



غذای اصلی

اسفناج پلوبا قارچ

• لیلا حجتی

• مواد لازم:

- برنج: ۱/۵ پیمانه
- گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم
- قارچ: ۷ الی ۸ عدد
- اسفناج: نصف یک دسته
- پیاز: ۱ عدد
- زعفران دم کرده: به میزان لازم
- آب لیمو یا آب نارنج: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، پودر سیر، زردچوبه و زنجبیل: مقداری

• طرز تهیه:

برنج را با ۱/۵ پیمانه آب و کمی نمک خیس می کنیم. اسفناج را می شوئیم و خرد می کنیم. قارچ ها را هم به شکل ورقه ای خرد می کنیم. پیاز را خالالی کرده و در کمی روغن تفت داده تا سبک شود بعد گوشت چرخ کرده را به آن اضافه می کنیم و خوب تفت می دهیم. ادویه ها را هم اضافه می کنیم. اسفناج خرد شده را می ریزیم و تفت می دهیم تا اسفناج نرم شود. قارچ را هم ریخته و تفت می دهیم آب نارنج یا آب لیمو، زعفران و نمک را هم به آن

اضافه کرده و بعد از اینکه مواد خوب تفت خورد از روی حرارت برمی داریم. برنج را با همان آب و نمک روی حرارت بالا می گذاریم تا آب برنج کشیده شود سپس مواد اسفناج را به برنج اضافه می کنیم. در یک قابلمه دیگر تهید می گذاریم و برنج مخلوط را روی تهید می ریزیم. اول با حرارت بالا و بعد از آنکه بخار کرد با حرارت کم دم می کنیم. پلوی خوشمزه و خوش عطر ما آماده شد.

دسر...

کیک شکلاتی با سس آلبالو

- بیکنینگ پودر: ۱/۴ قاشق مربا خوری
- وانیل: ۱/۳ قاشق چای خوری
- مواد لازم برای سس آلبالو:
- آلبالوی هسته گرفته: ۱ لیوان سر خالی
- نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری
- وانیل: ۱/۳ قاشق چای خوری
- آب: نصف لیوان

- مواد لازم:
- تخم مرغ: ۱ عدد
- شکر: ۱۰۰ گرم
- شیر: نصف لیوان
- روغن مایع: ۱/۴ لیوان
- آرد: ۱۱۵ گرم
- پودر کاکائو: ۱ قاشق غذاخوری سر پر

• طرز تهیه:

تخم مرغ، شکر و وانیل را با دور تند همزن پنج دقیقه خوب هم می زنیم تا حجیم و کش دار شود. بعد روغن و شیر را اضافه می کنیم و یک دور در حد مخلوط شدن با هم زن می زنیم. آرد و بیکنینگ پودر و پودر کاکائو را سه بار الک کرده و به مواد اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم تا مایه کیک یکدست شود. قالب کیک را با روغن جداکننده کاکائویی چرب می کنیم مایع کیک را داخل آن می ریزیم و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه به مدت تقریبی ۴۰ دقیقه قرار می دهیم.



بعد از پخت روی توری می گذاریم تا خنک شود. برای درست کردن سس آلبالو، آلبالوهای هسته گرفته را با شکر، نشاسته ذرت، آب و وانیل روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا آلبالو ها پخته شود و سس غلیظ به دست بیاید بعد از روی حرارت برمی داریم تا خنک شود. وقتی سس خنک شد روی کیک می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد.

پیش غذا...

کشکودامغانی

- مواد لازم:
- بادمجان دلمه ای متوسط: ۲ عدد
- گوچه فرنگی: ۵ عدد
- پیاز درشت: ۱ عدد
- سیر تازه: ۴ حبه

• طرز تهیه:

ابتدا بادمجان را پوست می گیریم و ریز خرد می کنیم سپس با کمی روغن تفت می دهیم و کنار می گذاریم. گوچه ها را پوره می کنیم، پیاز را هم خالالی می کنیم، سیر را هم رنده می کنیم. پیاز را در تابه ای می ریزیم و تفت می دهیم وقتی سبک شد سیر رنده شده را هم اضافه می کنیم، با ادویه ها تفت می دهیم. سپس کشک را با دو تا سه لیوان آب رقیق می کنیم و به مواد اضافه می کنیم و زمان می دهیم تا کمی بجوشد و جا بیفتد. این غذا با نان خشک به صورت تلیت سرو می شود و بسیار خوشمزه است.

