

کوکوی قارچ



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
● قارچ: ۳۰۰ گرم ● سیب زمینی: ۳ عدد متوسط ● پیاز: یک عدد متوسط ● تخم مرغ: ۳ عدد ● جعفری: ۵۰ گرم ● آبلیمو: یک قاشق غذاخوری ● آرد سفید: یک قاشق غذاخوری ● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم ● روغن زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا سیب زمینی‌ها را به همراه ۲ پیمانه آب و کمی نمک داخل یک قابلمه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آبپز کنید. بعد آنها را پوست بگیرید و رنده کنید.
۲. قارچ‌ها را نگینی خرد کنید و به همراه کمی روغن تفت دهید. بعد آنها را به کاسه حاوی سیب زمینی اضافه کنید.
۳. در ادامه پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید و به کاسه سیب زمینی بیفزایید. حالا جعفری ساطوری شده را داخل کاسه بریزید و بعد تخم مرغ‌ها را و به مواد اضافه کنید.
۴. آرد را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مواد افزوده و به خوبی مخلوط کنید تا یکدست شوند.
۵. یک تابه روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید و بگذارید داغ شود. بعد مایه کوکو را داخل تابه سرخ کنید.

نکته
● تخم مرغ‌ها را از زمانی باید به قارچ و سیب زمینی اضافه کرد که کاملا خشک باشند. در غیر این صورت بریده بریده خواهد شد.
● در تهیه این کوکو آب پیاز باید به خوبی گرفته شود چون آب پیاز باعث شل شدن مایه شده و کوکو به درستی سرخ نمی‌شود.

چند ترفند برای غذاهای نانی

■ اگر رژیم‌های غذایی لاغری را دنبال می‌کنید، برای سرخ کردن غذاها از مقدار بسیار کمی روغن کتچد یا روغن زیتون استفاده کنید.
■ برای رژیمی کردن کوکو آن را بدون روغن و در فر سرخ کنید.
■ برای اینکه قارچ‌ها موقع سرخ شدن سیاه نشوند، کمی آبلیمو به آنها اضافه کرده و با شعله زیاد سرخ کنید.
■ برای اینکه غذاها طعم بهتری داشته باشند، ادویه‌ها و زردچوبه را در پیاز داغ حسابی تفت دهید تا عطر آنها آزاد شود.

سفره‌های ماه رمضان را با غذاهای نانی رنگی تر کنید افطار با یک نان اضافه

سعیده مرادی ✓ غذاهای نانی تنوع فوق‌العاده‌ای دارند و تقریباً هر سلیقه‌ای را راضی می‌کنند. به ویژه برای ماه مبارک رمضان و سفره افطار این غذاها گزینه مناسبی برای پذیرایی از اعضای خانواده و مهمانان به حساب می‌آیند. البته برای درست کردن این نوع از غذاها و داشتن یک سفره رنگی افطار، حتماً لازم نیست سراغ تهیه غذاهای تجمیلاتی بروید یا خودتان را به پختن همان غذاهای تکراری همیشگی مجبور کنید. اگر دوست دارید پیمانان رمضان امسال، غذاهای نانی برای اهالی روزه‌دار خانه‌تان آماده کنید، ما برایتان پیشنهادهای متنوعی داریم.

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۱۵ دقیقه
مواد لازم
● جعفری خرد شده: ۳۰ لیوان ● تخم مرغ: ۳ عدد ● پیاز: یک عدد ● شوید و برگ سیر: نصف لیوان ● آرد برنج یا سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم ● زرشک: ۲ قاشق ● مغز گردو خرد شده: ۲ قاشق



روش تهیه
۱. جعفری‌های تازه، برگ سیر و شوید را خرد کنید. پیازها را با رنده درشت رنده کرده و در کاسه بریزید. مغز گردوهای خرد شده، سبزی‌ها و زرشک را به کاسه بیفزایید. تخم مرغ‌ها را یک کاسه بشکنید و با قاشق هم بزنید تا زرده و سفیده، باهم ترکیب شود.
۲. به تخم مرغ‌ها فلفل سیاه، زردچوبه، نمک و آرد برنج یا آرد سوخاری را اضافه کنید، سپس مواد را با هم مخلوط کرده تا یکدست شوند. مایه کوکو جعفری را در تابه روغن داغ بریزید و با پشت قاشق آن را صاف کنید.

نکته
ضخامت مایه کوکو جعفری، نباید خیلی کم یا خیلی زیاد باشد تا وسط کوکو خام نماند یا زود نسوزد.

واویشکا بادمجان

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۲۰ دقیقه



مواد لازم
● گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم ● بادمجان: ۲ عدد ● قارچ: ۵ عدد ● گوچه فرنگی: ۳ عدد ● پیاز: یک عدد ● سیر: ۳ حبه ● فلفل دلمه: یک عدد ● شوید خشک: نصف قاشق چای خوری ● زردچوبه، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم ● روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. بادمجان‌ها را به شکل مکعب‌های کوچک خرد کرده و سرخ کنید. سپس پیازها را نگینی خرد کرده و در تابه تفت دهید.
۲. سیرهای رنده شده را به پیاز بیفزایید. در ادامه گوشت چرخ کرده را به سیر داغ و پیاز داغ افزوده و روی حرارت خوب هم بزنید تا زمانی که رنگ گوشت به تیرگی متمایل شود.
۳. در این فاصله گوچه فرنگی و فلفل دلمه‌ای را نگینی خرد کنید. قارچ را هم ورقه‌ای برش بزنید. بعد آنها را به ترکیب روی حرارت اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۴. بادمجان‌ها را داخل تابه ریخته و رب گوچه فرنگی را نیز به آن بیفزایید و تفت دهید. بعد ادویه‌ها و شوید خشک را به مواد بیفزایید.
۵. در تابه را بگذارید و اجازه دهید وادویشکای بادمجان برای ۱۰ دقیقه روی حرارت باقی بماند تا کاملاً جا بیفتد.

نکته
در تهیه وادویشکا اگر شوید خشک ندارید از آویشن یا نعنای خشک و حتی جعفری تازه خرد شده نیز می‌توانید استفاده کنید.

دلمه کلم برگ

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات ۱۰ نفر
زمان پخت ۹۰ دقیقه



مواد لازم
● کلم برگ: یک عدد بزرگ ● گوشت چرخ کرده: ۶۰۰ گرم ● لپه: ۲۰۰ گرم ● برنج: ۲ پیمانه ● سبزی دلمه: جعفری، کشنیز، شوید، ترخون و نعنای ۸۰۰ گرم ● پیاز: یک عدد بزرگ ● رب گوچه فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری ● رب انار: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم ● آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری ● روغن سرخ‌کردنی مایع: به میزان لازم

روش تهیه
۱. برگ‌های کلم برگ را جدا کرده و داخل قابلمه که آب در آن به دمای جوش رسیده بریزید تا کمی نرم شوند، سپس آبکش کرده و بگذارید تا خوب خشک شوند. در این حین لپه‌ها و برنج را تا حدی که له نشوند و مقداری خامی داشته باشند، بپزید. پیاز را اساطوری خرد کرده و در روغن تفت دهید. بعد گوشت چرخ کرده را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه به پیاز افزوده و تفت دهید تا رنگ گوشت قهوه‌ای شود.
۲. مایه گوشتی را با لپه و برنج پخته و سبزی خرد شده دلمه و به مقدار دلخواه نمک را با هم مخلوط کنید. در هر برگ کلم دو قاشق غذاخوری از مایه دلمه را بریزید و دلمه را به شکل بقچه بپیچید. بعد دلمه‌ها را کف قابلمه بچینید و روی آن یک استکان آب ریخته و اجازه دهید خوب بپزد.

نکته
برای تهیه دلمه کلم برگ می‌توانید به جای گوشت چرخ کرده از سویا یا گوشت مرغ نیز استفاده کنید.

کتلت تره‌فرنگی با گوشت

زمان آماده‌سازی ۵۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر
زمان پخت ۱۵ دقیقه



مواد لازم
● گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم ● تره‌فرنگی: یک عدد ● سیب زمینی: یک عدد ● هویج: یک عدد ● تخم مرغ: یک عدد ● نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان لازم ● روغن به میزان لازم

روش تهیه
۱. تره‌فرنگی‌ها را نگینی خرد کنید. هویج و سیب زمینی‌ها را رنده کرده و به تره‌فرنگی و هویج بیفزایید.
۲. گوشت چرخ کرده را ورز دهید تا منسجم شود، سپس یک عدد تخم مرغ شکسته و در کاسه بریزید.
۳. ادویه‌ها شامل نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را داخل مایه کتلت ریخته و مواد را خوب هم بزنید تا به طور یکدست ترکیب شوند.
۴. روی مواد را سلفون کشیده و برای نیم ساعت داخل یخچال قرار دهید تا استراحت کند.
۵. در نهایت داخل تابه مقداری روغن سرخ‌کردنی ریخته و اجازه دهید تا کاملاً داغ شود، سپس مواد را به دلخواه شکل داده و داخل تابه سرخ کنید.

نکته
در تهیه این کتلت بهتر است از گوشت چرخ کرده‌ای استفاده کنید که کمی چربی داشته باشد.