

بورانی کدو سبز با سیب زمینی

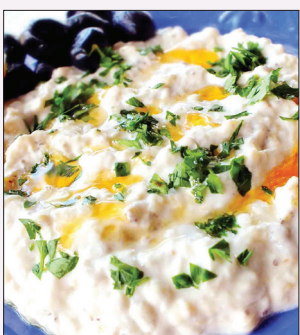


زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر
زمان پخت: ۵۰ دقیقه

مواد لازم
• ماست چکیده: نصف لیوان
• کدوسبز: ۳ عدد
• سیب زمینی: ۲ عدد
• گوجه فرنگی: ۴ عدد
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• نمک و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب زمینی و کدو را به صورت حلقه‌ای برش بزنید و بخارپز کنید.
۲. پیازها را نگینی خرد کنید و تفت دهید. وقتی طلایی شدند سیر له شده را به آن بیفزایید.
۳. پوست گوجه فرنگی را بگیرد و سپس آن را خرد کنید.
۴. گوجه خرد شده، کدو، پیاز و سیر داغ را با نمک و زردچوبه به تابه اضافه کنید و بگذارید کدوها با آب گوجه بپزند.
۵. مخلوط را در ظرفی سرو کنید و سیب زمینی‌های بخارپز شده را دور آن بچینید و ماست را با استفاده از یک قاشق روی سطح آن پخش کنید.

نکته
برای لذیذتر شدن این پیش غذا می‌توانید کدوها را به جای بخارپز شدن در روغن تفت دهید.



ترفندهای خوشمزه کردن پیش غذاها

پیش غذاها را زمستانی اغلب به صورت گرم و داغ سرو می‌شوند، اما اگر پیش غذا سرد بود هر چه بیشتر در یخچال بماند طعم بهتری پیدا می‌کند.
• جدا کردن پوست گوجه کمی سخت است، اما برای بسیاری از غذاها باید پوست آن را جدا کنید. ساده‌ترین روش این است که گوجه را برای ۲۰ ثانیه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید.
• اگر خوراک لوبیا یا ماش که درست کرده‌اید، شور به نظر می‌رسد، تنها کافی است که چند حبه قند به آن اضافه کنید تا شوری غذا کاهش پیدا کند. اضافه کردن سیب زمینی نیز در از بین بردن طعم شوری غذا مؤثر است.

افزایش سلامت با پخت خوراکی‌های مختلف

پیش غذاهای ساده و خوشمزه

در فصل زمستان و روزهای سرد هیچ چیز به اندازه خوردن یک پیش غذای گرم و سبک نمی‌چسبید. این غذاها که با ترکیبات ساده‌ای از سبزیجات و پروتئین‌های گیاهی تهیه می‌شوند، علاوه بر طعم خوب خواص تغذیه‌ای هم دارند و برای سلامتی مفید هستند. در ادامه روش تهیه چند پیش غذای ساده را آموزش داده‌ایم که می‌توانید به راحتی در خانه تهیه و نوش جان کنید.

پریسانوری

خوراک لوبیا چیتی با قارچ

مواد لازم
• لوبیا چیتی: ۲ لیوان
• قارچ بزرگ: ۶ عدد
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• سیب زمینی: یک عدد
• گوجه فرنگی: یک عدد
• رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
• آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• زردچوبه و روغن: به میزان لازم



روش تهیه
۱. لوبیا را ۶ ساعت در آب خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.
۲. پیاز را نگینی خرد و در تابه سرخ کنید. سپس سیر را خرد کنید و به آن بیفزایید و تفت دهید.
۳. گوجه خرد شده را به تابه اضافه کنید و هم بزنید تا آب آن کشیده شود. سپس رب گوجه را با مواد داخل تابه مخلوط و چند دقیقه صبر کنید تا خامی رب گرفته شود.
۴. لوبیاها را آبکش کنید و داخل تابه بریزید و با ۵ لیوان آب بگذارید بپزد.
۵. لوبیا که نیم‌پز شد، سیب زمینی و قارچ خرد شده را همراه نمک، فلفل و زردچوبه به مخلوط اضافه و صبر کنید تا بپزد و به خوبی جا بیفتد.

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر
زمان پخت: ۳ ساعت

نکته
در صورت تمایل می‌توانید سیب زمینی و قارچ را قبل از پختن کمی سرخ کنید تا خوراک مجلسی داشته باشید.

خوراک خاویار بادمجان

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر
زمان پخت: ۴۵ دقیقه



مواد لازم
• بادمجان: ۳ عدد
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• فلفل دلمه‌ای: یک عدد
• گوجه فرنگی: ۴ عدد
• رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
• نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. بادمجان را کبابی و بعد از پوست گرفتن ساطوری و له کنید.
۲. پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس سیر رنده شده و زردچوبه را به آن اضافه کنید تا عطر سیر بلند شود.
۳. فلفل دلمه‌ای را ریز خرد کنید و در تابه تفت دهید. سپس گوجه فرنگی را رنده و همراه رب گوجه به تابه اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا یکدست شود.
۴. بادمجان‌های له شده را همراه یک لیوان آب به مخلوط اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا با شعله ملایم بپزد و به روغن بیفتد.

نکته
برای بهتر شدن طعم این خوراک می‌توانید به آن کمی آب لیموترش اضافه کنید.

بورانی اسفناج

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر
زمان پخت: ۶۰ دقیقه



مواد لازم
• اسفناج: ۳۰۰ گرم
• ماست: ۲ لیوان
• سیر: ۴ حبه
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. اسفناج‌های شسته شده را داخل قابلمه بریزید و با نصف فنجان آب اجازه دهید بپزد. توجه داشته باشید که در این مرحله در قابلمه را بگذارید تا اسفناج‌ها آب بیندازند.
۲. اسفناج‌های پخته شده را بعد از خنک شدن ریز و ساطوری کنید و به آن سیر خرد شده اضافه کنید.
۳. ماست را به همراه نمک و فلفل سیاه به مخلوط اسفناج و سیر اضافه و خوب مخلوط کنید.
۴. ماست را یک تا ۲ ساعت درون یخچال قرار دهید تا طعم و عطر سیر بگیرد.

نکته
برای لذیذتر شدن بورانی اسفناج می‌توان از ماست چکیده استفاده کرد.

خوراک ماش

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۳ نفر
زمان پخت: یک ساعت



مواد لازم
• ماش: ۲ لیوان سرخالی
• بلغور گندم: ۲ قاشق غذاخوری
• پیاز بزرگ: یک عدد
• سیب زمینی بزرگ: یک عدد
• عصاره گوشت یا مرغ: یک تکه
• رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل قرمز: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ماش خیس خورده را همراه بلغور گندم در قابلمه بریزید و با حرارت ملایم بپزید.
۲. پیاز را نگینی خرد کنید و با روغن در تابه تفت دهید. سپس رب گوجه، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و هم بزنید.
۳. بعد از یک ساعت که ماش پخت، مخلوط پیاز را به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا یکدست شود.
۴. عصاره گوشت یا مرغ را به قابلمه در حال جوش اضافه کنید و با شعله کم اجازه دهید تا جا بیفتد.
۵. سیب زمینی را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید تا بعد از پخت کامل غذا و در زمان سرو روی خوراک بریزید.

نکته
اگر این غذا به عنوان غذای رژیمی استفاده می‌شود، می‌توان سیب زمینی سرخ کرده را از دستور غذا حذف کرد.