

## وعده‌های نارنجی

آیا می‌دانید می‌توان با هویج که این روزها در بازار قیمتش بین ۲۰ تا ۲۵ هزار تومان در هر کیلوست، انواع غذاها، دسرها و نوشیدنی‌ها را آماده کرد. به‌ویژه آنکه فصل پاییز هم از راه رسیده و با سرما خوردگی‌ها و بیماری‌ها همراه است. البته خواص هویج بیشتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. در واقع هویج منبع خوبی از بتاکاروتن، فیبر، ویتامین K1، بتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی از سلامت کلی بدن شما حمایت می‌کند. بنابراین وعده‌های غذایی هویجی را از دست ندهید.

### حلوای هویج



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
 ● هویج: ۵ عدد ● آرد سفید: یک لیوان ● روغن مایع: نصف لیوان ● شکر: نصف لیوان ● گلاب: ۲ قاشق غذاخوری ● پودر هل: نصف قاشق چای‌خوری

**روش تهیه**  
 ۱. هویج‌ها را پوست بگیرید و همراه ۲ لیوان آب داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا هویج‌ها به‌طور کامل بپزند و آب موجود در قابلمه تبخیر شود. بعد هویج‌های پخته شده را پوره کنید و بگذارید تا سرد شود.

۲. آرد را در تابه‌ای مناسب الک کنید و روی حرارت تفت دهید. این کار را تا گرفته شدن بو و مزه خامی آرد ادامه دهید.  
 ۳. روغن مایع را به آرد اضافه کنید و به خوبی با هم ترکیب کنید تا کاملاً یک‌دست شوند. پس از مخلوط شدن آرد و روغن، گلاب را همراه شکر و پوره هویج به تابه اضافه کنید.

۴. در ادامه مواد حلوا را به‌صورت مداوم چند دقیقه هم بزنید تا همه مواد با هم کاملاً ترکیب و یک‌دست شوند. تفت دادن مواد را باید به اندازه‌ای ادامه دهید که حلوا از دیواره‌های تابه جدا و وسط آن جمع شود.  
 ۵. وقتی حلوا وسط تابه جمع شد، می‌توانید آن را در قیف یک‌بار مصرف بریزید و با ماسوره دلخواه داخل قالب‌های کاپ کیک قیف بزنید یا به‌صورت یک‌جا در ظرف مناسب بریزید و به سلیقه خود تزئین کنید.



**نکته**  
 مراقب باشید آرد زیاد تفت داده نشود چون تغییر رنگ زیاد آن باعث بد رنگ و تلخ شدن حلوای تان می‌شود.

## باهویج می‌توانید کیک و شیرینی خوشمزه‌پیزد

# عصرانه پاییزی

یک برش کیک هویجی خوش طعم یا یک تکه شیرینی ترد هویجی، می‌تواند یک انتخاب خوب برای عصرانه‌ای پاییزی به همراه یک لیوان چای داغ یا قهوه و حتی شیر باشد. با ترکیب هویج و مواد دیگر می‌توانید انواع متفاوتی از شیرینی‌ها و کیک‌های خانگی را آماده کنید که عطر و طعم دلچسبی دارند. دست به کار شوید و بخت چند مدل کیک و شیرینی هویجی را که آموزش می‌دهیم، امتحان کنید.

✓ نیلوفر ذوالفقاری

**مواد لازم**  
 ● هویج: یک کیلو ● شکر: یک و نیم کیلو ● گردوی خرد شده: یک لیوان ● پسته نگیلی: نصف لیوان ● وانیل: نوک قاشق چای‌خوری ● بیسکویت پتی‌بوره: ۵۰۰ گرم ● کره: ۱۲۵ گرم ● پودر نارگیل: به میزان لازم

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر



### شیرینی هویجی موزاییکی

**روش تهیه**  
 ۱. هویج‌های شسته شده را پوست گرفته و ریز رنده کنید. سپس در قابلمه بریزید. شکر را هم به آن اضافه کنید.  
 ۲. هویج پخت شده را همراه وانیل، گردو و پسته خرد شده به قابلمه اضافه کرده و حرارت را خاموش کنید.  
 ۳. بیسکویت‌های خرد شده را به مواد اضافه کنید. کف یک سینی پودر نارگیل بریزید. مایه شیرینی را روی پودر پهن و به آرامی رول کنید.  
 ۴. پس از یک ساعت رول شیرینی را برش دهید و با پودر پسته شیرینی‌ها را تزئین کنید.

**نکته**  
 هویج را پوره نکنید تا بافت آن در شیرینی حفظ شود.

### کیک هویج کاراملی

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
 ● هویج: ۳ عدد ● تخم مرغ: ۴ عدد ● شکر: یک و نیم لیوان ● شیر و آب: هر کدام یک لیوان ● آرد: ۳ لیوان ● گردو: نصف لیوان ● دارچین: ۲ قاشق چای‌خوری ● بیکنگ پودر و وانیل: هر کدام یک قاشق غذاخوری ● جوش شیرین: ۲ قاشق چای‌خوری ● پنیر ماسکارپونه یا لبنه: ۴۰۰ گرم ● خامه: ۶۰۰ گرم ● پودر قند: یک لیوان ● سس کارامل: یک لیوان

**روش تهیه**  
 ۱. تخم مرغ‌ها را با شکر هم بزنید. روغن و شیر را همراه آرد، دارچین، بیکنگ پودر، جوش شیرین و وانیل اضافه و مخلوط کنید.  
 ۲. هویج‌های شسته و پوست‌کنده را رنده و همراه گردو به مواد اضافه کنید. همه مواد را با هم مخلوط کنید.  
 ۳. مواد را داخل قالب چرب شده بریزید و در فر از قبل گرم شده بدمای ۱۷۰ درجه حدود ۳۵ دقیقه بپزید.  
 ۴. بعد از خنک شدن کیک، سطح آن را با ترکیب ماسکارپونه، خامه و پودر قند که خوب مخلوط شده بپوشانید. در مرحله آخر سس کارامل را روی کیک بریزید.

**نکته**  
 می‌توانید از میوه‌های فصل یا شکلات رنده شده برای تزئین کیک استفاده کنید.

### کلوچه هویج

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
 ● هویج: ۵ عدد ● کره: ۵۰ گرم ● مارگارین: ۵۰ گرم ● روغن: یک قاشق غذاخوری ● ماست: یک قاشق غذاخوری ● وانیل: یک قاشق غذاخوری ● دارچین، شکر و بیکنگ پودر: هر کدام یک قاشق چای‌خوری ● آرد: ۴ لیوان ● مغز گردو: یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
 ۱. هویج رنده شده را با شکر بپزید تا آب آن کشیده شود. گردو و دارچین را اضافه کنید و بگذارید خنک شود.  
 ۲. برای خمیر کلوچه مواد دیگر به جز آرد را در کاسه بریزید. سپس آرد را به تدریج اضافه کنید و ورز دهید تا آنجا که خمیر به دست نچسبد.  
 ۳. خمیرها را به شکل دایره‌ای صاف کنید. روی هر دایره یک قاشق از مواد را بریزید و یک لایه دیگر خمیر روی آن بگذارید.  
 ۴. کلوچه‌ها را روی سینی فر بچینید و ۱۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه بپزید تا طلایی شوند.

**نکته**  
 می‌توانید از مربای هویج آماده هم برای پر کردن داخل کلوچه‌ها استفاده کنید.

### کاپ کیک خامه‌ای هویج

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
 ● هویج رنده شده: ۲ عدد ● آرد: یک لیوان ● گردو: نصف لیوان ● تخم مرغ: ۲ عدد ● شکر: یک لیوان ● سرخالی ● ماست: نصف ● روغن: ۲ قاشق غذاخوری ● آب: یک لیوان ● خامه: ۱۰۰ گرم ● بیکنگ پودر و وانیل: هر کدام یک قاشق غذاخوری ● دارچین و نمک: هر کدام یک قاشق چای‌خوری

**روش تهیه**  
 ۱. تخم مرغ‌ها را با شکر هم بزنید تا روشن شود. سپس ماست و روغن را اضافه کنید و هم زدن را ادامه دهید.  
 ۲. آرد، بیکنگ پودر، وانیل، دارچین و نمک را الک و اضافه کنید. سپس هویج و گردو را اضافه و مواد را مخلوط کنید.  
 ۳. مواد را داخل قالب کاپ کیک بریزید و در فر با دمای ۱۸۰ درجه برای ۳۰ دقیقه بپزید. در این فاصله خامه و ماست را هم بزنید تا غلیظ شود.  
 ۴. روی کاپ کیک‌های خنک شده را با خامه غلیظ و مواد دلخواه مثل پوست پرتقال تزئین کنید.

**نکته**  
 می‌توانید از کاغذ روغنی مخصوص کاپ کیک استفاده کنید که نیازی به چرب شدن ندارد.