

## تهیه غذاهایی که عنصر اولیه اش تخم مرغ است کوکوهای ترد و خوشمزه

کوکوها جزو پرطرفدارترین غذاهای بین اعضای خانواده هستند چون هم طعم‌های متنوعی دارند و هم سریع و راحت حاضر می‌شوند. ماده غذایی مشترک بین انواع متنوع کوکوها، تخم مرغ است. ترکیب تخم مرغ با مواد غذایی پروتئینی یا سبزیجات معطر، یک غذای سبک، مقوی و خوشمزه می‌سازد. می‌توانید با امتحان کردن چند دستور بخت متفاوت، کوکوهایی با طعم جدید و لذیذ برای خانواده آماده کنید.

نیلوفر ذوالفقاری

### کوکوی پاستا

**روش تهیه**  
۱. پاستا را با کمی نمک و روغن در آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه بعد آبکش کنید.  
۲. زامبون و فلفل دلمه‌ای را به صورت نگینی خرد کنید و همراه ذرت، نخودفرنگی و ادویه‌های دلخواه به پاستا اضافه کنید.  
۳. تخم مرغ‌ها را به کوکو اضافه کنید و همه مواد را خوب با هم ترکیب کنید تا یکدست شود.  
۴. در ماهیتابه کمی روغن بریزید تا داغ شود. مواد کوکو را داخل ماهیتابه بریزید و سطح آن را صاف کنید. در ظرف را ببندید تا یک طرف کوکو سرخ شود و بعد آن را برگردانید.

می‌توانید به این ترکیب، مقداری پنیر پیتزا اضافه کنید.

**آماده‌سازی** ۴۰ دقیقه  
**پخت** ۶۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۴ نفر  
**مواد لازم**  
تخم مرغ: ۸ عدد • پاستا فرمی ریز: ۴۰۰ گرم • زامبون: ۲۰۰ گرم  
فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد • نخود سبز و ذرت: هر کدام ۱۰۰ گرم



### کوکوی کدو و ریحان با طعم سیر



**آماده‌سازی** ۳۰ دقیقه

**تعداد نفرات** ۶ نفر

**مواد لازم**  
تخم مرغ: ۱۰ عدد • کدوسبز: ۱ عدد • پیاز: یک عدد  
سیب زمینی بزرگ: یک عدد  
سیر له شده: ۴ حبه • کره: یک قاشق  
غذاخوری • ریحان خرد شده: نصف پیمانه  
پنیر پارمسان: ۱۰۰ گرم

**روش تهیه**  
۱. کدوها را از طول دو نیم کنید و در تابه‌ای با کره سرخ کنید. حواستان باشد که کدو خیلی زود نرم می‌شود پس لازم نیست زیاد روی حرارت بماند.

۲. پیاز خرد شده و سیر را در تابه‌ای دیگر تفت دهید. سیب زمینی‌های رنده شده را هم به این مواد اضافه کنید و اجازه دهید مواد با هم سرخ شوند.

۳. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و همراه نمک و فلفل خوب هم بزنید. ریحان و نیمی از پنیر پارمسان را به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.

۴. مخلوط تخم مرغی را روی موادی که در تابه تفت خورده‌اند بریزید و مواد را به آرامی با هم ترکیب کنید. سطح مواد را در تابه صاف کنید.

۵. تکه‌های کدو سبز را مانند عقربه‌های ساعت روی مواد بچینید. بقیه پنیر پارمسان را هم روی کدوها بریزید. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کوکو کاملاً مغز پخت شود. بعد می‌توانید آن را برش بدهید و سرو کنید.



برای اینکه کوکو وارفته نشود، بهتر است آب سیب زمینی را بعد از رنده کردن بگیرد.

### کوکوی لوبیا سبز تبریزی

**آماده‌سازی** ۳۰ دقیقه  
**پخت** ۴۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۴ نفر



**مواد لازم**  
تخم مرغ: ۴ عدد • لوبیا سبز: ۲۰۰ گرم  
هویج: یک عدد • فلفل دلمه‌ای: یک عدد  
پیازچه: چند ساقه • سیر: ۲ حبه

**روش تهیه**  
۱. هویج و لوبیا را ریز خرد کنید، در آب بپزید و آبکش کنید.  
۲. پیازچه و فلفل دلمه‌ای را نگینی کنید. سیرها را ساطوری کنید و همراه ادویه‌های دلخواه به مواد اضافه کنید.  
۳. تخم مرغ‌ها را به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد کوکو کاملاً یکدست شود.  
۴. مواد کوکو را در تابه‌ای که روغن در آن داغ شده بریزید و صبر کنید تا یک طرف آن سرخ شود. بعد برش بزنید و طرف دیگر کوکوها را سرخ کنید.

### کوکوی مرغ شمالی

**آماده‌سازی** یک ساعت  
**پخت** ۷۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۶ نفر



**مواد لازم**  
تخم مرغ: ۵ عدد • سینه مرغ: ۴۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد  
هویج: یک عدد • برگ بو: ۲ عدد  
سیر: ۳ حبه • رب نانچ: یک قاشق غذاخوری  
زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری • سیب زمینی: ۲ عدد

**روش تهیه**  
۱. سینه مرغ را به همراه یک عدد پیاز و سیر در آب بپزید. بعد هویج خرد شده را به همراه برگ بو و ادویه‌های دلخواه اضافه کنید.  
۲. یک عدد پیاز نگینی را در روغن داغ تفت دهید تا طلایی شود. پیازها را در ظرفی بریزید و در همان تابه، سیب زمینی نگینی را سرخ کنید.  
۳. مرغ پخته را ریش ریش کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و خوب هم بزنید تا یکدست شوند. آنها را به همراه زعفران به مرغ اضافه کنید.  
۴. همه مواد را با هم ترکیب کنید و خوب هم بزنید. لایه ضخیمی از کوکورا در تابه‌ای با روغن داغ بریزید و ۲ طرف آن را سرخ کنید.

### کوکوی بادمجان

**آماده‌سازی** ۴۰ دقیقه  
**پخت** ۶۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۴ نفر



**مواد لازم**  
تخم مرغ: ۳ عدد • بادمجان متوسط: ۴ عدد • پیاز: یک عدد • آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری • سیر: ۴ حبه • نمک، زردچوبه و فلفل قرمز: به مقدار دلخواه

**روش تهیه**  
۱. بادمجان‌های شسته را با پوست کبابی کنید تا مغز پخت شوند. بعد پوستشان را به آرامی با پشت چاقو جدا کنید.  
۲. پیاز و سیر رنده شده را در روغن تفت دهید. بادمجان‌ها را له و به مواد اضافه کنید.  
۳. تخم مرغ‌ها را در ظرفی جدا بشکنید و خوب هم بزنید. آنها را روی ترکیب بادمجان بریزید و ادویه‌ها را اضافه کنید.  
۴. به اندازه دلخواه از مواد بردارید و قاشق قاشق در تابه‌ای با روغن داغ بریزید تا هر دو طرف آن به خوبی سرخ شود.

اگر دوست دارید کوکو نرم تر شود، می‌توانید کمی شیر به مایه کوکو اضافه کنید.

اضافه کردن سبزیجات محلی و معطر می‌تواند طعم متفاوتی به این کوکو بدهد.

می‌توانید در این کوکو از سیب زمینی رنده شده هم استفاده کنید.