



غذای اصلی

نخود پلو با کوفته قلقلی

• بهارک اسفندیاری

• مواد لازم:

- نخود فرنگی پخته: ۱ پیمانه
- برنج: ۲ پیمانه
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر: ۲ حبه
- گوشت چرخ کرده: ۲ لیوان
- ادویه، نمک، فلفل و دارچین کمی
- شوید تازه: به دلخواه
- کره: به اندازه دلخواه
- ادویه پلویی: کمی
- پیاز داغ: ۴ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده: مقداری

• طرز تهیه:

برای تهیه گوشت غذا، اول گوشت را با یک عدد پیاز رنده شده، نمک، فلفل، ادویه و دارچین ورز بدهید و کوفته قلقلی درست کنید. قلقلی‌ها را با کمی کره تفت دهید و کنار بگذارید.

بعد به پیاز داغ کمی زعفران دم کرده و رب اضافه کرده و قلقلی‌ها را اضافه کنید و با حرارت خیلی کم حدود ۲۰ دقیقه روی شعله کم بگذارید بماند تا بپزد و آتش تقریباً به خوردش برود و به روغن بیفتد. سپس برنج، شوید، سیر و نخود فرنگی پخته را با هم آبکش کرده و با مایع کوفته قلقلی‌ها پلو را دم کنید. هنگام کشیدن می‌توانید با مقداری از قلقلی‌ها، پلو زعفرانی و نخود فرنگی ظرف سرو را تزئین کنید.

نوشتیدنی...

اسموتی کیوی، طالبی توت فرنگی

• مواد لازم:

- طالبی خرد شده: ۲ پیمانه
- کیوی: ۴ عدد پوست کنده و خرد شده
- شکر: ۳ قاشق غذاخوری (قابل حذف)
- آب لیموترش تازه: ۱ قاشق چای خوری
- قطعات خرد شده یخ: ۱ و نیم پیمانه
- یخ: چند تکه

• طرز تهیه اسموتی طالبی، کیوی:

در ابتدا طالبی، کیوی، شکر و آب لیمو را در مخلوط‌کن بریزید و آن قدر هم بزنید تا ترکیب نرم و یکدستی حاصل شود. بعد درب مخلوط‌کن را باز کنید و قطعات یخ را به آن اضافه کنید دوباره درب آن را ببندید و اسموتی را هم بزنید تا یخ‌ها ریزتر شوند.

• مواد لازم اسموتی توت فرنگی:

- توت فرنگی: ۱ و نیم لیوان
- شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- یخ خرد شده: ۱ و نیم لیوان

• طرز تهیه اسموتی توت فرنگی:

در مخلوط‌کن همه مواد را مخلوط کرده تا ترکیب یکدست و نرم داشته باشید. طرز سرو اسموتی به این شکل است که نصف لیوان را با اسموتی کیوی و طالبی پر کنید چند تکه یخ را در لیوان‌ها بیندازید و سپس از اسموتی توت فرنگی تا جایی که لیوان پر می‌شود بریزید.



دسر...

اسکون توت فرنگی

• مواد لازم:

- توت فرنگی خرد شده: دویست و پنجاه گرم
- آرد: ۲۸۰ گرم
- شکر: ۵۰ گرم
- بیکنینگ پودر: ۲ قاشق چای خوری یا (ده گرم)
- نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری
- کره سرد و تکه تکه شده: ۸۰ گرم
- تخم مرغ: ۱ عدد
- باتر میلک: ۱۲۰ گرم
- مواد لازم برای تاپینگ:
- تخم مرغ: ۱ عدد
- شکر: مقداری

• طرز تهیه:

آرد را داخل ظرف ریخته و شکر، بیکنینگ پودر، تخمه مرغ و نمک را اضافه و با چنگال مخلوط کنید. کره سرد و تکه تکه شده را اضافه کرده و با چنگال کره را در آرد له کنید تا هم مخلوط شود و هم مواد شبیه شن ریزه شود. توت فرنگی را اضافه و با قاشق مخلوط کنید. داخل ظرفی دیگر باتر میلک و تخم مرغ را با هم مخلوط کنید و بعد آن را به مواد اضافه کرده و با قاشق هم بزنید تا مواد یکدست شود. روی سطح را آرد بپاشید و مواد را روی آن بریزید و روی مواد را هم مقداری آرد بپاشید. بعد با دست یک دایره به قطر بیست سانت باز کنید و دایره را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و برش دهید داخل سینی فر کاغذ روغنی انداخته و تکه‌های مثلثی شکل را با فاصله داخل سینی قرار دهید روی آن را با برس مقداری تخم مرغ زده شده بمالید و روی تخم مرغ هم مقداری شکر بپاشید و داخل فر ۲۰۰ درجه به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه قرار دهید.



می‌توانید واتر میلک را از ترکیب ۹۰ گرم ماست و ۳۰ گرم شیر تهیه کنید. دمای فرها متفاوت است وقتی روی شیرینی مقداری برشته شد آماده است.