

## با ترکیب چند ماده غذایی و کدو حلوائی دسر درست کنید عصرانه‌های مغذی

شاید تصور کنید از کدو حلوائی فقط برای پخت انواع غذاها و سوپ‌ها استفاده می‌شود، اما بد نیست بدانید بافت نرم و لطیف و رنگ نارنجی این ماده غذایی برای درست کردن دسرهای خوشمزه هم محبوبیت زیادی دارد. با این ماده مغذی و ترکیب آن با طعم‌های دیگر می‌توانید دسرهای متنوع و خوش طعمی آماده کنید که مناسب عصرانه‌های پاییزی است، از پودینگ کدو حلوائی گرفته تا مربای نارنجی رنگ آن. روش تهیه چند مدل دسر جذاب با کدو حلوائی را آموزش داده‌ایم.



### پودینگ کدو حلوائی

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
• کدو حلوائی پخته: ۴۰۰ گرم • شکر: به میزان لازم • شیر: ۳ لیوان • گلاب: ۳ قاشق غذاخوری • خامه صبحانه: ۲۰۰ گرم • زعفران دم‌کرده: به میزان لازم • پودر ژلاتین: ۳ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. کدوها را با کمی آب بپزید و سپس با گلاب مخلوط کنید.  
۲. شکر، خامه و شیر را در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم هم بزنید تا حل شود.  
۳. ژلاتین را با آب بن‌ماری و همراه زعفران به مخلوط شیر اضافه کنید، اجازه دهید سرد شود و سپس آن را با کدو حلوائی پوره شده مخلوط کنید.  
۴. قالب را چرب کنید و دسر را داخل آن بریزید. سپس آن را ۴ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا کامل ببندد.

**نکته**  
حواستان باشد که مخلوط شکر خامه و شیر نباید جوش بیاید.

### مربای کدو حلوائی



زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۸ نفر

**مواد لازم**  
• کدو حلوائی: ۲ کیلوگرم • شکر: ۲ کیلوگرم • زعفران دم‌کرده غلیظ: به میزان لازم • آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری • آب: ۶ لیوان • هل سبز خرد شده: ۱۰ عدد

**روش تهیه**  
۱. کدو را بشویید، پوست و تخمه‌های آن را جدا کنید و به شکل دلخواه برش بزنید. مربای کدو حلوائی رنده شده هم مرسوم است. هر چه قطعات کدو ریزتر باشد، بافت نهایی مربا بهتر می‌شود.

۲. کدوها را با یک لیوان آب نیم‌پز کنید. مراقب باشید که کدوها زیاد نپزند و له نشوند. وقتی کدوها نیم‌پز شد، آنها را آبکش کنید و کنار بگذارید تا خشک شوند.

۳. آب و شکر را مخلوط کنید و روی شعله متوسط گاز بگذارید تا جوش بیاید. سپس شعله گاز را کم کنید و اجازه دهید شهد مربا قوام پیدا کند و غلیظ شود. برای آزمایش میزان قوام شربت مربا کمی از شربت را با قاشق بردارید و اجازه دهید سرد شود. اگر شربت مثل عسل کشدار بود و به سختی از قاشق ریخته شد، قوام شربت مربا مناسب است.

۴. کدوهای نیم‌پز شده را به شهد اضافه کنید و این ترکیب را روی حرارت ملایم به مدت ۴۵ دقیقه بپزید. اگر کدوها سفت بود، مدت زمان پخت را بیشتر کنید. مربا را چند بار هم بزنید تا ته نگیرد و نسوزد.

۵. در ۱۰ دقیقه پایانی پخت مربا، دانه هل خرد شده، آبلیمو و زعفران دم‌کرده غلیظ را به مربا اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه شعله گاز را خاموش کنید تا مربا خنک شود. اگر به مربای در حال پخت آبلیمو اضافه کنید، احتمال شکرک زدن آن کم می‌شود.



**نکته**  
حین درست شدن مربا در قابلمه را ننگارید، چون هم مربا پد رنگ و کدر می‌شود و هم روی گاز سر می‌رود.

### براونی کدو

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
• پوره کدو تنبل: نصف لیوان • پنیر خامه‌ای: ۱۰۰ گرم • شکر: ۲ قاشق غذاخوری • عصاره وانیل: نصف قاشق چای‌خوری • شکلات رنده شده (با طعم دلخواه): ۲۰۰ گرم • کره خرد شده: یک لیوان • شکر: یک لیوان • تخم مرغ: ۳ عدد • نمک: نصف قاشق چای‌خوری • آرد: یک لیوان

**روش تهیه**  
۱. کدو تنبل خرد شده را با یک لیوان آب بپزید تا نرم شود. سپس آن را پوره کنید و پنیر، شکر و وانیل به آن بیفزایید.  
۲. شکلات را خرد و به آن اضافه کنید. ظرف را روی بخار آب قرار دهید تا به روش بن‌ماری، مواد حل شوند. اجازه دهید که این مایه از دما بیفتد. سپس شکر، وانیل و نمک را همراه تخم‌مرغ‌ها به مواد اضافه کنید.  
۳. آرد الک شده را به تدریج به مواد بیفزایید تا مخلوط خمیری داشته باشید. یک لایه از خمیر را در قالب فر بریزید، پوره کدو را روی آن بریزید و لایه بعدی خمیر را در آخر به آن اضافه کنید.  
۴. قالب را ۳۵ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه بگذارید تا براونی خوب بپزد. روی آن را با شکلات خرد شده تزئین کنید.

**نکته**  
می‌توانید با ترکیب خامه و شکلات، لایه تزئینی برای روی براونی آماده کنید.

### کدو حلوائی با شیر و گردو

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
• کدو حلوائی: یک کیلو نیم • شکر: یک لیوان • چوب دارچین: یک تکه کوچک • میخک: ۴ عدد • شیر: انگور: یک لیوان • گردو مغز رنده شده: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. کدوها را نگینی خرد کنید. سپس آن را بشویید و لایه لایه با شکر داخل قابلمه بریزید و چند ساعت در یخچال بگذارید.  
۲. پس از چند ساعت کدو آب می‌اندازد و شکرها جذب کدو می‌شوند. در این مرحله قابلمه را روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا آب داخل قابلمه جوش بیاید. دارچین و میخک را به کدوها اضافه کنید و حدود ۲۰ دقیقه به کدوها زمان دهید تا پخته شوند.  
۳. ۵ دقیقه آخر پخت به آن شیر و انگور اضافه کنید. حرارت را کمی زیادتر کنید تا شیر و انگور جوش بیاید و جذب کدوها شود. دسر را داخل ظرف سرو بریزید و با مغزهایی مانند گردو تزئین کنید.

**نکته**  
بهرتر است کدو و شکر را یک شب داخل یخچال نگه دارید و اگر زمان کافی ندارید، چند ساعت نیز کافی است.

### کدو با آرد برنج و شیر

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
• کدو حلوائی: ۵۰۰ گرم • آرد برنج: یک قاشق غذاخوری • شکر: به میزان لازم • شیر: یک لیوان • آب: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. کدوها را خرد کنید و با مقداری آب و شکر در ظرفی بریزید و بگذارید بپزند.  
۲. پس از پخت کدوها آن را در مخلوط‌کن پوره کنید سپس آرد برنج و شیر را به پوره اضافه کنید و هم بزنید.  
۳. مخلوط را روی شعله ملایم قرار دهید و دوباره هم بزنید تا به غلظت برسد.  
۴. پوره را در ظرفی بریزید و زمان دهید تا خنک شود. می‌توانید روی آن را با خلال پسته و دارچین تزئین کنید.

**نکته**  
جای شکر می‌توان از عسل برای شیرین شدن دسر استفاده کرد.