

بستنی بزن خنک بشی

بستنی، نوبرانه فصل بهار است و در تابستان اصلا نمی توان از آن گذشت. در یک عصر گرم تابستانی هیچ چیز مانند یک بستنی خوش طعم و شیرین حال آدم را خوش نمی کند. اما برخی به دلیل چاقی و اضافه وزن و تعدادی هم به دلیل هزینه های بالای بستنی های سنتی و صنعتی آن را کمتر استفاده می کنند. در حالی که می توان این دسر خوشمزه را در خانه هم درست کرد. کافی است کمی صبر و حوصله داشته باشید تا نتیجه مطلوب به دست بیاید. در این شماره از ضمیمه آشپزی چند مدل از انواع بستنی ها را برای دورهمی ها، رژیم ها، ویژه کودکان و... آموزش داده ایم.

چند ترند برای تهیه بستنی خانگی



یکی از لذت بخش ترین میان وعده هایی که در تابستان طرفدارانش بیشتر هم می شود، بستنی است. چند نکته را در این باره برایتان بازگویی کنیم که هنگام تهیه یا قبل از خوردن بستنی آن را بداندید و آگاهانه بستنی بخورید.

۱ علت یخ بستن رویه بستنی

تنها دلیل یخ زدن سطح بستنی این است که شما آن را مدتی بیرون از فریزر نگهداری کرده اید و پس از نرم و باز شدن یخ، دوباره آن را داخل فریزر گذاشته اید. برای پیشگیری از ایجاد چنین مشکلی باید بستنی را تا پیش از مصرف همواره در دمای بین صفر تا منفی ۵ درجه سانتی گراد داخل فریزر نگاه دارید.

۲ تفاوت بستنی یخی و بستنی

بستنی یخی با شربت های میوه ها درست می شود و اغلب برای از بین بردن مزه غذاها در دهان بین وعده ها سرو می شود. افرادی که مشکل هضم لاکتوز دارند با خیال راحت می توانند از این خوراکی که هیچ ماده لبنی ای در ساخت آن استفاده نشده استفاده کنند.

۳ دلیل استفاده از نمک

اگر اهل درست کردن دسرهای خانگی باشید، شاید این سؤال برایتان پیش بیاید که چرا نمک در تهیه بستنی باید استفاده شود؟! نمک، ماده ای سخت است و ترکیب آن با یخ و خامه باعث می شود مواد بستنی راحت تر سرما را جذب کند و داخل فریزر یخ ببندد. سنگ نمک نقطه انجماد یخ را کاهش می دهد، دمای مخلوط یخ و سنگ نمک زیر نقطه انجماد آب است.

۴ تفاوت بستنی های رژیمی و معمولی

میزان چربی در بستنی رژیمی حداقل ۵۰ درصد کمتر و میزان کالری آن ۲۳ درصد کمتر از بستنی های معمولی است، اما این باعث نمی شود که آن را سالم تر بدانیم و به آن معنا نیست که شما می توانید مقدار بیشتری از آن بخورید. در بستنی رژیمی سعی کنید با مقایسه برچسب های غذایی، گزینه کم چرب تر را انتخاب کنید.

۵ از چه زمانی بچه ها می توانند بستنی بخورند؟

بعد از یک سالگی می توان به بچه ها، محصولات لبنیاتی مانند شیر، پنیر، خامه و... داد و بستنی هم یکی از آنهاست. البته باید مطمئن باشید شیری که در بستنی به کار رفته، پاستوریزه باشد، چون بچه ها به پروتئین شیر و دیگر ترکیبات آن حساسیت دارند.

بامیوه های فصل تابستان برای خود و خانواده تان بستنی آماده کنید ترش و شیرین های سرد و خوشمزه

بستنی یکی از خوراکی های خوشمزه همه پسند در میان اعضای خانواده است و تهیه آن در خانه علاوه بر اینکه می تواند ساعات مفرحی را برای تک تک اعضا هنگام درست کردن آن به دنبال داشته باشد، این اطمینان خاطر را هم برایتان فراهم می کند تا با بهترین مواد در دسترس، بستنی دلخواه تان را آماده و با خیال راحت آن را نوش جان کنید. تنوع میوه های تابستانی این امکان را برایتان مهیا می کند که بستنی های متنوعی برای اعضای خانواده تدارک ببینید.

مهدیه تقوی راد

زمان آماده سازی ۲ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
• توت فرنگی تازه: یک کیلوگرم • خامه:
• ۵۰۰ گرم • شیر غلیظ شده شیرین:
• ۴۰۰ گرم • عسل: ۲ قاشق غذاخوری



بستنی توت فرنگی

روش تهیه

۱. توت فرنگی ها را آنیم کرده و روی سینی بچینید و در طبقه وسط فر بگذارید. بعد از ۴۵ دقیقه توت فرنگی ها را از فر خارج کنید. ۲ قاشق غذاخوری عسل به توت فرنگی ها اضافه کنید و با پشت قاشق کمی توت فرنگی ها را له کنید و برای ۱۰ دقیقه دوباره سینی را داخل فر بگذارید. بعد از بیرون آوردن سینی از فر اجازه دهید مواد سرد شوند. توت فرنگی ها را از یک صافی ریز رد کنید تا دانه های آن جدا شود.
۲. توت فرنگی ها را در یک ظرف مناسب بریزید و شیر شیرین شده را به آن اضافه کنید و ۲ دقیقه با دور متوسط مخلوط کن آن را هم بزنید تا مواد یک دست شود. سپس ۳ فنجان خامه را در ظرفی مناسب بریزید و هم بزنید تا خامه کاملا فرم بگیرد. مقداری از خامه فرم گرفته را به ظرف توت فرنگی و شیر اضافه کنید و با لیسک به آرامی هم بزنید. مخلوط به دست آمده را به ظرف خامه افزوده و یک دقیقه با لیسک هم بزنید. کمی از مواد را در ظرف شیشه ای دردار بریزید و ظرف را برای ۱۲ ساعت در فریزر بگذارید. پس از آن، بستنی را با اسکوپ از ظرف بیرون بیاورید و کمی عسل روی بستنی بریزید.

در صورت تمایل می توانید از نعلب برای غلیظ تر شدن بستنی استفاده کنید.



بستنی طالبی

زمان آماده سازی ۲ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• شکر: ۱۵۰ گرم • تخم مرغ: یک عدد • نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری • وانیل
• شکر: ۴ قاشق چای خوری
ماءالشعیر بدون طعم: ۱۶۰ میلی لیتر • خامه شیرین:
• ۴۰۰ گرم • طالبی: ۵۰۰ گرم

روش تهیه

۱. طالبی را خرد کرده. سپس نصف پیمانه شکر به آن اضافه کنید و دوباره هم بزنید. طالبی پوره شده را در قابلمه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. مرتب هم بزنید تا آب آن تبخیر شده و به غلظت برسد. سپس شعله را خاموش کرده و اجازه دهید خنک شود.
۲. تخم مرغ را شکسته و باقی مانده شکر هم بزنید. سپس، وانیل و نمک را افزوده و به هم زدن ادامه دهید. پس از آن ماءالشعیر را به مواد اضافه کرده و مجدداً هم بزنید. ۳. پیمانه خامه شیرین را در ظرف دیگری هم بزنید؛ خامه زده شده را به مواد قبل اضافه کنید تا با هم مخلوط شوند. ۴. مخلوط طالبی و شکر را به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا مواد بستنی یک دست شود. سپس آن را داخل فریزر قرار دهید. هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار مواد بستنی را بیرون بیاورید و هم بزنید.

بستنی هلو

زمان آماده سازی یک ساعت

تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
• شیر: یک لیوان • هلو: ۵۰۰ گرم +
یک عدد برای تزئین • خامه فنادی یا
صبحانه: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
شکر: ۵۰ گرم

روش تهیه

۱. پوست هلو را گرفته و خرد کنید. سپس برای ۴ ساعت در فریزر بگذارید تا یخ بزند. ۲. بعد از ۴ ساعت هلوها را از فریزر خارج کنید. هلو یخ زده و شیر و خامه را در همزن بریزید و خوب هم بزنید تا مایه بستنی یک دست شود. ۳. اگر تمایل داشتید کمی شکر به هلو اضافه کنید. سپس مایه بستنی را در یک ظرف دردار بریزید و برای ۸ ساعت در فریزر قرار دهید تا بستنی آماده شود. ۴. بعد از ۸ ساعت بستنی را از فریزر خارج کرده و برای ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا کمی نرم شود. ۵. با اسکوپ بستنی را بردارید و در ظرف بستنی خوری قرار دهید. ۶. برای تزئین برش هایی از هلو را پوست بکنید و روی بستنی قرار دهید و سرو کنید.

اگر تمایل دارید بستنی رژیمی تهیه کنید به جای شکر از عسل یا شکر قهوه ای استفاده کنید.



بستنی انبه و موز

زمان آماده سازی یک ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• موز متوسط: ۲ عدد • انبه: یک عدد • عسل: یک قاشق غذاخوری • خامه
صبحانه: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. موزها را حلقه ای برش بزنید و در ظرف در بسته برای یک ساعت در فریزر بگذارید. ۲. پوست و هسته انبه را جدا کنید و سپس با قاشق له کنید و در ظرف در بسته به مدت یک ساعت در فریزر بگذارید. ۳. پس از یک ساعت موز و انبه را از فریزر بیرون بیاورید و همراه یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری خامه داخل مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. ۴. مواد مخلوط شده را به مدت یک ساعت دیگر در فریزر بگذارید. بعد از آن مواد را از فریزر بیرون بیاورید و هم بزنید. این کار را ۳ تا ۴ بار انجام دهید تا بستنی بافت سفتی بگیرد. ۵. در آخرین مرحله بستنی انبه آماده شده را از فریزر در بیآورید و به مدت ۱۵ دقیقه در دمای محیط قرار دهید. بعد با اسکوپ بستنی آن را در ظرف سرو کنید.

هر چه بستنی بیشتر در فریزر باقی بماند، بیشتر یخ می زند و در نتیجه بافت بهتر و منسجم تر خواهد داشت.



برای سرو می توانید به جای ظرف بستنی از میوه طالبی استفاده کرده و بستنی ها را درون پوست طالبی سرو کنید.

