



غذای اصلی

## خوراک بامیه و دال عدس

• لیلاجی

• مواد لازم:

دال عدس: ۱/۳ لیوان

پیاز: ۱ عدد

سیب زمینی بزرگ: ۱ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

بامیه تازه: به میزان لازم

نمک، فلفل قرمز و زردچوبه: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا بامیه ها را می شوئیم و در کمی روغن تفت می دهیم و کنار می گذاریم. پیاز را هم ریز خرد کرده و با روغن تفت می دهیم تا سبک شود. سپس سیر رنده شده و ادویه ها و رب را اضافه می کنیم و تفت می دهیم. دال عدس را می شوئیم و به مواد اضافه کرده و کمی تفت می دهیم. سیب زمینی را هم درشت درشت خرد می کنیم و اضافه می کنیم و یک لیوان آب به آن اضافه می کنیم.

وقتی جوش آمد با حرارت کم می گذاریم تا سیب زمینی و دال عدس بپزد. بعد بامیه ها را می ریزیم و حدود سی دقیقه زمان می دهیم تا بامیه بپزد ولی له نشود. در آخر نیز نمک غذا را اندازه می کنیم و از روی حرارت برمی داریم.

دسر...

### شیک توت سیاه

• مواد لازم:

موز کوچک: ۲ عدد

توت سیاه: ۱ لیوان

• طرز تهیه:

موز را حلقه حلقه خرد کرده و با توت سیاه داخل فریزر می گذاریم تا دو ساعت. سپس همه مواد را داخل مخلوط کن می ریزیم تا میکس شود سپس در لیوان ریخته و با چند عدد توت یخ زده تزئین می کنیم.



پیش غذا...

### خوراک مرغ گشنیزی

• مواد لازم:

سینه مرغ: ۱ عدد

پیاز: ۱ عدد

سیر: ۲ حبه

گشنیز تازه: ۱ دسته

• طرز تهیه:

سینه مرغ را مکعبی خرد می کنیم گشنیز را هم می شوئیم و خرد می کنیم. ماست و سس مایونز و نمک و ادویه ها و یک لیوان آب سرد را با هم مخلوط کرده و با هم زن دستی خوب هم می زنیم تا سس یکدست شود. پیاز را خالالی خرد می کنیم و در تابه با کمی روغن تفت می دهیم وقتی پیاز سبک شد تکه های مرغ و سیر رنده شده را اضافه می کنیم. مرغ را خوب تفت بدهید تا رنگ گوشت تغییر کند. بعد زعفران دم کرده را اضافه کنید سس را که آماده کرده اید کم کم روی مرغ بریزید و سریع هم بزنید بعد که جوش آمد با حرارت کم زمان بدهید تا مرغ بپزد. بیست دقیقه آخر پخت، گشنیز خرد شده و کمی زعفران زده و نمک غذا را اندازه می کنیم. سس مرغ که تقریب غلیظ شد حرارت را خاموش کنید.

