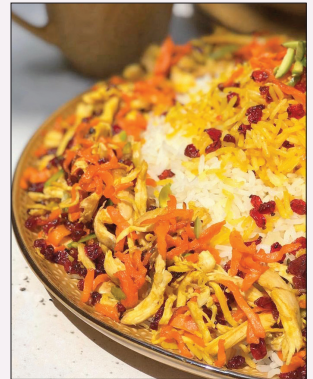


هویج پلو با مرغ ریش ریش



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

مواد لازم
برنج: ۴ لیوان • هویج: ۵ عدد
کره: ۵۰ گرم • سینه مرغ: یک عدد
پیاز: یک عدد
سیب زمینی: یک عدد • شکر: یک قاشق
غذاخوری • زرشک: ۲ قاشق غذاخوری • زعفران
دم کرده: ۳ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. سینه مرغ را با پیاز، نمک و فلفل آب پز کنید. بعد از سرد شدن آن را ریش ریش کنید.
۲. هویج ها را خلالی خرد کنید و همراه کره و شکر روی حرارت ملایم تفت دهید.
۳. مرغ ریش ریش شده، زعفران دم کرده و زرشک را به هویج ها اضافه کنید و تفت دهید تا آب مواد کشیده شود.
۴. برنج را بشوید، در آب جوش بریزید و بعد از نرم شدن، آن را آبکش کنید.
۵. کف قابلمه را سیب زمینی یا نان بگذارید تا ته دیگ شود. برنج و مواد هویجی را لایه لایه در قابلمه بریزید و هویج پلو را دم کنید.

نکته
می توانید از خلال پسته و بادام برای تزئین هویج پلو استفاده کنید.

مزایای مصرف برنج در وعده سحری

از آنجا که کارشناسان تغذیه معتقدند که وعده سحری باید جایگزین وعده ناهار باشد، مصرف غذاهای برنجی در این وعده توصیه می شود که البته مزایای هم دارد. یکی از مهم ترین فواید خوردن برنج در سحری تأمین انرژی در طول روز است. این ماده غذایی سرشار از کربوهیدرات است و به همین دلیل می تواند مانند منبع سوخت برای بدن باشد و به بهبود عملکرد مغز در طول روز داری کمک کند. ■ مصرف برنج در سحری می تواند از بروز مشکلاتی مانند التهابات پوستی، خارش پوست و تیرگی اطراف چشم به میزان قابل توجهی جلوگیری کند، زیرا برنج حاوی آنتی اکسیدان های مفیدی است که در مراقبت از پوست نقش اساسی دارند. ■ برخلاف تصور رایج، مصرف برنج در این وعده می تواند به احساس سیری طولانی تر کمک کند. بنابراین از بروز چاقی و اضافه وزن نیز جلوگیری می کند. ■ مواد مغذی موجود در برنج به تقویت استخوان ها و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند.

قوت های رمضان

با فرارسیدن ماه مبارک رمضان که صحبت از غذاهای مخصوص در وعده افطاری یا سحر می شود، اکثر افراد به غذاهای برنجی همراه با خورش فکر می کنند. برخی هم غذاهای نانی و آش ها را ترجیح می دهند. در نتیجه سفره های ماه رمضان تنوع بسیار زیادی دارد اما انتخاب درست یک غذای اصلی بسیار مهم است. چون غذاهایی که برای مهمانی های افطاری هم انتخاب می شود، باید علاوه بر زیبایی و چشم نوازی مورد پسند همه مهمانان باشد. در این شماره چند مدل از غذاهای شیرینی ها و آش ها و حلیم های مخصوص این ماه را آموزش داده ایم.

شیوه پخت چند نوع غذا که می تواند باعث تأمین انرژی در طول روز شود وعده سحر با پلوهای مخلوط

✓ نیلوفر ذوالفقاری
انتخاب مواد غذایی مناسب برای وعده های ماه مبارک رمضان می تواند به حفظ سلامت روزه داران کمک کند. سحری مهم ترین وعده غذایی در این ماه پربرکت است و با مصرف غذاهای برنجی در این وعده می توانید ساعات بیشتری انرژی داشته باشید و بدنتان از مواد مغذی این ماده مفید بهره مند شود. روش تهیه چند نوع پلوی مخلوط مناسب وعده سحری را آموزش داده ایم.

زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۱۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
مواد لازم
برنج: ۳ لیوان • آلبالوی بی هسته: ۲ لیوان • شکر: ۲ لیوان • گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم • پیاز: یک عدد • نمک و فلفل: به میزان لازم



آلبالو پلو با گوشت قلقلی

روش تهیه
۱. آلبالوهای بدون هسته را با شکر ترکیب کنید و اجازه دهید استراحت کند تا آب ببندد. آلبالو و شکر را روی حرارت ملایم بگذارید تا بجوشد. اجازه دهید ۳۰ دقیقه به آرامی غل بزند، سپس آن را آبکش کنید.
۲. برنج را بشوید و در آب جوش بریزید و بعد از نرم شدن آبکش کنید. برنج را با آلبالوی پخته ترکیب کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد.
۳. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و ادویه ترکیب کنید و ورز دهید. گوشت را به صورت گوله های کوچک در روغن داغ سرخ کنید.

نکته
برای اینکه آلبالو خمیر نشود حتماً آب آلبالو را بعد از پختن جدا کنید.

سیب پلوی کرمانشاهی

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



مواد لازم
پیاز متوسط: یک عدد • سیب زمینی: ۲ عدد • برنج: ۳ لیوان • شوید تازه یا خشک: ۲ قاشق غذاخوری • کشمش پلویی: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیاز را خلالی و در تابه با روغن کم سرخ کنید.
۲. سیب زمینی ها را نگینی خرد کنید و سپس به تابه اضافه کنید. شوید و ادویه ها را به مواد بیفزایید.
۳. برنج را آبکش و سپس با مواد داخل تابه لایه لایه دم کنید.
۴. کشمش پلویی را بخیسانید، بعد آن را در روغن تفت دهید و روی سیب پلو بریزید.

نکته
بعد از اضافه کردن شوید، شعله را زود خاموش کنید، چراکه ممکن است شوید تلخ شود.

رشته پلو با خرما و کشمش

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



مواد لازم
برنج: ۲ لیوان • رشته پلویی: ۱۰۰ گرم • پیاز بزرگ: یک عدد • کشمش: نصف لیوان • خرما: ۱ عدد • زعفران دم کرده: نصف قاشق چای خوری • نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین: به میزان لازم

روش تهیه
۱. برنج را بشوید و بگذارید بپزد، سپس رشته پلویی را خرد و در ۵ دقیقه آخر پخت به برنج اضافه کنید.
۲. برنج و رشته را خوب هم بزنید تا به هم نچسبند. بعد آن را آبکش کنید و بگذارید دم بکشد.
۳. پیازهای خلالی را همراه ادویه ها در روغن داغ تفت دهید. بعد کشمش و خرما را به آن اضافه کنید و زعفران دم کرده در آن بریزید تا مواد نرم شود.
۴. رشته پلو را در ظرف مناسب بکشید و روی آن مخلوط کشمش و خرما بریزید.

نکته
رشته خیلی زود نرم و له می شود، پس دقت کنید که بیش از حد در آب جوش نماند.

نخودپلو

زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۸۰ دقیقه
تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم
پیاز: یک عدد • مرغ: ۸۰۰ گرم • شوید خشک یا تازه: ۲ قاشق غذاخوری • نخود فرنگی تازه یا کنسروی: یک و نیم لیوان • برنج: ۳ لیوان • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. تکه های مرغ را آب پز کنید و سپس با پیاز خلالی تفت دهید.
۲. نخود فرنگی تازه یا کنسروی را به تابه اضافه کنید و هم بزنید.
۳. ادویه ها را اضافه کنید و یک استکان آب روی مواد بریزید تا کامل بپزد.
۴. برنج را بشوید و در آب جوش بریزید. بعد از نرم شدن آن را آبکش کنید.
۵. مواد داخل تابه را با برنج لایه لایه در قابلمه بریزید و آن را با حرارت کم دم کنید.

نکته
مواد تابه باید بدون آب اضافه باشد، وگرنه نخود پلو شفته می شود.