و فلفل خوب ورز می‌دهیم و به شکل گلوله های كوچك در می‌آوریم و با پیاز سرخ شده

می‌گذاریم کمی تفت بخورد. سپس رب گوجه را هم با گوشت کمی تفت می‌دهیم و ۲ لیوان آب به این مواد اضافه کرده و می‌گذاریم تا خورش

جوش بیاید. حال سیر و گل کلم سرخ شده و کمی نمک و فلفل و آبلیمو و زعفران را به ظرف خورش اضافه کرده و می‌گذاریم خورش نیم ساعت

روی حرارت ملایم بجوشد تا تقریباً به روغن بيفتد.

مزگان شاملوئی

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17428>

خورش گوجه سبز

اصلیت این غذا ایرانی و مدت زمان پخت آن تقریباً يك ساعت است. در این خورش هم می توان از گوشت قرمز استفاده کرد و هم از تکه های گوشت مرغ.

- مواد لازم:
- مرغ ۳۰۰ گرم،
- گوجه سبز: ۲۰ عدد،
- جعفری خشك: ۸ قاشق غذاخوری،
- نعناع: ۲ قاشق غذاخوری،
- پیاز: يك عدد متوسط،
- آرد گندم: يك قاشق غذاخوری پر،
- آب: ۲ لیوان و روغن به میزان کافی.



• شیوه پخت

مقداری روغن را در ظرفی بریزید و پیاز خرد شده را در آن سرخ کنید. سپس مرغ را به همراه نمك و زردچوبه به پیاز بیفزایید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم، سرخ شود. (لازم است تکه های مرغ را قبلاً به صورت كوچك خرد کنید) بعد آرد و نعناع و جعفری خشك و آب را اضافه کنید. گوجه سبز را زمانی در قابلمه بریزید كه احساس کنید خورش شما كمی جا افتاده است زیرا گوجه سبز خیلی زود له می شود. حدود ۱۵ دقیقه زمان لازم است تا رنگ گوجه سبزه ها كمی تغییر كند. اکنون خورش تان آماده است.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=79757>

خورش گوجه سبز

گوجه سبز، یکی از میوه‌هایی است که به خاطر طعم ترشش در غذاهای مختلف به عنوان چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

یکی از این غذاها دلمه برگ مو است که در آن آبلیمو با گوجه سبز جایگزین می‌شود. اما یکی از متداول‌ترین غذاهایی که از گوجه سبز تهیه می‌شود، خورش گوجه سبز با نعنا و جعفری است که خورشی معطر و خوش‌طعم است. از گوجه سبز در اوایل فصل وقتی هنوز ترش است استفاده کنید. نیازی نیست که گوجه سبز درشت باشد، بلکه با گوجه‌های ریز هم می‌توانید این خورش را تهیه کنید.

پس اگر هنوز خورش گوجه سبز را نوبر نکرده‌اید، دست به کار شوید و تا گوجه‌ها شیرین و طلایی نشده‌اند یک خورش گوجه سبز ترش با نعنا و جعفری بپزید.

• مواد لازم:

- ۵۰۰ گرم گوشت خورشی

- یک کیلو نعنا و جعفری

- نیم کیلو گوجه سبز



- یک عدد پیاز درشت

- ۱۵۰ میلی‌لیتر روغن مایع

• طرز تهیه:

گوشت را خرد کرده و بشویید و پیاز را به صورت خلالی خرد کنید. در یک قابلمه مناسب ۲ قاشق روغن بریزید و داغ کنید. پیاز را در روغن سرخ کنید تا طلایی شود.

گوشت را اضافه کنید و تفت دهید. ۳ تا ۴ لیوان آب افزوده، خورش را روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار داده، صبر کنید تا گوشت، خوب نیم‌پز شود. نعنا و جعفری را با باقیمانده روغن سرخ کنید و پس از نیم‌پز شدن گوشت به خورش اضافه کنید. دقت کنید اگر نعنا و جعفری را از همان ابتدا به خورش اضافه کنید کمی تلخ می‌شود.

گوچه سبزها را نیز شسته و به خورش اضافه کنید. صبر کنید تا خورش کم‌کم پخته‌شود و کاملاً جا بیفتد. اگر گوچه‌ها به اندازه کافی ترش نباشند می‌توانید يك قاشق سوپ‌خوری آبلیمو به خورش بیفزایید.

اگر خورش گوچه سبز را دوست دارید راه‌هایی وجود دارد که این خورش را در فصول دیگر سال نیز که گوچه سبز نیست تهیه کنید. یکی از این روش‌ها فریزکردن گوچه‌سبز و نگهداری از آن به صورت یخ‌زده است. البته در این صورت باید گوچه سبز را دیرتر به خورش اضافه کنید. چون پس از یخ‌زدن زودتر می‌پزد و ممکن است له شود. روش دیگر برای نگهداری از گوچه‌سبز برای مدت طولانی قراردادن آن در آب‌نمک است. گوچه‌سبزهایی که به این صورت نگهداری می‌شوند مقداری نمک جذب می‌کنند، بنابراین باید نمک کمتری به خورش بزنید و یا مقدار نمک را در آخر طبخ اندازه کنید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=85516>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش گوشت چرخ کرده با لوبیا قرمز

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده=۵۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای سبز بدون دانه و ریز شده=۱ عدد
- پیاز خرد شده=۱ عدد
- سیر خرد شده=۱ حبه
- لوبیا قرمز پخته شده=۵۰۰ گرم
- گوچه فرنگی پوست گرفته و خرد شده=۵۰۰ گرم
- لوبیا سبز=۵۰۰ گرم
- سس گوچه فرنگی=۲۵۰ میلی لیتر(۱ فنجان)





- رب گوجه فرنگی=۱۵۰ گرم
- فلفل قرمز=۲ قاشق چایخوری
- پنیر چدار خرد شده برای تزیین=۱۲۵ گرم

▪ نمک=به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده، پیاز، فلفل سبز، لوبیا قرمز پخته شده و لوبیا سبز، گوجه فرنگی و سیر را در یک ظرف تفلون با حرارت ملایم تفت دهید . رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید و پیوسته آن را هم بزنید تا گوشت ها به هم نچسبند. بعد از ۱۰ دقیقه روغن اضافی این مواد را گرفته و مواد داخل ظرف را به جز پنیر با هم مخلوط کنید؛سس گوجه فرنگی و نمک و فلفل را اضافه کنید سپس روی ظرف را بپوشانید تا به مدت ۳۰ دقیقه مواد درون ظرف در حالی که در آن بسته است با حرارت ملایم بجوشد. اکنون پنیرهای ریز شده را روی غذا بریزید و آن را میل نمایید!

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79974>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش لوبیا سبز

گوشت گاو : ۵۰۰ گرم

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : ۱ قاشق سوپخوری

ادویه : ۱ قاشق سوپخوری

آب لیموترش : ۰,۵ فنجان

لوبیا سبز : ۱ کیلو گرم

پیاز : ۱۰۰ گرم

روغن : ۳۰۰ گرم

زعفران : قدری

تخم مرغ : ۴ عدد

الیاف سبز را از لوبیا بیرون آورده آن را ریز خرد کرده، صد گرم پیاز مخلوطش کنید و در روغن سرخش کنید، سپس زرد چوبه و فلفل و نمک رویش ریختید، یک ملاقه آبگوشت پخته و یا آب به آن اضافه کرده آتش را تندتر کنید تا لوبیا پخته شود. وقتی که لوبیا و گوشت پخته شد، یک قاشق رب گوجه فرنگی و یا چند دانه گوجه فرنگی تازه در آن ریخته و یک قاشق ادویه هم رویش بپاشید، همین که آبش رو بکاهش نهاد و خورش جا افتاد، تخم مرغها را هم زده بخورش اضافه کنید و زعفران سائیده و نیم استکان آب لیمو هم روی آن بریزید.

<http://vista.ir/?view=article&id=206>



خورش ماست

• مواد لازم:

گوشت با استخوان: حدود ۱۲۵۰ گرم

ماست: ۷ کیلوگرم

شکر: ۱/۵ تا ۲ لیوان

زعفران سائیده شده: ۱ قاشق مرباخوری

گلاب: یک دوم استکان

تخم مرغ: ۶ عدد

• دستور تهیه:

گوشت را همراه با یک عدد پیاز و آب می پزیم تا خوب پخته شود و تنها يك استکان آب داشته باشد، سپس آن را از استخوان جدا کرده و خوب می کویم، البته گوشت را باید در ظرفی بزرگ قرار داده و با گوشت کوب آن را خوب نرم کرد. در حین کوبیدن آب باقی مانده را به آن اضافه می کنیم تاگوشت سفید شود، تخم مرغها را دانه دانه شکسته می کویم، در ضمن کوبیدن اگر رگ در گوشت بود از آن جدا کرده ماست را که قبلاً کیسه انداخته تا حدود ۲/۵ کیلوگرم شود، ملاقه ملاقه اضافه می کنیم و به کوبیدن ادامه می دهیم تا ماست تمام شود، ظرف را روی حرارت ملایم قرار داده و شکر و گلاب را به آن اضافه می کنیم و آن را هم می زنیم تا مایه کم کم رقیق شود و جوش بخورد و به آن زعفران را که در آب جوش حل کرده ایم، اضافه می کنیم و شعله را خاموش می کنیم تا رنگ دلخواه به دست آید، در ظرف را می کشیم و رویش را با زرشک و خلال پسته تزئین می نماییم، پس از این که خورش ولرم شد، دو مرتبه سفت می شود، معمولاً خورش ماست را سرد میل می نمایند.

منبع : سایت تخصص بانوان یزد

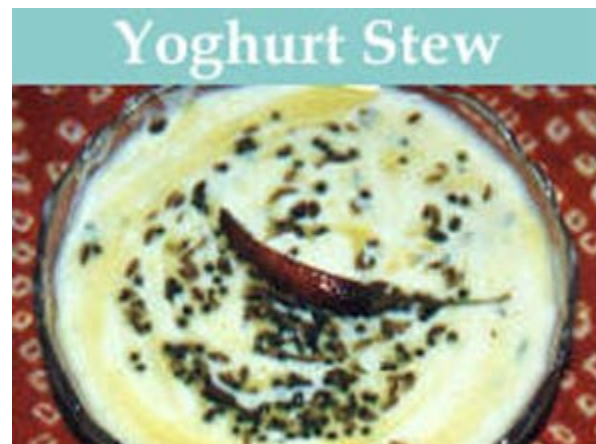
<http://vista.ir/?view=article&id=6809>



خورش ماست

• مواد لازم

- مرغ تمیز کرده و شکم خالی؛ ۵/۱ کیلوگرم
- ماست چکیده؛ یک کیلوگرم
- زعفران ساییده؛ یک قاشق مرباخوری
- خلال نارنج یا پرتقال تلخی گرفته؛ یک لیوان (خلالها را باید سه تا چهار مرتبه، هر دفعه به مدت یک ربع بجوشانیم تا تلخی آن گرفته شود)
- پیاز سرخ کرده؛ ۳ عدد
- نمک و فلفل؛ به مقدار لازم





• طرز تهیه

مرغ تمیز کرده را با پیاز سرخ شده و کمی نمک و دو لیوان آب می‌گذاریم بپزد، به طوری که بعد از پخته شدن کمی آب داشته باشد و بعد زعفران

ساییده و نمک و فلفل و خلال تلخی گرفته را به آن اضافه می‌کنیم. چند جوش که زد، مرغ را خارج می‌کنیم و تکه تکه می‌کنیم. سپس حرارت خورش را کم می‌کنیم.

ماست را خوب بهم می‌زنیم تا صاف شود و آن را در خورش می‌ریزیم. ولی خورش بعد از ریختن ماست نباید بجوشد. کافی است که ماست کمی گرم شود که مرغ‌ها را در ظرف قرار دهیم و خورش را روی آن می‌ریزیم. این خورش را با گوشت هم می‌توان تهیه کرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=99254>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش ماست

• مواد لازم:

- مرغ یک عدد (حدود ۱۲۵۰ گرم)،
- ماست چکیده یک کیلو،
- زعفران به مقدار لازم،
- خلال نارنج یا پرتقال یک لیوان،
- پیاز سرخ کرده ۲ تا ۳ قاشق،
- نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

مرغ تمیز و پاک کرده را با پیاز سرخ کرده و با کمی نمک و یک یا دو لیوان آب





در ظرفی می ریزیم و می گذاریم تا کاملاً بپزد، البته بعد از پخته شدن باید کمی آب داشته باشد، سپس زعفران ساییده و کمی نمک و فلفل و خلال نارنج یا پرتقال (را که تلخی آن گرفته شده) به آن اضافه می کنیم چند

جوش که زد مرغ را از داخل ظرف بیرون می آوریم و قطعه قطعه یا کامل در دیس می گذاریم و حرارت خورش را ملایم می کنیم ماست را خوب به هم می زنیم تا کاملاً صاف شود و داخل خورش می ریزیم و مخلوط می کنیم و بلافاصله در داخل دیس روی مرغ می ریزیم. نکته مهم در تهیه خورش ماست آن است که پس از ریختن ماست، خورش نباید بجوشد و کافی است فقط با ماست گرم شود. این خورش را می توان بدون خلال نیز تهیه کرد و به جای مرغ از گوشت استفاده کرد که در این صورت نیم کیلو گوشت بدون استخوان کافی است. در صورت تمایل یک تا دو قاشق سوپ خوری زرشک سرخ کرده را می توان به خورش ماست اضافه کرد.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=127511>



خورش ماست به طریق هندی

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



- روغن=۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل=بقدر کافی
- طرز تهیه:



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

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79397>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش مرغ بالتی

درباره زنجبیل

ریشه های غده ای و قطور این گیاه نی مانند از عهد باستان به عنوان ادویه ای مفید در طبایخی و طب مورد استفاده قرار می گرفته است. زنجبیل که امروزه





در مناطق استوایی به صورت گسترده ای کشت می شود، خواص به اصطلاح گرمی یا گرمابخشی دارد که از آن ماده ای بسیار مفید برای دفع انواع سرماخوردگی ها از بدن می سازد ضمن آنکه عفونت ها را پیش از آنکه در بدن مستقر شوند معدوم می نماید. ترکیبات ضد عفونی کننده زنجبیل که به صورت روغن های فرار در آن وجود دارند سیستم ایمنی بدن را فعال می کنند از این رو مصرف زنجبیل در پیشگیری از سرماخوردگی ها، برونشیت ها، عفونت های لوزه و گوارشی موثر است.

در متون پزشکی چینی که از ۲۰۰۰ سال پیش به جا مانده اند و نیز بسیاری از نسخ قدیمی شرقی به زنجبیل اشاره شده است. در سال ۱۶۰۰ میلادی

شخصی به نام لردزوی زنجبیل را برای اولین بار به انگلستان برد و دوست گیاه شناس او تاثیر مثبت زنجبیل در گرمابخشی را تایید و مصرف آن را برای کمک به سوءهاضمه تجویز می نماید. در گذشته برای کاهش فشار خون بالا خمیری از زنجبیل آسیاب شده با آب سرد تهیه می کردند و آن را روی پیشانی شخص بیمار قرار می دادند اما امروزه افزودن کمی زنجبیل به رژیم غذایی برای رسیدن به چنین نتیجه ای کافی محسوب می شود. خوردن زنجبیل قلب و سیستم گردش خون را تحریک می کند و موجب ایجاد احساس گرما و سلامتی در بدن شده تولید نشاط و سرزندگی می کند. نوشیدن يك فنجان چای داغ زنجبیل در ابتدای سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، زمان شروع احساس خستگی، سرما و کوفتگی در بدن، موجب افزایش تعریق، پایین آمدن تب و دفع سموم از بدن می شود و حالت زکام را برطرف می کند. زنجبیل در ریه ها به عنوان يك خلط آور نیز اثر می کند و سبب دفع خلط و ترشحات از سینه و تسریع در بهبود عفونت های ریه ای می شود.

در هندوستان برای درمان سرفه در کودکان به آنها دم نوش زنجبیل تازه می نوشانند. زنجبیل پروسه گوارشی را بهبود می بخشد، معده و روده ها را تقویت می کند و ترشح آنزیم های گوارشی را تحریک می کند. زنجبیل اثر مثبتی بر روی بی خوابی دارد به ویژه بی خوابی های دوران بارداری و یا ناشی از مسافرت. زنجبیل سوءهاضمه را برطرف می کند و امعا و احشا را از سموم پاك کرده، نفخ، اسپاسم و گرفتگی روده ها را رفع می کند. تحقیقات نشان می دهند زنجبیل از لخته شدن خون جلوگیری می کند، کلاسترول را کاهش می دهد و فشار خون را پایین می آورد. به علاوه دارای آنتی اکسیدان هایی است که پروسه پیری را به تعویق می اندازند.

جویدن زنجبیل تازه درد دندان را تسکین می دهد. ماساژ دادن مفاصل دردناك با روغن زنجبیل نیز موجب تسکین درد آنها می شود. اما از آنجا که زنجبیل به شدت گرمابخش است مصرف آن به افرادی که طبیعتشان تحمل گرمی را ندارد و یا اشخاصی که دچار زخم معده و یا روده هستند

توصیه نمی شود.

زنجبیل در طب‌های ایرانی امروز چندان مورد استفاده نیست اما در بسیاری از کشورها مانند چین، تایلند و هند مصرف فراوانی دارد. در اینجا نمونه ای از يك نوع غذای هندی که در آن از زنجبیل استفاده شده ملاحظه می کنید.

• خورش مرغ بالتی

▪ مواد لازم:

۳ قاشق سوپخوری روغن مایع

۳ عدد پیاز متوسط خلال شده

۳ عدد گوجه فرنگی متوسط

۱ قطعه ۵/۲ سانتی دارچین نکوبیده

۲ عدد دانه هل

۴ دانه فلفل سیاه درسته

نصف قاشق چایخوری زیره سیاه

۱ قاشق چایخوری زنجبیل تازه رنده شده

۱ قاشق چایخوری سیر رنده شده

نصف قاشق چایخوری فلفل قرمز

۱ قاشق چایخوری نمک

۱ عدد مرغ حدود ۱ تا ۵/۱ کیلوگرمی خرد شده به ۸ قطعه و پوست گرفته

(در صورت تمایل می توانید از ۶۷۵ گرم گوشت مرغ بدون استخوان و خرد شده استفاده کنید)

۲ قاشق سوپخوری ماست

۴ قاشق سوپخوری آبلیمو

۲ قاشق سوپخوری گشنیز خرد شده

۲ عدد فلفل سبز خرد شده

روغن را در تابه بزرگ و گودی داغ کنید. پیاز را در روغن بریزید و تفت دهید تا طلایی شود. گوجه فرنگی ها را ابتدا نصف کنید و سپس به صورت برش های نازک خرد کنید. گوجه فرنگی ها را به پیاز اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید سپس دارچین و هل، فلفل سیاه، زیره، زنجبیل، سیر، فلفل قرمز و نمک را اضافه کنید. حرارت اجاق را کم کنید و مواد را ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید.

قطعات گوشت مرغ را دو تا دو تا اضافه کنید و هر دو قطعه را حدود ۷ دقیقه تفت دهید تا کاملاً به مواد خورش آغشته شود و سپس دو قطعه بعدی را اضافه کنید. حدود يك استکان آب به غذا اضافه کنید و در تابه را ببندید. بگذارید غذا با حرارت کم حدود ۳۰ دقیقه بپزد تا گوشت مرغ کاملاً پخته

شود. در صورت نیاز ممکن است کمی آب اضافه کنید. ماست را به خورش بیفزایید و خوب مخلوط کنید سپس در ظرف را ببندید و بگذارید با حرارت کم ۱۵ دقیقه دیگر بپزد. سپس آبلیمو، گشنیز و فلفل سبز را اضافه کنید و پس از ۲ دقیقه با برنج و یا به صورت خوراک سرو نمایید.

سپیده سلیمی

منبع : روزنامه شرق

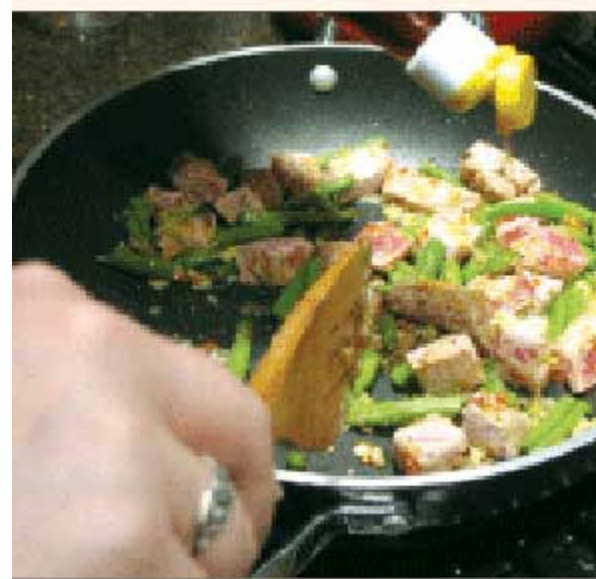
<http://vista.ir/?view=article&id=12589>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش مرغ ساده

- مواد لازم:
 - مرغ پوست کنده=۸ قطعه
 - پیاز=۱ عدد بزرگ
 - سیب زمینی=۲ عدد متوسط
 - سیر=۲ حبه
 - نمک و فلفل=به مقدار کافی
 - دارچین=۱ قاشق چایخوری
 - روغن برای سرخ کردن=به مقدار کافی
 - سس گوجه فرنگی=۲ قاشق غذاخوری
 - آبلیمو=۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا مرغ را با پیاز و سیر خرد شده و ۲ لیوان آب بر روی گاز با شعله کم می



گذاریم. سپس نمک و فلفل و دارچین را هم به آن اضافه می کنیم و می گذاریم مرغ نیم ساعت روی اجاق گاز بماند. سپس گوجه فرنگی و آبلیمو را به مرغ اضافه می کنیم و می گذاریم مرغ ۴۵ دقیقه دیگر روی اجاق گاز با حرارت ملایم بپزد. سیب زمینی ها را خلال کرده سرخ می کنیم و در آخر که مرغ را در ظرف می کشیم سیب زمینی های سرخ شده را روی آن می ریزیم. در صورتی که آب مرغ تمام شد و هنوز نپخته باشد کمی آب به آن اضافه می کنیم. مرغ پس از پخته شدن نباید بیشتر از یک لیوان آب داشته باشد. در صورتی که نخواهیم سیب زمینی را سرخ کنیم بعد از نیم ساعت که مرغ نیم پز شد سیب زمینی های خلال شده را به مرغ اضافه می کنیم تا همراه با مرغ پخته شوند.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=79393>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش مرغ مکزیکی

- مواد لازم:
- نصف لیوان روغن نباتی
- یک کیلو و نیم مرغ
- یک عدد فلفل دلمه سبز، قرمز و زرد
- ۳ دسته پیازچه ریز شده
- یک سوم لیوان گشنیز تازه ریز شده
- یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی
- ۴۰۰ گرم رب گوجه فرنگی
- یک عدد پیاز ریز رنده شده و ادویه مخلوط



- نمک، فلفل قرمز
- پودر آویشن به مقدار لازم.

• طرز تهیه:

قطعات مرغ را خوب شسته و آبکشی کنید. سپس روی حرارت ملایم گذاشته همراه با آب بگذارید تا به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. در هنگام پخت به آن کمی نمک و فلفل سیاه و زردچوبه بزنید و یک عدد پیاز همراه با یک عدد سیر روی آن خرد کنید تا مرغ طعم بهتری بگیرد. قطعات مرغ را در صافی انداخته و آب مرغ را کنار می گذاریم. روغن را در ماهیتابه ریخته و بعد از داغ شدن اطراف قطعات مرغ را در آن سرخ می کنیم سپس در صافی می ریزیم تا روغن اضافی آن برود. پیاز رنده شده را در روغن درون ماهیتابه ریخته روی حرارت ملایم هم می زنیم تا طلایی رنگ شود. گشنیز تازه و پیازچه را به آن اضافه کرده هم می زنیم. رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده هم می زنیم و می گذاریم مواد به مدت ۳ الی ۴ دقیقه روی حرارت ملایم بماند. فلفل دلمه ها را به مواد اضافه می کنیم. دو لیوان از آب مرغ را به مواد اضافه می کنیم، سپس سس گوجه فرنگی را نیز به مخلوط اضافه کرده هم می زنیم. قطعات مرغ سرخ شده را به مواد اضافه کرده و مواد را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم می گذاریم. در آخر نمک، فلفل قرمز، ادویه و پودر آویشن را به مواد اضافه کرده و کمی هم زده و همراه با برنج سرو می کنیم.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=96970>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش مرغ و ماست

- مواد لازم برای شش نفر
 - دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - چهار فنجان و نیم پیاز خرد شده
 - پنج فنجان فلفل دلمه قرمز خرد شده
 - یک قاشق مرباخوری فلفل شیرین
 - دو حبه سیر خرد شده
 - یک قاشق مرباخوری فلفل قرمز تند



- ۲۵۰ گرم آب گوجه فرنگی رنده شده
- سه عدد سینه مرغ خرد شده
- یک قاشق مرباخوری آب لیموشیرین
- ۱۲۰ گرم قارچ خرد شده
- چهار قاشق مرباخوری نشاسته ذرت



▪ یک و یک سوم فنجان ماست بدون چربی

• زمان تهیه: ۲۰ دقیقه

• زمان پخت: ۲۵ دقیقه

• طرز تهیه

روی شعله ملایم گاز تابه ای را قرار دهید.

سپس روغن را در آن بریزید و پیاز و فلفل دلمه خرد شده را به آن اضافه کرده و برای هفت دقیقه تفت دهید تا پیاز و فلفل دلمه نرم شود.

سپس سیر خرد شده را به مواد اضافه کرده و برای ۳۰ ثانیه مواد را به هم بزنید.

در قابلمه ای آب لیمو، فلفل، گوشت مرغ خرد شده و آب گوجه را اضافه کرده و اجازه دهید تا مواد برای ۳۰ دقیقه با هم بپزد و آب گوجه کاملاً برچیده شود.

سپس قارچ را به آن اضافه کرده و در قابلمه را برای پنج دقیقه بگذارید، سپس مواد درون تابه را به آن اضافه کرده و هم بزنید.

حالا ماست و ذرت را به آرامی به مواد اضافه کرده و پس از دو دقیقه حرارت دیدن، خورش آماده است.

این خورش را می شود با برنج سرو کرد.

[مینا تنهایی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=120403>

خورش مهاراجه

این یک نوع خورش هندی و بسیار مطبوع است.

• مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

مرغ=یک عدد(در حدود یک کیلو و دویست و پنجاه گرم)

پودر نارگیل=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

گوچه فرنگی درشت=۴ تا ۵ عدد

آرد نخودچی=۳ قاشق سوپخوری

پیاز سرخ کرده=۳ قاشق سوپخوری

نعناع و گشنیز تازه خرد کرده=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

سیر تازه=یک بوته

تخم گشنیز کوبیده نرم=۲ قاشق سوپخوری

زردچوبه=یک قاشق مرباخوری

فلفل درسته دلمه ای=۲ تا ۳ عدد(بهتر است قرمز باشد)

فلفل سیاه کوبیده=یک قاشق مرباخوری

دارچین=۱ قاشق مرباخوری

زیره بو داده کوبیده=یک قاشق مرباخوری

مغز هل کوبیده=یک قاشق مرباخوری

میخک=۴ تا ۵ عدد

نمک=به اندازه کافی

آب مرغ اضافی=یک لیوان(و یا یک قرص سوپ حاضر)

• طرز تهیه:

مرغ را تمیز کرده می‌شوئیم و با پیاز سرخ کرده و دو سه لیوان آب و یک لیوان آب مرغ اضافی یا قرص سوپ در ظرفی می‌ریزیم میخک ها را اضافه

می‌کنیم می‌گذاریم مرغ نیم پز شود بعد میخک را خارج می‌نماییم.

فلفل دلمه ای را خرد می‌کنیم با نارگیل و سایر ادویه جات داخل مرغ می‌ریزیم.

آرد نخودچی را در کمی آب سرد حل کرده داخل خورش ریخته نعناع و گشنیز را در دو سه قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ کرده و داخل خورش

می‌ریزیم به اندازه کافی نمک و فلفل اضافه می‌کنیم می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد و جا بیفتد در آخر کار مقداری آبجوش روی گوجه فرنگی‌ها ریخته پوست آنها را می‌کنیم و گوجه فرنگی‌ها را رنده کرده داخل خورش می‌ریزیم می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد و آب آن کشیده بشود و تقریباً به غلظت خورش فسنجان گردد، بعد مرغ را قطعه قطعه یا درسته در ظرف قرار داده خورش را روی آن می‌ریزیم. ممکن است به این خورش کمی زعفران حل کرده در آب جوش اضافه نمود در این صورت خورش خوش رنگتر می‌گردد.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17430>



خورش میرزا قاسمی

بادمجان : ۶ عدد

روغن : ۳۰۰ گرم

زردچوبه : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

سیر : ۴ قاشق سوپخوری

تخم مرغ : ۴ عدد

شش بادمجان را بدون اینکه پوستشان را بکنید روی آتش ذغال و یا در تنور پخته و سپس پوستشان را کنده آن را با کارد ساطوری نموده در روغن سرخ کنید.

بعد ۱۰۰ گرم روغن در دیگ ریخته با ۳ الی ۴ قاشق سیر کوبیده و یک پیاز رنده شده سرخ نمائید و زرد چوبه و فلفل و نمک بریزید.

بادمجان‌ها را با مخلوط فوق آمیخته ردیگ را بسته آن را در آتش ملایم بپزید همین که جا افتاد، چهار تخم مرغ را شکسته و آن را خوب هم زده،

روی بادمجان‌ها بریزید.

دوباره در دیگ را بگذارید و پس از ده دقیقه آن را کشیده و سر سفره ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=211>

vista.ir
Online Classified Service

خورش نخودفرنگی با مرغ

این خورش یکی از غذاهای سنتی پاکستان است که مانند همه خورش‌ها

با پلوی ساده سرو می‌شود

بعضی‌ها آن را با گوشت قرمز هم می‌پزند ولی با مرغ خوشمزه‌تر است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- نخودفرنگی؛ ۵۰ گرم یا یک‌چهارم پیمانه

- روغن زیتون؛ ۳ قاشق سوپ‌خوری

- پیاز؛ یک عدد بزرگ (ریز خرد شود)

- تکه‌های مرغ بدون استخوان؛ ۴۵۰ گرم

- آب‌مرغ؛ یک و نیم پیمانه



- زردچوبه؛ یک قاشق چای‌خوری

- پودر دارچین؛ نصف قاشق چای‌خوری

- جوز هندی رنده شده؛ یک چهارم قاشق چای‌خوری

- نعنا خشک؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری

- بادمجان؛ ۲ عدد (نگینی خرد شود)

- گوجه‌فرنگی متوسط؛ ۸ عدد (نگینی خرد شود)

- سیر؛ ۲ حبه (رنده شده)

- نمک و فلفل؛ به میزان لازم

- برگ نعنا؛ چند عدد برای تزیین

• روش پخت:

- ۱) ابتدا نخودفرنگی‌ها را داخل قابلمه‌ای بریزید و بعد از اضافه کردن مقداری آب، در ظرف را بگذارید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا بپزد.
- ۲) یک قاشق از روغن زیتون را در تابه‌ای بریزید و روی اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود، سپس پیاز را در روغن سرخ کنید. پس از آن، تکه‌های مرغ را نیز اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا مرغ روی حرارت ملایم اجاق‌گاز نیم‌پز شود.
- ۳) قابلمه متوسطی آماده کنید و همه مواد (شامل زردچوبه، آب مرغ، دارچین، جوز هندی، نعنا و نخودفرنگی نیم‌پز شده) را در آن بریزید و با اضافه کردن کمی نمک و فلفل مزه‌دار کنید؛ سپس قابلمه را به مدت یک ساعت روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید.
- نکته: اگر از اول مرغ پخته را در خورش بریزید، بعد از حرارت دادن طولانی‌مدت، له می‌شود؛ مگر آنکه مرغ را تنها کمی در روغن تفت دهید و به صورت نیم‌پز به همراه بقیه مواد به خورش اضافه کنید تا پخت آن کامل شود.
- ۴) در این فاصله زمانی یک ساعته، مقدار باقیمانده روغن را در تابه‌ای بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس بادمجان خرد شده را به مدت ۱۰ دقیقه در آن تفت دهید. بعد گوجه‌فرنگی و سیر را اضافه کنید و چند دقیقه حرارت دهید و کناری بگذارید.
- ۵) این مخلوط را پس از گذشت یک ساعت همراه مرغ پخته به خورش اضافه کنید و روی شعله ملایم اجاق‌گاز حدود ۴۵ دقیقه دیگر حرارت دهید. در پایان خورش را با برگ‌های نعنا تزیین کرده و با پلوی ساده سرو کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=108953>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش نعنا جعفری و گوجه

• مواد لازم:



- گوشت: نیم کیلو
- روغن: ۴ قاشق غذاخوری
- گوچه سبز: ۲۰۰ گرم
- نعنا و جعفری: به مقدار لازم
- پیاز: يك عدد متوسط
- فلفل و نمك و زردچوبه: به مقدار کافی
- طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و بعد سرخ کنید گوشت را تکه تکه کرده و بعد داخل پیاز سرخ کرده بریزید ۳ لیوان آب هم داخل ظرف ریخته بگذارید گوشت با این آب بپزد سپس نعنا و جعفری را شسته و خرد کنید و کمی تفت بدهید. گوچه سبزه را هم اگر دوست داشتید هسته های آنها را جدا کرده داخل نعنا جعفری ریخته و هم بزنید بعد به طرف گوشت اضافه کنید بعد نمك و فلفل و زردچوبه را هم داخل ظرف بریزید سپس در شعله كم بگذارید تا آرام آرام جا بیفتد سپس در ظرفی ریخته و همراه پلو میل نماید.



منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75057>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش نعنا جعفری و گوچه سبز

• مواد لازم:



- گوشت ماهیچه؛ ۷۵۰ گرم
- نعنا و جعفری (نعنا باید کم باشد)؛ یک کیلوگرم
- گوجه سبز؛ نیم کیلو پیاز سرخ شده؛ ۴ قاشق سویخوری
- روغن؛ به مقدار لازم
- نمک و فلفل؛ به مقدار لازم
- طرز تهیه:



گوشت را تکه تکه می‌کنیم و با پیاز سرخ کرده و ۴ لیوان آب می‌گذاریم تا بپزد. سبزی‌ها را پس از پاک کردن و شستن وقتی که آب آن خوب رفت، خرد

می‌کنیم و با روغن کمی تفت می‌دهیم و داخل گوشت می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌پزیم تا سبزی‌ها پخته شود.

سپس گوجه سبز را شسته و با هسته یا بدون هسته داخل خورش می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا خورش جا بیفتد. در صورت تمایل مقداری آبلیمو در آخر طبخ اضافه می‌کنیم تا خورش ترش تر شود.

فروغ میرفندرسکی

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=98062>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش هویج

- مواد لازم
- مرغ یا گوشت آبگوشتی؛ ۷۵۰ گرم
- پیاز سرخ شده؛ ۳ قاشق سویخوری





- هویج، یک کیلوگرم
 - آلوئ خشک؛ ۳۰۰ گرم
 - زعفران سائیده ؛ یک قاشق مرباخوری (در صورتی که در آب حل کرده باشیم سه قاشق سوپخوری)
 - شکر؛ ۳ قاشق سوپخوری
 - روغن؛ به مقدار لازم
 - نمک؛ به مقدار لازم
 - طرز تهیه
- مرغ یا گوشت را با پیاز سرخ شده و چند لیوان آب می‌گذاریم تا بپزد. هویج را خلال می‌کنیم و با روغن سرخ می‌کنیم و با آلوئ شسته شده داخل گوشت یا مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم بپزد. زعفران را با کمی نمک و شکر داخل خورش می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا خورش کاملاً به روغن بیفتد. اگر بخواهیم خورش ترش‌تر بشود، در آخر طبخ کمی آبلیمو به آن اضافه می‌کنیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=99007>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورش یعنی خورش قیمه

ایام محرم که می‌رسد و دستگاه و تشکیلات خودگردان عزاداری و هیئات مذهبی به راه می‌افتد، هر کس به فراخور توانایی خود



گوشه‌ای از کار را می‌گیرد و سهم خود را در برپایی مراسم آیینی - مذهبی محرم ادا می‌کند. یکی سیاهی می‌زند، یکی کتیبه‌ها و بیرق‌های عزا برمی‌افرازد و گروهی سراغ دستگاه‌های صوتی و اخیراً تصویری می‌روند و یکی هم به سراغ آشپزخانه‌های خیابانی _ صحرایی می‌رود تا خیل عظیم عزاداران را سیر کنند و از قبل آن ثواب و اجر اخروی ببرند. سخن امروز ما به این دست اندرکاران محترم آشپزخانه عاشورایی مربوط می‌شود، با این آرزو که اجر همه دست اندکاران _ اعم از آشپز و برنج پاك كن و سیب زمینی پوست كن - با سیدالشهدا(ع) و این امید که از این همه غذا سهمی هرچند اندك، به نیت شفا به من و شما برسد. اگر رفیق همدل مایی بگو ماشاء الله.



غذای ثابت و به قول متجددین دیفالت عاشورا و محرم، قیمه است. قیمه انواع و اقسام دارد، اما قیمه‌ای که ما در روزهای عزاداری می‌خوریم قیمه تهرانی است و مرکب از گوشت قیمه قیمه شده و لپه و رب گوجه و سیب زمینی خلال شده و سرخ شده و انبوهی افزودنی‌های مجاز و غیرمجاز است. اگر دست بر قضا روز عاشورا قابلمه به دست راهی خانه‌های نذر و نذورات و اماکن عزاداری شدید و سهمی به شما نرسید، به خانه برگردید و مطابق آنچه عرض می‌کنم به نیت قیمه محرم قابلمه‌ای برپا کنید و سور و سات قیمه را علم کنید. اگر یکی دو بشقاب اضافه را به همسایه‌های طبقه پایین و بالا بدهید، یقین داشته باشید که به همان طعم و عطر قیمه‌های معروف خواهد بود.

صدای محزون کویتی پور یا نوحه خوانی آهنگران یا هر نوای عزاداری که باب سلیقه‌تان است را کاری کنید که در محیط خانه - به ویژه مطبخ - فراگیر شود. مطابق معمول پیازها را حلقه حلقه کنید و داخل روغن بریزید و بگذارید داغ شود. چیزی بین سرخ شدن و تفت داده شدن. بعد گوشت گوسفندی قیمه قیمه شده _ چیزی به اندازه يك بند انگشت، اگر انگشتتان خیلی بزرگ است، نصف بند انگشت - روی پیازها ریخته و بگذارید دقایقی سرخ شوند. سرخ سرخ که نه. بگذارید گوشت‌ها در روغن داغ شوند. لپه‌های از قبل خیس خورده را اول آبگیری کنید، بعد روی مخلوط گوشت و پیاز و روغن بریزید و هم بزنید و بگذارید در این شرایط بوی نه چندان دلچسب لپه گرفته شود. دقایقی بعد، مقداری آب داخل قابلمه بریزید و بعد از آنکه آب به قل قل افتاد زیر گاز را کم کنید و در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید گوشت و لپه به حال خودشان بپزند. تا یادم نرفته بگویم که زردچوبه را همان اول، موقع داغ کردن پیاز باید اضافه کنید، چرا که بهترین شکل زردچوبه داغ شدن آن در روغن است.

الان زیاد کاری ندارید. فقط باید مراقب باشید که آب خورش تمام نشود. می‌توانید در این فاصله يك ساعته به سراغ تلویزیون بروید و برنامه‌های عزاداری را تماشا کنید. چند قاشق رب گوجه را با آب جوش مخلوط کنید و هر افزودنی که باب سلیقه‌تان است به آن اضافه کنید. من با سلیقه خودم فلفل، آبغوره و نمك به این مخلوط اضافه می‌کنم و آن را خوب هم می‌زنم. اگر به حساب تبلیغات گذاشته نشود، اضافه کردن يك حبه گالیپا بلانکای مرغ و سبزیجات بد نیست. چند دانه لیموی امانی را با چاقو زخمی کنید و توی قابلمه بیندازید. مخلوط رب و آب جوش را هم روی خورش بریزید و هم بزنید و نیم ساعت بعد يك قالب کره و مقداری زعفران قائنات به خورش اضافه کنید و در قابلمه را نیمه باز بگذارید و بگذارید خورش با

همان حرارت کم جابجفتد. سیب زمینی سرخ کردن و چلو پختن هم کاری ندارد و یقین دارم که از عهده اش برمی آید. خوردن این چلوخورش با پیاز و دوغ، شما را يك راست به میان انبوه عزاداران یکی از حسینی‌های قدیمی تهران می‌برد. فرستادن یکی دو بشقاب برای همسایه‌ها فراموشتان نشود.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9571>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت آلو اسفناج

- مواد لازم:
- روغن مایع = ۱۰۰ گرم
- پیاز = یک عدد (۱۵۰ گرم)
- گوشت گوسفند: ۴۰۰ گرم
- زردچوبه = ۱ قاشق چایخوری
- فلفل = نصف قاشق چایخوری
- چاشنی خورش مگی = یک بسته
- آب = یک لیتر
- آلو = ۲۵۰ گرم
- اسفناج = ۵/۱ کیلوگرم
- نمک = نصف قاشق چایخوری
- زعفران = نصف قاشق چایخوری
- طرز تهیه:



۱) روغن را حرارت داده و پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود.

۲) گوشت را به قطعات متوسط برش داده و با پیاز ۵ دقیقه تفت دهید.

۳) زردچوبه و فلفل را اضافه کنید.

۴) چاشنی خورشت مگی را اضافه کنید.

۵) آب را افزوده و یک ساعت حرارت دهید.

۶) آلو را به مدت نیم ساعت در آب خیس کنید.

۷) اسفناج را شسته و به قطعات بسیار ریز خرد کرده و جداگانه تفت دهید.

۸) اسفناج و آلو را به گوشت اضافه کنید.

۹) خورشت را بجشید و در صورت نیاز نمک اضافه کنید.

۱۰) زعفران را اضافه کنید.

۱۱) اجازه دهید خورشت بجوشد تا به خوبی جا بیافتد.

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۳۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=99468>



خورشت بادنجان

• مواد لازم:

▪ نیم کیلو گوشت ماهیچه یا مغزران

▪ ۷ عدد بادنجان قلمی متوسط



- ۲ قاشق پیاز سرخ کرده
- یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی
- دو قاشق آب لیمو یا ۵ عدد لیمو عمانی
- نمک و فلفل و ادویه خورششتی به مقدار کافی
- طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و قطعه قطعه میکنیم سپس آنرا با پیاز و ۴ لیوان آب در دیگ ریخته و روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملاً بپزد. بعد بدان نمک و فلفل و ادویه خورششتی اضافه کرده و رب را داخل گوشت میریزیم و کمی هم بدان آب لیمو میزنیم یا لیمو عمانی اضافه میکنیم. دقت کنید که وقتی گوشت پخته میشود باید حدود یک لیوان آب داشته باشد. بادنجانها را پوست میکنیم و بدان کمی نمک زده و با حرارت ملایم سرخ میکنیم. سپس بادنجانها را در گوشت میریزیم تا با آب گوشت چند قل بزند.



دقت کنید که بادنجانها له نشوند. حال خورششت آماده است با پلو نوش جان نمایید.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91847>

vista.ir
Online Classified Service

خورشت باقلافاتق

- مواد لازم:
- ۳ کیلو گرم باقلای رشتی سبز و تازه یا ۵۰۰ گرم باقلای رشتی خشک
- ۴ قاشق غذاخوری شوید (خشک یا تر)



- ۳ عدد تخم مرغ
- یک و نیم پته سیر
- نصف قاشق چایخوری زردچوبه
- ۲۵۰ گرم روغن یا کره
- فلفل و نمک به مقدار کافی
- طرز تهیه:

یکی از معروفترین خورشتهای گیلان، باقلاقاتوق است. باقلای رشتی دو پوسته است که باید هر دو پوست آنرا گرفت. امروزه میتوان این باقلا را بصورت پوست گرفته و آماده در میدان تجریش تهران یافت. نمونه خشک آن که دارای یک پوست میباشد و بسیار شبیه لوبیا میباشد در مغازه های ایرانی خارج از کشور نیز فروخته میشود که باید آنرا یک شب در آب ولرم خیس نموده و سپس پوست آنرا گرفت.



باقلاای رشتی را با سیر ریز شده و زردچوبه و شوید و روغن مخلوط نموده و تفت میدهم. آنگاه بدان آب اضافه مینمایم تا روی باقلا را بگیرد. حرارت را کم مینمایم تا آهسته بجوشد و باقلا بپزد. مراقب باشید باقلا له نشود. سپس تخم مرغ را در آن شکسته و در ظرف را میگذاریم تا تخم مرغ بسته شود. نمک و فلفل زده و سرو مینمایم. این خورشت با برنج، ماهی دودی یا شور، زیتون پرورده صرف میشود.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91846>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت بامیه

- مواد لازم:
- ۷۵۰ گرم گوشت ماهیچه یا مغزبان گوساله
- ۷۵۰ گرم بامیه
- ۳ قاشق پیاز سرخ کرده
- ۲ قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی
- ۲ آبلیمو ۲ قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و قطعه قطعه میکنیم سپس آنرا با پیاز سرخ کرده، در قابلمه ریخته و با مقداری آب روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملاً بپزد. بامیه را میشوئیم و فقط چوبهای ته آنرا میگیریم، آنرا در ظرف آب جوشی ریخته با یک قاشق نمک و میگذاریم تا کمی بپزد. باید دقت کرد تا بامیه زیاد پخته نشود تا لیزی آن در نیاید. سپس بامیه را در صافی ریخته رب و آب لیمو و نمک و فلفل را به خورش اضافه کرده بعد از دو سه جوش بامیه را داخل آن ریخته و میگذاریم تا جا بیافتد.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91848>

vista.ir
Online Classified Service

خورشت به

- مواد لازم (برای ۶ نفر):
- گوشت ماهیچه یا مغزبان نیم کیلو
- به ۱ کیلو (۵ عدد)
- پیاز ۱ عدد متوسط



- روغن زیتون به مقدار کافی
- رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری‌پر
- آلو ۱۵ تا ۲۰ عدد
- نمک، زردچوبه، دارچین به مقدار دلخواه
- لپه نصف استکان
- طرز تهیه:



پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون تفت می‌دهیم. گوشت را به صورت مکعب‌های ریز خرد و تکه‌تکه کرده و پس از شستن، در پیاز کمی تفت می‌دهیم. به را پوست کنده، چهار قاچ می‌کنیم. دانه‌های آن را جدا و هر خلال را ۳ قسمت کرده و در کمی روغن زیتون تفت می‌دهیم (تا حدی که کمی طلایی شود). گوشت، پیاز داغ، به، آلو و لپه خیس کرده را درون قابلمه ریخته حدود ۳ لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم. قابلمه را روی اجاق گذاشته تا با حرارت کم بجزد. رب گوجه‌فرنگی و ادویه را در حین پخت به آن اضافه می‌کنیم. حدود ۲ ساعت طول می‌کشد تا پخته شود. در صورت تمایل می‌توان کمی آب‌لیمو به آن اضافه کرد که طعم ترش و شیرین به غذا می‌دهد. توجه شود که حرارت زیاد موجب له شدن این غذا خواهد شد. خورشت به راه هم می‌توان با برنج میل کرد و هم با نان.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=91755>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت جوجه و غوره و بادمجان

از سه جز اصلی این غذا، ممکن است داشتن غوره تازه در فصل سرد کمی عجیب به نظر بیاید اما چنان چه در فصل بهار کمی سلیقه به خرج داده اید و



خوشه های غوره را در فریزر گذاشته اید اکنون زمان استفاده از آن فرا رسیده است.

- مواد لازم برای چهار نفر:
- شش عدد بادمجان،
- یک عدد مرغ یا جوجه ۸۰۰ گرمی،
- دو خوشه غوره،
- پنج عدد گوجه فرنگی،
- یک پیاز متوسط،
- مقداری نمک و ادویه.
- شیوه پخت:



پوست بادمجان ها را بکنید و از درازای آن در روغن سرخ کنید. پیازها را نیز پس از خرد کردن تفت دهید. اکنون قطعات مرغ را به همراه گوجه فرنگی خرد شده و زردچوبه و کمی نمک به همراه پیاز و آب بپزید. گوشت مرغ زودپز است و نیازی به پخت زیاد ندارد. حال بادمجان ها و غوره را به قابلمه بیفزایید و بعد از کم کردن حرارت اجاق، اجازه دهید غذا ۱۵ دقیقه بپزد. همواره پیش از کشیدن (سرو کردن) غذا، مزه آن را بچشید، دقت کنید بادمجان ها خوب پخته باشند. این خورش را می توانید با چلو یا نان همراه کنید.

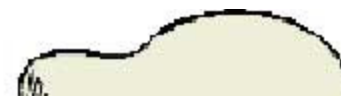
منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=127314>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت چغاله بادام

چغاله تقریباً نخستین نوپزانه فصل بهار است. ایرانیان از قدیم خورش



چغاله بادام درست می کرده اند. بد نیست درباره وجه تسمیه چغاله کمی هم کنجکاوی بکنید. این خورشید يك ساعته آماده می شود.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- گوشت بدون استخوان: نیم کیلو،
- چغاله ریز: ۳۰۰ گرم،
- نعناع و جعفری: ۲۰۰ گرم،
- پیاز سرخ کرده: ۲ قاشق غذاخوری،
- روغن: ۱۵۰ گرم،
- آبلیمو یا آبغوره: نصف لیوان،
- نمك: به اندازه استاندارد.
- شیوه پخت:



گوشت تکه شده و شسته را با پیاز سرخ می کنیم و می گذاریم تا با ۴ لیوان آب، نیم پز بشود. سپس نعناع و جعفری را ریز خرد می کنیم و پس از سرخ کردن به همراه چغاله هایی که ته آن ها را با چاقو زده ایم به گوشت و پیاز اضافه می کنیم. این خورشید باید آهسته بجوشد تا تمام مواد آن بپزد. آشپزی کدبانوی منزل با افزودن نمك و ترشی تمام و کامل می شود. به خاطر داشته باشید، عمر چغاله بادام کوتاه است پس فرصت را از دست ندهید.

• خواص چغاله بادام:

میوه نرسیده بادام را چغاله می گویند با پوششی كرك دار و گوشتی. این میوه برای خشکی دهان مفید است و لثه و ریشه دندان را تقویت می کند. از چغاله می توان برای تهیه يك ماسك طبیعی جهت پوست های چرب و جوش دار استفاده کرد؛ پوست هایی که با شروع فصل گرم، جوش می زنند. نوبرانه بهار با ساقه كرفس، سیب، خیار، سیب زمینی و ماست را در مخلوط كن ریخته و سعی کنید مایع غلیظ شود. می توانید از کمی برنج کته شده بدون نمك و روغن برای غلیظ شدن ماسك استفاده کنید. ابتدا صورت خود را بشویید. سپس این ماده آماده شده را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد با آب ولرم شست وشو دهید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=79697>

خورشت سیب و آلبالو

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
 - گوشت خورشتی: ۲۰۰ گرم
 - آلبالوی هسته گرفته: ۲۵۰ گرم
 - سیب درختی ترش (متوسط): ۱ عدد
 - پیاز داغ: ۱ قاشق
 - آب لیمو ترش: ۱ قاشق غذا خوری
 - شکر: ۱ قاشق غذا خوری
 - زعفران: ۴/۱ قاشق چایخوری
 - روغن به مقدار کافی
 - زرد چوبه، نمک، فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه:

گوشت را در روغن به همراه زرد چوبه و پیاز داغ به خوبی تفت داده و پس از اضافه کردن آب، می گذاریم پخته شود. سپس سیب ها را پوست کنده و به صورت درشت خرد می کنیم و با کمی روغن سرخ می کنیم.

آلبالو ها را نیز با مقداری روغن سرخ می کنیم. سپس هر دو را همراه با زعفران، نمک و فلفل به گوشت پخته اضافه می کنیم. سپس آب خورش را اندازه می کنیم و می گذاریم تا جا بیفتد.

کمی قبل از برداشتن خورش، آبلیمو و شکر را افزوده و می گذاریم تا چند جوش دیگر بزند. حال می توانیم



خورش را در ظرف مناسبی بریزیم و همراه با پلو سرو کنیم .

خورشت فسنگان

• مواد لازم :

- مرغ
- مرغابی
- گوشت
- مغز گردو
- پیاز

▪ رب انار (میتوان به جای رب انار از آب انار استفاده نمائید)



▪ شکر

▪ نمک و فلفل

▪ روغن

• طرز تهیه:

مغز گردو را بعد از پاک کردن چرخ کنید و با کمی روغن تا سرخ شود این تفت دادن نباید طوری باشد که گردو بسوزد و تلخ شود.

زعفران را در کمی آب جوش حل کنید.

پیاز را ختات کرده و با روغن تفت دهید تا اینکه طلایی شود.

مرغ - مغز گردو - پیاز سرخ شده - کمی نمک و فلفل و مقداری آب زعفران و چهار تا پنج پیمانه آب را در یک ظرف مناسب ریخته و بر روی حرارت ملایم بگذارید.

می توانید مرغ را با کمی آب زعفران جداگانه بپزید و سپس مغز گردو و پیاز سرخ شده، نمک و فلفل و آب را به آن اضافه نموده و حرارت دهید.

اگر از گوشت چرخ کرده می خواهید استفاده نمائید گوشت و پیاز رنده کرده و نمک را با هم مخلوط و ورز دهید و سپس به صورت فلفل های ریز در آورده و با کمی روغن تفت دهید و سپس با کمی آب زعفران، مغز گردو و پیاز سرخ کرده نمک و فلفل و آب را در ظرف مناسب ریخته و حرارت دهید.

بعد از کمی پخت، رب انار و شکر را به خورشت اضافه نمائید.
اگر در زمان پخت مرغ پخته شد ولی هنوز خورشت جا نیفتاده باشد مرغ را از خورشت جدا کرده و بگذارید که خورشت آماده شود و در پایان مرغ را به آن اضافه نمائید.
در آخر پخت بر اساس ترشی و شیرینی خورشت شکر اضافه نمائید .
خورشت در پایان پخت به روغن افتاده باشد و آب نداشته باشد در صورتی که هنوز به روغن نیفتاده باشد میتوانید در چندین مرتبه کمی آب سرد به خورشت اضافه نمائید .
اگر خورشت روی حرارت ملایم در مدت زمان بیشتری پخته شود خوش مزه تر و رنگ آن بهتر می شود .

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=95750>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت قورمه سبزی

- مواد لازم :
- گوشت بدون استخوان
- سبزی (تره - جعفری کمی اسفناج - شنبلیله)
- پیاز
- لوبیا قرمز
- لیمو امانی
- گرد لیمو
- روغن
- نمک و فلفل





▪ ادویه

• طرز تهیه:

- لوبیا را از شب قبل شسته و خیس کنید .
- سبزی را شسته و کاملاً خشک کرده و آن را خرد نمایید .
- سبزی خرد شده را در روغن سرخ نمایید ، زیادی سرخ کردن باعث می شود که خورشت شما تیره تر شود .
- لوبیا را در آبکش بریزید و بگذارید که آب آن برود و در کمی روغن تفت دهید

- گوشت را به قطعات سه×سه سانتیمتری خرد نمایید .

- پیاز را خلال و تفت دهید تا طلایی شود ، سپس گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا اینکه آب گوشت کشیده شود .

گـ وشت - پیاز - لوبیا - سبزی و ادویه را در ظرفی مناسب ریخته و شش پیمانه آب روی آن بریزید .

- خورشت باید با حرارت ملایم پخته شود .

- زمانی که گوشت نیمه پز شد لیمو عمانی را سوراخ کرده و به خورشت اضافه کنید .

- در اواخر پخت نمک - فلفل - گرد لیمو را اضافه کنید . (گرد لیمو در صورت نیاز اضافه شود).

نمایش تبلیغات با سوران

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=95753>

خورشت قیمه



- مواد لازم :
- گوشت مغز ران گوسفند
- لپه
- سیب زمینی
- زعفران سائیده شده
- ادویه
- لیمو عمانی
- رب گوجه فرنگی
- پیاز
- روغن
- نمک و فلفل
- طرز تهیه:
- لپه را از شب قبل شسته و خیس نمائید.
- گوشت را به قطعات ریز خرد کنید.
- لپه را در آبکش ریخته و روی آن آب بگیرید و بگذارید کاملاً آب آن برود.
- لپه را با مقداری روغن تفت دهید و کنار بگذارید.

- پیاز را خلال ریز کرده و در روغن تفت دهید تا طلایی شود.

- گوشت را به پیاز سرخ شده اضافه نمائید و تفت دهید تا آب گوشت کاملاً کشیده شود.

- لپه را به گوشت اضافه نمائید.

- روی خورشت به مقدار لازم آب بریزد.

- لیمو عمانی را سوراخ کنید و در خورشت بیندازید.

- رب گوجه فرنگی را با کمی روغن تفت دهید و به خورشت اضافه نمائید تا اینکه خورشت شما خوش رنگ شود.

- نمک و ادویه و زعفران را به خورشت اضافه کنید حرارت را ملایم کنید.

- سیب زمینی را خلال نازک کرده و در روغن سرخ کنید.

- زمانی که خورشت جا افتاد می توانید مقداری از سیب زمینی سرخ شده را در خورشت ریخته و یک جوش بزنند.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=95752>



خورشت گل کلم

- مواد لازم:
- روغن مایع= ۱۵۰ گرم
- پیاز= ۲ عدد (۲۵۰ گرم)
- گوشت چرخ کرده= ۲۰۰ گرم
- فلفل= ۲/۱ قاشق چایخوری
- زردچوبه= ۱ قاشق چایخوری
- رب گوجه فرنگی= ۳ قاشق غذاخوری
- چاشنی خورشت مگی= یک بسته
- آب= ۵۰۰ میلی لیتر
- گل کلم= ۶۰۰ گرم
- نمک= ۱ قاشق چایخوری
- زعفران= ۲/۱ قاشق چایخوری
- آب لیموترش= ۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

۱) روغن را حرارت داده و پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی



شود.

۲ (گوشت چرخ کرده را همراه با فلفل و زردچوبه با پیاز به مدت ۸ دقیقه تفت دهید.

۳ (رب گوجه فرنگی را افزوده و ۳ دقیقه تفت دهید.

۴ (چاشنی خورشید مکی را اضافه کنید.

۵ (آب را افزوده و ۱۰ دقیقه حرارت دهید.

۶ (گل کلم ها را به خوبی شسته، به قطعات متوسط برش دهید و جداگانه در روغن به مدت ۲۰ دقیقه تفت دهید.

۷ (گل کلم را به بقیه مواد اضافه کرده و ۲۰-۱۵ دقیقه حرارت دهید.

۸ (خورشید را بجشید و در صورت نیاز نمک اضافه کنید.

۹ (زعفران و آب لیموترش را اضافه کنید.

۱۰ (اجازه دهید خورشید بجوشد تا به خوبی جا بیافتد.

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۳۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=99473>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت گوشت چرخ کرده با لوبیا قرمز

• مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده=۵۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای سبز بدون دانه و ریز شده= ۱ عدد
- پیاز خرد شده= ۱ عدد
- سیر خرد شده= ۱ حبه



- لوبیا قرمز پخته شده=۵۰۰ گرم
- گوچه فرنگی پوست گرفته و خرد شده=۵۰۰ گرم
- لوبیا سبز=۵۰۰ گرم
- سس گوچه فرنگی=۲۵۰ میلی لیتر(۱ فنجان)
- رب گوچه فرنگی=۱۵۰ گرم
- فلفل قرمز=۲ قاشق چایخوری
- پنیر چدار خرد شده برای تزیین=۱۲۵ گرم



▪ نمک=به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده، پیاز، فلفل سبز، لوبیا قرمز پخته شده و لوبیا سبز، گوچه فرنگی و سیر را در یک ظرف تفلون با حرارت ملایم تفت دهید . رب گوچه فرنگی را هم اضافه کنید و پیوسته آن را هم بزنید تا گوشت ها به هم نچسبند. بعد از ۱۰ دقیقه روغن اضافی این مواد را گرفته و مواد داخل ظرف را به جز پنیر با هم مخلوط کنید؛ سس گوچه فرنگی و نمک و فلفل را اضافه کنید سپس روی ظرف را بپوشانید تا به مدت ۳۰ دقیقه مواد درون ظرف در حالی که در آن بسته است با حرارت ملایم بجوشد. اکنون پنیرهای ریز شده را روی غذا بریزید و آن را میل نمایید!

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101573>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت لوبیا و هویج

- مواد لازم:
- روغن مایع = ۱۰۰ گرم
- پیاز = ۱ عدد(۱۵۰ گرم)



- گوشت گوسفند = ۳۵۰ گرم
- زردچوبه = یک قاشق چایخوری
- فلفل = ۲/۱ قاشق چایخوری
- رب گوجه فرنگی = ۱ قاشق غذا خوری
- چاشنی خورششت مگی = یک بسته
- آب = یک لیتر
- لوبیا سبز = ۳۰۰ گرم
- هویج = ۲۰۰ گرم
- نمک = یک قاشق چایخوری
- زعفران = ۲/۱ قاشق چایخوری
- آب لیمو ترش = ۲ قاشق غذا خوری
- خلال سیب زمینی = ۱۰۰ گرم



• طرز تهیه:

- ۱ (روغن را حرارت داده و پیاز خلال شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود.
- ۲ (گوشت را به قطعات کوچک برش داده و با پیاز ۵ دقیقه تفت دهید.
- ۳ (زرد چوبه ، فلفل و رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و سه دقیقه تفت دهید.
- ۴ (چاشنی خورششت مگی را اضافه کنید.
- ۵ (آب را افزوده و یک ساعت حرارت دهید.
- ۶ (لوبیا سبز را به قطعات متوسط برش داده جداگانه در روغن ۵ دقیقه حرارت دهید و به بقیه مواد اضافه کنید.
- ۷ (هویج را خلال کرده و به مواد اضافه کنید سپس خورششت را حرارت دهید تا به خوبی جا بیفتد.
- ۸ (خورششت را بچشید و در صورت نیاز نمک اضافه کنید.
- ۹ (زعفران و آب لیمو را اضافه کرده و ۵ دقیقه حرارت دهید.
- ۱۰ (خلال سیب زمینی را جداگانه در روغن سرخ کنید و خورششت را با آن تزئین کنید.

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۳۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=99472>

خورشت ماست

• مواد لازم:

- گوشت با استخوان حدود ۱۲۵۰ گرم
- ماست ۷ کیلوگرم
- شکر ۱/۵ تا ۲ لیوان
- زعفران سائیده شده ۱ قاشق مرباخوری
- گلاب یک دوم استکان
- تخم مرغ ۶ عدد

• طرز تهیه:

گوشت را همراه بایک عدد پیاز و آب می پزیم تا خوب پخته شود و تنها یک استکان آب داشته باشد، سپس آن را از استخوان جدا کرده و خوب می کویم، البته گوشت را باید در ظرفی بزرگ قرار داده و با گوشت کوب آن را خوب نرم کرد. در حین کوبیدن آب باقی مانده را به آن اضافه می کنیم تاگوشت سفید شود، تخم مرغها را دانه دانه شکسته می کویم، در ضمن کوبیدن اگر رگ در گوشت بود از آن جدا کرده ماست را که قبلا" کیسه انداخته تا حدود ۲/۵ کیلوگرم شود، ملاقه ملاقه اضافه می کنیم و به کوبیدن ادامه می دهیم تا ماست تمام شود، ظرف را روی حرارت ملایم قرار داده و شکر و گلاب را به آن اضافه می کنیم و آن را هم می زنیم تا مایه کم کم رقیق شود و جوش بخورد و به آن زعفران را که در آب جوش حل کرده ایم، اضافه می کنیم و شعله را خاموش می کنیم تا رنگ دلخواه به دست آید، در ظرف را می کشیم و رویش را با زرشک و خلال پسته تزئین می نماییم، پس از این که خورش ولرم شد، دو مرتبه سفت می شود، معمولا" خورش ماست را سرد میل می نمایند.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91851>

خورشت مرغ اناریجه

- مواد لازم:

- روغن مایع = ۵۰ گرم

- مرغ = ۷۰۰ گرم

- زردچوبه = ۱/۲ قاشق چایخوری

- چاشنی خورششت مگی = یک بسته

- آب انار ترش = ۷۵۰ میلی لیتر

- سبزی (اناریجه، زولنگ، برگ سیر، گشنیز، جعفری، تره و شنبلیله) = ۳۰۰ گرم

- مغز گردوی چرخ شده = ۱۵۰ گرم

- نمک = ۱ قاشق چایخوری

- رب انار = ۵۰ گرم

- طرز تهیه:

۱ (روغن را حرارت داده و مرغ تکه تکه شده را در روغن تفت دهید.

۲) زردچوبه را اضافه کنید.

۳ (چاشنی خورششت مگی را اضافه کنید.

۴ (آب انار ترش را افزوده و نیم ساعت حرارت دهید.



۵) سبزی را به قطعات بسیار ریز خرد کرده، جداگانه در روغن تفت دهید و به مرغ اضافه کنید.

۶) مغز گردوی چرخ شده را اضافه کنید.

۷) اجازه دهید خورششت بجوشد تا به خوبی جا بیافتد.

۸ (خورششت را بچشید و در صورت نیاز نمک را اضافه کنید.

۹ (رب گوجه فرنگی را افزوده و ۱۵ دقیقه حرارت دهید.

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۳۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=99470>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت میگو ساده

• مواد لازم:

- میگو = ۱ کیلوگرم
- سیب زمینی = ۱ کیلوگرم
- گوجه فرنگی = ۲۵۰ گرم (رب گوجه ۳ قاشق غذاخوری)
- نمک = به مقدار لازم
- فلفل و زرد چوبه = به اندازه لازم
- ادویه = به اندازه لازم
- روغن = به اندازه لازم
- پیاز = ۱۵۰ گرم
- آب لیمو = ۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

میگوها را پوست کنده روده پشتی آن را خارج می کنیم. پس از شستن صبر می کنیم تا آب آن گرفته شود .



پیاز را خرد و آن را تا حد طلایی رنگ سرخ می کنیم. ابتدا زردچوبه و سپس میگو ها را به آن اضافه و حدود ۲ دقیقه آن را تفت می دهیم. بعد بقیه مواد را به آن می افزاییم و می گذاریم ۱۰ دقیقه بجوشد سپس سیب زمینی سرخ شده را روی آن می ریزیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=80807>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خورشت نعناع جعفری

- مواد لازم:
 - گوشت: نیم کیلو
 - نعناع و جعفری: یک کیلو
 - پیاز بزرگ: یک عدد
 - آب لیمو یا آب غوره: دو لیوان
 - روغن، نمک و فلفل: به مقدار لازم
 - رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا گوشت های تکه شده را بپزید و سپس به آن نعناع جعفری ریزخرد شده را که قبلا تفت داده اید اضافه کنید و به همراه پیاز داغ به گوشت اضافه کنید و آن گاه به آن آب لیمو (آب غوره)، نمک و فلفل و رب گوجه اضافه کنید، زمانی که خورشیت شما جا افتاد، آن را از روی حرارت بردارید. خوشمزه گی این خورشیت به ترشی آن است، از این رو پیشنهاد می شود که آب



غوره خورشیت شما را ترش تر و خوشمزه تر می کند، گفتنی است که بادمجان سرخ شده هم می توانید به خورشیت خود اضافه کنید چرا که

بادمجان‌ها، به خود ترش مزگی می‌گیرند، از این رو بسیار خوشمزه می‌شوند.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74591>



در روز عید، خوردن سبزی پلو با ماهی را فراموش نکنید

سبزی پلو با ماهی یک غذای باستانی است که خانواده‌های ایرانی از دیر باز آن را صرف می‌کنند. آنچه که خواهید خواند تهیه این غذای قدیمی است که به روش سنتی و البته خوشمزه برای شما نوشته می‌شود.

اما بخوانید طرز تهیه سنتی سبزی پلو با ماهی را و همچنین از کوکو سبزی هم می‌توانید استفاده کنید، چرا که خیلی‌ها دوست ندارند، ماهی بخورند...

• مواد لازم:

برنج، روغن، ماهی، تخم‌مرغ، سبزی پلو شامل: تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، بابونه (اگر موقعش باشد و بتوان فراهم نمود)، سیر تازه، نمک، آرد گندم.



• طرز تهیه

ابتدا باید برنج خیس کرده را که حداقل ۲۴ ساعت همراه نمک خیسانده شود، جوشانده و آبکش کرده، سپس آب روغن به اندازه درست نمایید و نصف آن را ته دیگ ریخته، برنج آبکش کرده را به طور افشان توی دیگ برگردانده و لایه‌های سبزی ساطوری کرده را که قبلاً آماده کرده‌اید پاشیده و چند ساقه سیر تازه وسطش گذارده، بقیه برنج و سبزی را روی آن بریزید و نصف آب روغن مانده را رویش داده و بر روی آن دم‌کنی انداخته، حدود یک ساعت و زیاد تر روی دم بگذارید.

• دستور آماده کردن سبزی

سبزی‌های ذکر شده را پاک کرده، تمیز بشویید ودر آبکش ریخته بگذارند تا کاملا آبش رفته و خشک بشود (و در صورت عجله در پارچه پاکیزه ریخته تکان بدهید) که آبش گرفته بشود و سپس آن را روی تخته ساطوری با کارد ریز کنید. (باید دقت کنید که سبزی پلو را با ساطور نباید خرد کنید که له شود، چون آب می‌اندازد و نباشد چون برنج را به هم می‌چسباند.

پس از این سبزی را چنانچه که گفته شد زمان دم کردن به لای برنج بپاشید و میانش سیر تازه گذاشته و دم می‌کنید و هم می‌توانید نزدیک برداشتن برنج از روی بار سبزی را ریخته و با برنج چند جوش داده و بعد آبکش کنید. ولی نوع اول که سبزی خرد کرده را زمان دم کردن لای برنج بپاشید بهتر است، از آنجا که هم مزه و خاصیت و هم عطر و بوی سبزی بجا مانده و با جوشیدن و آبکش شدن از بین نمی‌رود، همچنین سیر تازه را که هم می‌توان با سبزی خرد کرده بکار برد و هم به طور دسته‌ای (به شرط پاک کردن و شستن و تهو سر ساقه گرفتن) لای برنج بگذارید.

• تهیه کوکو

سبزی کوکو را که همان سبزی پلو، شامل تره، جعفری، گشنیز، شبت، شنبلیله، سیر تازه است را گرفته و پاک کرده و بشویید و سپس ریز ساطوری ویا چرخ بکنید و اگر مطبوع تر و مجلسی بخواهید آب سبزی را بکار نبرید. آنگاه برای هر نیم کیلو سبزی پاک کرده از هشت تا ده تخم مرغ و دو قاشق غذاخوری آرد گندم و نیم قاشق نمک و یک قاشق مرباخوری ادویه و زردچوبه مخلوط بروی آن ریخته و به هم بزنید و در ماهی تابه‌ای که خوب داغ شده باشد بریزید، برای نیم ساعت در روی شعله ملایم گاز یا آتش گذارده، رویش دردیگ یا سینی انداخته، به یاد داشته باشید که روغن کوکو تا داغ نشده است مایه را در آن نریزید که به ته ظرف چسبیده و در زمان پشت و رو کردن خرد می‌شود.

• تهیه ماهی

ماهی را سر و دمش را گرفته، شکمش را خالی کرده، کاملا بشویید و قطعه قطعه نموده، اول در دستمال خشک و سپس در روغن سرخ بکنید. ماهی را به دو نوع، بلکه به سه نوع می‌شود سرخ کرده و پخت: اول با پوست و فلس که در این صورت خود ماهی سالم تر مانده و گوشت آن در اثر نسوختن کمتر نفله می‌شود. دوم بی پوست که پوست و فلس را از آن جدا کرده و در روغن سرخ بکنید. نوع سوم با کباب کردن، که ماهی را پس از تمیز نمودن در فر یا تنور، یا کباب پز، کباب بکنید (ماهی جهت کباب کردن به نسبت حجم و ضخامت از نیم تا یک ساعت در فر ۲۰۰ درجه یا کباب پز و تنور آماده می‌شود).

• کشیدن سبزی پلو:

سبزی پلو را پس از خوب دم کشیدن که کمتر از یک ساعت نباید به حالت دم کرده بماند کشیده، اگر خواستید می‌توانید رویش کمی برنج زعفرانی و روغن حیوانی اعلا داده و همراه کوکو که در ظرفی جداگانه و ماهی سرخ کرده که نیز در ظرفی دیگر نهاده، کنارش نارنج بریده قرار بدهید و سر سفره ببرید. این غذا را معمولا با دست می‌خورند، از آن جهت که ماهی جز با دست از تیغ و استخوان جدا نمی‌شود، مضافا بر اینکه با گرفتن کمی نان، مخصوصا نان لواش در پشت هر لقمه اش مزه اش زیادتر می‌شود. نارنج و در غیر آن آب لیمو از لازمات این غذا بوده و با دوغ و ماست میل کنید.

• پاک کردن ماهی

تاکنون بارها شده که زنان خانه دار برای پاک کردن ماهی با مشکلات جدی مواجه می‌شوند، به خصوص اینکه برای پاک کردن ماهی، ماهی از روی تخته لیز می‌خورد، برای این مشکل شمامی‌توانید از دو روش استفاده کنید:

۱) ابتدا کمی نمك روی تخته‌ای که زیر ماهی گذاشته‌اید، بپاشید، این حرکت باعث می‌شود، ماهی لیز نخورد و به نمك بچسبد... آن گاه به راحتی می‌توانید ماهی را پاك كنید.

۲) می‌توانید يك روزنامه زیر ماهی بگذارید، اما باید حساب این را هم کنید که سپس باید روزنامه را از ماهی جدا کنید.

اما بهترین کار این است که خودفروشنده ماهی‌برایتان، ماهی را قطعه قطعه و پا پاك کند...

• مراقب تیغ ماهی باشید

درخیلی از خانواده‌ها دیده می‌شود که در روزاول عید، هنگام خوردن سبزی پلو با ماهی، تیغ‌های ماهی در گلویشان گیر می‌کند و باعث ناراحتی می‌شود و حتی کار بعضی‌ها را به بیمارستان می‌کشاند، به سه نکته اشاره می‌کنیم که در زمان خوردن ماهی باید آن را رعایت کنید که اگر خدای ناکرده تیغ آن در گلویتان گیر کرد، راهکاری برای شما باشد:

۱) در زمان خوردن ماهی، تیغ‌های ریز را به خوبی از هم جدا کنید و در این کار، صبر و حوصله به خرج دهید تا تیغ ماهی در گلویتان گیر نکند.

۲) اگر یکبار تیغ ماهی در گلویتان گیر کرد، تکه‌ای سیب زمینی پخته با يك تکه نان خمیر بمالید، پس‌چه بهتر که خانم‌های خانه‌دار برای ایمنی بیشترین دو خوراکی را روی سفره غذا داشته باشند.

۳) و سرانجام برای تسکین درد و ناراحتی ناشی از خراش تیغ ماهی در گلو، يك لیمو ترش را از وسط به دو نیم کنید و به آرامی آب لیمو را بمکید... اگر مشکل بسیار حاد بود، باید سریعاً خود را به پزشك برسانید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=77087>



دستور کلی برای طبخ پلو و چلو

برنج : ۴ فنجان

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۲ قاشق سوپخوری

برنج بی خرده را پاک نموده پس از اینکه چند بار در آب شستید آن را در آب ولرم ریخته رویش نمک پاشیده، بگذارید چند ساعت خیس بخورد. چون برنج در دیگ کوچک خوب قد نمی کشد آن را در دیگی نسبتاً بزرگ بار نموده و با احتیاط و آهسته آهسته کفگیر را در چلو هم زده کف آن را بگیرید.

همین که مغز برنج پخته شد فوراً آن را از روی آتش بردارید در آبکش بریزید و قدری آب و نمک گرم روی آبکش ریخته برنج ها را بچشید، چنانچه نمکش زیاد باشد، باز یکی دو دفعه دیگر آب گرم بدون نمک روی آن بریزید.

سپس دیگ را روی آتش بگذارید و قدری روغن در دیگ ریخته، پس از چرب کردن ته دیگ یک ملاقه آب در آن ریخته برنج را در آن بریزید به طوری که اطراف دیگ قدری خالی و میانش بالا آمده باشد.

در صورتیکه مایلید ته دیگ عالی به دست آورید اولاً ته دیگ چرب تر باشد و پس از چرب نمودن ته دیگ مقداری خمیر به ته دیگ بمالید و روغن بیشتری روی آن بریزید.

بعضی ها یکدانه تخم مرغ را زده و با برنج و زعفران مخلوط نموده ته دیگ می ریزند که ته دیگ مطبوعی به دست آید
سپس دیگ را روی آتش گذارده همین که بخارش خارج شد، آتش را ملایم تر کرده در دیگ را محکم تر روی دیگ گذاشته، چند گل آتش روی دیگ بگذارید و از آتش زیر دیگ بکاهید تا چلو دم کند.

اگر با اجاق گاز غذا درست می کنید وقتی آب برنج در حال تمام شدن بود دم کن را بروی آن می گذارید و زیر آن را کم کنید بعد از ۳۰ دقیقه چلو حاضر است، مواظب باشید برنج ته نگیرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=126>



دم پختک باقلا خشک زرد

۳۰۰ گرم باقلا را بعد از پاک کردن و شستن در قابلمه می ریزیم و مقداری فلفل و رب گوجه فرنگی به آن اضافه می کنیم.
(به جای رب از زردچوبه هم می توان استفاده کرد اما زردچوبه خیلی زیاد نباشد) در قابلمه تا حدی آب می ریزیم که باقلا بپزد و برای پختن برنج هم آب باقی بماند.

بعد از آن که باقلا تا حدی پخت، نمک و حدود سه پیمانه برنج شسته شده و مقدار کافی پیاز داغ و روغن به آن اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا مواد مخلوط شود بعد از آن که برنج پخت، دم کن را روی آن می‌گذاریم تا دم بکشد. پس از دم کشیدن برنج، غذا آماده است.

• نوعی کوفته

۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را با یک پیاز کوچک رنده شده مخلوط می‌کنیم.

بعد به آن نمک و فلفل و زردچوبه و یک قاشق آرد برنج و یک تخم مرغ اضافه می‌کنیم. آن را کاملاً ورز می‌دهیم و به صورت کوفته‌هایی به اندازه یک سیب در می‌آوریم و در کمی روغن آن را تفت می‌دهیم.

مقدار نسبتاً فراوانی پیاز داغ را همراه با رب گوجه فرنگی رقیق شده همراه با یک و نیم لیوان آب در قابلمه می‌ریزیم وقتی جوش آمد کوفته‌ها را در آن قرار می‌دهیم وقتی پخت و آب آن به اندازه‌ای شد که برای هر یک از مصرف کنندگان دو قاشق آب باقی ماند، شعله را خاموش می‌کنیم. غذا آماده است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=97183>



دمپخت مرغ

• مواد لازم:

- برنج: ۲ پیمانه
- مرغ: یک کیلو
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- گوجه فرنگی: یک عدد بزرگ
- سیب زمینی: ۲ عدد متوسط
- ادویه (نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه، دارچین); به مقدار لازم





- لیمو عمانی؛ ۲ عدد متوسط
- آب؛ ۴ پیمانه
- روغن؛ کمی
- روش تهیه:

- (۱) مرغ را شسته و به قطعات کوچک خرد کنید.
- (۲) پیاز را به قطعات ریز خرد کرده، کمی روغن در ماهیتابه ریخته و داغ کنید. سپس پیاز را در روغن سرخ کنید تا وقتی رنگ آن قهوه ای روشن شود.
- (۳) گوجه فرنگی را به قطعات ریز خرد کنید.
- (۴) گوجه فرنگی را به پیاز اضافه کرده و بگذارید کمی بپزد.
- (۵) مرغ را به مواد اضافه کنید.
- (۶) ادویه را به مواد اضافه کنید.

(۷) با قاشق مواد را خوب هم بزنید تا ادویه جذب مواد شود.

(۸) کمی آب به اضافه لیمو عمانی را به مواد اضافه کنید. سپس در قابلمه را بگذارید تا مواد به مدت ۳۰ دقیقه بجوشد.

(۹) سیب زمینی ها را پوست کنده و به قطعات کوچک خرد کنید. سپس آنها را شسته، به مواد داخل قابلمه اضافه کنید و بگذارید مواد به مدت ۱۵ دقیقه دیگر بجوشد.

(۱۰) برنج را شسته به مواد اضافه کنید و بگذارید به مدت ۵ دقیقه بجوشد. سپس ۴ پیمانه آب به مواد اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید. اجازه دهید تا برنج با حرارت کم به مدت ۲۰ یا ۳۰ دقیقه دم بکشد.

(۱۱) در صورتی که برنج هنوز سفت است، روی آن کمی آب بپاشید .

(۱۲) برنج را در ظرف کشیده و روی آن را با لیموی تازه تزئین کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=124182>

دَمی

برنج : ۴ فنجان

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۲ قاشق سوپخوری

یک کیلو برنج را با دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش کنید، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده، اگر مغز برنج نبخته بود، کمی دیگر در آن، آب بریزید، پس از تمام شدن آب، مقداری روغن رویش ریخته مثل پلو دم کنید.

طرز دم کردن پلو دمی:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نبخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در طرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ طرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۲۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم‌ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم‌ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکباب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم‌ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=125>

دمی بادمجان

- مواد لازم:

- سیب زمینی متوسط : ۴ عدد
- بادمجان متوسط : ۴ عدد
- گوچه فرنگی درشت : ۴ عدد
- پیاز : ۲ عدد
- فلفل دلمه ای : ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده : ۳۰۰ گرم
- برنج : ۴۰۰ گرم



- روغن : ۸۰ گرم

- طرز تهیه :

برنج را به مدت دو ساعت با آب و نمک خیس می کنیم ، پیازها را ریز خرد کرده و تفت می دهیم بعد از طلایی شدن پیازها کمی زردچوبه و گوشت چرخ کرده را نیز به آن اضافه می کنیم تا سرخ شود. سیب زمینی ها و بادمجان ها را نیز ریز خرد می کنیم و جداگانه تفت می دهیم. سپس برنج را شسته در ظرفی مناسب می ریزیم ، گوچه ها را ریز خرد می کنیم و یا رنده می کنیم ، فلفل ها را نیز ریز خرد کرده ، و تمام مواد را به برنج اضافه می کنیم. نمک و فلفل نیز به میزان لازم به آنها افزوده و در ظرف آب می ریزیم به طوری که آب روی تمامی مواد قرار بگیرد ، ظرف را روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب بجوشد در این مدت چند بار مواد را از زیر به رو هم بزنید تا مواد ته نشین نشود بعد از این که آب غذا جمع شد ، حرارت را کم کرده و دم کنی می گذاریم تا برنج دم بکشد.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101115>

دمی باقلا

برنج : ۱۰۰۰ گرم

باقلا : ۷۵۰ گرم

پیاز : ۴ عدد

روغن : ۲۰۰ گرم

زردچوبه : ۳ قاشق مربا خوری

کشمش : ۲۵۰ گرم

پیاز را خرد کرده با روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود زردچوبه را در آن یک تفت می‌دهیم ۴ تا ۵ لیوان آب در آن می‌ریزیم باقلا را تمیز کرده می‌شوئیم و داخل ظرف پیاز می‌ریزیم و یک قاشق سوپخوری نمک به آن اضافه می‌نمائیم می‌گذاریم باقلا نیمه پز شود برنج را می‌شوئیم با ۴ تا ۵ لیوان آب مخلوط باقلا می‌نمائیم به هم می‌زنیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا برنج و باقلا بپزد و آب آن تبخیر شود در صورت مصرف کشمش آن را می‌شوئیم و وسط پلو را باز می‌کنیم و لای آن می‌گذاریم و در حدود یکساعت باید با حرارت ملایم یا در فر دم بکشد در صورت دم کردن در فر حرارت ۲۵۰ درجه است، موقع کشیدن کشمش را با کفگیر برمی‌داریم پلو را در دیس می‌کشیم و بعد کشمش را روی آن می‌ریزیم و روغن داغ کرده روی آن می‌دهیم - ممکن است چند عدد تخم مرغ نیمرو نیز روی پلو بچینیم.
در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=159>

دمی عدس و هویج



- مواد لازم:
- عدس: یک دوم لیوان؛
- برنج: یک و نیم لیوان؛
- هویج: ۲ عدد؛
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری؛
- زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری؛
- ادویه پلویی: ۱ قاشق چایخوری (به دلخواه)؛
- روغن حیوانی یا کره: ۲ قاشق غذاخوری؛
- پیاز داغ: ۱ قاشق غذاخوری؛

▪ نمک: به میزان لازم.

• طرز تهیه:

برنج را شسته و خیس می کنیم. یک قاشق روغن در قابلمه ریخته و زردچوبه را کمی در آن تفت داده و همراه با پیاز داغ، عدس و کمی نمک می پزیم. در اواخر پخت هویج پوست کنده و نگینی شده را اضافه کرده و بعد از پخت هویج، رب گوجه فرنگی و برنج را اضافه می کنیم. سپس آب دمی را با توجه به نوع برنج اندازه می کنیم. ادویه پلویی را نیز اضافه کرده و بقیه روغن را ریخته و برنج را دم می کنیم. این غذا را می توان با ترشی، سالاد یا ماست سرو کرد.

▪ نکته:

به دلخواه می توان این غذا را با گوشت یا مرغ سرو کرد.

به جای رب گوجه فرنگی از یک لیوان گوجه فرنگی رنده شده می توان استفاده کرد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101416>

دمی والک

برنج : ۱۰۰۰ گرم

والک : ۱۰۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

برنج را مثل کته می پزیم والک را بعد از تمیز کردن و شستن خرد میکنیم وقتی آب کته کمی کشیده شد والک را با آن مخلوط میکنیم و مثل کته ساده دم می نمائیم و موقع کشیدن کمی کره آب کرده روی آن میدهیم .

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافیهست

• طرز دم کردن کته ساده :

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم ، بار کرده زیرش را آتش می کنیم ، همینکه آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نهخته بود ، کمی دیگر آب در آن می ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرمتر بعمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را بشکل مخروط بالا میآوریم بعد بنسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می ریزیم و در ظرف را می گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار میدهیم و حرارت را ۲۵۰ درجه می کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می کنیم نیم ساعت دیگر می گذاریم برنج دم بکشد . برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتیکه بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم میباشد. برای اینکه ته دیگ پلو باسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ باسانی جدا شود. در صورتیکه پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضیها موقع دم کردن پلو در آنرا دم کنی بگذارند ولی چلوئیکه در فر دم کنیم و یا روی آنرا آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده تر می شود ممکن است نصف لیوان ماست و کی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در اینصورت ته دیگ پلو بهتر می شود

<http://vista.ir/?view=article&id=177>

راتاتویی دونفره

راتاتویی نوعی خورش پاستاست که با توجه به مواد تشکیل دهنده‌اش می‌تواند رنگ و بوی متفاوتی به سفره دو نفره شما بدهد. البته این دلیل نمی‌شود که شما نتوانید راتاتویی رو بدون پاستا سرو کنید. مروری کوتاه بر مواد تشکیل دهنده این خورش لذیذ به شما می‌گوید که این خورش ارزش غذایی لازم را برای سرو به عنوان یک غذای مستقل و کامل دارد.

• مواد لازم:

- کدو قلمی سبز دو عدد بزرگ
- بادنجان یک عدد بزرگ



- گوچه ۳ - ۴ عدد متوسط و سفت
- فلفل دلمه قرمز یا سبز یک عدد بزرگ
- پیاز سفید یک عدد متوسط
- سیر نصف حبه
- ریحان چند پر (به صورت سالم و خرد شده)
- روغن، نمک، فلفل سیاه، پودر آویشن، سرکه سفید به دلخواه
- پنیر پیتزا یا پنیر پارمزان رنده شده تقریباً ۴ قاشق غذاخوری
- طرز پخت:

پیاز را درشت خرد کرده و روی آتش تند تا ۳ دقیقه حرارت دهید. بعد از آن تکه‌های فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز را که به همان درشتی خرد کرده‌اید به آن بیافزایید و شعله را همچنان زیاد نگه دارید.

برای جلوگیری از ته گرفتن مواد، میزان روغن را به اندازه‌ای تنظیم کنید که کف ماهیتابه در تمام نقاط به اندازه کافی روغن داشته باشد.

پس از ۳ دقیقه دیگر، اول نصف حبه سیر را ریز خورد کرده و در ماهیتابه به اندازه ۱ یا ۲ دقیقه تفت دهید و سپس بادنجان و کدو را که از عرض به شکل مورب و کاملاً قطور (حداقل ۲ سانتیمتر) بریده‌اید اضافه کنید.

بادنجان و کدو تقریباً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به زمان نیاز دارند تا نسبتاً پخته شوند، اگر دیدید در طی این مدت غذا در حال ته گرفتن است، شعله اجاق را فقط کمی پایین بکشید، اما مراقب باشید خوراک آب نیاندازد، چون همه این سبزیجات باید بخوبی سرخ شوند و اگر در آب خودشان پخته شوند راناتویی شما مزه اصلی خود را نخواهد داد.

در این مرحله گوجه فرنگی‌ها را که نسبتاً قطور (همان ۲ سانتیمتر) حلقه حلقه کرده‌اید، دانه دانه داخل ماهیتابه قرار دهید و شعله را به حداکثر برسانید.

نمک، فلفل سیاه و سرکه سفید را اضافه کنید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه مواد را در ماکزیمم حرارت و بدون در، با احتیاط به هم بزنید که گوجه‌ها له نشوند یا آب نیاندازند.

پس از اطمینان از سرخ شدن گوجه‌ها، پودر آویشن و ریحان خرد شده را روی مواد بریزید و در ظرف را برای چند دقیقه بگذارید.

شعله را کم کنید (کمی کمتر از متوسط) و اجازه بدهید مواد در این مرحله پخته شوند و آبشان تبخیر شود، بنابراین در ظرف نباید کپ باشد. پس از طی این مراحل، اجاق را خاموش کنید.

حلقه‌های مختلف مواد تشکیل دهنده راناتویی را که ضمن پخت سالم نگه داشته‌اید، در ظرف مناسبی بکشید و پیش از آنکه داغی غذا از بین برود رویش را با یک لایه از پنیر پیتزا یا پارمزان رنده شده بپوشانید. برای اینکه پنیرها آب شوند غذا حتماً باید داغ باشد. روی ظرف چند پر ریحان برای تزیین بگذارید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=105172>

برنج : ۱۰۰۰ گرم
رشته پلوئی : ۵۰۰ گرم
گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم
روغن : ۲۰۰ گرم
خرما : ۵۰۰ گرم
کشمش : ۲۵۰ گرم
زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

این پلو یکی از پلوهای اصیل ایرانی است که اغلب خانواده‌ها در شب عید آن را می‌پزند و معتقد هستند که با پختن آن سر رشته کار به‌دست می‌آید شاید در قدیم تهیه رشته که باید بسیار ظریف باشد کار مشکلی بود ولی حالا رشته حاضر پلوئی در اغلب خواربار فروشی‌ها آماده برای فروش است

برنج را قبلاً خیس می‌کنیم گوشت را تکه تکه کرده با یکی دو عدد پیاز خرد کرده و ۲ تا ۳ لیوان آب با حرارت ملایم می‌پزیم باید بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد در اواخر طبخ کمی نمک به آن می‌زنیم بعد گوشت را از آب خارج کرده نصف از زعفران و نصف از روغن را در آبگوشت می‌ریزیم و آماده می‌گذاریم هسته خرما را می‌گیریم کشمش را تمیز کرده می‌شوئیم دیگ متناسبی را آبکرده می‌گذاریم بجوشد آب نمک برنج را خالی می‌کنیم برنج را در دیگ می‌ریزیم تا جوش آماده کمی نرم شود بعد رشته‌ها را از هم جدا کرده داخل برنج می‌ریزیم کمی که جوشید و رشته نرم شد آن را آبکش می‌کنیم مقداری آب نیم گرم روی آن می‌دهیم و بقیه روغن را با یک لیوان آب ته دیگ می‌ریزیم و نصف از برنج را در دیگ ریخته گوشت و خرما و کشمش را لای آن می‌گذاریم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و دیگ را روی آتش گذاشته عرق برنج را که گرفتیم آبگوشت زعفرانی را روی برنج می‌دهیم و پلو را مثل پلوی ساده دم می‌کنیم و موقع کشیدن بقیه زعفران را در کمی آبجوش حل کرده با کمی برنج مخلوط می‌نمائیم روی پلو را با برنج زعفرانی می‌پوشانیم کمی هم کره آبکرده روی آن می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=158>

رشته‌پلو با لوبیا چشم‌بلبلی

رشته‌پلو از جمله غذاهای اصیل ایرانی است که در واقع جزء غذاهای مناسبی به حساب می‌آید و زمان پخت آن نیز معمولاً شب عید است. اغلب خانواده‌های ایرانی برای روز اول عیدشان رشته‌پلو می‌پزند. سال پیش ما به طرز پخت رشته‌پلویی رایج پرداختیم ولی امسال قصد داریم رشته‌پلویی متفاوت را آموزش دهیم؛ البته تنها تفاوت این رشته‌پلو با نوع رایج اضافه کردن لوبیا چشم‌بلبلی به آن است.

• مواد لازم:

- ۲۵۰ گرم رشته‌پلویی
- نیم‌کیلوگرم یا ۴ پیمانه برنج
- ۱۵۰ گرم لوبیا چشم‌بلبلی
- ۵۰۰ گرم گوشت ران (قیمه‌ای خرد شود)
- ۲۰۰ گرم خرما



• ۱۰۰ گرم کشمش پلویی

• یک‌دوم قاشق چای‌خوری سرخالی زعفران سائیده‌شده

• یک عدد پیاز متوسط

• طرز تهیه:

(۱) برنج را از چند ساعت قبل در آب و نمک خیس کنید. سپس داخل قابلمه مناسبی مقدار کافی آب بریزید و روی حرارت زیاد اجاق‌گاز قرار دهید تا جوش بیاید.

بعد از آن برنج را به آب در حال جوش اضافه کنید و به قدری حرارت دهید تا کمی نرم شود. در این زمان رشته‌ها را از هم جدا کرده و داخل قابلمه حاوی برنج در حال جوش بریزید.

حالا کمی صبر کنید تا رشته‌ها نیز نرم شود، سپس برنج را همراه رشته در یک سبب آبکشی کنید.

(۲) در قابلمه دیگری حدود ۲ تا ۳ لیوان آب بریزید و لوبیا چشم‌بلبلی [خواص لوبیا] را به آن اضافه کنید. حدود نیم ساعت یا کمی بیشتر صبر کنید تا لوبیا کاملاً بپزد ولی مراقب باشید له نشود. پس از پایان پخت لوبیا، آن را داخل سبب آبکشی کنید.

- نکته: برای پخت لوبیا، بهتر است آب را به اندازه‌ای بریزید که تا پایان پخت، آب آن نیز تمام شود تا دیگر مجبور نباشید آب اضافی آن را بیرون بریزید.

۳) حالا در یک قابلمه بزرگ کمی روغن بریزید و چند تکه نان یا چند برش سیب‌زمینی ته قابلمه بچینید. سپس مخلوط برنج و رشته را به وسیله کفگیر داخل قابلمه ریخته و مقداری از لوبیا چشم بلبلی پخته را نیز به صورت لایه‌ای روی آن بریزید. این کار را به صورت لایه‌لایه آن‌قدر ادامه دهید تا مواد تمام شود، سپس برنج مخلوط را به روش معمول دم کنید.

۴) در این فاصله زمانی تا دم‌کشیدن برنج، ابتدا گوشت قیمه‌ای را شسته و در سبزی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود، سپس پیاز را نیز بشوید و به صورت خلالی خرد کنید.

پس از آن، در تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود، بعد پیاز را در آن تفت دهید. در مراحل پایانی سرخ‌شدن پیاز، گوشت قیمه‌ای را نیز به آن اضافه کنید و تفت دهید.

۵) پودر زعفران را در مقداری آب جوشیده حل کرده و به مخلوط گوشت و پیاز بیفزایید. زیر حرارت را کم کنید و بگذارید گوشت بپزد.

از طرف دیگر، در یک تابه کوچک حدود ۲ قاشق غذاخوری روغن بریزید و خرمای هسته‌گیری شده را همراه کشمش در آن تفت دهید. [خواص خرما]

۶) بعد از دم‌کشیدن برنج، آن را در دیسی کشیده و مخلوط گوشت و خرما و کشمش را روی آن بریزید.

- نکته: شما می‌توانید کشمش و خرما را هنگام دم‌کردن برنج در گوشه‌ای از آن ریخته و با برنج دم کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100590>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زرشک پلو با مرغ

- مواد لازم (برای ۴ نفر)
- برنج ۵۰۰ گرم
- مرغ پاک کرده ۸۰۰ گرم
- روغن
- زرشک پاک کرده ۴ قاشق غذاخوری



- شکر ۱ قاشق
- پیاز درشت ۲ عدد
- زعفران ساییده ۲/۱ قاشق چایخوری
- نمک و فلفل سیاه



• طرز تهیه:

برنج را خیس می کنیم . مرغ را می شوئیم و با یکی دو عدد پیاز خرد کرده و یکی دو پر سیر و دو لیوان آب و کمی نمک می گذاریم بپزد بطوریکه زیاد له نشود و پس از پختن به اندازه یک لیوان سر خالی آب داشته باشد . مرغ را می گذاریم سرد شود و بعد استخوانهایش را می گیریم و به قطعات مساوی خرد می کنیم . آب مرغ را از صافی رد کرده زعفران را در کمی آب جوش حل می کنیم نیمی از زعفران و نیمی از روغن را با آب مرغ مخلوط می کنیم و یک جوش می دهیم . زرشک را می شوئیم و در صافی می ریزیم که آب آن گرفته شود یک قاشق روغن در تابه می ریزیم تا آب شود . آنگاه زرشک را در روغن کمی سرخ می کنیم شکر را در زرشک می ریزیم و هم می زنیم تا حل شود . حرارت باید ملایم باشد . برنج را کم کم در دیگ می ریزیم و لای آن قطعات مرغ را می گذاریم دیگ را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و در آن را می بندیم . در دیگ که عرق کرد آب مرغ را روی برنج می دهیم و پلو را دم می کنیم . موقع کشیدن دو سه کفگیر برنج بر می داریم وبا بقیه زعفران و نیمی از زرشک مخلوط می کنیم . روغن را آب کرده و روی پلو می دهیم .

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=84003>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زرشک پلو قاطی

- مواد لازم:
- برنج: سه لیوان پلوپز
- زرشک: ۱۰۰ گرم





مرغ : یکدوم مرغ

پیاز: یکعدد درشت

زعفران و نمک و روغن: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

برنج را شسته و با کمی زعفران و نمک خیس میکنیم مرغ را پس از پاک کردن و شستن با کمی نمک و پیاز و زعفران پخته و استخوانهای آنرا میکشیم .
برنج را با همان آب که خیس کرده ایم با مقداری روغن (برنج راکته میکنیم) روی حرارت لازم قرار میدهیم و به آن زعفران اضافه میکنیم به اندازهایی که خوش رنگ شود (بنا به سلیقه شما) آب برنج که تمام شد و آماده برای دم کردن شد مرغهای استخوان گرفته شده را وسط برنج گذاشته و دور آنرا با برنج میپوشانیم و برنج را دم میکنیم

لازم بذکراست که حتما از ظرف نجسب جهت پخت برنج استفاده شود

زرشک را بعد از پاک کردن و شستن با کمی روغن یا کره و بنا به ذایقه شکر ترف میدهیم

بعد از دم کشیدن برنج آن را در یک دیس گرد بر میگردانیم و دقت میکنیم که ته دیگ آن کامل و سالم با برنج بر گردد (استفاده از پلو بز کار را آسانتر میکند)

ته دیگ را به چهار قسمت برش میدهیم و بین برشها را با زرشک پر نموده و سرو نمایید

پازکی

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17377>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سبزی پلو

• مواد لازم :

▪ برنج يك كيلوگرم



- سبزی‌پلو (تره - جعفری - گشنیز - شوید و کمی شنبلیله) يك كيلوگرم
- گوشت ماهیچه بدون استخوان نیم كيلوگرم
- پیاز متوسط يك عدد
- روغن ۲۵۰ گرم
- نمك به مقدار مورد نیاز
- طرز تهیه :

ابتدا سبزی‌ها را پاک کنید و خوب بشوئید. بهتر است سبزی‌ها را در ظرف پرآبی بریزید و پس از شستن آنها را از روی آب بگیرید. سبزی را آبکش کنید



تا آب آن کاملا گرفته شود.

گوشتها را خرد کنید و همراه پیاز خرد شده و دو لیوان آب بریزید. برنجی را که قبلا خیس کرده‌اید همانند طرز تهیه پلوی ساده بریزید و آبکش کنید. چون زمان دم کشیدن سبزی‌پلو به دلیل پخته شدن سبزی آن کمی بیشتر است، برنج را کمی زودتر از روی آتش بردارید و آبکش کنید. سبزیها را خرد کنید.

مقدار کمی آب و روغن در قابلمه بریزید و برنج را با کفگیر در آن ریخته، گوشتهای پخته شده را به همراه سبزی خرد شده در لابلای برنجها قرار دهید. پس از گذشت چند دقیقه از قرار دادن قابلمه روی حرارت متوسط و بخار دادن برنج، روغن را ذوب کنید و روی برنج بریزید. برنج را به مدت يك ساعت دم کنید. سبزی‌پلو را بدون گوشت نیز می‌توان پخت.

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72896>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سبزی پلو

• مواد لازم (برای ۳ تا ۴ نفر)



- برنج ۱ کیلو
- روغن ۴ قاشق
- سبزی پلو (تره - جعفری - شبت - گشنیز - کمی شنبلیله) ۵/۱ تا ۲ کیلو
- زعفران ساییده در صورت دلخواه
- طرز تهیه:

برنج را خیس می کنیم سبزی را بدقت تمیز می نمایم و می شویم داخل آبکش می ریزیم تا آب آن برود . سبزی را خرد می کنیم و برنج را آبکش می کنیم ولی کمی دان تر بر می داریم ته دیگ را دو سه قاشق روغن آب کرده و نصف لیوان آب می ریزیم برنج داخل آبکش را کم کم در دیگ میریزیم و سبزی خرد کرده را بتدریج لا ی برنج می پاشیم و پلو را دم می کنیم می توانیم برای ته دیگ از کاهو استفاده کنیم . برنج را در فر یا روی آتش دم می کنیم موقع کشیدن پلو زعفران ساییده حل شده را با کمی روغن روی پلو می دهیم . ممکن است لا ی سبزی پلو را موقع دم کردن یک دسته سیرتازه تمیز کرده بگذاریم .



منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79231>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سبزی پلو

- مواد لازم:
- ۱ کیلو برنج
- سبزی پلویی (تره - جعفری - شوید - گشنیز - کمی شنبلیله) ۲ کیلو



- گوشت ماهیچه ۷۵۰ گرم
- پیاز ۲ عدد - ۲۰۰ گرم روغن
- زعفران سائیده به اندازه کافی
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- طرز تهیه:



گوشت را با پیاز و نمک میزیم بطوریکه بعد از پخت بک ملاقه آب داشته باشد. سبزی را شسته و میگذاریم آب آن برود و آن را خرد میکنیم. برنج را به مدت نیم ساعت در آب و نمک خیس مینماییم، سپس آنرا در قابلمه آبجوش ریخته و برنج را آبکش میکنیم ولی کمی دان تر برمیداریم. ته قابلمه

را دو سه قاشق روغن و نصف لیوان آب ریخته، برنج آبکش را کم کم در قابلمه میریزیم. سبزی خرد شده را بتدریج لای برنج می پاشیم این کار را بصورت لایه لایه تا انتهای برنج انجام میدهیم. آبگوشت و روغن روی آن داده و میگذاریم تا دم بکشد.

موقع کشیدن پلو، زعفران ساییده حل شده در آبجوش را با کمی پلو مخلوط میکنیم، برنج را در دیس کشیده و قطعات گوشت را روی آن میچینیم و سپس برنج زعفرانی را روی آن میدهیم و کمی از آب گوشت روی آن میدهیم. سبزی پلو را میتوانید بدون گوشت و با کوکوی سبزی هم سرو کنید.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91840>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سبزی پلو با ماهی

برنج : ۱۰۰۰ گرم

تره فرنگی : ۲۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۲۵۰ گرم

شوید یا شبت : ۲۵۰ گرم

شنبلیله : ۲۰۰ گرم

گشنیز : ۱۰۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

ماهی قزل آلا : ۶۵۰ گرم

نمک : قدری

آرد سفید : ۲ فنجان

زردچوبه : قدری

تخم مرغ : ۲ عدد

لیمو ترش : ۲ عدد

برنج را قبلا خیس می‌کنیم سبزی را به‌دقت تمیز می‌نمائیم و می‌شوئیم داخل آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود، ماهی را جدا گانه طبق دستور ذیل سرخ می‌کنیم، سبزی را خرد می‌کنیم و برنج را آبکش می‌کنیم ولی کمی دانه‌تر بر می‌داریم ته دیگ را دو سه قاشق روغن آبکرده و نصف لیوان آب می‌ریزیم برنج داخل آبکش را کم‌کم در دیگ می‌ریزیم و سبزی خرد کرده را به‌تدریج لای برنج می‌پاشیم و ماهی سرخ شده را لای پلو می‌گذاریم (البته می‌توان جدا گانه در ظرف دیگر سرو کرد) سه تا چهار قاشق روغن آب می‌کنیم، عرق برنج را که گرفتیم، روغن را روی برنج می‌دهیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم موقع کشیدن پلو زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی پلو مخلوط می‌کنیم و روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده روی پلو می‌دهیم. ممکن است لای سبزی پلو را موقع دم کردن یک دسته سیر تازه تمیز کرده بگذاریم سبزی پلو را بدون گوشت نیز می‌توان آماده نمود. و ممکن است وقتی مغز برنج نرم شد سبزی را در دیگ بریزیم و بلافاصله دیگ را از روی آتش برداریم و در آبکش بریزیم و دم کنیم.

• طرز سرخ کردن ماهی:

فلس های ماهی را با نوک کارد می‌گیریم و یا ماهی را پوست می‌کنیم و بعد سر و دم ماهی را جدا می‌سازیم و از طول سه تا چهار قطعه می‌کنیم، بعد هر قطعه از ماهی را از وسط دو نیم می‌نمائیم و استخوان ستون فقرات را در می‌آوریم و قسمت پوست زیر شکم را که نازک‌تر از پشت ماهی است جدا می‌کنیم، آنگاه ماهی را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم، (به‌صورت جداگانه با آرد، زردچوبه و نمک پودری درست می‌نمائیم) بعد قطعات ماهی را در این پودر می‌خوابانیم و حسابی با آن آغشته می‌نمائیم تا کاملا پوشیده شود، بعد دوسه عدد تخم مرغ را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک می‌زنیم، تخم مرغ را بهم می‌زنیم و قطعات ماهی آردی را داخل تخم مرغ می‌زنیم و در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم و در دیس می‌چینیم و اطراف آن را با حلقه‌های لیمو ترش و جعفری تزیین می‌کنیم.

ماهی را می‌توان بدون آرد و تخم مرغ نیز سرخ کرد و یا فقط در مخلوط آرد زد و بدون تخم مرغ تهیه کرد.

شکر پلو

• مواد لازم:

- ۳ تا و نصفی لیوان برنج
- ۲ لیوان شکر (این مقدار تقریبی است، توضیح خواهم داد)
- ۱ قاشق چای خوری زردچوبه
- ۱ لیوان و نصفه آب سرد
- کمی زعفران
- ۲ قاشق سوپ خوری نمک درشت
- ۲ قاشق سوپ خوری خلال نارنگی
- ۱ قاشق سوپ خوری شکر
- روغن به مقدار کافی
- ظروف و وسایل لازم:



• یک قابلمه تقریباً ۲ و یکی ۵ تا ۶ لیتری، آبکش، یک ظرف بزرگ

• طرز تهیه:

توضیح: مقدار شکر را تقریبی نوشتم چون شکر در مناطق مختلف از غلظت متفاوتی برخوردار است بعضی شیرین تر از دیگری است، این موضوع را زمانی که اولین بار شکر پلو در نروژ تهیه کردم متوجه شدم. برای اینکه عیار شکر را بدست بیاورید بهتر است یک بار با شکر کم شکر پلو تهیه کنید و اگر شیرینی آن کم بود برای مرتبه های بعد آنرا تنظیم کنید در هر صورت بهتر است شیرینی آن کمتر باشد تا زیاد شیرین شود.

شکر را با آب مخلوط می کنیم می گذاریم چند جوش بخورد تا شکر خوب آب شود زعفران را به آن می افزایم، آنرا کنار می گذاریم آب در قابلمه می ریزیم و می گذاریم بجوشد وقتی جوشید برنج را که قبلاً گذاشته ایم خیس بخورد آبش را خالی می کنیم و برنج را می ریزیم داخل

آب جوشان یک قاشق چای خوری زردچوبه و دو قاشق سوپ‌خوری نمک درشت را به آن می‌افزایم و برای مدت چند دقیقه می‌جوشانیم (مدت جوشاندن برنج بستگی به نوع آن دارد) دقت کنید دانه‌های برنج له نشوند. وقتی برنج آماده شد آنرا در آبکش می‌ریزیم و آب سرد روی آن می‌ریزیم تا پروسه پختن متوقف شود.

قابلمه را روی آتش متوسط می‌گذاریم و کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و برنج را در آن می‌ریزیم سر برنج را با دمکش می‌بندیم حرارت اجاق را کم کنید و برنج را برای مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت دم می‌کنیم تا بخار در آن جمع شود. حالا برنج را از روی آتش بر می‌داریم آب کش را در طرفی قرار می‌دهیم و برنج را با کفگیر کم کم می‌ریزیم داخل آبکش و مخلوط آب شکر را کم کم روی آن می‌ریزیم تا مخلوط شود بعد از اینکه همه برنج داخل آبکش قرار گرفت قابلمه را دوباره روی آتش می‌گذاریم شعله را کم می‌کنیم و برنج را که در داخل آبکش است با کفگیر به داخل قابلمه برمی‌گردانیم در آخر هم باقی مانده آب شکر را که در ته ظرف جمع شده روی برنج می‌پاشیم حالا سر قابلمه را دوباره با دمکش می‌بندیم و شعله را کم می‌کنیم و آنرا دم می‌کنیم. معمولا ۴۵ دقیقه برای این مرحله کافی است.

برای تزئین شکر پلو از خلال نارنگی و پسته استفاده می‌کنیم. خلال نارنگی باید قبل از استفاده شیرین شود و روش شیرین کردن آن هم جوشاندن خلال‌ها است جوشاندن را باید چند بار تکرار کرد و هر بار آب آنرا عوض کرد بعد از هر بار جوش دادن خلال‌ها مزه کنید تا مطمئن شوید که تلخ نیستند این کار را تا تکمیل کار ادامه دهید بعد خلال‌ها را در آبکش بریزید تا آب آن خوب خارج شود. اگر حوصله شیرین کردن خلال نارنگی را ندارید می‌توانید از خلال نارنگی آماده شده استفاده کنید.

کمی روغن را داغ کنید و خلال‌ها را در آن بریزید و یکی دو چرخ بدهید زیاد نباید سرخ شود در غیر این صورت می‌سوزد و تلخ می‌شود یک قاشق شکر روی آن بریزید و هم بزنید تا شکر آب شود حالا آنرا همراه با خلال پسته برای تزئین روی شکر پلو بریزید.

منبع : چنچه

<http://vista.ir/?view=article&id=88415>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شنگ پلو

«شنگ» از جمله گیاهانی است که به‌صورت خودرو در مناطق کوهستانی





ایران رشد می‌کند.

این گیاه به لحاظ ظاهری، فرمی شبیه تره دارد ولی طعم آن با تره تفاوت داشته و کمی هم ترش‌مزه است. این سبزی را به صورت خام در سبزی‌خوردن و همچنین به صورت پلوی مخلوط نیز مورد استفاده قرار می‌دهند؛ البته بعضی‌ها هم از آن در این پلوی مخلوط همراه سبزی‌های خودروی دیگر بهاری مثل قازی‌ای استفاده می‌کنند. این روزها می‌توانید «سنگ» و «قازی‌ای» را در سبزی‌فروشی‌ها و میادین تره‌بار پیدا کنید.

• مواد لازم برای ۵ نفر:

- برنج؛ ۳ پیمانه
- پیاز؛ یک عدد
- گوشت قیمة‌ای؛ نیم کیلوگرم
- سنگ؛ نیم کیلوگرم
- پودر زعفران؛ نوک قاشق چای‌خوری
- زردچوبه؛ یک قاشق چای‌خوری
- نمک؛ به مقدار لازم
- روغن؛ به مقدار لازم برای سرخ‌کردن

• روش تهیه:

- ۱) ابتدا برنج را شسته و به همراه مقداری نمک در کاسه‌ای حاوی آب به مدت چند ساعت خیس کنید. در این فاصله، سنگ‌ها را پاک کرده و پس از شستن به صورت ریز خرد کنید؛ سپس در سبیدی بریزید و اجازه دهید تا آب اضافی آن خارج شود.
 - نکته: سنگ را باید مانند تره پاک کنید؛ یعنی تنها کافی است کمی از سر و ته آن را کوتاه کنید.
- ۲) گوشت را هم پاک کرده و به صورت قیمة‌ای خرد کنید. سپس تکه‌های گوشت را در سبیدی بریزید و زیر شیر آب سرد بشویید. حالا مدتی صبر کنید تا آب اضافی آن نیز خارج شود. پیاز را نیز پوست کنده و به صورت خالالی خرد کنید.
- ۳) در یک تابه گود مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید. پس از داغ‌شدن روغن، پیاز را اضافه کرده و تفت دهید تا کمی تغییررنگ پیدا کند. سپس زردچوبه را ریخته و ۳ دقیقه دیگر سرخ‌کردن را ادامه دهید تا طعم خاص آن از بین برود. پس از آن، نوبت اضافه‌کردن زعفران است. برای این منظور، ابتدا پودر زعفران را داخل کمی آب جوش حل کرده و سپس به مخلوط پیازداغ اضافه کنید.
- ۴) مرحله بعدی اضافه‌کردن گوشت است. تکه‌های گوشت را به اندازه‌ای همراه با پیازداغ تفت دهید که تغییررنگ پیدا کنند. پس از آن، یک لیوان آب جوشیده را در تابه ریخته و در آن را بگذارید تا گوشت کاملاً بپزد. پس از پختن گوشت، آن را کنار بگذارید.

۵) قابلمه‌ای آماده کرده و تا نیمه از آب پر کنید، سپس روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا آب به جوش آید. پس از آن، برنج را به همراه سنگ خردشده اضافه کرده و صبر کنید تا برنج در آب جوشیده و آماده آبکش کردن شود.

▪ نکته: باتوجه به اینکه سبزی سنگ بافت ضخیمی دارد، باید آن را همزمان با برنج در آب درحال جوش بریزید تا با نیمیز شدن برنج، سنگ هم بپزد.
۶) وقتی برنج و سنگ به مقدار لازم جوشید، آن را در سبزی آبکش کنید. سپس داخل قابلمه کمی روغن بریزید و چند تکه نان یا چند برش سیب‌زمینی ته قابلمه بچینید.

▪ نکته: شما می‌توانید برای ته‌دیگ این غذا از چند برگ کاهو استفاده کنید. ته‌دیگ کاهو بسیار ترد و لذیذ خواهد شد.
حالا برنج مخلوط را روی ته‌دیگ بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید. پس از گذشت چند دقیقه، مقداری کره آب شده یا روغن را به همراه کمی آب روی برنج بریزید و بگذارید دم بکشد. در پایان، مخلوط گوشت را گرم کنید، سپس برنج را در ظرف موردنظر بکشید و مخلوط گوشت را روی آن بریزید.

• روش دیگر:

این برنج مخلوط را به‌صورت کته نیز می‌توانید درست کنید؛ به این صورت که مخلوط برنج و سبزی را به همراه روغن در قابلمه‌ای حاوی ۴ پیمانه آب بریزید و پس از اینکه آب آن تمام شد، مانند کته دم کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=107716>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شیرازی پلو

- مواد لازم:
- برنج: ۱ کیلوگرم
- مرغ: ۱ عدد حاوی ۱۵ کیلوگرم یا گوشت بره ۱ کیلوگرم
- روغن مایع: ۲ لیوان



- ماست: ۱ لیوان
- زرده تخم مرغ: ۵ عدد
- زعفران ساییده: ۱ قاشق مرباخوری
- زرشک پلویی: ۱۰۰ گرم
- شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- خلال پسته: ۱۰۰ گرم
- خلال بادام: ۱۰۰ گرم
- بادنجان دلمه‌ای: ۳ عدد حلقه شده و سرخ شده
- طرز تهیه:



برنج را همانند ته‌چین آماده می‌کنیم، سپس دو سوم برنج را در مخلوط ماست، روغن مایع، زعفران و زرده تخم مرغ ریخته، مخلوط می‌کنیم و مخلوط را در ظرف دلخواهی که کف آن را چرب کرده‌ایم، می‌ریزیم و یک ردیف بادنجان می‌چینیم. روی آن را یک ردیف خلال بادام، پسته و زرشک می‌پاشیم، سپس گوشت مرغ را قرار داده، بقیه برنج را که به صورت ساده است روی آن می‌ریزیم. از مایه دور تا دور ظرف می‌ریزیم تا اطراف برنج آغشته به مواد شود، بعد روی ظرف را فویل می‌کشیم و در طبقه اول با حرارت ۲۵۰ درجه به مدت ۱ تا ۱۵ ساعت می‌پزیم و پس از طلایی شدن ته برنج، آن را از فر خارج کرده و به روی یک سینی دلخواه برمی‌گردانیم، روی آن را می‌توانیم با خلال بادام، پسته و زرشک نیز تزئین کنیم.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=97541>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شیرازی پلو قالبی

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱۲۵۰ گرم

بادمجان : ۵ عدد

زرشک : ۱۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

شکر : ۲ قاشق سوپخوری

روغن : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۲ عدد

ماسه ساده کم چرب : ۱ فنجان

ابتدا برنج را خیس می‌کنیم و مرغ را تمیز می‌نمائیم و با دو لیوان آب و یک پیاز خرد کرده و کمی نمک مرغ را می‌پزیم. به‌طوری که بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد آب مرغ را از صافی رد می‌کنیم گوشت مرغ را قطعه قطعه می‌نمائیم و استخوان‌های درشت آن را می‌گیریم بادنجان را پوست کنده حلقه حلقه می‌بریم کمی نمک به آنها می‌زنیم دو طرف حلقه‌های بادنجان را در روغن سرخ می‌کنیم (روغن برای سرخ کردن بادنجان اضافه بر ۱۵۰ گرم می‌باشد) زرشک را به‌دقت تمیز نموده و می‌شوئیم با دو سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را روی زرشک می‌پاشیم زعفران را در آب جوش حل می‌کنیم و با آب مرغ مخلوط می‌کنیم ماسه را با زرده تخم مرغ و سه چهار قاشق روغن کمی نمک مخلوط نموده این مایه را ته ظرف نسوز متناسب می‌ریزیم و آماده می‌گذاریم برنج را آبکش می‌کنیم دو سه کفگیر از برنج را با مایه ماسه و تخم مرغ مخلوط می‌نمائیم و ته ظرف صاف می‌کنیم، نصف از برنج را داخل ظرف می‌ریزیم بادنجان‌ها را روی آن می‌چینیم و قطعات مرغ را روی بادنجان می‌گذاریم کمی از زرشک را کنار می‌گذاریم و بقیه را روی مرغ می‌پاشیم بقیه برنج را روی مرغ می‌ریزیم با پشت قاشق سطح برنج را صاف می‌نمائیم و دو سه قاشق روغن در آب مرغ می‌ریزیم و این مایه را روی سطح برنج می‌دهیم و فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم می‌کنیم ظرف را کف فر قرار می‌دهیم به مدت یک ساعت و نیم تا ۲ ساعت بماند تا ته و اطراف ظرف کاملاً طریخ شود، بعد ظرف را از فر خارج می‌کنیم کمی سرد که شد دیس را روی دهانه ظرف قرار می‌دهیم و پلو را در دیس بر می‌گردانیم کمی زرشک سرخ کرده روی آن می‌پاشیم و ممکن است اطراف دیس را با حلقه بادنجان سرخ کرده تزئین کنیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز خیس کردن برنج به طریق زیر انجام می‌شود:

برنج را به‌دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی‌که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و

در فرصت کم یک کیلونیم خواهد بود.

<http://vista.ir/?view=article&id=146>

vista.ir
Online Classified Service

شیرین پلو (برای ۴ نفر)

- برنج ۵۰۰ گرم
- مرغ ۸۰۰ گرم
- روغن کره ۲ قاشق
- خلال بادام ۵۰ گرم
- خلال پسته ۵۰ گرم
- پوست پرتقال ۱۰۰ گرم
- پیاز درشت ۲ عدد
- شکر ۵۰۰ گرم
- زعفران ساییده ۲/۱ قاشق چایخوری
- نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه:



خلال پوست پرتقال یا نارنج را شب قبل دو تا سه بار در آب می جوشانیم داخل آب سرد می ریزیم دو تا سه بار آب خلال را عوض می کنیم تا تلخی آن گرفته شود خلال را در صافی می ریزیم تا آب آن گرفته شود شکر را با سه لیوان آب یکی دو جوش می دهیم از صافی رد می کنیم خلال تلخی گرفته را داخل شربت میریزیم تا چند جوش بزند و مغز خلال شیرین شود برنج را شب قبل خیس می کنیم مرغ را بدقت تمیز می کنیم می شویم با یک لیوان آب و کمی نمک و یک عدد پیاز می گذاریم بپزد بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد بعد آب مرغ را صاف می کنیم با دو سه

قاشق روغن و یک ملاقه از شربت خلال مخلوط می کنیم زعفران را در کمی آب جوش حل می کنیم و داخل آب مرغ می ریزیم مرغ را قطعه قطعه می کنیم استخوانهای آن را می گیریم برنج را آبکش می کنیم ته دیگ را دو سه قاشق روغن و نصف لیوان آب می ریزیم نصف از برنج داخل آبکش را داخل دیگ می ریزیم خلال را از داخل شربت بیرون می آوریم روی برنج می ریزیم و نصف از خلال بادام را می شویم روی خلال پرتقال یا نارنج می ریزیم دو سه کفگیر از برنج را روی خلال ها می پاشیم قطعات مرغ را روی برنج قرار می دهیم و بقیه برنج را روی مرغ می ریزیم برنج را روی آتش می گذاریم در آنرا می بندیم وقتی در برنج عرق کرد آب مرغ را که با کمی شربت و زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن مخلوط کرده ایم روی سطح برنج می دهیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می کنیم موقع کشیدن دو سه کفگیر از برنج را با خلال پسته و کمی زعفران ساییده و بقیه خلال بادام و پرتقال مخلوط می کنیم پلو و مرغ را که کشیدیم این مواد را روی دیس می دهیم و روی پلو را کمی روغن داغ می دهیم.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=79216>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شیرین پلو با عدس و کشمش

- مواد لازم:
- عدس: ۲۵۰ گرم (در صورت تمایل)
- کشمش ریز پلویی: ۱۰۰ گرم (در صورت تمایل)
- شکر: ۴۰۰ گرم
- خلال هویج: ۲۰۰ گرم
- خلال بادام و پسته: ۱۰۰ گرم
- خلال پوست پرتقال: ۱۰۰ گرم
- ادویه: یک قاشق سوپخوری
- روغن مایع: ۲۰۰ گرم



▪ زعفران: به مقدار لازم

▪ برنج: يك كيلو

• طرز تهیه:

در مرحله اول تهیه این غذا باید خلال پرتقال را به مدت پنج دقیقه در آب بجوشانید تا تلخی‌اش گرفته‌شود، سپس آب آن را خالی کنید و دوباره به مدت ده دقیقه آن را بجوشانید، پس از آن خلال هویج را به همراه شکر و خلال پرتقال بجوشانید تا نیمه پخته شود و آنگاه خلال پسته و بادام را در آن بریزید تا به همراه شکر دو سه جوش بزند، سپس آن را از آب خارج کنید. کشمش را نیز به مدت يك دقیقه تفت دهید و به همراه عدس، که به مدت پانزده دقیقه جوش خورده، در ظرفی نگه‌دارید و به همراه خلال‌ها در ظرفی دیگر هم بریزید و پس از این مراحل، برنجتان را که آبکش کرده‌اید، در زمان پخت، ابتدا يك کفگیر برنج در قایلمه‌ای دیگر بریزید و کمی از مایع آماده شده. این کار را تکرار کنید تا مواد به کلی تمام شود، گرچه باید در این زمان ادویه هم به برنج اضافه کنید، بعد برنجتان را دم کنید تا به همراه مواد آماده شده بپزد. پس از این که برنج دم کشید، روی برنج زعفران و روغن داغ بریزید. البته می‌توانید عدس و کشمش را در صورت تمایل به برنج اضافه کنید.



منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74239>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عدس پلو

• مواد لازم:

▪ برنج ۱ كيلو

▪ روغن ۴ قاشق غذا خوری

▪ عدس ۱ پیمانه

▪ يك قرص نان،



▪ نمک،

▪ کشمش و خرما در صورت دلخواه ،

▪ گوشت ۴۰۰ گرم

• طرز تهیه:

برنج را خیس می کنیم گوشت را تکه تکه کرده با یکی دوعدد پیاز خرد کرده و ۲ تا ۳ لیوان آب با حرارت ملایم می پزیم باید بعد از پختن ۱ لیوان آب داشته باشد در اواخر طبخ کمی نمک بآن میزنیم بعد گوشت را از آب خارج

کرده نصف از زعفران و نصف از روغن را در آب گوشت می ریزیم و آماده می گذاریم هسته خرما را می گیریم کشمش را تمیز کرده می شویم دیگ متناسبی را آبکرده میگذاریم بجوشد آب نمک برنج را در دیگ میریزیم تا جوش آمده کمی نرم شود عدسها را جداگانه می پزیم . وقتی برنج را آبکش کردیم ته دیگ را چرب کرده و نان را تکه تکه کرده و در دیگ می چینیم برنج را در قابلمه می ریزیم عدس را لا به لای آن در دیگ می پاشیم و گوشت و خرما و کشمش را لا ی آن قرار می دهیم و پلو را دم میکنیم دیگ را روی آتش گذاشته عرق برنج را که گرفتیم ابگوشت زعفرانی را روی برنج می دهیم و مقداری هم روغن روی آن می دهیم و می گذاریم دم بکشد.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91844>

 **vista.ir**
Online Classified Service



عدس پلو با سس مرغ

• مواد لازم

▪ برنج نیم کیلو

▪ سینه مرغ ۲ عدد

▪ عدس ۳۰۰ گرم



- پیاز ۱ عدد
- خلال بادام ۱۰۰ گرم
- روغن مایع ۴۰۰ گرم
- فلفل دلمه ۱ عدد
- نمک و فلفل و زعفران به مقدار لازم



• چگونگی تهیه

ابتدا برنج را با نمک خیس کرده سپس آب را جوش کرده • عدس را می پزیم • وقتی آب جوش آمد برنج را در آب و عدس را همین طور در آب می ریزیم تا پخته شود • و می گذاریم دم بکشد • یک عدد پیاز را برای سس مرغ خلالی خرد می کنیم و سینه مرغ را ریز می کنیم و با پیاز تفت می دهیم • فلفل دلمه را خرد می کنیم و همراه سینه مرغ داخل پیاز می ریزیم و بعد داخل برنج ریخته و می گذاریم دم بکشد • خلال بادام برای تزئین •

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=102041>



عدس پلو با قارچ

قبل از هجوم فست فودها و یا سایر غذاهای طبخ و آماده طبخ، خانواده ها هفته ای تا دو بار هم «عدس پلو» با گوشت قلقلی و یا با خرما و کشمش می خوردند شاید اصلاً به این موضوع هم فکر نمی کردند که ذخیره فسفر مغزشان هیچ گاه ته نخواهد کشید!

- مواد اولیه و طرز تهیه عدس پلو و قارچ:
- مواد اولیه: برنج فرد اعلا: يك كيلو، عدس درشت و سبزرنگ: ۲۵۰ گرم،





قارچ: ۲۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپخوری، روغن مایع: یک فنجان، پیاز سرخ شده: ۲ قاشق غذاخوری، زعفران ساییده: به مقدار دلخواه.

اما نمک به اندازه استاندارد با این تاکید که دستتان برای خوردن فلفل کاملاً

باز است.

▪ شیوه پخت: برنج را شسته و با نمک خیس می کنیم. عدس را ۲-۳ ساعت قبل خیس کرده و می گذاریم با ۳ فنجان آب بپزد تا آب آن کشیده شود.

گوشت چرخ کرده را با روغن و پیازداغ تفت می دهیم. قارچ را حلقه حلقه می کنیم و با رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل به گوشت اضافه می کنیم. سپس یک فنجان آب به گوشت می افزاییم و می گذاریم بپزد. عدس پخته را به گوشت و قارچ پخته افزوده و پس از پختن برنج، آن را لابه لای برنج می ریزیم. مقداری روغن روی برنج می ریزیم و می گذاریم دم بکشد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=85292>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غذای رژیمی بپز

غذاهای رژیمی این روزها طرفدارهای زیادی دارند.

یا غذای رژیمی پخته می شود یا با ابتکار خانم خانه غذا کم چربی تر و... پخته می شود تا رژیمی شود.

امروز در ستون آشپز بانو دستور پخت یک خورشید را به شما آموزش می دهیم که هم رژیمی است و هم کدوی داخل آن به دفع چربی ها کمک می کند.





- مواد لازم:
- کدو حلوائی: ۴ عدد بزرگ
- پیاز: ۲ عدد متوسط

- سس گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد کرده و با روغن زیتون کمی سرخ می‌کنیم. کدوها را پوست کنده قطعه‌قطعه می‌کنیم و به پیاز اضافه می‌کنیم کمی تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه، نمک، فلفل و سس گوجه‌فرنگی را به آن اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم. سپس ۲ لیوان آب و یک قاشق آب‌لیمو به آن اضافه کرده و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد. خورش در آخر نباید بیشتر از یک لیوان آب داشته باشد. اگر نمی‌خواهید پیازها را سرخ کنید می‌توانید آن را بپزید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=91338>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غذای شب‌های عروسی

شیرین‌پلو معمولاً غذایی است که برای جشن‌ها استفاده می‌شود این غذا را بر سر میز عروسی‌ها و تولدها و می‌گذارند تا مهمان‌ها کام خود را در این شادی شیرین کنند. شما هم می‌توانید در منزل خود این غذا را درست کنید و خانواده‌تان را به جشن ببرید.

- مواد اولیه:



- کره ۳۰ گرم
- خلال پوست پرتقال ۲۰۰ گرم
- خلال پسته ۱۰۰ گرم
- هویج خلال شده ۳۵۰ گرم
- زعفران یک قاشق چایخوری
- آب ۲۰۰ میلی لیتر
- خلال بادام ۱۰۰ گرم
- سینه مرغ ۷۰۰ گرم
- نمک یک قاشق چایخوری



▪ برنج ۴ پیمانه

▪ شکر ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه:

کره را حرارت داده و خلالهای هویج را ۵ دقیقه در کره تفت دهید. سپس زعفران را اضافه کرده و یک دقیقه دیگر نیز تفت دهید و در آخر آب را اضافه کرده و ۱۵ دقیقه حرارت دهید. خلالهای پوست پرتقال را به مقداری آب اضافه کرده و ۱۰ دقیقه بجوشانید. این کار را ۳-۴ مرتبه تکرار کنید و هر بار آب را عوض کنید. خلالهای شیرین شده پوست پرتقال را همراه با خلالهای پسته و بادام به هویج اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید. سپس زعفران را اضافه و خوب مخلوط کرده و یک دقیقه دیگر تفت دهید. کره را در ظرف دیگری آب کرده و سینه مرغ استخوان گرفته شده را در کره همراه با نمک و زعفران تفت دهید. برنج از قبل خیسانده شده را آبکش کرده و در یک قابلمه بریزید. قابلمه را با دمکن بپوشانید و ۳۰ دقیقه حرارت دهید. برنج و مایه شیرین پلو را در ظرف اصلی بپوشانید و ۳۰ دقیقه حرارت دهید. برنج و مایه شیرین پلو را در ظرف اصلی لایه لایه بکشید و در هر لایه شکر بپاشید. تکه های مرغ را روی برنج در ظرف اصلی قرار دهید. برنج را با مقداری از مخلوط تهیه شده تزئین کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=93372>

فلفل پلو با مرغ

فلفل پلو، اگرچه در مرحله اول، غذایی عجیب و خیلی تند و تیز و متعلق به کشور هندوستان به نظر می‌رسد ولی آن‌قدر هم که فکر می‌کنید، تند نیست، زیرا به طور کلی فلفل سیاه بیشتر از آنکه طعم تندی داشته باشد، دارای عطر و بوی خاصی است؛ در ضمن شما می‌توانید با توجه به ذائقه‌تان، میزان فلفل را کم یا زیاد کنید. ولی به هر صورت، فلفل حتی در میزان کم نیز طعم تندی دارد که برای دوستداران این طعم، بسیار خوشایند و دلچسب است؛ بنابراین اگر از جمله این افراد هستید و می‌خواهید غذایی متفاوت بخورید، آن را امتحان کنید. این غذا به راحتی آماده می‌شود.

• مواد لازم برای ۴ نفر:



- برنج، ۴ پیمانه
- دانه فلفل سیاه، یک قاشق سوپ‌خوری
- مرغ، یک کیلو و ۲۰۰ گرم
- نمک به میزان لازم
- زعفران ساییده شده به مقدار کافی
- پیاز، ۲ عدد متوسط
- زردچوبه، نوک قاشق چای‌خوری
- طرز تهیه:

- (۱) ابتدا برنج را پاک کرده و پس از شستن، چند ساعت در آب خیس کنید؛ سپس پیازها را پوست کنده و به صورت درشت خرد کنید.
- (۲) قابلمه‌ای متوسط آماده کرده و تکه‌های مرغ پاک شده و شسته شده مرغ را به همراه ۴ لیوان آب در آن بریزید و بگذارید به جوش آید. بعد از آنکه کف روی آب را گرفتید، مقداری نمک، زردچوبه، یک دوم قاشق چای‌خوری زعفران ساییده شده و همچنین پیازهای خرد شده را به آب آن اضافه کنید و بگذارید مرغ به طور کامل بپزد.
- نکته: در صورتی که احساس کردید مرغ کمی بوی ناخوشایندی می‌دهد، ۲ عدد هویج را پوست گرفته و هنگام پخت، داخل آب آن بریزید. هویج بوی زهم مرغ را به خوبی خواهد گرفت.

۳) بعد از آنکه مرغ خوب پخته شد، آب آن را صاف کرده و در کاسه‌ای بریزید.

۴) قابلمه‌ای متناسب برای ۴ پیمانه برنج آماده کنید و برنج خیس‌کرده را بدون آب در آن بریزید، سپس به جای آب به‌همان میزان، آب مرغ صاف شده اضافه کنید.

برای این کار بهتر است آب مرغ را هنگام ریختن در قابلمه، پیمانه کنید. (روش پخت این برنج کته است؛ پس به روش معمول به همان تعداد پیمانه برنج، آب نیاز دارد).

▪ نکته: اگر آب مرغ- با توجه به میزان برنج- کافی نبود، آب جوشیده به آن اضافه کنید.

۵) حالا نوبت دانه‌های فلفل سیاه است. پس از اضافه کردن دانه‌های فلفل، قابلمه را روی شعله زیاد اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. بعد از اینکه آب بخار شد، کمی روغن یا کره روی برنج ریخته و دم‌کنی را روی قابلمه قرار دهید.

نکته ۱) حین جوشیدن برنج، آب آن را بجشید و در صورتی که نمکش کم بود، کمی نمک اضافه کنید.

نکته ۲) فلفل‌ها را پیش از ریختن داخل برنج پاک کرده و بشوید چون ممکن است بین آنها چوب یا سنگریزه وجود داشته یا خاکی باشد.

نکته ۳) اگر رژیم کم‌چربی دارید، با توجه به اینکه برنج در آب مرغ پخته می‌شود، دیگر نیازی به اضافه کردن روغن هنگام دم کردن نیست؛ به‌خصوص اگر در میان تکه‌های مرغ، بال هم موجود باشد.

در پایان، این پلوی خوش‌طعم و معطر را همراه مرغ سرو کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=105171>

 **vista.ir**
Online Classified Service

قارچ، پروتئین گیاهی

قارچ منبعی غنی از پروتئین گیاهی است و به دلیل بافت و طعم



خاص می‌تواند به صورت خام، سرخ شده، آب‌پز و حتی کباب شده طبخ و مورد استفاده قرار گیرد. همچنین در بسیاری از غذاها و با انواع گوشت و سبزیجات قابل استفاده است. در



اینجا به روش تهیه يك نوع خورش و همچنین ترشی قارچ اشاره می‌کنیم.

• خورش کاری با قارچ

این خورش خوش طعم و خوش عطر را با برنج ساده سرو کنید.

مواد لازم:

روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری

دانه زیره نصف قاشق چایخوری

فلفل سیاه يك چهارم قاشق چایخوری

هل سبز ۴ دانه

زردچوبه يك چهارم قاشق چایخوری

نمك کمی

پیاز متوسط، ریز خردشده يك عدد

پودر زیره يك قاشق چایخوری

پودر تخم گشنیز يك قاشق چایخوری

پودر کاری يك دوم قاشق چایخوری

فلفل سبز تند، ریز خردشده يك عدد

سیر کوبیده ۲ حبه

زنجبیل يك دوم قاشق چایخوری

گوچه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم

قارچ ۴۵۰ گرم

برگ گشنیز خردشده برای تزئین کمی

روغن را در ظرف مناسبی داغ کنید و دانه زیره، فلفل، هل و زردچوبه را در آن ریخته و بر روی حرارت ملایم اجاق گاز ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. پیاز را افزوده و به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که طلایی شود سرخ کنید. پودر زیره، پودر گشنیز و کاری را اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر سرخ نمایید. فلفل سبز، سیر و زنجبیل را نیز به آنها افزوده و در حالی که برای جلوگیری از چسبیدن آنها به ته ظرف غذا را مرتب هم می‌زنید ۲ تا ۳ دقیقه دیگر تفت دهید. گوجه فرنگی و نمک را اضافه کنید و صبر کنید تا گوجه به دمای جوش برسد و ۵ دقیقه به همان حال باقی بماند. سپس قارچ را اضافه کرده و در ظرف را بنیدید، حرارت گاز را کم کنید و بگذارید قارچ ۱۰ دقیقه بپزد. خورش را در ظرف مورد نظر ریخته با برگ گشنیز خردشده تزئین و سرو نمایید.

• ترشی قارچ

مواد لازم:

سرکه قرمز ۳ پیمانه

آبلیمو نصف پیمانه

فلفل ۱۰ دانه

برگ بو ۲ عدد

شاخه آویشن ۲

سیر ورقه شده ۲ حبه

فلفل قرمز ۳ عدد

قارچ ریز يك كيلو

همه مواد غیر از قارچ را مخلوط کرده و در ظرف مناسبی بریزید. سپس بر روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. حرارت اجاق را کاهش دهید و در ظرف را بسته، مخلوط را ۱۰ دقیقه بجوشانید. قارچ را اضافه کنید و بدون درپوش ۱۰ دقیقه بجوشانید. ترشی را داغ در ظروف شیشه‌ای استریل دردار بریزید و بلافاصله در شیشه‌ها را ببندید. این ترشی را می‌توانید در جای خشك و خنك به مدت ۶ ماه نگهداری کنید و پس از باز کردن در ظرف آن را در یخچال نگهداری کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8530>

قورمه سبزی

• مواد لازم:

- نیم کیلو گوشت ماهیچه یا مغزبان گوساله
- یک کیلو سبزی (تره و جعفری با کمی شنبلیله)
- ۲ قاشق پیاز سرخ کرده
- ۱۰۰ گرم لوبیای قرمز
- یک قاشق سوپخوری گرد لیمو بعلاوه ۵ عدد لیمو عمانی
- ۲۵۰ گرم روغن
- نمک و فلفل به مقدار کافی

• طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و قطعه قطعه میکنیم سپس آنرا با پیاز سرخ کرده، لوبیا، لیمو عمانی و ۴ لیوان آب در دیگ ریخته و روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملا بپزد. سبزی را میشوئیم و وقتی آب سبزی خوب گرفته شد، آنرا ریز خرد میکنیم. سبزی خرد شده را با روغن سرخ کرده و در گوشت میریزیم. بعد بدان نمک و فلفل اضافه کرده و گرد لیمو را داخل گوشت میریزیم. خورش را روی حرارت ملایم میگذاریم تا آهسته بجوشد و بروغن بیافتد.



منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=91852>

قورمه سبزی پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۷۵۰ گرم

تره فرنگی : ۵۰۰ گرم

شنبلیله : ۵۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۵۰۰ گرم

روغن : ۲۵۰ گرم

لیمو عمانی : ۳ قاشق سوپخوری

ابتدا برنج را خیس می‌کنیم گوشت را تکه می‌کنیم می‌گذاریم بپزد به‌طوری که بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد و یا کوفته ریز را سرخ می‌کنیم، سبزی را به‌دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل سبب می‌ریزیم تا آب آن برود آن را خرد می‌نمائیم با ۳ تا ۴ قاشق روغن سبزی را کمی سرخ می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم کمی نمک و گرد لیمو عمانی را داخل گوشت و سبزی می‌ریزیم می‌گذاریم چند جوش بزند به‌طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد، در صورتی‌که کوفته ریزه مصرف کردیم کوفته سرخ کرده را با سبزی سرخ کرده و یک لیوان آب و کمی گرد لیمو می‌گذاریم چند جوش بزند برنج را آبکش می‌کنیم مایه گوشت و سبزی را لای برنج می‌گذاریم و کمی گرد لیمو روی گوشت و سبزی می‌پاشیم کمی از آب گوشت و سبزی و کمی روغن را مخلوط می‌کنیم بعد از گرفتن عرق برنج، روی برنج می‌دهیم و برنج را دم می‌کنیم موقع کشیدن پلو روی دیس را مقداری روغن داغ کرده و کمی برنج زعفرانی می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز خیس کردن برنج به طریق زیر انجام می‌شود:

برنج را به‌دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی‌که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلو نیم خواهد بود.

قیمه پلو

- مواد لازم:
- روغن ۱۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد (۲۵۰ گرم)
- گوشت گوسفند ۲۵۰ گرم
- زردچوبه یک قاشق چایخوری
- فلفل نصف قاشق چایخوری
- رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
- لپه ۷۰ گرم
- پودر فشرده مکی یک بسته
- آب ۷۵۰ میلی لیتر
- نمک یک قاشق چایخوری



▪ برنج ۴ پیمانه

• طرز تهیه:

روغن را حرارت داده و پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود.
گوشت را به قطعات کوچک برش داده و ۵ دقیقه همراه با پیاز تفت دهید.
زردچوبه، فلفل و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید.
لپه را یک ساعت در آب خیس کرده سپس آب آن را جدا کرده و به بقیه مواد اضافه کنید.
پودر فشرده مکی را اضافه کرده و ۲ دقیقه تفت دهید.
آب را اضافه کرده و ۱-۲ ساعت حرارت دهید.

مخلوط را بجشید و در صورت نیاز نمک اضافه کنید.

برنج از قبل خیسانده شده را آبکش کرده سپس به قابلمه کمی روغن اضافه کرده و برنج و مخلوط را لایه لایه به قابلمه اضافه کنید.

قابلمه را با دمی بپوشانید و ۳۰-۴۵ دقیقه حرارت دهید

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86183>



قیمه، خورشی نذری

اگر نذر کرده‌اید امسال در یکی از روزهای عزاداری، خورش قیمه بپزید ولی نمی‌دانید چه کنید تا خورشی خوشمزه و جافتاده از کار درآید، مراحل طرز تهیه آن را با دقت انجام دهید.

خیالتان هم راحت باشد که این خورش قیمه حتی از خورش‌های همیشگی شما لذیذتر و جافتاده‌تر خواهد بود.

البته مواد لازم زیر برای ۸ نفر ارائه شده است. شما باتوجه به تعداد نفرات موردنظر برای نذری، این میزان را افزایش دهید.

• مواد لازم:

- گوشت قیمه‌ای، ۳۰۰ گرم



- لپه، ۲ پیمانه

- پیاز بزرگ، یک عدد

- لیمو عمانی، ۱۰ عدد

- زعفران ساییده‌شده، یک قاشق چای‌خوری سرخالی

- روغن مایع، به مقدار لازم

- رب گوجه‌فرنگی، یک قاشق سوپ‌خوری سرپر

- پودر دارچین، یک قاشق چای‌خوری سرخالی

- زردچوبه، یک قاشق چای‌خوری

- نمک به مقدار لازم

- سیب‌زمینی متوسط، ۴ عدد

• طرز تهیه:

۱) ابتدا لپه را در کاسه‌ای ریخته و خوب بشوید، سپس آن را در سبزی آبکشی کنید. گوشت را نیز بشوید و در سبزی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. پس از آن، پیاز را پوست کنده و به‌صورت خرد کنید. [فریزر کردن گوشت...]

۲) داخل قابلمه‌ای مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. حالا پیاز خردشده را در روغن به اندازه‌ای تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود. در حین سرخ‌شدن پیاز، یک قاشق چای‌خوری زردچوبه را اضافه کنید و هم بزنید.

۳) تکه‌های گوشت را به پیازداغ اضافه کنید و روی حرارت مرتب هم‌بزنید تا گوشت تفت داده شود، سپس لپه را اضافه کرده و به هم‌زدن ادامه دهید. در این زمان مقداری نمک هم اضافه کنید.

▪ نکته: علت تفت‌دادن لپه این است که پس از اضافه‌کردن آب برای پخت خورش، لپه وا نرفته و له نشود.

۴) بعد از حدود ۳ تا ۴ دقیقه، از تفت‌دادن گوشت و پیاز و لپه، حدود ۲ پیمانه آب جوشیده به مخلوط اضافه کنید و بگذارید روی حرارت کم اجاق‌گاز بپزد. بعد از اینکه مواد چند جوش زد، پودر زعفران که قبلاً در مقداری آب جوش حل کرده بودید را به مواد اضافه کنید.

▪ نکته: برای اینکه لپه و گوشت خوش‌رنگ‌تر شوند، همان زمانی که لپه را به گوشت و پیازداغ اضافه کردید، محلول زعفرانی را نیز می‌توانید بیفزایید.

۵) در فاصله پخت گوشت و لپه، لیمو عمانی‌ها را شسته و در کاسه‌ای حاوی آب جوش کمی خیس کنید.

سپس به وسیله چنگال چند سوراخ داخل آنها ایجاد کنید و در خورش بریزید. حالا حدود ۲ ساعت صبر کنید تا خورش روی حرارت ملایم اجاق‌گاز جا بیفتد. در این فاصله، سیب‌زمینی‌ها را هم پوست کنده و پس از خرد کردن در روغن سرخ کنید.

۶) در یک ظرف فلزی جداگانه، رب را در کمی روغن تفت داده، سپس به غذا اضافه کنید. به این صورت رب، رنگ بهتری در غذا ایجاد می‌کند. بعد از حدود یک ربع، پودر دارچین را بیفزایید. حالا خورش را در ظرف موردنظر بریزید و با سیب‌زمینی سرخ کرده تزئین کنید.

نکته ۱) باتوجه به اینکه رب گوجه‌فرنگی، پخت لپه و گوشت را به تاخیر می‌اندازد، آن را در مراحل آخر اضافه کنید.

نکته ۲) دارچین را نیز در مراحل پایانی پخت خورش اضافه کنید زیرا افزودن آن در مرحله اول پخت، باعث تیره‌شدن رنگ خورش می‌شود.

نکته ۳) به جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده، از چیپس خلالی نیز می‌توانید استفاده کنید.

کاری پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱۵۰۰ گرم

نخود فرنگی : ۲ فنجان

پودر کاری : ۳ قاشق سوپخوری

روغن : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

سیب زمینی : ۲۰۰۰ گرم

مرغ را می‌پزیم برنج را خیس میکنیم و آبکش می‌کنیم، آب مرغ را با یکی دو قاشق از پودر کاری مخلوط می‌کنیم و زعفران سائیده را با آبجوش حل می‌کنیم و در آب مرغ می‌ریزیم و سه تا چهار قاشق روغن داغ کرده را در آن می‌ریزیم استخوان‌های مرغ را می‌گیریم کمی پودر کاری به مرغ می‌پاشیم مرغ و نخود را لای پلو می‌گذاریم و آب مرغ و کاری را روی پلو می‌دهیم و پلو را دم می‌کنیم سیب زمینی را پوست می‌کنیم و می‌شوئیم با چرخ مخصوص چرخ می‌کنیم (برای چرخ کردن سیب زمینی باید از نوع چرخ‌های مخصوص خلال کردن سبزیجات استفاده کرد چون سیب زمینی این پلو باید خیلی نازک خلال شود که با دست امکان ندارد، در صورتی‌که ماشین مخصوص در دسترس نباشد ممکن است از مصرف سیب زمینی صرف نظر کنیم). سیب زمینی چرخ شده را به دفعات در روغن فراوان داغ شده سرخ می‌کنیم هنگام سرخ کردن سیب زمینی باید دقت کرد به هم نچسبد موقعی که سیب زمینی را در روغن داغ شده می‌ریزیم باید سیب زمینی را گاهی با چنگال به هم زد تا رشته‌های سیب زمینی از هم جدا شده طلائی شود بعد سیب زمینی را از روغن در می‌آوریم و در صافی می‌ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و کمی نمک و پودر کاری به سیب زمینی می‌پاشیم پلو را در دیس می‌کشیم کمی روغن داغ کرده روی پلو می‌دهیم و روی پلو را با خلال سیب زمینی سرخ شده می‌پوشانیم. ممکن است روی پلو را ۵ یا ۶ تخم مرغ نیمرو شده قرار دهیم (برای اینکه سیب زمینی بهتر سرخ شود و به هم نچسبد آن را ۲ تا ۴ قسمت می‌کنیم و در روغن فراوان داغ شده به دفعات سرخ می‌کنیم).

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز خیس کردن برنج به طریق زیر انجام می‌شود:

برنج را به دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلو نیم خواهد بود.

<http://vista.ir/?view=article&id=149>



کبک پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت کبک : ۳ عدد

پوست نارنج : ۳ فنجان

زیره : ۲ قاشق سوپخوری

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۲۰۰ گرم

این پلو در گذشته که کبک فراوان‌تر بود از پلوهای متداول بود ولی امروزه به علت عدم دسترسی به کبک کمتر تهیه می‌شود ولی چون پلوی بسیار مطبوعی است طرز تهیه آن ارائه می‌گردد تا اگر روزی روزگاری کبکی به‌طور شما خورد از طبخ آن لذت ببرید.

برنج را خیس کرده و کبک را خشک پر می‌کنیم (یعنی پرهاي آن را بدون آنکه در آبجوش بزنیم می‌کشیم) موهای ریز آن را می‌سوزانیم و به دقت می‌شوئیم با ۲ تا ۳ لیوان آب و کمی نمک و یکی دو عدد پیاز خرد کرده می‌گذاریم بپزد باید بعد از پختن در حدود یک لیوان آب بیشتر نداشته باشد

بعد آن را قطعه قطعه کرده استخوان‌های درشت آن را می‌گیریم خلال تلخی گرفته را با یک لیوان شکر و یک لیوان آب چند جوش می‌دهیم تا مغز خلال شیرین شود بعد آن را از شربت خارج می‌نمائیم زعفران را در کمی آب جوش حل می‌نمائیم زیره را هم تمیز کرده بعد برنج را آبکش می‌کنیم، مانند چلوی ساده و خلال و زیره را روی برنج می‌گذاریم نصف زعفران را با ۳ تا ۴ قاشق روغن مخلوط با آب کبک می‌کنیم وقتی عرق برنج را گرفتیم روی برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم در صورت طبخ در فر حرارت ۳۵۰ درجه به مدت یک‌ساعت تا یک‌ساعت و نیم است موقع کشیدن پلو دو کفگیر از برنج را بقیه زعفران مخلوط کرده قطعات کبک را خارج می‌نمائیم پلو را در دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم و قطعات کبک را روی آن قرار می‌دهیم با برنج زعفرانی روی آنرا می‌پوشانیم و بعد کمی روغن داغ کرده روی دیس می‌دهیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=164>



کته

برنج : ۴ فنجان

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۲ قاشق سوپخوری

مثل چلو پخته می‌شود منتهی برنج را قدری نرم‌تر به‌عمل می‌آورند و مثل دمی بار می‌کنند.

طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نپخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرم‌تر به‌عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و

در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم‌ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم‌ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکباب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=124>



کته ساده

برنج : ۱۰۰۰ گرم

روغن : ۱۵۰ گرم

نمک : قدری

در این کته به ماست و تخم مرغ احتیاجی نداریم و برنج را مطابق دستور کته قالبی تهیه و آماده کرده و در فر یا روی آتش طبخ می‌کنیم و بعد از تمام شدن آب آن در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم کته دم بکشد و ته دیگ ببندد. برای کته ساده ۱۵۰ گرم روغن کافی است. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز تهیه کته قالبی:

برای تهیه کته خوب باید از برنج درجه یک استفاده نمود برنج را پیمانه می‌کنیم برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر می‌گیریم و بعد برنج را به‌دقت تمیز می‌نمائیم و با آب نیم گرم چندین دفعه و به آهستگی به‌طوری که برنج خرد نشود می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود، بعد مقدار

آبی را که ابتدا در نظر گرفته‌ایم (و بهتر است آب نیم گرم باشد) روی برنج می‌ریزیم و یک قاشق نمک داخل آب می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا نمک حل شود آب برنج را می‌چشیم و باید نه زیاد شور و نه زیاد بی‌نمک باشد نصف از روغن را داخل آب و برنج می‌ریزیم و برنج را روی آتش یا کف فر قرار می‌دهیم درب ظرف برنج را کمی باز می‌گذاریم در صورتی‌که داخل فر گذاشته باشیم حرارت را ۴۰۰ درجه کرده می‌گذاریم آب برنج تبخیر شود ماست و زرده تخم مرغ و بقیه روغن و کمی نمک را مخلوط می‌کنیم و ته ظرف نسوز مناسبی می‌ریزیم یکی دو کفگیر از برنج آماده شده را با این مایه مخلوط می‌نمائیم و این مایه را با پشت قاشق ته ظرف صاف می‌کنیم و بقیه برنج را روی آن می‌ریزیم و کمی روی برنج را فشار می‌دهیم و در آن را می‌بندیم ظرف را کف فر قرار می‌دهیم حرارت را ۲۵۰ درجه می‌کنیم یکساعت و نیم و یا دو ساعت می‌گذاریم کته در فر بماند تا ته و اطراف کته کاملاً طلائی شود، بعد ظرف را از فر خارج می‌کنیم بعد از کمی سرد شدن دیس را روی دهانه ظرف می‌گذاریم و کته را در دیس برمی‌گردانیم در قابلمه‌های فلزی یا لعابی و روی آتش نیز می‌توان کته قالبی تهیه نمود در این صورت ظرف را باید روی حرارت ملایم قرار داد و روی در آن را کمی آتش ریخت و یک ساعت تا یک ساعت و نیم برای دم کشیدن و ته دیگ بستن آن کافی است و برای اینکه کته قالبی از ظرف فلزی به راحتی جدا شود بهتر است ظرف کته را در ظرف آب سردی قرار بدهیم. تا ظرف کته کمی سرد شود بعد با کارد اطراف کته را کمی جدا می‌کنیم و در دیس بر می‌گردانیم. در صورت داشتن فرصت ممکن است برنج را نیم ساعت قبل از طبخ بشوئیم و آب و نمک آن را اندازه کنیم و بعد طبخ نمائیم. بدون آتش هم ممکن است کته را دم کرد.

امروزه که ظرف‌های تفلون فراوان است با این نوع ظرف‌ها به آسانی می‌توان کته قالبی تهیه کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=160>



کته قالبی با کباب حسینی

گوشت سردست گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

پیاز : ۵۰۰ گرم

دنبه : ۲۵۰ گرم

کره : ۱۵۰ گرم

فلفل سبز : ۲۵۰ گرم

گوچه فرنگی : ۵۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

برنج : ۱۵۰ گرم

روغن : ۱۵۰ گرم

زرده تخم مرغ : ۳ عدد

ماسه چکیده بدون چربی : ۰,۵ فنجان

کته را در ظرف گرد میان تهی قالبی مطابق دستور دم می‌کنیم، کباب حسینی را نیز مطابق دستور آماده می‌نمائیم و کته را در دیس بر می‌گردانیم و سیخ‌های کباب را مطابق شکل وسط کته قرار می‌دهیم و اطراف آن را با جعفری و حلقه لیمو ترش تزئین می‌کنیم و سس کباب را روی کته می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ کافی است.

• طرز تهیه کته قالبی:

برای تهیه کته خوب باید از برنج درجه یک استفاده نمود برنج را پیمانه می‌کنیم برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر می‌گیریم و بعد برنج را به‌دقت تمیز می‌نمائیم و با آب نیم گرم چندین دفعه و به آهستگی به‌طوری که برنج خرد نشود می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود، بعد مقدار آبی را که ابتدا در نظر گرفته‌ایم (و بهتر است آب نیم گرم باشد) روی برنج می‌ریزیم و یک قاشق نمک داخل آب می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم تا نمک حل شود آب برنج را می‌چشیم و باید نه زیاد شور و نه زیاد بی‌نمک باشد نصف از روغن را داخل آب و برنج می‌ریزیم و برنج را روی آتش یا کف فر قرار می‌دهیم درب ظرف برنج را کمی باز می‌گذاریم در صورتی‌که داخل فر گذاشته باشیم حرارت را ۴۰۰ درجه کرده می‌گذاریم آب برنج تبخیر شود ماسه و زرده تخم مرغ و بقیه روغن و کمی نمک را مخلوط می‌کنیم و ته ظرف نسوز مناسبی می‌ریزیم یکی دو کفگیر از برنج آماده شده را با این مایه مخلوط می‌نمائیم و این مایه را با پشت قاشق ته ظرف صاف می‌کنیم و بقیه برنج را روی آن می‌ریزیم و کمی روی برنج را فشار می‌دهیم و در آن را می‌بندیم ظرف را کف فر قرار می‌دهیم حرارت را ۲۵۰ درجه می‌کنیم یک‌ساعت و نیم و یا دو ساعت می‌گذاریم کته در فر بماند تا ته و اطراف کته کاملاً طلائی شود، بعد ظرف را از فر خارج می‌کنیم بعد از کمی سرد شدن دیس را روی دهانه ظرف می‌گذاریم و کته را در دیس بر می‌گردانیم در قابلمه‌های فلزی یا لعابی و روی آتش نیز می‌توان کته قالبی تهیه نمود در این صورت ظرف را باید روی حرارت ملایم قرار داد و روی آن را کمی آتش ریخت تا یک ساعت و نیم برای دم کشیدن و ته دیگ بستن آن کافی است و برای اینکه کته قالبی از ظرف فلزی به‌راحتی جدا شود بهتر است ظرف کته را در ظرف آب سردی قرار بدهیم. تا ظرف کته کمی سرد شود بعد با کارد اطراف کته را کمی جدا می‌کنیم و در دیس بر می‌گردانیم.

در صورت داشتن فرصت ممکن است برنج را نیم ساعت قبل از طبخ بشوئیم و آب و نمک آن را اندازه کنیم و بعد طبخ نمائیم. بدون آتش هم ممکن

است کته را دم کرد.

امروزه که ظرفهای تفلون فراوان است با این نوع ظرفها به آسانی می‌توان کته قالبی تهیه کنیم.

• طرز تهیه کباب حسینی:

برای تهیه این کباب به سیخهای کوچک چوبی که معمولاً از درخت انار تهیه می‌شود احتیاج داریم (و یا سیخهای آماده شده کوچک از نوع فلزی که زنگ نمی‌زند معمولاً در فروشگاه‌ها حاضر برای فروش و استفاده است)

گوشت را قطعه قطعه می‌بریم (به اندازه تقریباً طول ۴ قطر ۲ سانتی‌متر) و سیخهای چوبی را پوست می‌کنیم و نوک آنها را تیز می‌نمائیم، بعد به ترتیب یک قطعه گوشت و یک قطعه دنبه و یک پیاز کوچک و یک قطعه فلفل سبز به سیخ می‌کشیم تا آنجا که سیخها پر شوند (طول سیخها باید ده تا پانزده سانتی‌متر باشد) ، بعد ته قابلمه مناسبی را که گنجایش سیخها را داشته باشد یک ردیف گوجه فرنگی ورقه شده و یک ردیف پیاز حلقه شده می‌چنینم و یک ردیف از سیخهای کباب را روی آن می‌چنینم و باز یک ورقه گوجه فرنگی و یک ردیف از سیخهای کباب می‌گذاریم و به همین ترتیب ادامه می‌دهیم تا تمام سیخها در ظرف قرار بگیرند.

آنگاه در قابلمه را می‌بندیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و صبر می‌کنیم تا آب گوجه فرنگی کاملاً کشیده شود. در صورتی که گوشت کاملاً نپخت باید کمی آب به ظرف اضافه نمود. در اواخر طبخ باید کمی نمک بآن زد وقتی کباب آماده شد باید به هیچوجه آب نداشته باشد. کبابها را با همان سیخ در دیس می‌چنینم و سر میز می‌بریم.

در صورت مصرف کره آن را قطعه قطعه می‌کنیم و لابلاهای سیخهای کباب می‌چنینم و ممکن است به جای پیاز ریز سفید از پیاز درشت که چهار فارچ کرده‌ایم استفاده کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=162>



کته قالبی با مرغ

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱۰۰۰ گرم

گوچه فرنگی : ۱۰۰۰ گرم

موز : ۱۰۰۰ گرم

روغن : ۱۵۰ گرم

برنج را مطابق دستور کته قالبی در قالبی گرد و وسط سوراخ دم می‌کنیم دم کشیدن آن یک ساعت کافی است چون این کته ته دیگ ندارد. مرغ را به‌دقت تمیز می‌کنیم و با لیوان آب و کمی نمک و فلفل می‌گذاریم بپزد به‌طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد ۳ تا ۴ عدد از گوچه فرنگی‌ها را کنار می‌گذاریم، بعد بقیه را در آب جوش می‌اندازیم و پوستش را می‌کنیم، بعد خرد می‌کنیم و در مرغ می‌ریزیم می‌گذاریم با مرغ چند جوش بزند و آب مرغ غلیظ شود.

موزها را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم در کره کمی سرخ می‌کنیم برنج را وسط دیس کشیده مرغ را با سس آن وسط سوراخ برنج می‌ریزیم اطراف برنج را با موز و نصفه‌های گوچه فرنگی تزئین می‌کنیم.

البته ممکن است کته را بدون موز تهیه کرد در این صورت مرغ و سس را وسط کته قرار داده اطراف آن را با حلقه گوچه فرنگی و جعفری تزئین می‌کنیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز تهیه کته قالبی:

برای تهیه کته خوب باید از برنج درجه یک استفاده نمود برنج را پیمانه می‌کنیم برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر می‌گیریم و بعد برنج را به‌دقت تمیز می‌نمائیم و با آب نیم گرم چندین دفعه و به آهستگی به‌طوریکه برنج خرد نشود می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود ، بعد مقدار آبی را که ابتدا در نظر گرفته‌ایم (و بهتر است آب نیم گرم باشد) روی برنج می‌ریزیم و یک قاشق نمک داخل آب می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم تا نمک حل شود آب برنج را می‌چشیم و باید نه زیاد شور و نه زیاد بی‌نمک باشد نصف از روغن را داخل آب و برنج می‌ریزیم و برنج را روی آتش یا کف فر قرار می‌دهیم درب ظرف برنج را کمی باز می‌گذاریم در صورتی‌که داخل فر گذاشته باشیم حرارت را ۴۰۰ درجه کرده می‌گذاریم آب برنج تبخیر شود ماست و زرده تخم مرغ و بقیه روغن و کمی نمک را مخلوط می‌کنیم و ته ظرف نسوز مناسبی می‌ریزیم یکی دو کفگیر از برنج آماده شده را با این مایه مخلوط می‌نمائیم و این مایه را با پشت قاشق ته ظرف صاف می‌کنیم و بقیه برنج را روی آن می‌ریزیم و کمی روی برنج را فشار می‌دهیم و در آنرا می‌بندیم ظرف را کف فر قرار می‌دهیم حرارت را ۲۵۰ درجه می‌کنیم یک‌ساعت و نیم و یا دو ساعت می‌گذاریم کته در فر بماند تا ته و اطراف کته کاملاً طلائی شود، بعد ظرف را از فر خارج می‌کنیم بعد از کمی سرد شدن دیس را روی دهانه ظرف می‌گذاریم و کته را در دیس برمی‌گردانیم در قابلمه‌های فلزی یا لعابی و روی آتش نیز می‌توان کته قالبی تهیه نمود در این‌صورت ظرف را باید روی حرارت ملایم قرار داد و روی در آن را کمی آتش ریخت و یک ساعت تا یک ساعت و نیم برای دم کشیدن و ته دیگ بستن آن کافی است و برای اینکه کته قالبی از ظرف فلزی به‌راحتی جدا شود بهتر است ظرف کته را در ظرف آب سردی قرار بدهیم. تا ظرف کته کمی سرد شود بعد با کارد اطراف کته را کمی جدا می‌کنیم و در دیس بر می‌گردانیم.

در صورت داشتن فرصت ممکن است برنج را نیم ساعت قبل از طبخ بشوئیم و آب و نمک آن را اندازه کنیم و بعد طبخ نمائیم. بدون آتش هم ممکن

است کته را دم کرد.

امروزه که ظرفهای تفلون فراوان است با این نوع ظرفها به آسانی می توان کته قالبی تهیه کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=161>



کشک بادنجان

بادمجان : ۱۰ عدد

پیاز : ۱۰۰ گرم

زعفران : قدری

نعناع : قدری

کشک : ۵۰۰ گرم

خرما : ۲۵۰ گرم

روغن : ۲۲۵ گرم

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : ۱ قاشق سوپخوری

گوشت بدون استخوان : ۲۰۰ گرم

نخود : ۱۰۰ گرم

گردو : ۱۲ عدد

بادمجانها را پوست کنده و حلقه حلقه بریده رویش نمک بپاشید و کنار بگذارید، سپس نخود را در آبجوش ریخته پوستش را در آورید بعد گوشت را قیمه کنید و در دو قاشق روغن و پیاز رنده شده سرخش کنید.

همین که سرخ شد نخود پوست گرفته را مخلوطش کنید و بگذارید بپزد، پخته که شد، رب گوجه فرنگی را روی آن بریزید آنگاه روغن را در تابه ریخته بادمجانها را در آتش ملایم سرخ کنید.

وقتی که دو طرف بادمجانها سرخ شد، کمی آب جوش در آن ریخته باز هم بگذارید کمی بپزد، همین که پخته شد کشک را هم روی آن ریخته از آتش پائید آورید.

هسته خرماها را بیرون آورده پوست مغز گردو را گرفته نعنای داغ را آماده کنید، خرما و مغز گردو و نعنای و زعفران سائیده شده را در موقع کشیدن بادمجانها در بشقاب روی آنها بریزید، بالای خرما و نعنای داغ، کشک بریزید و با بادمجانها را سر سفره بیاورید.

<http://vista.ir/?view=article&id=204>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کشک و بادمجان

• مواد لازم:

- بادمجان ۶ عدد متوسط
- پیاز ۲ عدد متوسط
- مغز گردوی خرد شده نصف لیوان
- گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط
- سیر ۲ حبه
- روغن برای سرخ کردن بمقدار لازم
- کشک ۱ لیوان و نیم



• طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را پوست می کنیم. سپس هر کدام را به ۴ قسمت از طول می بریم و می شوئیم. بادمجانها را نمک می زنیم و در صافی می ریزیم تا آب آن برود. سپس آنها را در روغن فراوان سرخ می کنیم. پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت می دهیم تا طلایی رنگ شود. گوجه فرنگی ها را پوست می کنیم و خرد می کنیم و با پیاز سرخ شده مخلوط می کنیم و کمی آن را تفت می دهیم. بادمجانهای سرخ شده را به مخلوط پیاز و گوجه فرنگی اضافه می کنیم. مخلوط را روی حرارت ملایم گذاشته و سپس کشک و مغز گردوی خرد شده را به آن اضافه می کنیم و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه هم می زنیم تا بادمجانها کمی له شوند. سیر را با رنده درشت رنده کرده و کمی در روغن تفت می دهیم. مخلوط کشک و بادمجان را در ظرف می کشیم و روی آن را با سیر سرخ شده تزئین می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17385>



کلم پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

کلم : ۱۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

روغن : ۲۵۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده کرده و کمی نمک و فلفل و مخلوط می کنیم و کوفته ریزه درست می کنیم دو تا سه قاشق روغن در تابه می ریزیم و داغ می کنیم کوفته ها را در روغن کمی سرخ می کنیم و کنار می گذاریم کلم برگ را خرد می کنیم، بعد می شوئیم و با ۲ تا ۳ لیوان آب و کمی نمک چند جوش می دهیم تا کلم نرم شود، بعد کلم را در آبکش می ریزیم و در چهار تا پنج قاشق روغن آب کرده سرخ می کنیم و کوفته ریزه و کلم را مخلوط می کنیم و با یک لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می گذاریم چند جوش بزند به طوری که آب آن نصف شود برنج

را آبکش می‌نمائیم و ته دیگ را کمی روغن و آب ریخته یک سوم از برنج را در دیگ می‌ریزیم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و بقیه کوفته و کلم را روی برنج می‌ریزیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و پلو را دم می‌کنیم. بدیهی است آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نموده و ممکن است یک قاشق سوپخوری گرد لیمو عمانی یا دو سه قاشق سوپخوری گرد قوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=151>



کلم پلو به طریقه آمریکائی

کلم پیچ قرمز : ۱ عدد

فلفل : قدری

برنج : ۲ فنجان

آب : ۴ فنجان

کشمش : ۶۰ گرم

روغن زیتون : ۲ قاشق سوپخوری

مغز یکدانه کلم پیچ را در آورده و خیلی ریز خردش کنید، دو قاشق سوپخوری روغن زیتون را در دیگچه ریخته و کلم خرد شده مزبور را به آن افزوده و دو فنجان برنج مخلوطش کنید، سپس دیگچه را روی آتش ملایم گذاشته با قاشق برنج را هم بزنید. روغن زیتون با تمام دانه‌های برنج مخلوط شود آنگاه چهار فنجان آب، ۶۰ گرم کشمش بیدانه و قدری نمک و فلفل مخلوطش کرده در دیگ را بگذارید تا بپزد، پس از تقریباً نیم ساعت کلم پلو آمریکائی برای مهمان مشکل پسندان ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=130>

کلم پلو شیرازی

برنج : ۱۰۰۰ گرم

کلم : ۱۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

روغن : ۲۵۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده کرده و کمی نمک و فلفل و مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم دو تا سه قاشق روغن در تابه می‌ریزیم و داغ می‌کنیم کوفته‌ها را در روغن کمی سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم کلم برگ را خرد می‌کنیم، بعد می‌شوئیم و با ۲ تا ۳ لیوان آب و کمی نمک چند جوش می‌دهیم تا کلم نرم شود، بعد کلم را در آبکش می‌ریزیم و در چهار تا پنج قاشق روغن آب‌کرده سرخ می‌کنیم و کوفته ریزه و کلم را مخلوط می‌کنیم و با یک لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می‌گذاریم چند جوش بزنند به‌طوری که آب آن نصف شود برنج را آبکش می‌نمائیم و ته دیگ را کمی روغن و آب ریخته یک سوم از برنج را در دیگ می‌ریزیم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و بقیه کوفته و کلم را روی برنج می‌ریزیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و پلو را دم می‌کنیم. بدیهی است آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نموده و ممکن است یک قاشق سویخوری گرد لیمو عمانی یا دو سه قاشق سویخوری گرد قوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=487>

کلم پلو شیرازی

• مواد لازم جهت پلو

برنج = ۶ پیمانه یا ۱ کیلو

کلم خرد شده = ۱ کیلو

سبزی (شوید، تره، ترخان، ریحان) خرد شده = نیم کیلو

پیاز = ۲ عدد

روغن، نمک، فلفل و آبلیمو = به اندازه کافی

مواد لازم جهت کوفته ریزه:

گوشت چرخ کرده = ۳۰۰ گرم

آرد نخودچی = ۴ قاشق غذا خوری

پیاز = ۱ عدد

روغن، نمک، فلفل و زرد چوبه = به اندازه کافی

• طرز تهیه

برنج را با مقداری نمک چند ساعت قبل خیس می کنیم، کلم ها را پوست کنده و به صورت خلال خرد و با نمک و فلفل و زرد چوبه سرخ می کنیم و

در حین سرخ شدن دو قاشق آبلیمو به آن اضافه می کنیم.

سبزی را پس از اینکه تمیز کردیم شسته و خوب خرد می کنیم

برنج را با نصف قاشق مربا خوری زرد چوبه می جوشانیم، آبکش می کنیم، سبزی و کلم سرخ شده را در صافی با برنج مخلوط می کنیم و در

قابلمه می ریزیم و دم می کنیم.

• طرز تهیه کوفته ریزه

پیاز را روی گوشت چرخ کرده رنده می کنیم. آرد نخودچی، نمک، فلفل و زرد چوبه را اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. و آنها را به صورت کوفته

ریزه در می آوریم و سرخ می کنیم. پیاز را هم خرد و سرخ می کنیم.

کوفته ها را وسط پلو می گذاریم تا همراه پلو دم بکشد. وقتی پلو دم کشید آن را در دیس می کشیم و با پیاز سرخ شده تزیین می کنیم.

نکته ۱: برای اینکه پیاز سرخ شده ترد و خوش رنگ شود پیاز را که خرد می کنیم مقداری نمک به آن می زنیم، بعد سرخ می کنیم.

نکته ۲: می توانیم از کلم سر (قمری) یا کلم برگ استفاده کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17304>



کلم قمری پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

کلم قمری : ۱۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

روغن : ۲۵۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده کرده و کمی نمک و فلفل و مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم دو تا سه قاشق روغن در تابه می‌ریزیم و داغ می‌کنیم کوفته‌ها را در روغن کمی سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم کلم را پوست کنده و کوچک کوچک خرد می‌نمائیم و در دو تا سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و کوفته ریزه و کلم را مخلوط می‌کنیم و با یک لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می‌گذاریم چند جوش بزند به‌طوری که آب آن نصف شود برنج را آبکش می‌نمائیم و ته دیگ را کمی روغن و آب ریخته یک سوم از برنج را در دیگ می‌ریزیم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیه برنج روی آن می‌پوشانیم و بقیه کوفته و کلم را روی برنج می‌ریزیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و پلو را دم می‌کنیم.

بدیهی است آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نموده و ممکن است یک قاشق سوپخوری گرد لیمو عمانی یا دو سه قاشق سوپخوری گرد قوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزیم.
در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=150>

گراتن بادمجان

• مواد لازم :

بادمجان : ۵/۱ کیلو

مرغ : ۱ ران ونصفه سینه

آرد : ۳ قاشق غذاخوری

شیر: ۳ لیوان

پنیر پیتزا: به مقدار لازم

کره : ۵۰ گرم

خامه : در صورت تمایل ۳ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه :

بادمجانها را حلقه حلقه سرخ می‌کنیم با کمی نمک بعد مرغها را با کمی نمک و فلفل و آبلیمو و ۱ عدد پیاز با آب خیلی کم می‌گذاریم بپزد بعد آنها را تکه تکه کرده کنار می‌گذاریم.

شیر سرد و آرد را با هم مخلوط کرده روی گاز گذاشته و هم می‌زنیم تا جوش آید بعد کره را اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل و خامه را می‌افزائیم تا کمی صفت شود (از فرنی رقیق تر) ظرف مناسبی که بتوان داخل فر گذاشت انتخاب کرده کمی از سس سفیدی که درست کردیم می‌ریزیم بعد ورقه‌های سرخ شده بادمجان را می‌چینیم (نصف آن را) بعد تکه‌های مرغ را رویش میریزیم و کمی دیگر سس سفید و بعد بقیه بادمجانها را رویش می‌چینیم و کاملاً سس سفید را رویش میریزیم و پنیر پیتزای رنده شده را ریخته و داخل فر گذاشته تا رویش طلایی شود (به مدت ۳۰ دقیقه) وبعد میل می‌نمائید.

مهسا

لوبیا پلو

- مواد لازم برای چهار- پنج نفر
 - برنج سه لیوان
 - گوشت بدون استخوان نیمکیلو
 - لوبیا سبز نیمکیلو
 - پیاز سرخ کرده دو قاشق غذاخوری
 - آب گوجه فرنگی یک لیوان
 - رب یک قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم



• طرز تهیه:

برنج را شسته و با نمک فراوان می‌گذاریم چند ساعتی خیس بخورد (بهتر است روی برنج خیس کرده نمک زیاد بریزید و موقع درست کردن برنج آن را چند بار بشویید تا نمک اضافه برود نمک زیاد باعث می‌شود برنج بهتر شود)

گوشت را ریز خرد کرده با پیازداغ و نمک و فلفل و زردچوبه می‌گذاریم پخته شود. لوبیا سبز را خرد کرده و با دو قاشق روغن آن را کمی تف می‌دهیم سپس آب گوجه فرنگی و رب و نصف لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم لوبیا پخته شود (می‌توانید به جای آب گوجه فرنگی فقط از دو قاشق رب استفاده کنید) وقتی گوشت پخت آن را با لوبیا مخلوط می‌کنیم تا آب آن کاملن خشک شود.

سپس برنج را آبکش کرده و بعد از گذاشتن ته‌دیگ مقداری از برنج را روی ته‌دیگ ریخته و سپس از مواد لوبیا و گوشت روی برنج می‌ریزیم می‌توانیم کمی دارچین هم روی مواد بپاشیم (بستگی به ذائقه خودتان دارد) به همین‌صورت برنج و مواد لوبیا را می‌ریزیم و می‌گذاریم پلو دم بکشد.

منبع : شیندخت

<http://vista.ir/?view=article&id=89022>

لوبیاسبز پلو

• مواد لازم:

- ۶۰۰ گرم لوبیاسبز
- ۳۰۰ گرم گوشت سردست
- ۱ عدد پیاز
- ۱،۵ کیلو گوجه فرنگی یا ۳ قوطی کنسرو گوجه فرنگی ۴۰۰ گرمی
- نیم قاشق چای خوری زردچوبه
- ۴ لیوان برنج
- روغن به مقدار کافی



• ظروف و وسایل لازم:

- یک قابلمه تقریباً ۸ تا ۱۰ لیتری

• طرز تهیه:

دو سه ساعت قبل از شروع برنج را با آب گرم بشویید و وبا مقداری آب گرم بگذارید خیس بخورد. گوشت‌ها را خیلی ریز خرد کنید مثل گوشت قیمه. لوبیاسبزه‌ها را هم بشویید، سرو ته آنرا بزنید و به اندازه‌های ۱،۵ تا ۲ سانتیمتری خرد کنید. پیاز را خرد کنید و با مقداری روغن پیازداغ درست کنید وقتی پیازداغ طلاهی رنگ شد گوشت را در آن بریزید و با کمی زردچوبه سرخ کنید. وقتی گوشت خوب سرخ شد (تقریباً ۵ دقیقه) لوبیا سبزه‌ها را هم در آن بریزید و خوب سرخ کنید در این مدت آنرا خوب هم بزنید تا همه لوبیا سبزه‌ها خوب سرخ شوند (منظور این نیست که واقعا برشته بشوند بیشتر برای این است که آب آن کمی خارج شود و از حالت خامی خارج شود) وقتی سرخ

شد گوجه‌های خورد شده یا گوجه فرنگی های کنسروی را روی آن بریزید و بگذارید گوشت بپزد آخر سر هم نمک بزنید و مزه کنید. معمولا برای پختن گوشت و لوبیاها نیازی به آب نیست همان آب گوجه فرنگی کفایت می‌کند و گوشت و لوبیاسیز را باید تا تبخیر تمام آب آن ادامه بدهید و یک خورشتی از آب در بیاید که تقریبا بدون آب است البته خشک نخواهد شد ولی آبی در آن باقی نخواهد ماند فقط یک سوس غلیظ و مَشت خواهد شد.

حالا برنج را که گذاشته‌اید خیس بخورد آب آنرا بریزید و در آب جوشان بجوشانید. دقت کنید برنج را که می‌جوشانید نباید خیلی بپزد و وقتی آنرا آب‌کش می‌کنید باید هنوز کمی سفت تر از آن باشد که وقتی برنج را برای چلو برمی‌دارید، برنج را آب کش کنید بعد مقداری روغن را توی قابلمه بریزید و روی آتش قرار بدهید. کمی برنج را ته قابلمه بریزید و بعد با مقداری از خورشتی که درست کرده‌اید بپوشانید و بعد مقداری برنج و بعد دوباره مقداری خورشت تا اینکه تمام مواد در داخل قابلمه قرار بگیرد. حالا با قاشق به‌صورتی که ته قابلمه دست نخورده باقی بماند همه مواد را خوب باهم مخلوط کنید سر قابلمه را با پارچه و در قابلمه محکم ببندید (با اگر دم‌کش دارید سر قابلمه را با دم‌کش ببندید تا بخار برنج خارج نشود). حالا شعله چراغ را چنان کم کنید که ته دیگ نسوزد. دقت کنید به علت اینکه سوس گوجه‌فرنگی به ته دیگ خواهد رسید در نتیجه ته دیگ زودتر از ته دیگ چلو خواهد سوخت پس شعله را واقعا کم کنید و در نظر داشته باشید که مدت دم کردن پلوها همیشه از چلو طولانی تر خواهد شد. معمولا یک ساعت و ربع یا حتی یک ساعت و نیم پلو را دم کنید.

منبع : چنچه

<http://vista.ir/?view=article&id=88416>



ماش پلو

• مواد لازم برای ۳ نفر:

برنج=۳۷۵ گرم

ماش=۱۵۰ گرم

گوشت=۲۵۰ گرم

روغن=۱۲۵ گرم

پیاز متوسط=۲ تا ۳ عدد

رب گوجه فرنگی=۲ قاشق سوپخوری

گرد لیمو عمانی=۱ قاشق سوپخوری

ادویه=۱ قاشق مرباخوری

• طرز تهیه:

برنج را خیس می کنیم.گوشت را به صورت قیمة خرد می کنیم. پیاز را خلال کرده با ۱۰۰ گرم روغن با حرارت ملایم سرخ می نمایم تا طلایی شود. گوشت را در پیاز می ریزیم،حرارت را ملایم می کنیم، در ظرف را می بندیم تا آب گوشت کشیده شده، کمی سرخ شود. ۲ لیوان آب در قیمة می ریزیم، در ظرف را می گذاریم، حرارت را ملایم می کنیم تا گوشت بپزد. ماش را در تابه ریخته کمی بو می دهیم. با گوشت کوب یا ته لیوان آن را کمی می کوبیم تا پوست ماش گرفته شود. مغز ماش را از پوست جدا کرده، داخل ظرف قیمة می ریزیم، می گذاریم قیمة و ماش چند جوش بزند ولی ماش له نشود. رب گوجه فرنگی را در کمی آب حل نموده، داخل ظرف قیمة می ریزیم. ادویه را اضافه کرده، نمک و فلفل آن را اندازه می نمایم؛می گذاریم آب قیمة در حدود نصف لیوان بشود. برنج را آبکش می کنیم،نصف بقیه از روغن را با نصف لیوان آب در قابلمه متناسب با مواد می ریزیم. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا جوش بیاید. برنج را بتدریج در دیگ ریخته، قیمة را با کفگیر لابلای برنج می دهیم و گرد لیمو را لای آن می پاشیم. آب باقیمانده را که باید در حدود نصف لیوان بشود با بقیه روغن مخلوط کرده،وقتی عرق برنج را گرفتیم، روی سطح برنج می دهیم و برنج را در فر یا در حرارت ملایم به مدت یک ساعت دم می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17340>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مرصع پلو

• مواد لازم:





- مرغ ۱ عدد
- برنج ۴ لیوان
- کشمش قرمز ۱ لیوان
- زرشک ۱ لیوان
- خلال پسته ۱/۲ یک دوم لیوان
- خلال بادام ۱/۲ یک دوم لیوان
- مغز گردو ۱/۲ یک دوم لیوان
- خلال پوست پرتقال یا نارنگی ۱/۳ لیوان
- پیاز ۲ عدد
- زعفران ۱/۳ قاشق چای خوری

- نمک زیر ۱ مشت
- روغن به مقدار نیاز
- زردچوبه ۱/۲ قاشق چای خوری
- مقداری شکر (در صورت نیاز)
- ظروف و وسایل لازم:
- یک قابلمه تقریباً ۵ تا ۶ لیتری، ماهی تابه
- طرز تهیه:

یکی دو ساعت قبل از شروع زرشک را در آب سرد خیس کنید، بگذارید تا خوب خیس بخورد. برنج را هم با آب گرم بشوید و در آب گرم بگذارید خیس بخورد.

اینها (مرغ، خلال پوست پرتقال یا نارنگی، زرشک، کشمش) برای تزئین مرغ پلو است در نتیجه باید قبل از شروع کردن پلو آماده باشند. مرغ را به چهار پنج تیکه تقسیم کنید و آنرا همراه با مقداری آب و نیم قاشق زردچوبه و یکی از پیازها که پوست کنیده اید و خرد کرده اید آب پز کنید تا گوشت مرغ کاملاً پخته شود. بگذارید مرغ سرد شود، سپس استخوانها را جدا کنید و مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید (نگاه کنید به تصویر).

خلال پوست پرتقال یا نارنگی را اگر شیرین شده خریده اید نیازی به شیرین کردن ندارد در غیر این صورت در اصطلاح آشپزی به این روش، شیرین کردن خلال پوست پرتقال یا نارنگی می گویند:

خلال را چند بار در آب خیس می کنید و بعد آب را خالی می کنید. در مرحله بعد باید آنرا چند بار در آب یکی دو جوش بدهید تا تلخی آن برود. معمولاً سه بار باید این عمل را تکرار کنید و مزه کنید تا مطمئن شوید که تلخی خلال از بین رفته است.

پس از اینکه خلال شیرین شد (تلخی آن از بین رفت)، مقداری روغن در ماهی تابه بریزید و روی آتش ملایم خلالها را در روغن داغ یکی دو چرخ بدهید، یک قاشق سوپ خوری شکر به آن بیفزایید خوب مخلوط کنید. وقتی خلال یک دست شد آنرا کنار بگذارید تا بعد.

زرشک: پس از اینکه زرشک خوب خیس شد، آب آنرا تخلیه کنید نصف پیاز را با روغن پیاز داغ درست کنید وقتی پیاز طلائی رنگ شد حرارت را ملایم کنید، زرشک را به آن بیفزایید یکی دو چرخ بدهید. دقت کنید زرشک نسوزد، اگر زرشک زیاد سرخ شود می‌سوزد و در نتیجه تلخ خواهد شد. اگر زرشک زیاد ترش مزه بود می‌توانید با یک تا دو قاشق سوپ خوری شکر کمی آنرا شیرین کنید.

کشمش: نصف پیاز دیگر را هم پیاز داغ درست کنید و وقتی پیاز طلائی رنگ شد، کشمش را هم با همان روش زرشک یکی دو چرخ در پیاز داغ بدهید تا آماده شود.

حالا وقتی که همه مخلفات تزئینی آماده شد برنج را در آب جوشان بجوشانید و بعد آب کش کنید، به همان روشی که چلو سفید درست می‌کنید سپس چلو را دم کنید.

هنگامی که چلو دم کشید (معمولا ۴۵ دقیقه تا یک ساعت) نصف از چلو، مرغ، زرشک و کشمش را با هم مخلوط کنید و داخل دیس بریزید.

یک قاشق روغن داغ را با زعفران مخلوط کنید و از این مخلوط برای خوش رنگ و بو کردن مقدار کمی از چلو استفاده کنید این مخلوط هم برای تزئین است.

مقدار باقیمانده چلو را روی مخلوط چلو و دیگر مخلفات بریزید و به صورتی که در شکل می‌بینید در آورید و با مخلفات باقیمانده به شکلی که در تصویر می‌بینید تزئین کنید.

منبع : چنچه

<http://vista.ir/?view=article&id=88412>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مرغ پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت مرغ : ۱۵۰۰ گرم

زرشک : ۱۵۰ گرم

زیره : ۲ قاشق سوپخوری

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۱۵۰ گرم

شکر : ۲ قاشق سوپخوری

برنج را خیس می‌کنیم و مرغ را می‌پزیم زرشک را به‌دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم با دو سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را داخل زرشک می‌ریزیم و برنج را آبکش می‌کنیم مرغ و زیره را لابلای برنج می‌گذاریم پلو را دم می‌کنیم موقع کشیدن زعفران حل شده در آب جوش را با کمی برنج و زرشک آماده شده مخلوط می‌کنیم و روی دیس پلو می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده روی آن می‌دهیم (زرشک را لای پلو نمی‌ریزیم چون رنگ آن سیاه می‌شود و موقع کشیدن با پلو مخلوط می‌نمائیم) مرغ را قطعه قطعه می‌کنیم و استخوان‌هایش را می‌گیریم و بعد لای پلو می‌گذاریم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز خیس کردن برنج به طریق زیر انجام می‌شود:

برنج را به‌دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی‌که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلو نیم خواهد بود.

<http://vista.ir/?view=article&id=154>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مرغ ترش و شیرین



• مواد لازم :

- یک عدد مرغ خرد شده با پوست
- ۲ قاشق غذاخوری سر پُر عسل
- یک چهارم قاشق غذاخوری زنجبیل
- نصف قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز
- ۳ قاشق غذاخوری سرکه
- ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو
- ۱ استکان آب مرغ
- ۱ عدد پیاز
- به مقدار لازم روغن

• طرز تهیه :

- ابتدا مرغ را با یک عدد پیاز به مدت ۷ دقیقه بجوشانید.
- سپس مرغ را آبکش کرده و در روغن کمی تفت دهید.
- عسل، زنجبیل، پودر فلفل قرمز، سرکه، آب لیمو، آب مرغ و پیاز را با هم مخلوط کرده و با استفاده از بُرس کوچکی روی مرغ بمالید.
- مرغ را به مدت ۴۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه ی سانتی گراد، داخل فر قرار دهید.
- مجدداً با بُرس از مواد مخلوط شده ی بالا، روی مرغ بمالید. این عمل را ۶ یا ۷ بار انجام دهید.
- بعد از پختن مرغ و موقع سرو ، پوست آن را جدا کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=105682>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مرغ فسنجان یا مرغ لاکو



• مواد لازم:

- مرغابی یا اردک یا مرغ محلی
- مغز گردو ساییده شده
- ترشی (رب انار - رب گوجه فرنگی)
- ادویه.

• طرز تهیه :

ابتدا گردو را در نیمیار Nemyar و با استفاده از سنگ مشته می سابند تا کاملاً له شده و روغنش در بیاید، (امروزه از آسیابهای برقی استفاده می کنند)

سپس گردو را با رب انار ، زرد چوبه و مقدار کمی آب ، بر روی حرارت ملایم قرار داده و هر از گاهی نیز مقداری آب سرد روی گردو می ریزید، تا روغن

گردو در بیاید. معمولاً اگر از مرغابی یا مرغهای محلی استفاده کنند، آن را به همراه گردو می گذارند تا بپزد و اگر از مرغهای شهری استفاده شود، بعد از آب پز شدن و در انتها، مرغ را در طرف گردو می ریزند.

در پایان وقتی غذا به روغن افتاد، یک قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی در قابلمه می ریزند که این کار باعث رنگ خوش خورشت می شود. در بعضی از مواقع نیز چند عدد بادمجان را که به صورت ورقه ای نازک بریده شده، سرخ نموده و جهت تزیین استفاده می کنند. در سابق ،در خورشت فسنجان همزمان با ریختن گردو، به عنوان ترشی مقدار قیسی و خرما نیز اضافه می کردند تا طعم غذا ،اندکی ترش و شیرین شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=88529>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مصالح پلو

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده : ۱۰۰۰ گرم

پیاز : ۴ عدد

ادویه : ۲ قاشق سوپخوری

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۲۰۰ گرم

پلو را آبکش می‌کنیم و در دیگ می‌ریزیم و لابلای آن ادویه می‌پاشیم پلو را مانند چلو ساده دم می‌کنیم بعد زعفران را در کمی آبجوش حل می‌کنیم با نصف لیوان آبگوشت یا آب ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری روغن آبکرده بعد از گرفتن عرق برنج روی سطح برنج می‌دهیم و پلو را دم می‌کنیم پیاز را از رنده ریز رد می‌کنیم و گوشت را با پیاز رنده شده و کمی ادویه و نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم کمی روغن در تابه متناسبی می‌ریزیم و از گوشت گلوله‌هایی به اندازه یک نارنگی برمی‌داریم در دست گرد می‌کنیم و با انگشت وسط آن را سوراخ می‌کنیم و دو طرفش را در روغن سرخ می‌کنیم برنج را در دیگ مخلوط می‌کنیم در دیس می‌کشیم کمی برنج زعفرانی روی آن می‌دهیم و کمی هم کره آبکرده روی برنج می‌دهیم و شامی‌ها را روی برنج می‌چینیم و ممکن است به تعداد نفرات نیمرو نیز روی برنج به ترتیبی که یکی شامی و یکی نیمرو باشد قرار بدهیم، ممکن است شامی‌ها را به تعداد بعد از سرخ کردن روی برنج بچینیم و برنج را دم کنیم و موقع کشیدن آنها را برداریم و وقتی پلو را در دیس کشیدیم به ترتیبی که ذکر شد روی پلو بچینیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز دم کردن پلو ساده:

دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید در صورت تهیه پلو برای این که برنج سفیدتر شود ممکن است یک قطعه کوچک زاج (به اندازه یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماست را به‌تدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم، بعد نمک برنج را برداشته آب نمک را خالی می‌کنیم و برنج را در آب جوش می‌ریزیم یکی دو بار آهسته به‌هم می‌زنیم می‌گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود به‌طوری که وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آن را می‌گیریم و برای اینکه برنج شفاف‌تر شود ممکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم ، بعد برنج را در آبکش که بهتر است سبد چوبی باشد می‌ریزیم مقداری آب نیم گرم روی سطل می‌دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) ته دیگ می‌ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم دیگ را می‌گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود، بعد برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج می‌دهیم در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد.

برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود.

در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=165>



مومنیه (خورش عدس و گوشت)

- مواد لازم برای ۶ نفر
 - دو قاشق غذاخوری کره
 - ۵۶۵ گرم گوشت مرغ یا گوساله خورشتی (خرد شده در قطعات ۲/۵ سانتی متری)
 - ربع قاشق چایخوری فلفل
 - نصف قاشق چایخوری نمک
 - یک فنجان آب مرغ
 - یک فنجان عدس خشک
 - چهار فنجان آب گوشت
 - ربع قاشق چایخوری پودر دارچین



- ربیع قاشق چایخوری جوزهندی
- ربیع قاشق چایخوری نمک
- نصف قاشق چایخوری ربیجان خشک
- یک فنجان کشمش



▪ دو سوم فنجان انجیر خشک خرد شده

▪ زمان لازم: یک ساعت و ۴۰ دقیقه

• طرز تهیه

قابلمه را روی حرارت متوسط قرار داده و کره را درون آن ذوب کنید. گوشت را با نمک و ادویه در قابلمه ریخته و آن را سرخ کنید. آب مرغ را افزوده و به مدت ۴۵ دقیقه روی حرارت متوسط قرار دهید. سپس گوشت ها را از قابلمه خارج کرده و کناری بگذارید. آب گوشت را در قابلمه ریخته و عدس را به آن اضافه کنید و اجازه دهید پس از جوش آمدن روی حرارت کم به مدت یک ربع بپزد. دارچین را با جوزهندی، نمک و ربیجان مخلوط کرده و در قابلمه بریزید. سپس گوشت را مجدداً به آن اضافه کنید، کشمش و انجیر را افزوده و به مدت ۱۰ دقیقه دیگر بپزید.

[تدا افرا]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116119>

 **vista.ir**
Online Classified Service

میگو پلو

برنج : ۵۰۰ گرم

میگو تازه : ۵۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

آب گوشت : ۱ فنجان

کره : ۱۵۰ گرم

آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری

پودر کاری : ۱ قاشق سوپخوری

خامه : ۱۵۰ گرم

تخم مرغ پخته : ۴ عدد

نمک : قدری

برنج را با ۱۰۰ گرم روغن و کمی نمک به شکل کته ساده طبخ می‌کنیم بعد به طریق زیر سس این خوراک را آماده می‌نمائیم. آرد را با ۵۰ گرم کره کمی سرخ می‌کنیم رب گوجه فرنگی را در آبگوشت حل کرده حرارت زیر آرد را ملایم می‌نمائیم و آب گوشت را کم کم داخل آرد سرخ کرده می‌ریزیم به هم می‌زنیم تا سس کاملاً لطیف شود. کمی نمک و پودر کاری را اضافه می‌کنیم بعد ۲ تا ۳ جوش در صورتی‌که سس کمی غلیظ بود کمی آب می‌ریزیم و میگوهای آماده شده را اضافه می‌کنیم. ظرف گرد قشنگی را انتخاب می‌کنیم میگو را از روی آتش بر می‌داریم خامه را با آن مخلوط می‌کنیم. و آن را وسط ظرف می‌ریزیم و برنج را به شکل دایره دور میگو می‌کشیم و تخم مرغ‌ها را چهار فاج کرده و اطراف برنج را با تخم مرغ و چند برگ جعفری تزئین می‌نمائیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همینکه آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نبخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرمتر به عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را بشکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتی‌که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتیکه پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و با روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.

میگو پلو

تعطیلات خوش گذشت؟ سبزی پلو با ماهی خوردید؟ در این ایام تقریباً هر ایرانی برای يك بار هم که شده به خاطر رسم دیرین خوردن ماهی در شب سال نو، يك وعده غذایی اش را به این غذای اختصاص می‌دهد. همان طور که می‌دانید فقط ماهی نیست که ارزش تغذیه‌ای فراوانی دارد بلکه سایر غذاهای دریایی یعنی انواع میگوها نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند اما قیمت بالای آنها به هر کسی اجازه نمی‌دهد که حتی ماهی يك بار هم از آنها استفاده کنند.

تا به حال میگو سوخاری میل کرده اید؟ میگو پلو چطور؟ این بار می‌خواهیم درباره نکاتی با شما صحبت کنیم که ارزش تغذیه‌ای این غذا را افزایش دهد. این نکات عبارتند از:

- میگوها را قبل از سرخ کردن با آب کم بخارپز کنید تا از این طریق میزان روغنی که برای سرخ کردن آن به مصرف می‌رسد کاهش پیدا کند. حتی می‌توانید میگوها را با آب کم و به همراه کمی پیاز، فلفل دلمه‌ای و



گوجه‌فرنگی‌های حلقه حلقه شده بپزید، در يك ظرف نشکن قرار داده و در فر بگذارید تا در حرارت کم کاملاً مغزپخت شوند.

- اگر می‌خواهید آن را به همراه برنج میل کنید، بهتر است البته نکته مهم در تهیه برنج آن است که به جای آبکش کردن آن را به صورت کته شده طبخ کنید.

- برای سرخ کردن مواد غذایی تشکیل دهنده این غذا می‌توانید از روغن‌هایی که نقطه دود بالایی دارند، استفاده کنید مانند روغن مایع مخصوص سرخ کردن زیرا در سرخ کردن‌های طولانی مدت، روغن‌هایی که نقطه دود کمی دارند، به سرعت اکسیده می‌شوند و داخلشان رادیکال‌های آزاد

- تشکیل می‌شود که می‌توانند زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها را در افراد مستعد فراهم آورند.
- سعی کنید به جای روغن و نمک فراوان در هنگام تهیه این غذا از آبلیموی تازه و ادویه‌های مختلف نظیر فلفل سیاه، قرمز، زیره و زعفران استفاده کنید تا غذایتان خوش طعم تر شود.
 - در صورتی که می‌خواهید میگوها را به شکل سوخاری شده میل کنید از تخم مرغ‌های امگا سه دار استفاده کرده و یا از فقط سفیده تخم‌مرغ‌های معمولی استفاده کنید.
 - به همراه میگوهای سوخاری شده سبزی‌های تازه و یا بخارپز شده مانند کلم بروکلی، قارچ، هویج، گوجه فرنگی و ذرت قرار داده و میل کنید. هر یک از این سبزی‌ها ارزش تغذیه‌ای ویژه‌ای دارند و می‌توانند در بهبود وضعیت تغذیه‌ای شما کمک کننده باشند.
 - در کنار این غذا از نان، آن هم از نوع سبوس دار آن استفاده کنید تا در تنظیم دستگاه گوارشی تان مؤثر واقع شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=81490>



میگو پلو

- مواد لازم:
- ۲۵۰ گرم میگو
- ۲۵۰ گرم کشمش
- ۳,۵ لیوان برنج
- ۱ عدد پیاز
- ۵۰ گرم مغز گردو
- مقداری زعفران



▪ مقداری روغن

• ظروف و وسایل لازم:

یک قابلمه تقریباً ۶ تا ۷ لیتری، یک ماهی تابه

• طرز تهیه:

میگو را من پوست کنده می خرم در نتیجه آماده استفاده هستند در غیر این صورت باید میگو را قبلاً پوست بکنید و آماده کنید (مقدار داده شده بدون پوست ۲۵۰ گرم باید باشد).

پیاز را خرد و با مقداری روغن سرخ می‌کنیم وقتی پیاز سرخ شد اول میگو را به آن می‌افزایم و آن را به مدت کوتاهی همراه پیازداغ تفت می‌دهیم تا آب آن تبخیر شود حالا کشمش را به آن بیفزایید و روی حرارت کم یکی دو چرخ بدهید زیاد نباید روی آتش بماند در غیر اینصورت تلخ می‌شود بعد هم گردوهای خرد شده را به آن می‌افزایید و یکی دو چرخ می‌دهید در آخر هم کمی زعفران می‌زنید حالا آنرا از روی آتش بردارید و بگذارید کنار برای بعد.

قابلمه را آب کنید بگذارید آب جوش بیاید و برنج را که از قبل گذاشته ایم خیس بخورد در آن می‌ریزیم و می‌جوشانیم تا برنج پخته شود دقت کنید زیاد از حد برنج نباید بجوشد در غیر اینصورت دانه های برنج به هم خواهد چسبید (برنج باید همانگونه که برای چلو تهیه می‌کنید درست کنید) حالا برنج را در آب کش بریزید و با آب سرد آن را آبکش کنید.

مقداری روغن ته قابلمه بریزید بگذارید روی آتش بعد مقداری از برنج را ته قابلمه بریزید و بقیه برنج و مواد داخل ماهی تابه را با هم مخلوط کنید و داخل قابلمه بریزد به صورتی که میگو و کشمش‌ها ته قابلمه نباشد. سر قابلمه پلو را با دم‌کش بپوشانید و بگذارید حدود ۴۵ دقیقه روی آتش ملایم پلو دم بکشد.

منبع : چنچه

<http://vista.ir/?view=article&id=88414>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نخود پلو

• مواد لازم:





- روغن مایع = ۵ گرم
- پیاز = یک دد (۱۵۰ گرم)
- گوشت گوسفند گرم
- زردچوبه = ۱ قاشق چایخوری - رب گوجه فرنگی = ۲ قاشق غذا خوری
- آب = ۷۵۰ میلی لیتر
- نخود سبز = ۵۰۰ گرم
- عصاره مرغ مگی = یک بسته
- نمک = یک قاشق چایخوری

▪ برنج = ۳ پیمانه (۴۵۰ گرم)

▪ کره = ۷۵ گرم

▪ زعفران = یک قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

۱) روغن را حرارت داده و پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود.

۲) گوشت را به قطعات کوچک برش داده ، به پیاز اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید.

۳) زردچوبه و رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و یک دقیقه تفت دهید.

۴) آب را اضافه کرده و یک ساعت حرارت دهید.

۵) نخود را اضافه کرده و ۳۰ دقیقه حرارت دهید.

۶) عصاره مرغ مگی را اضافه کنید.

۷) از مایه بچشید و در صورت نیاز نمک اضافه کنید.

۸) برنج از قبل خیسانده شده را آبکش کرده ، کره را در قابلمه

آب کنید و برنج و مایه نخود پلو را لایه لایه به قابلمه اضافه کنید.

۹) قابلمه را با دمی بپوشانید و ۳۰-۴۰ دقیقه حرارت دهید.

۱۰) کمی از برنج را با زعفران مخلوط کرده و ظرف اصلی را با آن تزئین کنید.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101114>

نخودپلو ی مکزیک

نخودپلو یکی از پلوهای مخلوط خوشمزه فصل است که کشورها و مناطق مختلف، آن را به روش خاص خود می‌پزند. این پلو مخلوط در کشور مکزیک نیز پخته می‌شود ولی تفاوت اصلی آن با نخودپلوهای ایرانی، طعم تند آن است که شما می‌توانید میزان تندی آن را با کم کردن مقدار فلفل پیشنهادی در مواد لازم کم کنید؛ در غیر این صورت، نخودپلو را با همان تندی مکزیک میل کنید.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- گوجه‌فرنگی؛ نیم‌کیلوگرم



- روغن زیتون؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری
- پیاز؛ یک عدد متوسط (نگینی خرد شود)
- سیر؛ ۲ حبه (له شده)
- برنج؛ ۲ و نیم پیمانه
- آب جوشیده؛ ۳ پیمانه
- قرص عصاره سبزیجات؛ یک و نیم پیمانه
- نمک؛ به مقدار لازم
- فلفل قرمز خشک شده؛ ۳ عدد
- نخودفرنگی؛ ۱۵۰ گرم
- پودر فلفل سیاه؛ کمی
- روش تهیه:

۱) برنج را در مقداری آب و نمک بریزید و چند ساعت خیس کنید. در این فاصله گوجه‌فرنگی‌ها را نیز شسته و در غذاساز یا مخلوط‌کن خرد کنید تا به سس‌ی آبدار تبدیل شود. سپس روغن زیتون را در تابه‌ای بریزید و پیاز و سیر را در آن تفت دهید. نخودفرنگی را هم در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب بپزید.

۲) سس گوجه را در تابه دیگری بریزید و روی اجاق‌گاز قرار دهید تا آب آن کمی کشیده شود؛ سپس همراه با آب جوشیده، قرص عصاره سبزیجات و نخودفرنگی پخته داخل قابلمه‌ای حاوی برنج خیس‌خورده بریزید. نمک، فلفل قرمز و سیاه و همچنین سیر داغ و پیاز داغ را نیز به این مخلوط اضافه کنید و روی اجاق‌گاز قرار دهید. حالا کمی صبر کنید تا در اثر حرارت، آب برنج تمام شود. در پایان دم‌کنی را روی قابلمه قرار دهید و بعد از نیم ساعت، این کته مخلوط را میل کنید.

• نکته: هنگام اضافه کردن مواد به برنج، آبی را که در آن خیسانده شده است، خالی کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=107711>



نکاتی برای انواع خورش

• برای تهیه خورش‌ها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

خورش باید با حرارت ملایم طبخ شود.

خورش را نباید زیاد به‌هم زد زیرا بهم زدن خورش باعث له شدن مواد و از بین رفتن شکل آن می‌شود.

انواع سبزی را باید بعد از پخته شدن گوشت داخل خورش ریخت.

چاشنی خورش‌ها بستگی به ذائقه اشخاص دارد بدین جهت ممکن است برحسب ذائقه چاشنی آن را کم یا زیاد کرد.

خورش باید کم‌آب و کلاً جا افتاده باشد.

برای سرخ کردن پیاز باید دقت کامل کرد که پیاز زیاد سوخته نباشد یا سفید نماند بلکه رنگ آن کاملاً طلائی شود.

نمک و ترشی و چاشنی خورش را باید در اواخر طبخ داخل خورش ریخت.

گوشت کلیه خورش‌ها باید با حرارت ملایم در ظرف بسته پخته شود و بعد سبزیجات آن اضافه گردد.
وقتی تمام مواد خورش پخته شد در آن را باز می‌گذاریم تا آب زیادی آن تبخیر شود.

• برای تهیه پیاز داغ:

برای تهیه دو تا سه قاشق پیاز سرخ کرده که در تمام خورش‌ها مصرف می‌شود باید سه تا چهار عدد پیاز متوسط را خرد کرد و با سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن آبکرده در ظرفی ریخت و روپی آتش گذارد و گاهی آهسته به هم زد تا پیاز طلایی رنگ شود. و بلافاصله یک استکان آب ریخت که رنگ آن زیاد تیره نشود.

<http://vista.ir/?view=article&id=199>



نکاتی برای تهیه پلو و چلو

پلو و چلو غذاهای اصیل ایرانی است که باید در طبخ آنها دقت و سلیقه کافی به کار برد تهیه یک پلو یا چلوی خوب هنر است و سلیقه یک کدبانوی ایرانی است پس لازم است به آنچه که ذیلاً تذکر داده می‌شود دقت بیشتری بشود.

اولین نکته، تهیه برنج خوب و درجه یک است که به این علامت شناخته می‌شود: برنج خوب بلند و باریک و قطر آن در هر دانه به یک اندازه و رنگ آن کمی زرد بدون خرده است و زیر دندان کاملاً سفت و محکم می‌باشد بدیهی است که چنین برنجی از لحاظ قیمت گران‌تر تمام می‌شود ولی باید توجه داشت برنج‌های ارزان معمولی دارای ری کمتری است و مسلم است که تفاوت قیمت را ری بیشتر برنج خوب جبران می‌نماید. پس به صرفه ما است برای مختصر تفاوت قیمت مصالح دیگر و در نتیجه مرغوبیت غذا را از بین نبریم. نکته دیگر طرز خیس کردن برنج است که به طریق زیر انجام می‌شود: برنج را به دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی‌که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلو نیم خواهد بود. نکته سوم این است که ظرف طبخ باید وسیع باشد تا برنج روی هم انباشته و له نشود حرارت

پخت برنج باید کاملاً یک نواخت باشد به‌طوری که زیر دیگ را بگیرد و زیاد هم تند نباشد و برای آبکش کردن برنج بهتر است از سبدهای چوبی استفاده کنیم.

طرز دم کردن چلو ساده:

دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید در صورت تهیه چلو برای این که برنج سفیدتر شود ممکن است یک قطعه کوچک زاج (به اندازه یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماست را به‌تدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم، بعد نمک برنج را برداشته آب نمک را خالی می‌کنیم و برنج را در آب جوش می‌ریزیم یکی دو بار آهسته به‌هم می‌زنیم می‌گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود به‌طوری که وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آن را می‌گیریم و برای اینکه برنج شفاف‌تر شود ممکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم، بعد برنج را در آبکش که بهتر است سید چوبی باشد می‌ریزیم مقداری آب نیم گرم روی سطل می‌دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) ته دیگ می‌ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم دیگ را می‌گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود، بعد برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج می‌دهیم در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکیاب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم چلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ چلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن چلو از فر خارج نمود (بدون بر داشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که چلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن چلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ چلو بهتر می‌شود.

طرز دم کردن پلو ساده:

دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید در صورت تهیه پلو برای این که برنج سفیدتر شود ممکن است یک قطعه کوچک زاج (به اندازه یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماست را به‌تدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم، بعد نمک برنج را برداشته آب نمک را خالی می‌کنیم و برنج را در آب جوش می‌ریزیم یکی دو بار آهسته به‌هم می‌زنیم می‌گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود به‌طوری که وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آن را می‌گیریم و برای اینکه برنج شفاف‌تر شود ممکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم، بعد برنج را در آبکش که بهتر است سید چوبی باشد می‌ریزیم مقداری آب نیم گرم روی سطل می‌دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) ته دیگ می‌ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم دیگ را می‌گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود، بعد برنج را در دیگ می‌ریزیم و

اطرافش را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج می‌دهیم در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای این که ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود. طرز دم کردن کته ساده:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نهخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم برای کته آب بیشتری نیاز است تا برنج قدری نرم‌تر به‌عمل آید. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلو کباب) یک‌ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک‌ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئیکه در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این‌صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود. طرز دم کردن پلو دمی:

به ازای هر یک کیلو برنج دو کیلو آب و کمی نمک نرم، بار کرده زیرش را آتش می‌کنیم، همین که آب جوش آمد با احتیاط کفگیر را داخل آن هم زده اگر مغز برنج نهخته بود، کمی دیگر آب در آن می‌ریزیم. پس از تمام شدن آب اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد به نسبت هر یک کیلو گرم برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) روی برنج می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد (مثل

چلو کباب) یک ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم چلو ته دیگ ببندد یک ساعت و نیم وقت لازم می باشد. برای اینکه ته دیگ چلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن چلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که چلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضی ها موقع دم کردن چلو در آن را دم کنی بگذارند ولی چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده تر می شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در این صورت ته دیگ چلو بهتر می شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=123>



والک چلو

والک یک سبزی خودروی کوهی است که در نقاط سرد کوهستانی کشور و در فصل بهار می روید. اگرچه به نظر بسیاری از افراد این سبزی به خودی خود بوی نامطبوعی دارد ولی با استفاده از آن می توان چلو مخلوط خوشمزه ای تهیه کرد که بین قدیمی ها طرفداران بسیاری دارد.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- برنج ۴ پیمانه سر خالی یا ۵۰۰ گرم

- والک ۵۰۰ گرم

- روغن ۱۰۰ گرم

• طرز تهیه:

برنج را به همراه نمک خیس کنید. والک ها را پس از پاک کردن خوب بشویید و در آبکش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. با توجه به اینکه والک های کوهی برگ های لطیف و





کوتاهی دارند، می‌توانید آنها را به صورت درسته مورد استفاده قرار دهید. در غیر این صورت والک‌ها را کمی درشت‌تر از سبزی پلو خرد کنید.

قابلمه‌ای آماده کنید و نیمی از حجم آن را از آب پر کنید و روی اجاق گاز قرار دهید. پس از جوش آمدن آب، برنج خیس‌خورده را داخل آب بریزید. بعد از آنکه برنج نیم‌پز شد،

والک‌ها را به آب آن اضافه کنید و بگذارید تا هم‌زمان با برنج چند جوش دیگر نیز بخورد. برای این منظور ۲ الی ۳ دقیقه زمان کافی است. سپس برنج را به همراه والک آب‌کشی کنید.

• توضیح ۱:

با توجه به آنکه والک، سبزی بسیار لطیفی است، طولانی‌تر شدن مدت پخت آن در آب، سبب له شدن آن می‌شود، پس پیش از اضافه کردن والک، از نیم‌پز شدن برنج اطمینان حاصل کنید.

در پایان، مخلوط برنج و والک آب‌کشی‌شده را دوباره به قابلمه منتقل کرده و با اضافه کردن آب و روغن، آن را به روش معمول پخت برنج دم کنید.

• توضیح ۲:

بعضی افراد در قدیم، والک پلو را با سماق و زعفران دم می‌کردند، به این صورت که هنگام انتقال مخلوط برنج و والک به قابلمه، در لابه‌لای برنج مقداری سماق و زعفران هم می‌پاشیدند.

• توضیح ۳:

این غذا از قدیم‌الایام معمولاً بدون گوشت پخته می‌شده ولی در صورتی که به مصرف پروتئین‌های حیوانی به همراه غذا عادت دارید، می‌توانید آن را به همراه ماهیچه پخته شده یا کوفته ریزه سرخ شده دم کنید و بخورید.

• چند نکته:

۱) والک را پس از شست‌وشو بلافاصله در پخت غذا مورد استفاده قرار دهید. والک شسته‌شده به سرعت خراب می‌شود.

۲) از خیس کردن طولانی مدت والک در آب طی مراحل شست‌وشوی آن پرهیز کنید زیرا به سرعت پژمرده می‌شود.

۳) رایج‌ترین روش برای نگهداری طولانی‌مدت والک، فریز کردن آن است؛ در نتیجه والک را پس از شست‌وشو به صورت درسته یا خردشده فریز کنید.

۴) روش دیگر برای نگهداری بلندمدت والک، خشک کردن آن است. این کار را در سایه انجام دهید.

۵) برای پخت والک پلو به جای آبکش کردن از روش کته کردن نیز می‌توان استفاده کرد. برای این منظور برنج را مانند روش معمول پخت کته، به همراه آب بپزید. هنگامی که برنج تمام شد، والک را به برنج اضافه کرده و با برنج مخلوط کنید. سپس این مخلوط را مانند کته معمولی دم کنید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=85514>

والک پلو

- مواد لازم:

- برنج ۱۰۰۰ گرم

- والک ۱۰۰۰ گرم

- روغن ۲۰۰ گرم

- طرز تهیه:

برنج را مثل کته می‌پزیم والک را بعد از تمیز کردن و شستن خرد می‌کنیم وقتی آب کته کمی کشیده شد والک را با آن مخلوط کرده و مثل کته ساده دم می‌نماییم و موقع کشیدن کمی کره آب کرده روی آن می‌دهیم. برای دم کشیدن در صورتی که به ته دیگ احتیاج نباشد یک ساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یک ساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته دیگ پلو به آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم، شاید بعضی‌ها موقع دم کردن پلو در آن را دم‌کنی بگذارند ولی چلوپی که در فر دم کنیم و یا روی آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران ساییده حل شده در آب‌جوش را با ۷۰ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم‌مرغ مخلوط کنیم و ته‌دیگ بریزیم در این صورت ته دیگ پلو بهتر می‌شود.



منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=99036>

هویج پلو

هویج پلو از جمله پلوهای مخلوط قدیمی است که معمولا آن را با هویج فرنگی‌ای که رنگ نارنجی تیره‌تری دارد، می‌پزند تا پلو ظاهر خوش‌رنگ و لعاب‌تری داشته باشد.

- مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:
 - هویج یک کیلوگرم
 - برنج یک کیلوگرم یا ۶ پیمانه
 - شکر ۲۰۰ گرم یا یک لیوان
 - روغن مایع سرخ‌کردنی ۶ قاشق سوپ‌خوری
 - گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
 - زعفران ساییده شده یک قاشق چای‌خوری و مقداری اضافی برای روی برنج
 - پیاز متوسط یک عدد



- دارچین نصف قاشق سوپ‌خوری
- نمک به میزان لازم
- طرز تهیه:

۱) ابتدا برنج را پاک کرده و با مقداری نمک در آب خیس کنید. هویج‌ها را با پوست‌کن پوست بگیرید و پس از شست‌شو با چاقو به صورت خلال‌های

باریک خرد کنید.

• نکته: از رنده درشت نیز می‌توانید برای این منظور استفاده کنید.

(۲) تابه‌ای آماده کنید و روغن را داخل آن بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا خوب داغ شود، سپس هویج‌های خلال شده را داخل روغن تفت دهید.

بعد از تفت دادن خلال هویج، شکر را در یک پیمانه آب جوش حل کنید و داخل تابه حاوی هویج سرخ شده بریزید و روی

اجاق گاز قرار دهید تا محلول آب و شکر جوشیده و خلال هویج در این شیره کمی بپزد. در ضمن، زعفران ساییده شده را نیز به آن اضافه کنید و

پس از یکی دو جوش، زیر اجاق گاز را خاموش کنید؛ به این ترتیب مایه هویج پلو آماده می‌شود.

(۳) پیاز را پوست کنده و بعد از شستن، در گوشت چرخ کرده، رنده کنید. نمک و دارچین را نیز به گوشت اضافه کنید و خوب ورز دهید. سپس آن را

به صورت کوفته‌های ریزی درآورید.

داخل تابه‌ای کمی روغن بریزید و کوفته ریزه‌ها را در روغن قرار دهید و روی اجاق گاز بگذارید تا تفت داده شود. کوفته ریزه‌ها را به مخلوط هویج

خلال شده اضافه کنید.

(۴) در قابلمه‌ای آب را بجوشانید و برنج خیس‌خورده را به آن اضافه کنید و پس از مدتی جوشیدن، آن را آبکش کنید. در پایان قابلمه بزرگی آماده

کرده و پس از ریختن نیم‌پیمانه آب و روغن در قابلمه نان یا سیب‌زمینی را کف آن بچینید؛ سپس روی آن را با لایه‌ای از برنج آبکش‌شده بپوشانید.

حالا نوبت مایه هویج پلو روی برنج است. این کار را به صورت لایه لایه آن‌قدر تکرار کنید تا مایه و برنج تمام شود. در پایان روی برنج را مقداری آب

و روغن بریزید و آن را به روش معمول پخت برنج، دم کنید. سپس خلال پسته را نیز در کمی روغن تفت داده و برای تزئین آماده کنید. پس از آنکه

برنج دم کشید، آن را در ظرف مورد نظر بکشید و روی آن را با خلال پسته و پلوی زعفرانی تزئین کنید.

نکته ۱) شما می‌توانید به جای آنکه کوفته ریزه‌ها را با خلال هویج مخلوط کنید، آنها را به هنگام کشیدن غذا در دیس، در لابه‌لای برنج بریزید.

نکته ۲) بعضی‌ها هویج پلو را با مرغ بیشتر دوست دارند بنابراین به جای گوشت چرخ کرده از مرغ استفاده می‌کنند. برای این میزان هویج پلو، یک

عدد یا ۵/۱ کیلوگرم مرغ نیاز است.

نکته ۳) با توجه به اینکه هویج پلو دارای شیره شکر است و این شیره به ته دیگ نیز منتقل می‌شود، احتمال سوختن این غذا از دیگر پلوهای

مخلوط بیشتر است. بنابراین یا زیر اجاق گاز را بسیار کم کنید یا اینکه از شعله پخش‌کن استفاده کنید. معمولاً حدود ۳ ربع ساعت، زمان کافی

برای دم کشیدن این پلو خواهد بود

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100255>

هویج پلو با گوشت

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت بره : ۱۵۰۰ گرم

هویج : ۱۵۰۰ گرم

شکر : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

برنج را خیس می‌کنیم هویج را پوست می‌کنیم از رنده درشت یا ماشین مخصوص رد می‌کنیم، که به شکل خلال نازک بشود. بعد هویج را با نصف از روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را در یک لیوان آبجوش حل می‌کنیم داخل هویج می‌ریزیم می‌گذاریم یکی دو جوش بزند گوشت بره را می‌پزیم استخوان‌های آن را می‌گیریم و آب گوشت را که باید در حدود نصف لیوان باشد با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن مخلوط می‌کنیم و برنج را آبکش می‌نمائیم و هویج آماده شده و مرغ را لای پلو می‌گذاریم پلو را مطابق دستور دم می‌کنیم و مثل شیرین پلو در دیس می‌کشیم و روی دیس را با برنج زعفرانی و کمی خلال پسته و بادام تزئین کنیم و کمی کره یا روغن داغ کرده روی آن بدهیم. ممکن است دو لیوان خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته با هویج مخلوط کنیم و روی پلو بریزیم در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=138>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هویج پلو با گوشت

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت گوسفند : ۱۵۰۰ گرم

هویج : ۱۵۰۰ گرم

شکر : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

برنج را خیس می‌کنیم هویج را پوست می‌کنیم از رنده درشت یا ماشین مخصوص رنده می‌کنیم که به شکل خلال نازک بشود. بعد هویج را با نصف از روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را در یک لیوان آبجوش حل می‌کنیم داخل هویج می‌ریزیم می‌گذاریم یکی دو جوش بزند گوشت را می‌پزیم استخوان‌های آن را می‌گیریم و آب گوشت را که باید در حدود نصف لیوان باشد با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن مخلوط می‌کنیم و برنج را آبکش می‌نمائیم و هویج آماده شده و گوشت را لای پلو می‌گذاریم پلو را دم می‌کنیم و پلو و گوشت را که کشیدیم روی دیس را با برنج زعفرانی و کمی خلال پسته و بادام تزیین می‌کنیم و کمی کره یا روغن داغ کرده روی آن بدهیم. ممکن است دو لیوان خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته با هویج مخلوط کنیم و روی پلو بریزیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

• طرز خیس کردن برنج به طریق زیر انجام می‌شود:

برنج را به دقت تمیز می‌کنیم با آب نیم گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب گرم به حدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد می‌ریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد، بعد به نسبت هر یک کیلو برنج یک کیلو سنگ نمک را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار می‌دهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتی‌که برای خیس کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک کیلو و در فرصت کم یک کیلونیم خواهد بود.

<http://vista.ir/?view=article&id=157>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هویج پلو با مرغ

برنج : ۱۰۰۰ گرم

گوشت بره : ۱۵۰۰ گرم

هویج : ۱۵۰۰ گرم

شکر : ۲۰۰ گرم

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

برنج را خیس می‌کنیم هویج را پوست می‌کنیم از رنده درشت یا ماشین مخصوص رد می‌کنیم، که به شکل خلال نازک بشود. بعد هویج را با نصف از روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را در یک لیوان آبجوش حل می‌کنیم داخل هویج می‌ریزیم می‌گذاریم یکی دو جوش بزند مرغ را می‌پزیم استخوانهای آن را می‌گیریم و آب مرغ را که باید در حدود نصف لیوان باشد با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن مخلوط می‌کنیم و برنج را آبکش می‌نمائیم و هویج آماده شده و مرغ را لای پلو می‌گذاریم پلو را مطابق دستور دم می‌کنیم و مثل شیرین پلو در دیس می‌کشیم و روی دیس را با برنج زعفرانی و کمی خلال پسته و بادام تزئین کنیم و کمی کره یا روغن داغ کرده روی آن بدهیم. ممکن است دو لیوان خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته با هویج مخلوط کنیم و روی پلو بریزیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=139>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یخنی عدس کلم

- مواد لازم:

گوشت نیم کیلو، عدس پاک کرده نیم کیلو، کلم قمری یا کلم سر سه عدد، پیاز، لیمو عمانی، ادویه (گوشت یخنی باید چرب و اگر دم سینه باشد بهتر است)

- طرز تهیه:

پوست کلم را جدا کرده آنها را قاچ می کنند و گوشت و عدس و کلم را در



قابلمه ریخته، پیاز خرد کرده و زردچوبه و نمک و فلفل به آن افزوده، آب به آن اضافه کرده، روی آتش می گذارند تا پخته شود. قبل از پخت کامل چند عدد



لیمو عمانی را سوراخ کرده به محتویات ظرف اضافه می کنند (یخنی نخود لیمو عمانی لازم ندارد) وقتی خوراک پخته شد آب آن را جهت ترید کنار گذاشته، آب لیمو عمانی ها را روی آن می فشارند. بقیه مواد را که شامل گوشت از استخوان جدا شده، عدس و کلم است کوبیده و مصرف می کنند.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=75780>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یک نوع پلوی تایلندی

● مواد لازم برای ۶ نفر:

میگو= نیم کیلو

گوچه فرنگی رسیده= نیم کیلو

پیاز سرخ شده= ۲ قاشق سوپخوری

برنج= ۷۵۰ گرم

تخم مرغ= ۴ تا ۵ عدد

سیر کوبیده شده= ۲ تا ۳ برگ

رب گوچه فرنگی= ۲ قاشق سوپخوری

روغن= ۱۵۰ گرم

نمک و فلفل= به اندازه کافی

● طرز تهیه:



برنج را خیس کرده مطابق دستور پلو ساده آبکش می کنیم. سیر رنده شده را با پیاز سرخ کرده یک تفت می دهیم ۳ الی ۴ فاشق روغن به آن مخلوط می کنیم و تخم مرغها را در ظرف شکسته هم می زنیم داخل پیاز سرخ شده می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم در آن را می بندیم تا بسته شود. میگو را پس از تمیز کردن می جوشانیم داخل تخم مرغ ریخته و هم می زنیم. رب گوجه فرنگی را در کمی آب حل می کنیم با کمی نمک و فلفل داخل مایه تخم مرغ ریخته مخلوط می نماییم و این مواد را لای برنج آبکش شده گذاشته پلو را یکساعت دم می کنیم. کمی آبجوش روی گوجه فرنگی ها ریخته پوست آنرا می گیریم و خرد می نماییم. دو سه فاشق روغن می گذاریم داغ شود و گوجه فرنگی ها را در روغن کمی سرخ کرده و کمی نمک و فلفل به آن می زنیم موقع کشیدن پلو، پلو را در دیس می کشیم مایه تخم مرغ و میگو را وسط پلو قرار می دهیم و گوجه فرنگی سرخ شده را روی آن می ریزیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=16828>



support@vista.ir