

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیرمسئول: محسن مهدیان  
سرمدیر: دانیال معمار  
واحد فنی:  
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی  
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر  
ویرایش عکس: کامیاب نویدی  
ویرایش متن: سمانه مومن، هاله جوانفر، اعظم آجوربندیان

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد  
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
مؤسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،  
سرزمین‌من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله  
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارک‌کوی،  
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## تهیه خوردنی‌های رنگارنگ خانگی برای سلیقه‌های مختلف

# بفرمایید تنقلات شب چله

### باسلوق هندوانه‌ای

روش تهیه

۱. نشاسته را در آب سرد حل کنید. سپس روی حرارت کم و شعله پخش کن بگذارید. در ادامه شکر و گلاب را به آن افزوده و شروع به هم‌زدن کنید. این مرحله حدود ۳۰ دقیقه زمان می‌برد. ۲. وقتی مواد غلیظ شد، کره را اضافه کرده و دوباره ۳۰ دقیقه دیگر آن را هم بزنید تا باسلوق به صورت خمیر از ظرف جدا شود. در مرحله دوم کار، خمیر را به ۳ قسمت تقسیم کنید و به رنگ‌های سبز و قرمز و بی‌رنگ در آورید. سپس روی یک سطح صاف فویل پهن کرده و روی آن را با پودر نارگیل بپوشانید. ۲. خمیر سبز را روی فویل با کمک وردنه پهن کنید. سپس خمیر بی‌رنگ را روی سطح صاف دیگری با وردنه پهن کنید و بعد روی خمیر سبز قرار دهید. در ادامه خمیر قرمز را به صورت استوانه در آورده و سپس وسط خمیر سفید بگذارید. به کمک فویل زیر خمیر باسلوق را به شکل لول در آورده و تا ۵ ساعت آن را درون یخچال بگذارید تا بگیرد. پس از این زمان آن را از یخچال خارج کرده و به فاصله یک سانتی‌متر از هم برش بزنید. در نهایت روی هر برش نیم‌دایره تخم شربتی یا کنجد برای تزئین هندوانه بریزید.

تعداد نفرات ۴ نفر

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

مواد لازم

• نشاسته گل: یک پیمانه  
• شکر: یک پیمانه • گلاب:  
یک پیمانه • آب: یک پیمانه  
• کره: ۲۰۰ گرم • پودر نارگیل: به میزان لازم

برای قرمز کردن باسلوق می‌توانید از آب‌لبو هم استفاده کنید.



### چیپس کدو حلوايي

روش تهیه

۱. فر را با حرارت ۱۰۵ درجه سلسیوس روشن کنید. کدو را پوست کنده و با استفاده از رنده ورقه‌کن به صورت ورقه‌های نازک ببرید. اما برش‌هایتان خیلی کوچک نباشد و تقریباً دو برابر اندازه دلخواه‌تان برش بزنید. ۲. روی سینی فر را کاغذ روغنی گذاشته و ورقه‌های کدو را کنار هم روی سینی بچینید. سینی را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا زمانی که چیپس شروع به جمع شدن کند. ۳- فر را خاموش کنید و بگذارید چیپس‌ها حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و تا سرد شدن داخل فر بمانند. این کار باعث جذب رطوبت باقیمانده می‌شود. سپس روی چیپس نمک و دارچین بپاشید.

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۵ نفر

زمان پخت ۳۰ دقیقه

مواد لازم

• کدو: یک عدد  
• نمک دریا: به میزان دلخواه  
• پودر دارچین: به میزان لازم

می‌توانید چیپس‌ها را به صورت خالی هم درست کنید. در این صورت بهتر است روی خلال‌ها کمی روغن زیتون بمالید.



### برنجک پفکی

روش تهیه

۱- برنج‌ها را بشوید و در کاسه‌ای بریزید. سپس یک لیوان شیر به آن اضافه کرده و بگذارید ۳ ساعت در شیر خیس بخورد سپس آبکشی کنید تا شیر اضافی آن خارج شود. ۲- داخل یک تابه گود یک قاشق روغن بریزید و برنج خیس خورده در شیر را در روغن تفت دهید. پس از اینکه مدتی تفت خورد آب نمک را آماده کنید و داخل برنج بریزید. ۳- به حرارت دادن ادامه دهید تا آب آن تبخیر شود. برای بودادن برنج‌ها نیز با رسوب نمک در ته ظرف آن را عوض کنید و ظرف دیگری را روی حرارت بگذارید. ۴- مدت زمان لازم برای بودادن ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه است.

تعداد نفرات ۵ نفر

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

مواد لازم

• برنج ایرانی: یک پیمانه  
• روغن: یک قاشق  
• سوپ‌خوری: شیز: یک لیوان  
• نمک ماسه‌ای: نصف قاشق سوپ‌خوری

بهتر است از نمک ماسه‌ای استفاده کنید که بدون ید باشد.



### بستنی خشک بادام‌زمینی

روش تهیه

۱- سفیده وزده تخم‌مرغ‌ها از هم جدا کنید. زرده‌ها را با یک لیوان شکر ترکیب کنید. سپس ۵ دقیقه با همزن بزنید. حین هم‌زدن شیر را قاشق قاشق اضافه کنید تا زرده لخته نشود و ریختن شیر را تا زمان رسیدن مواد به غلظت ماست ادامه دهید. بقیه شیر را هم برای مراحل بعدی نگه دارید. ۲- ثعلب را با ۲ قاشق چای‌خوری شکر ترکیب کنید سپس باقی شیر را اضافه کرده و هم بزنید. در ادامه ترکیب شکر و زرده را به مواد بیفزایید در ادامه خامه را به مواد اضافه کنید. ۳- مواد را ۸ دقیقه روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید سپس از صافی ریز عبور دهید و داخل فریزر قرار دهید. بستنی را از فریزر بیرون آورده و ظرف را روی یک کاسه یخ قرار دهید و ۵ دقیقه هم بزنید. دوباره در فریزر بگذارید. این کار را ۵ بار تکرار کنید تا مواد بستنی به شکل جامد در آید. قالبی را انتخاب کنید و بستنی را در قطعات دلخواه داخل قالب بچینید. بستنی‌های برش‌خورده را حدود ۲۴ ساعت باید در یخچال قرار دهید.

زمان آماده‌سازی ۳ ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر

زمان پخت ۲۴ ساعت

مواد لازم

• شیر برچرب: فنجان • شکر: قاشق غذاخوری • کره: ۳ قاشق غذاخوری • عصاره وانیل: یک چهارم قاشق چای‌خوری • مغز پسته: نصف فنجان • زرده تخم‌مرغ: ۴ عدد • پودر ثعلب: ۲ قاشق چای‌خوری سرپر • وانیل: یک قاشق چای‌خوری

استفاده از شیر برچرب برای تهیه این بستنی مناسب‌تر است.

