

## طعم خوراکی‌های محبوب مردم دنیا را بچشید

# سفره لبنانی و ایتالیایی با حبوبات

✓ نیلوفر ذوالفقاری

برای اینکه با غذاهای بین‌المللی و خوراکی مردم کشور های دیگر آشنا شوید، حتما لازم نیست به راه دور سفر کنید. می‌توانید خودتان آستین بالا بزنید و با ساده‌ترین مواد، غذاهای محبوب مردم شرق و غرب و شمال و جنوب جهان را بپزید. بسیاری از غذاهای محبوب بین‌المللی، بدون مرغ و گوشت و با ترکیبی از حبوبات و گروه‌های غذایی دیگر تهیه می‌شوند.

### انجیلادا مکزیک

آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

پخت ۴ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• نان ترتیلا: ۱۰ عدد • پیاز: یک عدد • سیر: ۲ حبه • گوجه‌فرنگی خردشده: ۲ لیوان • فلفل دلمه‌ای: یک عدد • خامه ترش: یک لیوان • پنیر چدار رنده‌شده: یک لیوان • پنیر پیتزا رنده‌شده: ۲ لیوان • نمک و فلفل: مقدار کافی • لوبیا قرمز: یک پیمانه

روش تهیه

۱- نان ترتیلا را بخردید یا خودتان آن را آماده کنید. داخل تابه کمی روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. نان‌ها را به نوبت داخل تابه بگذارید تا گرم شوند.  
۲- پنیر چدار و پنیر پیتزای رنده‌شده را با هم مخلوط کنید و داخل هر نان مقداری پنیر بریزید. نان‌ها را رول کنید و در ظرف پیرکسی که چرب کرده‌اید قرار دهید و به‌صورت مرتب در کنار هم بچینید.  
۳- در تابه مقداری روغن بریزید، پیاز و سیر را خرد و به روغن اضافه کنید و بعد تفت دهید تا نرم شوند. سپس گوجه‌فرنگی‌های ریز خردشده، لوبیا قرمز از قبل پخته‌شده، فلفل دلمه‌ای خردشده، نصف لیوان آب، نمک و فلفل را اضافه کنید و تفت دهید تا مواد بپزند و سس یک‌دست شود.  
۴- سس را روی نان‌های ترتیلا بریزید و پخش کنید سپس روی سس را با مخلوط پنیر پیتزا و پنیر چدار باقی‌مانده پوشش دهید؛ ظرف را داخل فری که از قبل روشن کرده‌اید به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا انجیلادا آماده شود.



می‌توانید این غذا را با خامه ترش تزئین کنید.

تعداد نفرات ۴ نفر

پخت ۴۵ دقیقه

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

مواد لازم

• عدس ریز: ۲ پیمانه • پیاز خردشده: ۲ عدد • سیر خردشده: یک قاشق غذاخوری • ساقه کرفس خردشده: ۲ عدد • بادامجان رنده‌شده: ۳ پیمانه • نمک و زردچوبه و فلفل: یک قاشق چایخوری • بودارپایکا: نصف قاشق چایخوری • سرکه سیب: یک پیمانه • برگ بو: ۲ عدد • گشنیز خردشده: به مقدار کافی • ماست: نصف پیمانه • زیره: به مقدار کافی



### سالاد روسی

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

• سیب‌زمینی: ۳ عدد • هویج: ۴ عدد • متوسط • نخودفرنگی: یک پیمانه • لوبیا قرمز: یک پیمانه • تخم مرغ: ۴ عدد • خیارشور: ۵ عدد • ماست: سس مایونز: نمک: به مقدار لازم

روش تهیه

۱- ابتدا سیب‌زمینی را با مقداری آب و نمک بپزید. مراقب باشید که به مقداری بپزند که هنگام خرد کردن، له نشوند و شکل خود را از دست ندهند.  
۲- هویج را در قابلمه‌ای جداگانه بپزید.  
۳- تخم‌مرغ‌های پخته و پوست گرفته شده را به شکل مکعب‌های ریز خرد کنید.  
۴- حالا نخودفرنگی، لوبیا قرمز و بقیه مواد خردشده را در ظرف مورد نظر تان بریزید. سس مایونز و ماست را با هم ترکیب و همراه با نمک و ادویه دلخواه به سالاد اضافه کنید.  
۵- سالاد روسی را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا خوب خنک و طعم مواد سالاد با هم ترکیب شود.

بهتر است در این سالاد اندازه برش‌های تخم مرغ‌ها یکسان باشد تا سالاد زیبایی داشته باشید.

### قورمه لوییای افغانی

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم

• خوراکی لوبیا: یک قوطی کنسروی • پیاز: یک عدد کوچک • روغن: ۳ قاشق • گشنیز خردشده: ۲ قاشق • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • سیر رنده‌شده: ۳ حبه • بودارزیره: یک قاشق چایخوری • رب گوجه: ۲ قاشق • نمک، فلفل قرمز و بودار نعناع خشک: به مقدار لازم

روش تهیه

۱- لوبیای کنسروی را آبکش کنید و آن را بشویید. روغن را در تابه متوسطی بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید.  
۲- پیاز را خرد کرده و درون روغن سرخ کنید تا طلایی متمایل به قهوه‌ای شود. سپس لوبیا، آب، گشنیز، نمک، فلفل، زردچوبه، سیر، زیره و رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و هم بزنید.  
۳- در تابه را بگذارید و اجازه دهید تا خوراکی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد. آب خوراکی باید کمی کشیده شود و روغن روی سطح خوراکی باقی بماند.  
۴- در صورت تمایل بعد از آماده‌شدن خوراکی می‌توانید نعناع خشک را به مواد اضافه کنید و هم بزنید.

این خوراکی را می‌توانید با نان سرو و در کنار آن از ترشی استفاده کنید. بعضی‌ها این غذا را با پلوی سفید می‌خورند.

### حمص لبنانی

آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم

• نخود: یک و نیم پیمانه • سیر: ۲ حبه • لیموترش: یک عدد • ارده: ۳ قاشق غذاخوری • آب نخود: ۴ قاشق غذاخوری • بخ: ۲ تکه • کوچک • پاپریکا: نصف قاشق چایخوری • روغن زیتون، نمک و فلفل و سیاه: به مقدار کافی

روش تهیه

۱- نخود را از ۲۴ ساعت قبل بخیسانید. بعد آن را همراه ۲ لیوان آب و مقداری نمک و فلفل سیاه داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به‌طور کامل مغز پخت شوند.  
۲- نخودها را داخل مخلوط کن بریزید. ارده را همراه آب لیموترش، سیر، پاپریکا، مقداری نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید.  
۳- حالا یخ را اضافه کنید تا بافت لطیف‌تری از حمص به‌دست بیاورید. همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید. برای رسیدن به غلظت دلخواه از آب نخود استفاده کنید.  
۴- در مرحله آخر حمص را در ظرف مورد نظر بریزید؛ با قاشق یک گودال کوچک وسط حمص ایجاد کنید و روغن زیتون را داخل آن بریزید و با نخود و سبزی‌های معطر تزئین کنید.

در کنار این غذای لبنانی از تکه‌های نان برشته و ماست غلیظ استفاده کنید.