

خوراک و کوهای سبک را می توانیم با سبزی این فصل درست کنیم

هویج بانان اضافی

هویج منبع غنی از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل شده و برای بهبود بینایی و سلامت چشم مفید است. همچنین این ماده مغذی در افزایش ایمنی بدن تأثیر زیادی دارد. پس بهتر است این ماده مغذی را در سبب خانوارتان جا دهید. اگر به خوردن غذاهای پرنجی علاقه ندارید می توانید در تهیه بسیاری از خوراکی ها و کوهها از آن استفاده کنید. در ادامه روش تهیه چند خوراک و غذایی را که با هویج پخته و همراه نان سرو می شود آموزش داده ایم.

بریسای نوری

مواد لازم: سیب زمینی: یک عدد، هویج: ۳ عدد، گوشت چرخ شده: ۱۰۰ گرم، تخم مرغ: یک عدد، آرد: ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۵ نفر

کوکوی مرغ و هویج



روش تهیه
۱. هویج ها را پوست گرفته و ریز رنده کنید. سپس سیب زمینی مرغ را با نمک و ادویه پخته و ریش ریش کنید.
۲. گوشت چرخ شده را به مرغ و هویج اضافه کنید. آرد، تخم مرغ، نمک و فلفل را با مخلوط ترکیب کنید و ورز دهید تا چسبندگی داشته باشد.
۳. مقداری روغن در تابه ریخته اجازه دهید داغ شود و کتلت ها را در آن سرخ کنید.

می توانید گوشت چرخ کرده را حذف کنید و کوکوی مرغ و هویج درست کنید.



خوراک هویج و قارچ

زمان آماده سازی: ۴۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم: پیاز: یک عدد، هویج: ۲ عدد، فلفل دلمه ای: یک عدد، قارچ: ۶ عدد، رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم، آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. پیاز را خلالی کرده و در روغن تفت دهید. سپس هویج خلالی را اضافه کنید.
۲. در ادامه فلفل دلمه ای خلالی را در تابه بریزید و تفت دهید. قارچ را هم درشت خرد کرده و به مواد بیفزایید.
۳. رب گوجه و ادویه ها را به ترکیب بیفزایید و بعد از تفت دادن یک لیوان آب بریزید تا خوراک پخته و جا بیفتد.
۴. آبلیمو را به قابلمه اضافه کنید و بعد از ۵ دقیقه از روی حرارت بردارید.

باتوجه به سلیقه تان می توانید به جای آبلیمو از آبلیمو استفاده کنید.

کوکوی هویج و کدو

زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم: پیاز: یک عدد، تخم مرغ: ۳ عدد، آرد: ۲ قاشق غذاخوری، هویج: یک عدد، کدو سبز: ۲ عدد، سیب زمینی: یک عدد، پودر سوخاری (اختیاری): یک قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیب زمینی: به میزان لازم

روش تهیه
۱. کدوها را درشت و پیاز، هویج و سیب زمینی را ریز رنده کنید.
۲. مواد رنده شده را درون ظرف بزرگ بریزید. سپس تخم مرغ ها، آرد و در صورت تمایل پودر سوخاری را اضافه کنید و خوب ورز دهید.
۳. نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیب زمینی را به میزان دلخواه اضافه کنید و مواد را مجدداً ورز دهید.
۴. تابه را روی حرارت گذاشته و روغن بریزید. مواد را به اندازه کوکو در آن ریخته و دو طرف آن را سرخ کنید.

کدو، سیب زمینی و پیاز را پس از زنده کردن فشار دهید تا آب اضافی آن خارج شود. با این کار بافت کوکو ترد می شود.

خوراک هویج بالوییا سبز

زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۱۲۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم: گوشت تکه ای: ۲۰۰ گرم، لوییا سبز: ۲۰۰ گرم، هویج: ۲ عدد، سیب زمینی: یک عدد، پیاز: یک عدد، قارچ: ۱ عدد، رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیازها را نگینی و گوشت را تکه ای خرد کنید. همچنین لوییا، سیب زمینی، هویج و قارچ را در سایز دلخواه خرد کنید.
۲. پیاز را در روغن سرخ کرده، سپس گوشت اضافه کنید. کمی رب گوجه هم افزوده و تفت دهید. در نهایت لیوان آب اضافه و اجازه دهید گوشت با حرارت ملایم پخته شود.
۳. گوشت که نیم پز شد، هویج و لوییا خرد شده و قارچ را به خوراک اضافه کنید و اجازه دهید پخته شود. در این فاصله سیب زمینی ها را در تابه مناسب با مقداری روغن سرخ کنید.
۴. گوشت و لوییا که پخته و آب مواد کم شد، سیب زمینی های سرخ شده را به خوراک اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه شعله را خاموش کنید.

می توانید از مرغ به جای گوشت قرمز و از گوجه به جای رب گوجه استفاده کنید.

کوفته هویج



زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۶ نفر

مواد لازم: هویج پخته و رنده شده: ۳ عدد، تخم مرغ: یک عدد، پیاز رنده شده: یک عدد، گوشت چرخ کرده: نیم کیلو، رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل: به میزان لازم، ۳ قاشق غذاخوری روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. داخل کاسه ای گوشت، هویج و پیاز رنده شده را همراه آرد خودچی، نمک، فلفل، زردچوبه، تخم مرغ و پودر دارچین خوب مخلوط کرده تا چسبندگی پیدا کند.
۲. به اندازه گلوله های کوچک از مواد بردارید و با دست به شکل کروی در آورید. کوفته ها را با شعله متوسط در روغن تفت دهید.
۳. کمی رب گوجه فرنگی در قابلمه تفت دهید، سپس لیوان آب و نمک و زعفران و ادویه به آن اضافه کنید و شعله را زیاد کنید تا به جوش آید.
۴. کوفته ها را به آرامی در قابلمه بگذارید و حرارت را کم کنید تا جا بیفتد.

حتما بعد از اضافه کردن کوفته ها در قابلمه را باز بگذارید، در غیر این صورت کوفته ها می رود.

هویج و سیب زمینی تنوری



زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۳ نفر

مواد لازم: سیب زمینی: ۳ عدد، هویج: ۶ عدد، تخم مرغ: یک عدد، پیاز خرد شده: یک عدد، آرد سوخاری: نصف فنجان، شیر: یک قاشق چای خوری، جعفری خرد شده: یک قاشق چای خوری، پنیر رنده شده: نصف فنجان، پنیر پارمزان رنده شده: یک چهارم فنجان، نمک: به میزان لازم

روش تهیه
۱. هویج و سیب زمینی بخارپز شده را با هم مخلوط کرده و سپس به آن تخم مرغ، شیر، نمک، جعفری و پیاز را بیفزایید.
۲. آرد سوخاری را با پنیر مخلوط و به ترکیب اضافه کنید. ترکیب را داخل فر قرار داده و اجازه دهید طلایی رنگ شود.

این غذا را می توانید به عنوان عصرانه یا یک لیوان شیر گرم هم سرو کنید.