

گرمی‌های زمستان

فصل زمستان یادآور روزهای سرد، شب‌های طولانی، دوره‌های خانوادگی، غذا و نوشیدنی‌های گرم است. چشیدن طعم لذیذ انواع غذا و پیش‌غذاهای گرم در زمستان لذت بیشتری دارد. همچنین تهیه غذاهای زمستانی به دلیل خاصیت بسیار و تقویت سیستم ایمنی بدن به عنوان یکی از راه‌های سنتی مقابله با سرماخوردگی در این فصل شناخته شده و بسیار مورد استقبال است. این غذاها را می‌توان با کمترین وسایل در خانه تهیه کرد.

خوردنی‌های مقوی زمستانه راه‌آدقیقه‌ای در خانه تهیه کنید

پرانرژی با صبحانه‌های داغ

هیچ چیز به اندازه یک صبحانه مقوی و کامل نمی‌تواند افراد را سر حال نگه دارد. مخصوصاً در زمستان و هوای سرد، بهترین نوع نخستین وعده غذایی روز، صبحانه‌های گرم هستند که با آنها می‌توان روز گرمی را شروع کرد. وقتی هم صحبت از صبحانه می‌شود، غذاها و خوراکی‌هایی مثل املت، تخم‌مرغ و نان و پنیر به ذهن ما می‌رسند. ولی افراد می‌توانند با کمی تنوع به صبحانه خود، خوراکی خوشمزه و جذاب‌تری را برای خود و دیگر اعضای خانواده درست کنند.

✓ نیلوفر ذوالفقاری

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
مواد لازم
• تخم‌مرغ: ۲ عدد • پیازچه خرد شده: یک قاشق مرباخوری
• سس فلفل تند: یک قاشق مرباخوری • اسفناج پخته شده: نصف لیوان • سیب‌زمینی: ۲ عدد



سیب‌زمینی تست شده با اسفناج و تخم‌مرغ

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی را بشویید و از پهنای بدون پوست کردن به ۲ قسمت تقسیم کنید.
۲. روی سیب‌زمینی‌ها نمک بپاشید. سپس ۱۰ دقیقه در فر یا مایکروفر قرار دهید تا برشته شوند.
۳. تخم‌مرغ‌ها را با یک قاشق روغن یا کره نیمرو کنید. مراقب باشید سفت نشوند.
۴. روی هر برش از سیب‌زمینی مقداری اسفناج پخته شده و یک تخم‌مرغ نیمرو شده بگذارید.
۵. روی لایه آخر پیازچه و سس تند بریزید و صبحانه را در ظرفی مناسب سرو کنید.

می‌توانید مقداری پنیر چدار رنده شده به لایه‌های این صبحانه پروتئینی اضافه کنید.

املت لوبیا



زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
• تخم‌مرغ: ۲ عدد • رب گوجه‌رنجی: ۲ قاشق غذاخوری
• روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری • کنسرو لوبیا چیتی پخته: یک لیوان • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• روغن زیتون: به دلخواه • آب نارنج: به دلخواه

روش تهیه
۱. اگر از کنسرو لوبیا استفاده نمی‌کنید، لوبیای خیس خورده را خوب بپزید تا نرم و غلیظ شود.

۲. در تابه‌ای مناسب یک قاشق روغن بریزید و رب گوجه‌رنجی را در آن سرخ کنید. مراقب باشید رب نسوزد و تلخ نشود.
۳. تخم‌مرغ‌ها را روی رب سرخ شده بشکنید. فقط سفیده‌ها را هم بزنید تا بافت سفتی پیدا کنند.
۴. املت را در یک طرف تابه جمع کنید.
۵. خوراک لوبیا را در طرف دیگر تابه بریزید و نمک، فلفل و در صورت تمایل روغن زیتون و آب نارنج اضافه کنید.



این صبحانه یک غذای سنتی گیلانی است و باید به صورت هم‌نژده سرو شود.

نکاتی درباره صبحانه‌های زمستانی

صبح‌های زمستان باید سراغ صبحانه‌هایی بروید که انرژی بالایی دارند، بنابراین حبوبات و مغزها انتخاب‌های خوبی به نظر می‌رسند.
• اگر از علاقه‌مندان به پنیر هستید، بهتر است مصرف آن را در زمستان محدود کنید یا حداقل هر روز پنیر نخورید.
• گوجه و خیار انتخاب‌های خوبی برای وعده صبحانه در روزهای سردسال نیستند.
• صبحانه‌های گرم مثل خوراک حبوبات، انواع املت، حلیم و فرنی به گرم شدن بدن‌تان در زمستان و تنظیم دستگاه گوارش کمک می‌کند.
• برای مقوی‌تر شدن صبحانه در فصول سرد، شیر و عسل را جایگزین شیرین‌کننده‌های دیگر کنید.
• از میوه تازه یا آبمیوه‌های فصل مثل پرتقال و نارنگی در وعده صبحانه استفاده کنید تا ویتامین لازم برای مقابله با سرماخوردگی به بدن‌تان برسد.

اوتمیل جوی دوسر با رنده موز

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
• جوی دوسر پرک: ۲ لیوان • موز: یک عدد • بکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری • ارده: نصف لیوان
• تخم‌مرغ: ۲ عدد

روش تهیه
۱. موز را با پشت چنگال له کنید. بعد تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۲. ارده را به ترکیب اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط یکدست شود.
۳. جوی دوسر پرک و بکینگ پودر را روی مخلوط تخم‌مرغی بریزید و هم بزنید.
۴. دو فنجان مناسب بردارید و آنها را به شکل سرخالی، با مواد اوتمیل پر کنید.
۵. فنجان‌ها را ۱۵ دقیقه در فر یا در قابلمه‌ای که کف آن آب ریخته‌اید بپزید.

هرچند موز طعم شیرینی به این صبحانه می‌دهد اما می‌توانید به آن شیربه خرما یا عسل هم اضافه کنید.

املت خرما

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• خرما: ۲ عدد • تخم‌مرغ: ۴ عدد
• دارچین: نصف قاشق چای‌خوری
• کره آب شده: ۲ قاشق غذاخوری
• زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. پوست خرماها را گرفته و به قطعات ریز خرد کنید.
۲. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی مناسب بشکنید و هم بزنید تا کمی پف کنند و یکدست شوند.
۳. دارچین، زعفران دم‌کرده و خرماهای ریز شده را به تخم‌مرغ اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۴. کره را کف تابه بریزید و وقتی داغ شد، مایه املت را در آن بریزید.
۵. قبل از اینکه املت بافت سفتی پیدا کند زیرش را خاموش کنید و سر میز بیاورید.

می‌توانید از گردوی خرد شده یا کنجد برای تزئین و مقوی‌تر شدن این املت استفاده کنید.

وافل کره بادام زمینی

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
• آرد شیرینی: ۲ لیوان • بکینگ پودر: ۳ قاشق چای‌خوری • تخم‌مرغ: ۲ عدد
• شکر کم‌چرب: ۳ لیوان • کره آب شده: یک لیوان • نمک: به میزان لازم • کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری • میوه دلخواه: نصف لیوان

روش تهیه
۱. بکینگ پودر، آرد و نمک را ترکیب کنید. در ظرفی دیگر تخم‌مرغ، شیر و کره را خوب هم بزنید.
۲. مواد خشک را به ترکیب تخم‌مرغی اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر یکدستی داشته باشد.
۳. تابه گریل را چرب کنید و وقتی داغ شد مواد وافل را در آن بریزید. هر طرف وافل را ۵ دقیقه بپزید.
۴. صبر کنید تا وافل‌ها از حرارت بیفتند. بعد آنها را برش دهید و روی هر برش کره بادام زمینی بمالید.
۵. میوه دلخواهتان را خرد کنید و روی لایه کره بادام زمینی بچینید. بعد لایه بعدی وافل را روی آن بگذارید.

می‌توانید وافل را در ظرف در بسته در یخچال برای یک روز نگه دارید.