

## چطور رولت بپزیم؟



### رولت تخم مرغ

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه | تعداد نفرات ۲  
پخت ۴۰ دقیقه

**مواد لازم**  
● تخم مرغ: ۳ عدد ● هویج: یک عدد کوچک ● تره خردشده: یک قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم ● کره یا روغن حیوانی: یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. ابتدا تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و با چنگال هم بزنید تا کف کند.  
۲. هویج را رنده ریز کرده و همراه تره به تخم مرغ اضافه کنید.  
۳. نمک، فلفل و زردچوبه را داخل تابه بریزید و خوب هم بزنید تا مواد کاملاً یکدست شوند.  
۴. کره یا روغن را در تابه بریزید تا داغ شود، سپس مخلوط را در تابه ریخته و دو طرف آن را کاملاً سرخ کنید.  
۵. بعد از پخت اجازه دهید از داغی بیفتد، سپس آن را به صورت رول درآورده و برش دهید.

**نکته**  
می‌توانید بنا به ذائقه‌تان سبزیجات خردشده را قبل از رول کردن روی تخم مرغ سرخ شده بریزید تا داخل رولت هم طعم داشته باشد.



### رولت اسفناج و تخم مرغ

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | تعداد نفرات ۳  
پخت ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
● روغن زیتون: یک چهارم ● تخم مرغ: یک قاشق چایخوری ● شیر: یک قاشق غذاخوری ● اسفناج: ۱۴ گرم ● پنیر چدار: یک قاشق غذاخوری ● نان تورتیای گندم: یک عدد

**روش تهیه**  
۱. ابتدا تخم مرغ و سفیده تخم مرغ را همراه شیر و نمک در تابه چرب شده بریزید.  
۲. تخم مرغ را روی تور تیا قرار دهید و اسفناج را اضافه کنید.  
۳. در نهایت مواد را با کمی پنیر چدار تزئین کنید و به صورت رول آن را بپیچید.

# طعم غذاهای مختلف را با ترکیب تخم مرغ و نان بچشید بفرمایید یک وعده ساده و ارزان

تخم مرغ یکی از رایج‌ترین، در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین مواد غذایی است که در تهیه انواع غذاها به کار می‌رود. این ماده پرطرفدار در عین خوش طعم بودن، بسیار مغذی و سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است به طوری که حتی به تنهایی هم غذای کاملی است. از طرفی هم می‌توان از نان در آن استفاده کرد. در ادامه روش تهیه چند غذای سالم، ساده و ارزان را که با تخم مرغ هم سرو می‌شوند و می‌توانند به عنوان غذای اصلی یا میان وعده مصرف شوند آموزش داده ایم.

بریسا نوری

## باقالاقاق

**روش تهیه**  
۱. ابتدا سیب‌ها را ریز خرد کرده و در قابلمه تفت دهید و سپس شوید خشک را به آن اضافه کنید.  
۲. باقلاها را همراه نمک، زردچوبه و فلفل داخل قابلمه بریزید و به هم بزنید تا مواد یکدست شود.  
۳. به اندازه‌ای آب به قابلمه اضافه کنید که سطح آن ۲ بند انگشت بالاتر از مواد باشد و در آن را گذاشته، اجازه دهید مواد خوب بپزند.  
۴. پس از اینکه آب قابلمه کم شد و به روغن افتاد، تخم مرغ‌ها را داخل قابلمه بشکنید.  
۵. بعد از اضافه کردن تخم مرغ‌ها چند دقیقه صبر کنید تا تخم مرغ‌ها کاملاً بپزند و غذا جا بیفتد.

**نکته**  
شوید را به اندازه کافی در باقالاقاق بریزید چون مقدار زیاد آن، طعم غذا را تلخ می‌کند؛ همچنین اگر از باقلا خشک استفاده می‌کنید از شب قبل آن را بخیسانید.



تعداد نفرات ۵ نفر

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | مواد لازم  
● باقلا کشاورزی یا باقلا: ۳۰۰ گرم ● تخم مرغ: ۲ عدد ● سیر: ۴ حبه ● شوید خشک: ۴ قاشق غذاخوری ● روغن: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک، زردچوبه، فلفل: به میزان لازم

## نرگسی اسفناج با قارچ

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | تعداد نفرات ۳  
پخت یک ساعت



**مواد لازم**  
● اسفناج: نیم کیلوگرم ● قارچ خردشده: یک لیوان ● پیاز: ۲ عدد ● تخم مرغ: ۴ عدد ● سیر: ۴ حبه ● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. پیازها را خلالی خرد کرده و روی حرارت در روغن تفت دهید تا سبک شود. فلفل و زردچوبه را به تابه اضافه کرده تا همراه با پیاز تفت داده شوند و عطر آنها را بگیرد؛ سپس حبه سیر را رنده کرده و همراه قارچ به تابه اضافه کرده و تفت دهید. اسفناج‌ها را شسته و بعد از آبکش کردن خرد و به تابه اضافه کنید و چند دقیقه صبر کنید تا آب آن کاملاً کشیده شود.  
۲. به اسفناج‌ها به میزان لازم نمک اضافه کرده و شعله را زیاد کنید و مرتب هم بزنید تا آب اسفناج کاملاً کشیده شود. تخم مرغ‌ها را روی اسفناج شکسته و اجازه دهید تا با حرارت کم تخم مرغ‌ها پخته و سفت شوند.

**نکته**  
در طول پخت اسفناج‌ها، می‌توانید بر حسب سلیقه و به صورت اختیاری کمی آب نارنج یا رب انار ترش اضافه کنید.

## میرزا قاسمی

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | تعداد نفرات ۶  
پخت یک ساعت و نیم



**مواد لازم**  
● بادمجان متوسط: ۶ عدد ● گوجه فرنگی: ۲ عدد ● تخم مرغ: ۴ عدد ● سیر: ۴ حبه ● رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری ● روغن، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. ابتدا باید بادمجان‌ها را کباب کنید و وقتی سرد شد، پوستشان را جدا کرده و ساطوری کنید تا کاملاً له شوند.  
۲. سیرها را رنده کرده و در روغن تفت دهید تا سبک شوند، سپس زردچوبه را اضافه کنید. بادمجان‌ها را به تابه اضافه کنید و حدود یک ربع تفت دهید.  
۳. گوجه فرنگی را در آب جوش گذاشته تا پوستش به راحتی جدا شود، سپس آن را خرد کرده و به بادمجان اضافه کنید. رب گوجه، نمک و فلفل را افزوده و مخلوط کنید سپس در یک گوشه تابه تخم مرغ‌ها را شکسته و وقتی سفت شد با مواد میرزا قاسمی مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شوند و به روغن بیفتد.

**نکته**  
اگر طعم کبابی بادمجان را دوست ندارید، می‌توانید بادمجان را آبپز یا سرخ کنید.

## اشکنه گوجه فرنگی

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | تعداد نفرات ۴  
پخت یک ساعت



**مواد لازم**  
● تخم مرغ: ۴ عدد ● پیاز درشت: یک عدد ● آرد: ۲ قاشق غذاخوری ● سیب زمینی متوسط: ۲ عدد ● گوجه فرنگی: ۳ عدد ● رب گوجه: یک قاشق غذاخوری ● شنبلیله خشک: یک قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان دلخواه

**روش تهیه**  
۱. پیاز را خرد کرده و داخل قابلمه با کمی روغن تفت دهید، سپس آرد را اضافه کنید.  
۲. گوجه و رب گوجه را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید تا بوی خامی رب گرفته شود.  
۳. سیب زمینی خرد شده و شنبلیله را اضافه کرده و روی آن آب بریزید تا بجوشد، سپس در قابلمه را ببندید.  
۴. وقتی سیب زمینی‌ها پخت و قوام آمد، به تعداد نفرات داخل قابلمه تخم مرغ بشکنید.  
۵. وقتی تخم مرغ‌ها بسته شد، اشکنه برای سرو آماده است.

**نکته**  
زمانی که حرارت زیاد و اشکنه در حال جوشیدن است، تخم مرغ را اضافه نکنید.