

به نام خدا

لیست تعدادی از غذاهای پیشنهادی

پاییزو زمستان



آش ها و سوپ ها



آش گندم و جو

مواد لازم:

بلغور جو ۱ پیمانه

بلغور گندم ۱/۲ پیمانه

عدس ۱/۲ پیمانه

ماش ۱ پیمانه

گردوی پودر شده ۱/۲
سبزی آش خرد شده ۴ پیمانه
پیاز خرد شده ۲ عدد متوسط
نمک، زردچوبه، فلفل، پودر زیره به میزان لازم
روغن کنجد به میزان لازم
روش تهیه:

حبوبات بلغور گندم و جو را از قبل خیس میکنید عدس و ماش را به همراه سبزی و با افزودن مقداری نمک و فلفل می پزیم و بلغور جو و بلغور گندم را نیز با آب و کمی زردچوبه می پزید. سپس آن را به مواد قبلی اضافه کنید. پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت داده سپس گردوی چرخ کرده و پودر زیره را به آن اضافه کنید. در پایان کار پیاز را نیز به مواد افزوده و اجازه دهید آش با حرارت ملایم پخته و آماده شود.

🌟 آش بلغور گندم

مواد لازم:

بلغور گندم ۳ پیمانه

لپه ۱ پیمانه

تره فرنگی ۲ پیمانه

آلو بخارا ۱۲ عدد

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نمک ، زردچوبه ، فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

حبوبات را از قبل خیس کنید وپزید . آلو بخارا را شسته و آب آن را کاملاً بگیرید و به همراه آب و مقدار ی زردچوبه پزید. مدتی که از پخت لپه گذشت بلغور گندم و تره فرنگی خرد شده را به همراه نمک و فلفل رابه آن اضافه کنید و اجازه دهید کمی بپزد آلو بخارا را به بقیه مواد افزوده و مدتی بپزد پیاز را با روغن کنجد کمی تفت دهید و به آش اضافه کنید و زیر حرارت را کم کرده اجازه دهید آش پخته و آماده شود.

🌟 آش ماش و شلغم

مواد لازم :

ماش ۱ لیوان

گوشت گردن گوسفند ۲۰۰ گرم

نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

شلغم ۲ عدد خرد شده

گشنیز ۲۵۰ گرم و اسفناج ۷۵۰ گرم

هویج ۲ عدد

پیاز ۳ عدد

سیر ۲ حبه و کمی پودر آویشن

روش پخت :

ابتدا ماش را تمیز شسته، چند ساعت خیس کرده و سپس بپزید . گوشت را همراه با پیاز، نمک، زردچوبه روی حرارت قرار دهید تا بپزد. سپس گوشت پخته شده را ریش ریش کنید و به همراه تکه های شلغم خرد شده و اسفناج، گشنیز، هویج خرد شده به

ماش اضافه کنید . بعد از چند جوش ، پیاز خرد یا رنده شده ، سیر ، پودر آویشن را نیز اضافه کنید و اجازه دهید تا آش پخته و خوب جا بیفتد . موقع سرو می توانید روی آن آب لیموترش تازه بریزید و سپس میل کنید .

نکته : این آش را بدون گوشت هم می توانید طبخ و استفاده کنید .

🌿 آش ترخون

مواد لازم :

برنج نیم کوب ۱ پیمانه

بلغور گندم ۱/۲ پیمانه

لوبیا سفید ۱ پیمانه

نخود ، لوبیا چشم بلبلی ۱ پیمانه

تره خرد شده ۲ پیمانه

ترخون خشک ۲ قاشق غذا خوری
نمک ،زردچوبه، فلفل به میزان لازم
روغن کنجد به میزان لازم
روش تهیه :

حبوبات را از قبل خیس کنید لوبیا سفید را همراه آب و کمی زردچوبه
کاملاً بپزید .سپس آن را بکوبید .نخود ،لوبیا چشم بلبلی ،بلغور گندم
و برنج را همراه سبزی و کمی نمک و زردچوبه بپزید تا کاملاً پخته شود.
تمام مواد را با هم مخلوط کنید .پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه
تفت دهید و به مواد اضافه کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم
پخته و آماده سرد شود.

🌟 آش مصطفی

مواد لازم:

نخود یک پیمانه

برنج ۲ پیمانه

پیاز ۱ عدد

کشک ۱ پیمانه

برگ چغندر تازه ۵۰۰ گرم (یا برگ چغندر خشک ۱ پیمانه)
نمک، زردچوبه، فلفل و نعنا داغ به مقدار لازم

روش تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده با کمی زردچوبه آن را تفت داده و نخود از قبل خیسانده را داخل پیاز ریخته و با مقداری آب آن را بپزید. برنج از قبل خیسانده را به نخود اضافه کنید و اجازه دهید برنج ها پخته و له شود. سپس برگ چغندر، نمک، فلفل را به آش اضافه و صبر کنید آش جا بیفتد. برای تزئین آش، از نعنا داغ و پیاز داغ و کشک می توانید استفاده کنید.

توضیح:

این آش بر اساس فصل درست میشود میتواند از اسفناج به جای برگ چغندر استفاده کنید.

🌿 آش کدو حلوایی (۱)

مواد لازم:

کدو حلوایی یا کدو سبز ۴ پیمانه

برنج نیم کوب ۱/۲ پیمانه

ماش ۱/۲ و ا پیمانه
سبزی آش خرد شده ۵ پیمانه
پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط
نمک، زردچوبه، فلفل، پودر آویشن به میزان لازم
روغن کنجد به میزان لازم
روش تهیه :

ماش و برنج را از قبل خیس کنید. کدوها را به صورت نگینی خرد کنید. بعد ماش، برنج و سبزی را همراه آب و مقداری نمک و فلفل زردچوبه بپزید. پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید. سپس کدو حلوائی را افزوده و تفت دهید. پس از آن پیاز و کدوها و مقدری آب را به کل مواد اضافه کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته و آماده شود. در صورت تمایل هنگام سرو غذا می توانید از پودر آویشن نیز استفاده کنید.

توضیح: بنا به فصل مورد نظر می توانید از کدوها (کدو سبز و کدو حلوائی) استفاده کنید.

آش کدو حلواپی (۲)

مواد لازم:

کدو حلواپی ۸ پیمانه

برنج نیم کوب ۱ پیمانه

بلغور گندم ۱/۲ پیمانه

ماش ۱ پیمانه

لوبیا چشم بلبلی ۱/۲ پیمانه

شوید خرد شده ۱ پیمانه

پیاز خرد شده ۲ عدد متوسط

نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

آبغوره به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه:

حبوبات را از قبل خیس کنید. کدو را به برش های ۴ سانتی ریز کنید حبوبات را با آب و مقداری نمک و زردچوبه بپزید. برنج و بلغور را به همراه شوید و کمی زردچوبه، فلفل بپزید و به حبوبات اضافه کنید. پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید و به آش اضافه کنید و اجازه دهید آش با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد می توانید موقع سرو غذا از آبغوره استفاده کنید.

🌟 آش کلم قمری

مواد لازم :

بلغور جو ۱/۲ پیمانه

بلغور گندم ۱/۲ پیمانه

ماش ۱ پیمانه

کلم قمری ۲ یا ۳ عدد

لوبیا چیتی ۱ پیمانه

سبزی آش خرد شده ۵ پیمانه

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نمک ، زردچوبه ، فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

حبوبات را از قبل خیس کنید . کلم قمری را رنده و یا ریز خرد کنید .
لوبیا چیتی و ماش را جداگانه با آب و کمی زردچوبه کاملاً بپزیم بلغور
جو و بلغور گندم را به همراه سبزی و کلم قمری با کمی نمک ، فلفل
بپزید و به حبوبات اضافه کنید . پیاز را با روغن کنجد و مقداری
زردچوبه تفت دهید و به آش اضافه کنید و حرارت را کم کرده و اجازه
دهید تا آش جا بیفتد .

✿ آش نسترن

مواد لازم:

میوه گل نسترن ۵۰۰ گرم

سبزی آش پاک کرده و خرد شده ۱ کیلو

گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم در صورت تمایل

تفاله پیاز رنده شده و آب گرفته ۴۰ تا ۵۰ گرم

نخود، لوبیا چیتی پخته شده از هر کدام ۱/۲ پیمانه

برنج ۱ پیمانه

برگه زردآلو ۱ پیمانه

آلوجه ۱ پیمانه

لواشک ۱ پیمانه

مغز گردو ۱ پیمانه

نعنا داغ و پیاز داغ به مقدار لازم

نمک و فلفل به مقدار لازم

روش تهیه :

گوشت را با تفاله پیاز و مقداری نمک مزه دار کرده و به صورت قلقلی درآورده و در روغن سرخ کنید .برنج را با ۶ پیمانه آب روی حرارت گذاشته تا کاملاً باز شود. سپس نمک و سبزی را اضافه کنید و پس از چند دقیقه حبوبات ازقیل خیسانده و پخته شده وعصاره میوه گل نسترن را به مابقی مواد اضافه کنید و اجازه دهید آش با حرارت ملایم پخته شود و جا بیفتد .

۲۰ دقیقه آخر پخت گوشت قلقلی سرخ شده ، برگه زردآلو ، آلو ، لواشک و مغز گردو را به آش اضافه کنید .برای سرو آش آن را در ظرف مناسب ریخته و با نعنا داغ و پیاز داغ تزیین کنید .

توضیح:

میوه گل نسترن را باید ۳ روز خیس کنید و بجوشانید و سپس در هنگام استفاده از صافی رد کنید(عصاره میوه گل نسترن). برگه زرد آلو و آلوچه و لواشک را چند ساعت قبل از پختن بخیسانید .

✿ شولی یزدی

مواد لازم:

چغندر ۲ عدد

عدس یا باقالا ۱ پیمانه

سبزی آش خرد شده ۶ پیمانه

آرد سبوس دار ۱/۲ پیمانه

سرکه به میزان لازم

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

پودر نعناع خشک ۱ قاشق غذاخوری

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

قسمت نرم چغندر را نگینی خرد کرده و قسمت سفت آن رارنده کنید. عدس را که از قبل خیسانده شده را با آب و مقداری نمک و فلفل و زرچوبه بپزید. سبزی را همراه چغندر بپزید سپس به عدس اضافه کنید. پیاز را به همراه روغن کنجد و پودر نعناع خشک تفت دهید، بعد پیاز را به مواد قبلی اضافه کنید. آرد را با سرکه مخلوط کرده تا

رقیق شود و به آش اضافه کنید تا زمانی این آش را بپزید که خامی آرد از بین برود این آش ترش و تند استفاده می شود.

توضیح :

سبزیجات این آش ، گشنیز و برگ چغندر باید بیشتر و تره و جعفری کمتر باشد . این آش با فصل درست می شود زمانی که اسفناج است از باقالا و زمانی که برگ چغندر است از عدس استفاده کنید.

🌟 سوپ جو

مواد لازم :

جو یا بلغور جو ۱ پیمانه

کلم قمری ۱ عدد متوسط

کدو خورشتی ۲ عدد متوسط

هویج ۱ عدد متوسط

سبزی خرد شده ۲ پیمانه

نمک ، زردچوبه ، فلفل ، پودر زیره به میزان لازم

آب لیمو ترش تازه یا آبغوره به میزان لازم

روش تهیه :

جویا بلغور جو را از قبل خیس می کنید . کلم قمری و هویج را با رنده درشت و کدورا با دنده ریز رنده کنید. بلغور را با آب و نمک و زردچوبه بپزید . سپس کلم قمری ، کدو ، هویج و سبزی را به همراه فلفل ، پودر زیره به بلغور افزوده و اجازه دهید سوپ با حرارت ملایم پخته و آماده شود. در صورت نیاز و تمایل می توانید از چاشنی آب لیمو ترش تازه یا آبغوره استفاده کنید.

🌟 سوپ کدو حلوایی

مواد لازم :

کدو حلوایی ۴ عدد متوسط

بلغور جو ۱ پیمانه

گوجه فرنگی ۴ عدد

نمک ، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روش تهیه :

بلغور جو را از قبل خیس کرده سپس با آب و کمی نمک و زردچوبه بپزید . مدتی که از پخت آن گذشت کدو را به صورت نگینی خرد کرده به بلغور اضافه کنید. گوجه فرنگی را با مقداری

آب در مخلوط کن ریخته تا نرم شود و به همراه فلفل به سوپ اضافه کرده و اجازه دهید سوپ با حرارت ملایم پخته تا آماده شود.

پلوه‌ها



🌟 ته چین کدو حلوائی

مواد لازم:

مرغ ۴۰۰ گرم

پیاز ۲ عدد

زردچوبه ۱ قاشق مرباخوری

نمک کمی

کدو حلوائی نصف ۱ عدد

زرده تخم مرغ ۴ عدد

ماست کم چرب ۱ لیوان

برنج ۳ پیمانه

روغن کمی

زعفران دم کرده ۵ قاشق غذاخوری

روش پخت :

ابتدا مرغ را با یک عدد پیاز وزردچوبه روی حرارت قرار دهید تا بپزد . کدو را مکعبی ریز کنید . همراه یک عدد پیاز تفت دهید . مرغ را به کدو اضافه کنید . زرده تخم مرغ و ماست را با زعفران و کمی نمک به هم بزنید. برنج آبکش شده را به مایه تخم مرغ اضافه کنید . در ظرف مورد نظر کمی روغن بریزید از برنج ته ظرف بریزید و با پشت قاشق صاف کنید بعد مرغ و کدو را روی برنج بچینید . سپس بقیه ی برنج را روی آن بریزید و اجازه دهید تا برنج با حرارت ملایم دم بکشد.

توضیح :

در این ته چین میتوانید از تخم مرغ هم استفاده نکنید فقط باید مدت زمان دم کشیدن ته چین کمی طولانی باشد تا خودش را بدون تخم مرغ بگیرد .

🌟 **ته چین شلغم**

مواد لازم :

مرغ ۱۵۰ گرم

برنج ۳ پیمانه

شلغم ۲ عدد بزرگ

گشنیز خرد شده ۲۵۰ گرم

نمک ، فلفل ، زعفران ، پودر سماق و پودر دارچین به مقدار لازم

روش پخت :

ابتدا بهتر است که مرغ را با کمی نمک و فلفل و زعفران مزه دار کنید . شلغم را پوست کنده و با رنده درشت و یا نگینی یا خلالی و یا حلقه حلقه در آورید در ظرف مورد نظریخته کمی نمک به آن اضافه کنید تا آب آن کشیده شود . بعد با کمی روغن آن را تفت دهید ، و با زعفران و سماق مزه دار کرده کنار بگذارید . سپس برنج را آبکش کنید ته ظرف را روغن بریزید و لا به لای برنج ، مرغ و شلغم طعم دار و گشنیز ریزخرد شده و پودر دارچین بریزید . در نهایت زعفران دم کرده را اضافه و اجازه دهید برنج دم بکشد .

توضیح :

در صورت تمایل می توانید این غذا را با گوشت چرخ کرده هم تهیه کنید .

🌟 لوبیا پلو

مواد لازم:

برنج ۳ پیمانه

لوبیا سبز خرد شده ۵ پیمانه

گوجه فرنگی ۶ عدد

پیاز خرد شده ۱ عدد

نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد یا روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه :

برنج را از قبل خیس کنید. لوبیا سبز ریز خرد شده را بخارپز یا آب پز کنید. پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت داده سپس لوبیا سبز و نمک و فلفل را به آن افزوده و مدتی تفت دهید. گوجه را با ۴ پیمانه آب در مخلوط کن ریخته تا نرم شود و به لوبیا سبز اضافه کنید و اجازه دهید کمی با لوبیا بپزد تا آب گوجه کم شود. هنگامی که آب آن کم شد برنج را افزوده و به صورت کته ای آن را بپزید و وقتی آب برنج تمام شد حرارت را کم کرده و اجازه دهید تا کته دم بکشد.

✳️ شوید پلو با لوبیا چشم بلبلی

مواد لازم:

برنج ۲ پیمانه

لوبیا چشم بلبلی ۱/۲ پیمانه

شوید خشک یا تازه ۱ پیمانه

نمک، زردچوبه، پودر دارچین به میزان لازم

زعفران دم کشیده به میزان لازم

روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه:

برنج و حبوبات را از شب قبل خیس کنید . لوبیا را جداگانه با مقداری آب پخته و کنار بگذارید. برنج را همراه با ۴ پیمانه آب ،شوید ،مقداری نمک و زردچوبه و لوبیا چشم بلبلی پخته شده با حرارت ملایم بپزید بعداز تمام شدن آب برنج حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا برنج دم بکشد در انتها مقداری زعفران و پودر دارچین به برنج اضافه کنید .

کانون

هویج پلو

مواد لازم:

برنج ۴ پیمانه

هویج ۴ عدد متوسط

خلال پسته و خلال بادام به مقدار لازم

پیاز خرد شده ۲ عدد

شکر قهوه ای با شیره انگور به میزان لازم

نمک، زرد چوبه، پودر دارچین، پودر هل به میزان لازم

زعفران دم کرده به میزان لازم

روغن کنجد و روغن یا روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه :

برنج را از قبل خیس کنید. خلال پسته و بادام را هم نیز با هم خیس کنید. هویج را به صورت خلالی خرد کرده کنار بگذارید. پیاز را با روغن زیتون و کمی زردچوبه تفت داده هویج را همراه پودر دارچین پودر هل به پیاز افزوده و تفت دهید سپس خلال ها را به همراه زعفران آب کرده به هویج اضافه کنید و کمی حرارت دهید اگر از شکر قهوه ای استفاده می کنید برای هر نفر ۲ قاشق غذاخوری از شکر را

به همراه کمی آب مخلوط کرده و به بقیه مواد افزوده و مقداری حرارت دهید تا آب شکر کاملاً جذب مواد شود (اگر از شیر انگور استفاده کرده اید موقع سرو غذا آن را روی پلو اضافه کنید) برنج را با کمی نمک بجوشانید و سپس آن را صاف کنید در ظرف مورد نظر کل مواد آماده شده را لایه به لایه به پلو افزوده و با حرارت ملایم دم کنید .

🌟 کلم پلو

مواد لازم :

برنج ۳ پیمانه

کلم خرد شده ۸ پیمانه

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک ، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد یا روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه :

برنج را از قبل خیس کنید . پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید. کلم خرد شده را به همراه نمک و فلفل و زردچوبه به پیازها اضافه کنید کمی تفت دهید . برنج را با آب و مقداری نمک بجوشانید سپس آبکش کنید برنج آبکش شده را به همراه مواد آماده شده لایه به لایه داخل قابلمه ریخته و پلو را با حرارت ملایم دم کنید.

✿ زرشک پلو

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه خلال بادام ۱/۲ پیمانه

خلال پسته ۲ قاشق غذاخوری

زرشک ۱/۲ پیمانه

پیازخرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک، زردچوبه به میزان لازم

شکر قهوه‌ای ۲ قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده به میزان لازم

روغن کنجد یا روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه :

برنج را از قبل خیس کنید زرشک، خلال بادام و خلال پسته را مدتی

خیس کرده سپس آبکش کنید

پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید. پس از آن خلال پسته و خلال بادام را همراه ادویه به بقیه پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید. زرشک را به همراه زعفران دم کرده و کمی شکر قهوه ای و روغن کنجد تفت دهید. برنج را با کمی آب و نمک بجوشانید سپس آن را آبکش کنید در قابلمه کمی روغن بریزید و برنج را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید تا برنج با حرارت ملایم دم بکشد. موقع کشیدن برنج داخل دیس تمام مواد را لایه به لایه روی پلو بریزید.

توضیح: میتوانید از مرغ و یا بوقلمون و یا بلدرچین استفاده کنید که باید جداگانه با پیاز و زردچوبه بپزید.

🌟 سبزی پلو با ماهی

مواد لازم:

برنج ۳ پیمانه

سبزی پلوی خرد شده ۲ پیمانه

ماهی ۲ عدد متوسط

نمک، زردچوبه و ادویه ماهی به میزان لازم

زعفران دم کرده به میزان لازم
روغن کنجد یا روغن زیتون به میزان لازم
روش تهیه :

برنج را از قبل خیسانده و با کمی نمک و زردچوبه و سبزی پلویی روی حرارت ملایم گذاشته تا آب برنج تمام شود و حرارت را کم کرده و اجازه دهید برنج دم بکشد و در آخر پودر دارچین و زعفران دم کرده به پلو اضافه کنید . سپس ماهی ها را خرد کرده و به ادویه ماهی و نمک و زردچوبه آغشته کرده و سپس در روغن کنجد سرخ کنید..

🌟 ماش پلو با کشمش

مواد لازم :

برنج ۳ پیمانه

ماش ۱/۲ و ۱ پیمانه

زیره ۳ قاشق غذاخوری

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نمک ، زردچوبه به میزان لازم

کشمش به میزان دلخواه

زعفران دم کرده به میزان لازم
روغن کنجد یا روغن زیتون به میزان لازم
روش تهیه :

برنج و ماش را از قبل خیس کنید و ماش را با آب و مقداری نمک
پزید تا بدون آب شود پیاز را به همراه کشمش با روغن کنجد و کمی
زردچوبه تفت دهید. برنج را با ۶ پیمانه آب و کمی نمک، ماش و پیاز
تفت داده شده را روی حرارت ملایم قرار داده تا آب برنج تمام شود
سپس کمی زعفران به آن افزوده و با حرارت ملایم دم کنید. موقع سرو
با کشمش تزیین کنید .

خورش ها



✦ خورش قیمه یزدی

مواد لازم :

گوشت گوسفند ۳۰۰ گرم

نخود ۲۵۰ گرم

لیمو عمانی ۲ عدد

نمک و فلفل و زرد چوبه

روغن اقاشق غذاخوری

پیاز ۱ عدد

روش تهیه :

ابتدا نخود راشب تا صبح در ظرفی خیس کنید سپس در آبکش بریزید و پوست آنرا بگیرید و دولپه کنید. لیمو عمانی را با چنگال سوراخ کرده و در آب خیس کنید و کنار بگذارید. در ظرف مورد نظر پیاز داغ درست کنید و گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند سپس زردچوبه را اضافه کنید. نخود ها را همراه آب به به گوشت اضافه کنید وقتی جوش آمد حرارت را کم کنید تا پخت انجام شود. لیمو عمانی، نمک و فلفل را ۲۰ دقیقه آخر کار اضافه کنید. در صورت تمایل میتوانید از زعفران به جای زردچوبه استفاده کنید. توضیح : در این خورش میتوانید از آب گوجه فرنگی نیز استفاده کنید.

✿ خورش کرفس وبه

مواد لازم :

کرفس ۴ پیمانه

به ۲ عدد

هویج ۱ عدد

پیاز خرد شده ۱ عدد

نمک ، زردچوبه ، فلفل و پودر دارچین به میزان لازم

آب لیموترش تازه به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

کرفس و به را به اندازه‌های دو سانتی و هویج را نگینی خرد کنید. کرفس را بخارپز یا آب پز کنید پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید. سپس هویج ، کرفس وبه را به همراه نمک و پودر هل ، پودر دارچین به پیاز افزوده و مدتی حرارت دهید. مقداری آب گرم به خورش اضافه و اجازه دهید با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد .

موقع سرو خورش از آب لیموترش تازه استفاده کنید.

توضیح :

در این خورش میتوانید از گوشت گوسفندی و یا بلدرچین استفاده کنید.

✳️ خورش به و آلو

مواد لازم :

به ۲ عدد

متوسط هویج ۲ عدد متوسط

سیب زمینی ۱ عدد

آلوچه ۱۶ عدد

پیاز خرد شده ۱ عدد

نمک و زردچوبه ، پودر هل ، پودر دارچین به میزان لازم

شیره انگور یا شکر قهوه ای به میزان لازم

زعفران دم کرده و آب لیموترش تازه به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

آلوچه را به همراه آب و شکر قهوه‌ای و کمی آب لیمو ترش تازه مدتی بپزید. هویج و سیب زمینی و به را به صورت نگینی درشت خرد کنید و پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید. سپس هویج و به و سیب زمینی را به همراه پودر هل پودر دارچین مدتی حرارت دهید. آلوچه پخته شده را با مقداری آب مناسب به کل مواد افزوده و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته تا آماده شود قبل از سرو غذا کمی زعفران دم کرده به آن اضافه کنید.

✿ خورش هویج و آلو

مواد لازم

هویج ۸ عدد

لوبیا سفید ۱ پیمانه

آلو بخارا ۱۲ عدد

گوجه فرنگی ۴ عدد متوسط

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک، زردچوبه، فلفل به میزان لازم

زعفران دم کرده به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه:

لوبیا را از قبل خیس کنید . سپس با آب و مقداری زردچوبه بپزید. هویج را به صورت خالی خرد کنید پیاز را با روغن کنجد تفت دهید. سپس هویج و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن افزوده و به تفت دادن ادامه دهید. گوجه ها را با مقداری آب در مخلوط کن ریخته تا نرم شود و به مواد قبلی اضافه کنید و مقداری حرارت دهید وقتی آب گوجه قوام پیدا کرد آلو بخارا را به همراه کمی آب به آن اضافه کنید و مدتی بپزید قبل از پخت کامل لوبیا پخته شده را به همراه زعفران دم کرده به غذا افزوده و اجازه دهید با حرارت ملایم خورش جا بیفتد.

✿ خورش کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی ۱ کیلو

پیاز ۲ عدد

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذا خوری

آلوبخارا ۱۰۰ گرم
پودر دارچین ۱ قاشق مرباخوری
زعفران دم کرده ۱ قاشق غذاخوری

روغن مقداری

نمک و فلفل به مقدار لازم

روش پخت :

ابتدا کدو را پوست کنده ، شسته ، به تکه های کوچک برش بزنید
و با یک عدد پیاز تفت دهید و کنار بگذارید . در ظرف دیگری یک
عدد پیاز را همراه گوشت تفت دهید . کمی ادویه اضافه کنید و اجازه
دهید تا بپزد . در نیمه پخت رب گوجه فرنگی تفت داده شده را همراه
آلو به گوشت اضافه کنید . بیست دقیقه مانده به پایان کار، کدو را
همراه زعفران و پودر دارچین به گوشت افزوده حرارت را کم کنید تا
خورش جا بیفتد .

❁ قلبه کدو حلوائی و ماش

مواد لازم :

کدو حلوائی کوچک ۱ عدد

ماش ۳/۴ پیمانه

لوبیا قرمز ۳/۴ پیمانه

پیاز بزرگ ۱ عدد

برنج ۱/۳ پیمانه

زعفران دم کرده ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل پودر دارچین به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

مغز بادام و مغز گردو به دلخواه

روش تهیه :

ماش و لوبیا قرمز را از شب قبل بخیسانید و آب آن را گاهی عوض کنید . سپس آنها را جداگانه پخته کنار بگذارید. کدو حلوائی را خوب بشوید پوست آن را گرفته سپس به صورت مکعب های کوچک برش بزنید و با دو پیمانه آب آن را با حرارت کم بپزید تا پخته شود پس از آن به صورت پوره در آورید . سپس به ماش و لوبیا قرمز از قبل پخته شده اضافه و خوب با هم مخلوط کنید .

برنج خیسانده را به حبوبات و پوره کدو حلوایی به همراه کمی آب اضافه کرده و روی حرارت قرار دهید تا برنج خوب بپزد. پیاز را خرد کرده و در ماهیتابه با روغن کنجد روی حرارت قرار دهید تا رنگ آن طلایی شود. سپس نمک و فلفل و پودر دارچین و زعفران و مغز بادام و مغز گردو را به آن اضافه کرده و سپس با مواد قبل مخلوط کنید و اجازه دهید با حرارت کم به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد این غذا را می‌توانید هم با برنج و هم بدون برنج با نان و سبزی خوردن سر و کنید.

✨ خورش فسنجان و بادام

مواد لازم:

پودر گردویی مغز شده و پودر بادام درختی مغز شده بهتر است نسبت ۱ به ۳ باشد یعنی ۳ لیوان پودر مغز بادام و یک لیوان پودر مغز گردو

رب انار ۱ قاشق غذاخوری

پیاز ۱ عدد کوچک

روغن کنجد ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان به مقدار لازم

آب به مقدار لازم

روش تهیه :

ابتدا پیاز را در روغن تفت دهید سپس رب انار را به آن اضافه کنید.
سپس مغزها را در آن بریزید و کمی تفت دهید و ادویه ها را اضافه
کنید و روی آن آب بریزید تا کاملاً بپزند. و به روغن بیفتد.

توضیح :

می توانید از گوشت گوسفند یا اردک یا هر گوشت گرمی استفاده
کنید چون این غذا یک غذای کامل است می توانید اصلاً از گوشت
هم استفاده نکنید.

✧ خورش عناب و بادام

مواد لازم :

پیاز سرخ شده و پیاز رنده شده از هر کدام، یک عدد

لپه ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل

رب انار ۴ قاشق سوپ خوری
شیره انگور ۳ قاشق سوپ خوری
عنب ۳۰ گرم
بادام پوست گرفته ۲۰۰ گرم
گوشت چرخکرده ۳۰۰ گرم
نعناع خشک ۱ قاشق سوپ خوری
پودر سیر ۱/۲ قاشق سوپ خوری
روغن به میزان لازم

روش تهیه :

ابتدا عنب را در ظرفی بخیسانید و هسته های آن را خارج کنید . پیاز سرخ شده را همراه لپه از قبل پخته شده و کمی آب و نمک و فلفل و رب انار و شیره انگور روی حرارت قرار دهید وقتی به جوش آید ، عنب و بادام را اضافه کنید و اجازه بدهید تا خورش جا بیفتد. گوشت چرخ کرده و پیاز رنده و نعناع خشک و پودر سیر را مخلوط و خوب ورز دهید و به شکل گلوله های ریز در روغن سرخ کنید و به خورش اضافه کنید .

توضیح : در صورت تمایل میتوانید از خلال بادام استفاده کنید .

✿ خورش سیب و بادام

مواد لازم:

سیب درختی ۴ عدد

پیاز ۲ عدد

آلو خورشتی ۵ عدد

خلال بادام و خلال پسته به میزان لازم

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده

فلفل - زردچوبه - نمک به مقدار لازم

روش تهیه :

ابتدا سیب را شسته ، پوست کنده حبه کنید و با روغن تفت دهید .
نمک و فلفل و زردچوبه و ورب گوجه فرنگی و آلو را اضافه کنید .
سپس پیاز را خرد و در روغن کنگد تفت داده به مخلوط بالا اضافه
کنید و کمی آب به آن اضافه کرده و اجازه دهید تا مواد کمی بپزد در
نهایت خلال بادام و خلال پسته اضافه کرده و اجازه دهید تا خورش
جا بیفتد. وقتی از روی حرارت برداشتید مقدار ی پیاز داغ و زعفران
دم کرده به خورش اضافه کنید .

توضیح :

میتوانید خلال بادام و خلال پسته را همراه سیب در اول پخت خورش اضافه کنید .

سیب درختی زود پخته می شود بخاطر همین نباید آب زیاد درخورش ریخت .

✿ خورش آلو اسفناج

مواد لازم :

اسفناج ۱ کیلو

آلو بخارا ۱۶ عدد

گوشت گوسفندی خورشتی ۲۰۰ گرم

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک ، زردچوبه ، فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه:

اسفناج را خرد کنید سپس در ظرف مناسب بریزید تا با حرارت ملایم بپزد تا کمی نرم شود . در هنگام پخت مرتب آن را هم میزنیم تا به صورت یکنواخت پخته و آب آن تمام شود و کمی با روغن کنجد آن را تفت دهید . پیاز خرد شده را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت

دهید. گوشت را به پیاز اضافه کرده و تفت دهید. کمی آب روی گوشت بریزید تا گوشت پخته شود. بعد از پختن گوشت اسفناج تفت داده شده و آلو از قبل خیسانده شده را به خورش اضافه کنید و اجازه بدهید غذا با حرارت ملایم پخته و آماده شود.

آبگوشت ها



آبگوشت ✨

مواد لازم :

نخود ۱ پیمانه

لوبیا سفید ۱ پیمانه

برنج نیمکوب ۴ قاشق غذاخوری

بلغور گندم ۴ قاشق غذاخوری

سیب زمینی ۴ عدد کوچک

گوجه فرنگی ۶ عدد متوسط

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک ، زردچوبه ، فلفل و پودر زیره به میزان لازم

پودر لیمو عمانی به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

گوجه را با مقداری آب در مخلوط کن ریخته تا نرم شود نخود و لوبیا را از قبل خیس کنید و به همراه آب و مقداری زردچوبه و فلفل بپزید. مدتی که از پخت آنها گذشت برنج و بلغور گندم را به همراه سیب زمینی ، گوجه فرنگی میکس شده ، نمک به نخود و لوبیا اضافه کنید و اجازه دهید باهم بپزند. پیاز را با روغن کنجد و زردچوبه و پودر زیره تفت دهید و به آبگوشت اضافه کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته و آماده شود مدتی قبل از پخت کامل پودر لیمو عمانی را اضافه کنید آب حبوبات را کاملاً جدا کرده و به همراه سیب زمینی در ظرفی جدا بریزید و بقیه مواد را کوبیده و در ظرف جدا قرار دهید.

توضیح :

در صورت تمایل می توانید از گوشت آبگوشتی گوسفندی در این آبگوشت استفاده کنید . که باید با حبوبات پخته شود .

✿ نخود آب (۱)

مواد لازم

نخود ۱/۲ و ۱ پیمانه

لوبیا سفید ۱ پیمانه

برنج نیم کوب ۴ قاشق غذاخوری

گردو ۱ پیمانه

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نمک، زردچوبه، فلفل و پودر زیره به میزان لازم

روغن کنجد میزان لازم

روش تهیه:

حبوبات را از قبل خیس کنید و با آب و مقداری زردچوبه و فلفل کاملاً بپزید. پیاز را با روغن کنجد و مقداری زردچوبه تفت دهید و به همراه پودر زیره و گردوی نیم کوب به حبوبات اضافه کنید و اجازه دهید تا غذا با حرارت ملایم پخته و آماده شود.

✳️ نخود آب (۲)

مواد لازم:

نخود ۱ پیمانه

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک، زرد چوبه، پودر زیره و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه:

نخود را از قبل خیس کرده سپس با آب و مقداری زردچوبه کاملاً بپزید و پیاز را با روغن کنجد، کمی زردچوبه و پودر زیره تفت دهید و آن را به نخود در حال پخت اضافه کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته شود.

خوراکها



خوراک تاس کباب

مواد لازم

کدو ۲ عدد متوسط

هویج ۲ عدد متوسط

سیب زمینی ۲ عدد

به ۲ عدد متوسط

فلفل دلمه ای ۱ عدد متوسط

گوجه فرنگی ۸ عدد متوسط

آلو بخارا ۱۲ عدد

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

پیاز، هویج، سیب زمینی، کدو، به و فلفل دلمه‌ای را حلقه حلقه کنید و ۴ عدد از گوجه‌ها را حلقه حلقه کنید و چهار عدد دیگر را با کمی آب در مخلوط‌کن ریخته تا نرم شود. سپس همه مواد آماده شده را به همراه آلو بخارا لایه به لایه در ظرف مورد نظر بریزید سپس آب گوجه فرنگی را به همراه کمی روغن کنجد به کل مواد افزوده و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته تا آماده شود.

توضیح:

در این تاس کباب می‌توانید از گوشت گوسفندی خورشتی نیز استفاده کنید.

✿ خوراک لوبیا چیتی و بلغور گندم

مواد لازم :

لوبیا چیتی ۱/۲ و ۱ پیمانه

بلغور گندم ۱/۲ پیمانه

گوجه فرنگی ۴ عدد متوسط

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک ، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

لوبیا را از قبل خیس کرده و با مقداری آب بپزید. بلغور را با مقداری نمک و زردچوبه کاملاً پخته و به لوبیا اضافه کنید. پیاز را با روغن کنجد و مقداری زردچوبه تفت دهید گوجه فرنگی را با مقداری آب در مخلوط کن ریخته تا نرم شود سپس آنرا به همراه نمک ، فلفل و پیاز به بقیه مواد اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا خوراک پخته و آماده شود.

✿ خوراک لوبیا سبز و هویج

مواد لازم :

لوبیا سبز خرد شده ۴ پیمانه

هویج ۱/۲ و ۱ پیمانه

سیب زمینی ۲ عدد متوسط

گوجه فرنگی ۵ عدد متوسط

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک ، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

گوجه فرنگی را پوست گرفته و نگینی خرد کنید . سیب زمینی و لوبیا سبز و هویج را یک سانتی خرد کنید لوبیا سبز را بخارپز یا آب پز کنید . و پیاز را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید سپس ، سیب زمینی را افزوده و کمی تفت دهید پس از مدتی لوبیا سبز و گوجه فرنگی را همراه با هویج ، نمک و فلفل به آن اضافه کنید و مدت تفت دهید کمی آب گرم به کل مواد اضافه کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته تا آماده شود.

کانون

🌿 تاش ماش

مواد لازم :

ماش ۱ پیمانه

پیاز خرد شده ۲ عدد متوسط

زردچوبه ، نمک و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

ماش را خیس کرده را به همراه نمک و زردچوبه و فلفل بپزد تا آب آن تمام شود پیاز را تفت داده و به ماش اضافه کنید . آب غذا که تمام شد سپس کل مواد را بکوبید .

✿ ماش آب

مواد لازم :

ماش ۱ پیمانه

لوبیا سفید ۱/۲ پیمانه

گردو ۱ پیمانه

پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ

نمک ، فلفل ، پودر زیره و زردچوبه به میزان لازم

آب لیموترش تازه به میزان لازم

روغن کنجد میزان لازم

روش تهیه :

حبوبات را از قبل خیس کنید. پیاز را با روغن کنجد و پودر زیره تفت دهید سپس گردوی کوبیده شده را به آن افزوده و کمی تفت دهید. لوبیا را با آب و کمی زردچوبه بپزید. مدتی که از پخت آن گذشت پیاز آماده شده را همراه ماش ، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم پخته ، و گردو روغن بیندازد و غذا جا بیفتد. غذا که بی آب شد در نهایت مواد را بکوبید هنگام سرو غذا می توانید از چاشنی آب لیموترش تازه استفاده کنید.

اشکنه

مواد لازم :

پیاز خرد شده ۲ عدد

روغن کنجد ، نمک ، فلفل ، زردچوبه به مقدار لازم

گردو ۱۵ عدد

آرد ۲ قاشق غذاخوری

آب ۹ پیمانه

کشک ۳ پیمانه

پودر نعنا خشک ۲ قاشق غذاخوری

روش پخت :

ابتدا پیاز را با زردچوبه تفت دهید ، گردو های خرد شده یا پودر شده را به آن افزوده و دوباره کمی تفت دهید. در آخر آرد را اضافه کنید بعد از مدتی حرارت دادن به آن، آب و کشک و فلفل را به غذا افزوده و اجازه دهید با حرارت ملایم بپزد. در نهایت نعنا داغ را روی اشکنه بریزید و از روی حرارت بردارید .

نکته : این غذا دوست استخوانهاست .

کوفته



کوفته کرمانشاهی

مواد لازم:

گوشت چرخ نیم کیلو

نخود نیم کیلو

پیاز زنده شده یک عدد متوسط رو به بزرگ

زیره و نمک و پودر دارچین به مقدار لازم

سبزیجات خشک مانند مرزه و ترخون و آویشن از هر کدام کمی

مواد لازم داخل کوفته

پیاز داغ ۳ قاشق غذا خوری

کشمش ۱ قاشق غذا خوری

آلو ۵ عدد خیسانده

گردو ۴ عدد

مواد سس کوفته :

ابتدا پیاز را سرخ کرده رب گوجه فرنگی و یک قاشق غذاخوری رب انار ، نمک و آب را به آن اضافه کنید روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود.

مواد داخل کوفته :

پیاز را ریز خرد کرده با روغن تفت دهید سپس آلو ، کشمش ، گردو را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید . پودر زیره و پودر داجین را به مواد اضافه کرده و از روی حرارت بردارید .

روش تهیه :

نخود را از قبل بخیسانید (نخود آبکش کنید و ۲ بار آن را چرخ کنید) نخود و گوشت را به همراه پیازرنده شده ، نمک ، زیره ، پودر داجین و سبزیجات خشک مخلوط کنید و حسابی ورز دهید تا به دست نچسبد. (اگر لازم بود کمی از آرد نخود چی می توانید استفاده کنید .) سپس تکه هایی از مواد را برداشته و به صورت کوفته در آورید . از مواد آماده شده داخل کوفته، داخل آن بریزید و کوفته را گرد کرده ، کوفته هارا در روغن کمی تفت دهید و سپس در ظرف حاوی سس بچینید و روی حرارت ملایم اجازه دهید تا خوب پخته شود .

توضیح :

می توانید این غذا را بصورت کتلت درست کنید و همراه با سس غلیظ پخته و میل کنید .

❦ کوفته هویج

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده ۳۵۰ گرم

هویج رنده شده ۳ عدد

پیاز رنده شده ۱ عدد

آرد نخودچی ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و روغن به مقدار لازم

تخم مرغ ۱ عدد (در صورت تمایل)

پیاز خام ۱ عدد

رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری

زرشک ۱ قاشق غذاخوری

روش پخت :

ابتدا گوشت و هویج و پیاز رنده شده و آرد نخودچی و نمک و فلفل را در مخلوط کن بریزید تا یکدست شود. سپس تخم مرغ را به آن اضافه کرده و با دست رز دهید . و نیم ساعت در یخچال استراحت دهید .

سس کوفته :

پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید . نمک وزردچوبه و فلفل، رب گوجه فرنگی را تفت داده کمی آب بریزید تا بجوشد ، زرشک را افزوده و اجازه دهید با حرارت ملایم سس آماده شود. سپس از مواد کوفته برداشته و بصورت گرد درآورده و در روغن ، کمی تفت دهید و در سس قرار دهید تا با حرارت ملایم پخته تا کاملاً کوفته ها بپزند.

❁ کوفته برنجی

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

برنج ۲ و نیم پیمانه

تخم مرغ ۱ عدد

پیاز ۲ عدد

لپه ۴ قاشق غذاخوری

آرد نخودچی ۱ قاشق غذاخوری

شوید تازه و خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

تره تازه و خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
گشنیز تازه و خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
نعنا خشک ۱ قاشق غذاخوری
ترخون خشکی ۱ قاشق غذاخوری
مرزه خشک ۱ قاشق غذاخوری
شنبلیله خشک ۱ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی رنده شده ۳ عدد
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه و روغن به میزان لازم
آب لیموترش تازه ۲ قاشق غذاخوری
آلو برای داخل کوفته به تعداد لازم
روش پخت :

ابتدا برنج و لپه را چند ساعت قبل بخیسانید. لپه را جداگانه پخته کنار بگذارید. برنج را با کمی آب روی حرارت قرار داده وقتی به جوش آمد کمی سبزی تازه به همراه زردچوبه را به برنج در حال جوش اضافه کنید بعد از پختن برنج، آن را آبکش کنید. آب برنج را دور نریزید.

بیج اینستاگرام sabk_zendegi_sallem

www.sabk_zendegi_salem.com

یکی از پیازها را رنده ریز کنید و آب پیاز را بگیرید و سپس با گوشت، برنج پخته، لپه پخته، نمک، فلفل، زردچوبه و کمی از سبزی های تازه و خشک را مخلوط کنید و تخم مرغ و آرد نخودچی را هم اضافه کرده و حسابی با دست ورز دهید تا مواد کاملاً با هم مخلوط بشود و دیگر به دست نچسبد. مواد کوفته را چند ساعت در یخچال بگذارید تا کمی استراحت کند.

سس کوفته

یک عدد پیاز را ریز خرد کنید و داخل قابلمه همراه با روغن کنجد کمی تفت دهید سپس رب گوجه فرنگی بقیه سبزی های تازه و سبزی های خشک را همراه نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید گوجه ها را پوست گرفته و رنده کرده و به همراه آب برنج به مواد اضافه کنید و حرارت را کم کرده و اجازه دهید تا سس کوفته برنجی به جوش آید. سپس از مواد کوفته برنجی مقداری را به اندازه دلخواه بردارید و کف دست پهن کرده یک عدد آلو را داخل مواد بگذارید و آن را کاملاً گرد کنید و داخل آب سس در حال جوشیدن قرار دهید و اجازه دهید با حرارت ملایم کوفته برنجی ها پخته شود.

❖ کوفته نخودچی

مواد لازم:

نخودچی ۳۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده ۶۰۰ گرم

پیاز ۳ عدد عدد

رب گوجه فرنگی ۳ قاشق غذاخوری

آب لیموی ترش تازه ۴ قاشق غذاخوری

روغن کنجد به مقدار لازم

شکر ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به مقدار لازم

زعفران دم کرده به میزان لازم

روش تهیه:

پیاز رنده شده را به گوشت چرخ کرده به همراه فلفل، زعفران دم کرده و نمک اضافه و مخلوط کنید. خوب مواد را به هم بزنید. سپس آرد نخودچی را کم کم به مواد اضافه کنید و مرتب

و رز دهید کمی آب به آن اضافه کنید به اندازه ای که مایه کوفته نخودچی دیگر به دست نچسبد و مایه نرم شود. سپس روغن را در تابه ای بریزید کمی که گرم شد از مواد کوفته نخودچی بردارید به صورت توپی در آورده و آن را داخل روغن کمی تفت دهید. در قابلمه ای جداگانه یک عدد پیاز را خرد و به همراه روغن کنجد تفت دهید. سپس رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کمی تفت دهید مقداری آب داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید تا آب به جوش آید. سپس کوفته نخودچی ها سرخ شده را داخل قابلمه قرار دهید و حرارت را کم کنید تا کوفته ها به آرامی پخته شود. در انتها شکر و آب لیموترش تازه را به مایه کوفته اضافه کنید و از روی حرارت بردارید این کوفته را می توانید همراه نان یا برنج سرو کنید.

🌟 کوفته سماق

مواد لازم:

برنج ۲۰۰ گرم

لپه ۱۰۰ گرم

گوشت ۵۰۰ گرم

سبزی کوفته ۵۰۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
سماق آسیاب نشده ۲۰ گرم
پودر سماق ۲ قاشق مرباخوری
پیاز ۱ عدد بزرگ
آرد سوخاری ۱ قاشق غذاخوری
پودر زیره ۱/۲ قاشق مرباخوری
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
روش پخت :

برنج و لپه را ۲ ساعت قبل بخیسانید . لپه را کمی بپزید. سماق آسیاب نشده را از شب قبل خیس کنید . پیاز را خرد کرده و در روغن کمی تفت دهید . گوشت چرخ کرده را همراه نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه داخل پیاز بریزید و کمی تفت دهید تا کمی رنگ گوشت تغییر کند.

در ظرفی جداگانه برنج، لپه، سبزی، تخم مرغ، آرد سوخاری، پودر سماق، گوشت سرخ شده، پیاز رنده شده و پودرزیره را مخلوط و خوب ورز دهید و کمی به آن استراحت بدهید. در قابلمه پیاز را خرد و با روغن کنگد به همراه نمک و فلفل سرخ کنید. سپس آب را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید بجوش آید. از مواد کوفته توپی های به اندازه دلخواه بردارید و خوب گرد کنید و آنها را داخل قابلمه در حال جوش قرار دهید حرارت را کم کنید و اجازه دهید کوفته ها بپزند و آب آن کم شود در ۲۰ دقیقه آخر پخت سماق خیسانده شده را صاف کنید و روی کوفته ها بریزید و اجازه دهید سس آن کمی غلیظ شود.

دلمه ها



☆ دلمه کلم

مواد لازم:

برنج نیم کوب ۳ پیمانه

لپه یک پیمانه

سبزی دلمه ۵۰۰ گرم

کشمش یک پیمانه
نمک ، فلفل ، زردچوبه ، پودر دارچین به میزان لازم
کلم ۱ عدد متوسط
گوجه فرنگی ۶ عدد
پیاز ریز شده ۲ عدد
زعفران دم کرده به میزان لازم
روش پخت :

ابتدا برنج و لپه را از قبل خیس کنید . برنج را با آب و کمی نمک نیم
پز و آبکش کنید . لپه را با آب و کمی زردچوبه ، فلفل و پودر دارچین
کاملاً پخته تا بدون آب شود. یک عدد از پیازها را با روغن کنجد و
مقداری زردچوبه تفت داده سپس سبزی ، کشمش ، لپه و برنج را با
پیاز مخلوط کنید و کمی تفت دهید . آب را جوش آورده و کلم را به
صورت درسته در آن قرار دهید و چند دقیقه حرارت دهید . سپس
کلم را از آب جوش در آورده و قسمت سفت انتهای آن را خارج کنید
. برگهای کلم را یکی یکی باز و مواد آماده شده را داخل برگهای کلم
ریخته و آن ها را بپیچید . ته ظرف مورد نظر را مقدار روغن ریخته
سپس کلم های پیچیده شده را داخل ظرف قرار دهید .

یک عدد از پیازها را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت داده سپس گوجه را با مقداری آب در مخلوط کن بریزید تا نرم شود.

به همراه نمک و فلفل به پیاز اضافه کنید اجازه دهید تا مدتی بپزد . وقتی که آب گوجه فرنگی قوام پیدا کرد، آن را به همراه زعفران دم کرده روی دلمه ها بریزید . و آنها را روی حرارت ملایم قرار دهید تا دلمه ها پخته و آماده شوند .

توضیح :

می توانید بجای آب گوجه فرنگی از سرکه و شیره انگور و یا سرکه و شکر در این دلمه نیز استفاده کنید . که شیرینی و ترشی آن به ذایقه شما بستگی دارد .

🌟 دلمه فلفل رنگی

مواد لازم:

برنج ۱ پیمانه

سبزی دلمه خرد شده ۵۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای سبز و رنگی ۸ عدد

گوجه فرنگی ۵ عدد

پیاز خرد شده ۲ عدد متوسط

نمک ، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه:

برنج و لپه را از قبل خیس کنید. لپه را با آب و مقداری زردچوبه و فلفل کاملا بپزید تا بدون آب شود. برنج را با کمی آب و نمک نیم پز کنید و سپس آن را آبکش کنید. یک عدد از پیازها را با روغن کنجد و کمی زردچوبه تفت دهید. سبزی، لپه و برنج را به پیاز تفت داده شده اضافه کنید. کلاهدک فلفل دلمه‌ای‌ها را جدا کنید سپس به آرامی مواد داخل آنرا خارج کنید به صورتی که دیواره آن آسیب نبیند. مقداری روغن در ظرف مورد نظر بریزید. فلفل دلمه‌ای‌ها را داخل آن کمی تفت دهید تا رنگش تغییر کند و دیواره‌های آن نرم شود. مواد آماده شده را داخل فلفل دلمه‌ای‌ها ریخته سپس کلاهدک جدا شده را روی آنها قرار دهید یک عدد از پیازها را با روغن کنجد و مقداری زردچوبه تفت دهید سپس گوجه فرنگی را با مقداری آب در مخلوط کن ریخته تا نرم شود و به همراه نمک، به پیاز اضافه کنید. سپس مقداری از آب گوجه فرنگی را داخل قابلمه ریخته و دلمه‌های آماده شده را داخل قابلمه بچینید بقیه آب گوجه‌ها را روی دلمه‌ها بریزید و غذا را با حرارت ملایم دم کنید.

توضیح:

که فلفل دلمه‌ای سبز رنگ پس از پخته شدن تلخ می‌شود ولی نوع رنگی آن اینگونه نیست.

کو کوها



🌟 کوکو سبزی

مواد لازم :

تره ، گشنیز، جعفری ، کاهو ، پیازچه و ساقه پیازچه ۷۰۰ گرم
شنبلیله خشک اقاشق چایخوری

جوانه گندم ا پیمانه

سیب زمینی ۳ عدد متوسط

نمک ، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

جوانه گندم را چرخ کنید . سبزی را شسته آب آن را کاملاً گرفته و درشت خرد کنید و سبزی را به همراه سیب زمینی بخارپز شده و به همراه جوانه گندم برای مرتبه دوم چرخ کنید و در انتها نمک ، فلفل ، زردچوبه و شنبلیله خشک را به مواد چرخ شده اضافه کنید و کاملاً مخلوط کنید. مقداری روغن را در ظرف

مورد نظر ریخته و با حرارت کم گرم شود. مواد را به صورت تکه ای در روغن سرخ کنید .

توضیح :

که مقدار سبزی ۷۰۰ گرم تمیز شده است.

❁ کوکو لوبیا سبز

مواد لازم :

لوبیا سبز نیم کیلو

هویج ۲ عدد متوسط

آرد لپه ۵ قاشق غذاخوری یا

(آرد نخودچی ۲ قاشق غذاخوری)

پیاز ۲ عدد متوسط

نمک ، فلفل ، زردچوبه به میزان لازم

روش تهیه:

لوبیاها را ریز خرد کرده و با مقداری آب و زردچوبه روی حرارت قرار دهید تا کاملاً پخته سپس آنرا بکوبید. هویج ها را رنده ریز کنید و به لوبیای سرد شده اضافه کنید. پیاز را رنده و به همراه آرد لپه ،نمک ،زردچوبه و فلفل به مواد کوکو افزوده و کاملاً به هم بزنید .در ظرفی روغن کنجد را ریخته و روی حرارت ملایم قرار داده تا گرم شود سپس مواد کوکو را در روغن سرخ کنید.

🌟 کوکو هویج

مواد لازم:

سیب زمینی ۴ عدد

هویج ۶ عدد

آرد لپه یا آرد نخودچی ۸ قاشق غذاخوری

پیاز ۲ عدد (از پیازچه هم می توان استفاده کرد)

زعفران، نمک، پودر دارچین، زنجبیل به میزان لازم.

زرشک ۱ قاشق غذاخوری

روغن به میزان لازم

روش پخت :

سیب زمینی و هویج را رنده کنید سپس آرد و پیاز رنده شده و آب را گرفته به همراه زعفران و نمک و پودر دارچین و زنجبیل و زرشک را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید . به مدت نیم ساعت به مواد استراحت دهید . در ظرف مورد نظر روغن بریزید وقتی داغ شد مواد را داخل آن بریزید . وقتی یک طرف سرخ شد ، سمت دیگر را نیز سرخ کنید .

نکته (۱) : این کوکو تخم مرغ ندارد.

نکته (۲) : در صورت تمایل می توانید از سیب زمینی آپیژ شده در این کوکو استفاده کنید .

🌟 فلافل

مواد لازم :

نخود ۳ پیمانه

پیاز ۲ عدد بزرگ

نمک ، فلفل ، سیر یا پودر سیر ، ادویه فلفل به میزان لازم

روغن کنجد به میزان لازم

روش تهیه :

نخود را از روز قبل خیس کنید و در طول این مدت چند بار آب آن را عوض کنید . سپس آن را در آبکش ریخته تا کاملاً بدون آب شود نخود را دو مرتبه چرخ کنید . پس از آن نمک ، فلفل پودر سیر یا سیر و ادویه فلفل را به آن اضافه و باز با پیاز مجدداً چرخ کنید . مقداری روغن در قابلمه کوچکی ریخته و آن را با حرارت ملایم گرم کنید مواد آماده شده را به صورت گرد در بیاورید و در روغن سرخ کنید .

پیج اینستاگرام [sabk_zendegi_sallem](https://www.instagram.com/sabk_zendegi_sallem)

www.sabk_zendegi_salem.com