

چوب شور خانگی



زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه

مواد لازم
• شیر: یک لیوان • آرد: ۲ لیوان
• نمک: ۲ قاشق چایخوری
• بیکنگ پودر: یک قاشق چایخوری
• سرکه سفید: یک قاشق غذاخوری
• روغن: نصف لیوان
• سفیده تخم مرغ: ۲ عدد
• کنجد بوداده: نصف لیوان

روش تهیه
۱. شیر را در کاسه ای بریزید و روغن را به آن اضافه کنید؛ سپس نمک و بیکنگ پودر را همراه سرکه سفید به آن اضافه و همه مواد را با همزن دستی کاملاً مخلوط کنید.
۲. آرد را کم کم به این ترکیب اضافه و مواد را با قاشق مخلوط کنید، تا جایی که خمیر سفت شود.
۳. ورز دادن خمیر و اضافه کردن آرد را تا جایی ادامه دهید که خمیر دیگر به دستتان نچسبد. خمیر را روی تخته آردپاشی شده بگذارید.
۴. به اندازه یک گردو از خمیر با چاقو ببرید و در دستتان به صورت لوله های باریک در بیاورید.
۵. روی یک سینی مناسب کنجد بپاشید. چوب شورها را ابتدا در سفیده تخم مرغ و بعد در کنجد بغلتانید تا کاملاً با کنجد پوشانده شوند.
۶. چوب شورها را در تابه ای با حرارت ملایم سرخ کنید. مراقب باشید هر دو طرف چوب شورها به خوبی سرخ شود.



نکته
می توانید چوب شورها را بدون استفاده از روغن در فر بپزید. استفاده از ادویه ها و طعم دهنده های دلخواه هم می تواند چوب شورهای متنوعی برایتان بسازد.

خوراکی های سالم را جایگزین مواد غیر مفید کنید تنقلات زنگ تفریح

بچه ها عاشق تنقلات و هله هوله ها با طعم های متنوع هستند و از چیپس و پفک گرفته تا انواع شکلات و لواشک را می توان در ساعت های تفریح و زنگ استراحت در دستان شان دید. از طرفی یکی از دغدغه های والدین دانش آموزان این است که چطور فرزندان خود را از این هله هوله ها دور و تنقلات سالم را جایگزین مواد غیر مفید کنند. روش تهیه چند مدل هله هوله سالم خانگی را آموزش داده ایم تا برای فرزندان خوراکی های هیجان انگیز اما مفید آماده کنید.



چیپس موز

زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه

مواد لازم
• موز ورقه شده: ۲ عدد
• شکر: ۲ قاشق غذاخوری
• روغن زیتون: به میزان لازم
• نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. موزها را پوست بکنید و به صورت نازک ورقه های موز را در شکر بغلتانید تا هر دو طرف آنها به خوبی با شکر پوشانده شود.
۲. سینی فر را با روغن زیتون چرب کنید، موزها را در سینی بچینید و روی آنها کمی نمک و فلفل بپاشید.
۳. سینی را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید، بعد از ۱۰ دقیقه موزها را برگردانید تا هر دو طرف آنها چیپسی شود.

نکته
مراقب باشید شکر خوب روی سطح موزها پخش شود و به صورت گلوله ای به موزها نچسبد.

چیپس سرکه ای خانگی

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه



مواد لازم
• سیب زمینی: ۴ عدد
• سرکه: ۴ قاشق غذاخوری
• بیکنگ پودر: یک قاشق غذاخوری
• نمک، روغن سرخ کردنی و یخ: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب زمینی ها را پوست بکنید و خیلی نازک ورقه ای کنید سپس داخل ظرف آب و یخ بریزید تا ترد شوند.
۲. سرکه را به ظرف سیب زمینی ها اضافه کنید و بیکنگ پودر را در همین ترکیب حل کنید.
۳. سیب زمینی ها را در آبکش بریزید و بعد با پارچه تمیز خشک کنید.
۴. روغن را در قابلمه ای گود داغ کنید. سیب زمینی ها را در روغن شاور کنید تا طلایی شوند.

نکته
بعد از سرخ شدن باید چیپس ها را روی دستمال حوله ای پهن کنید تا سرد شوند و به هم نچسبند.

گرانولای مغزهای خوراکی

زمان آماده سازی ۶۰ دقیقه



مواد لازم
• سیبوس جودوسر: ۲ لیوان
• میوه خشک: یک لیوان
• کنجد: نصف لیوان
• مغز گردو، بادام و پسته: هر کدام یک قاشق غذاخوری
• خرما: ۵ عدد
• عسل: ۲ قاشق غذاخوری
• دارچین: یک قاشق چایخوری
• کره: ۵ گرم
• شیره انگور: یک لیوان

روش تهیه
۱. هسته های خرما را جدا و ریش ریش کنید. مغزهای خوراکی خرد شده را به آن اضافه و در مخلوط کن ترکیب کنید.
۲. سیبوس جو دوسر و دارچین را به مواد خشک اضافه کنید. سپس عسل را همراه شیره انگور و کره روی حرارت بگذارید. این ترکیب را به مواد مخلوط شده اضافه کنید و آرام هم بزنید.
۳. مواد گرانولا را روی یک سینی که کف آن کاغذ روغنی انداخته اید پهن کنید.
۴. سینی را یک ساعت در یخچال یا ۲۰ دقیقه در فریزر قرار دهید. وقتی گرانولا سفت شد آن را برش بزنید.

نکته
گرانولای خانگی را می توانید تا ۲ ماه در یخچال نگهداری کنید.

پاپ کورن خانگی

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم
• دانه ذرت: یک لیوان
• روغن آفتابگردان: ۵ قاشق غذاخوری
• نمک: یک قاشق چایخوری

روش تهیه
۱. روغن را در یک قابلمه استیل یا هر قابلمه نازک دیگری بریزید و تا داغ شدن روغن، آن را حرارت دهید.
۲. دانه های ذرت را با ادویه به روغن داغ شده درون قابلمه اضافه کنید.
۳. وقتی صدای ترکیدن نخستین ذرت را شنیدید، حرارت شعله را کمتر کنید و تا زمانی که تمام ذرت ها نترکیده اند، در قابلمه را بردارید.
۴. با تمام شدن صدای ترکیدن ذرت ها، شعله را خاموش و پاپ کورن را به ظرف مناسب منتقل کنید.

نکته
قراردادن دانه های ذرت در جای مرطوب باعث می شود ذرت ها حتی در روغن داغ هم به خوبی باز نشوند یا بسوزند.