

غذای اصلی

## کاری اسفناج

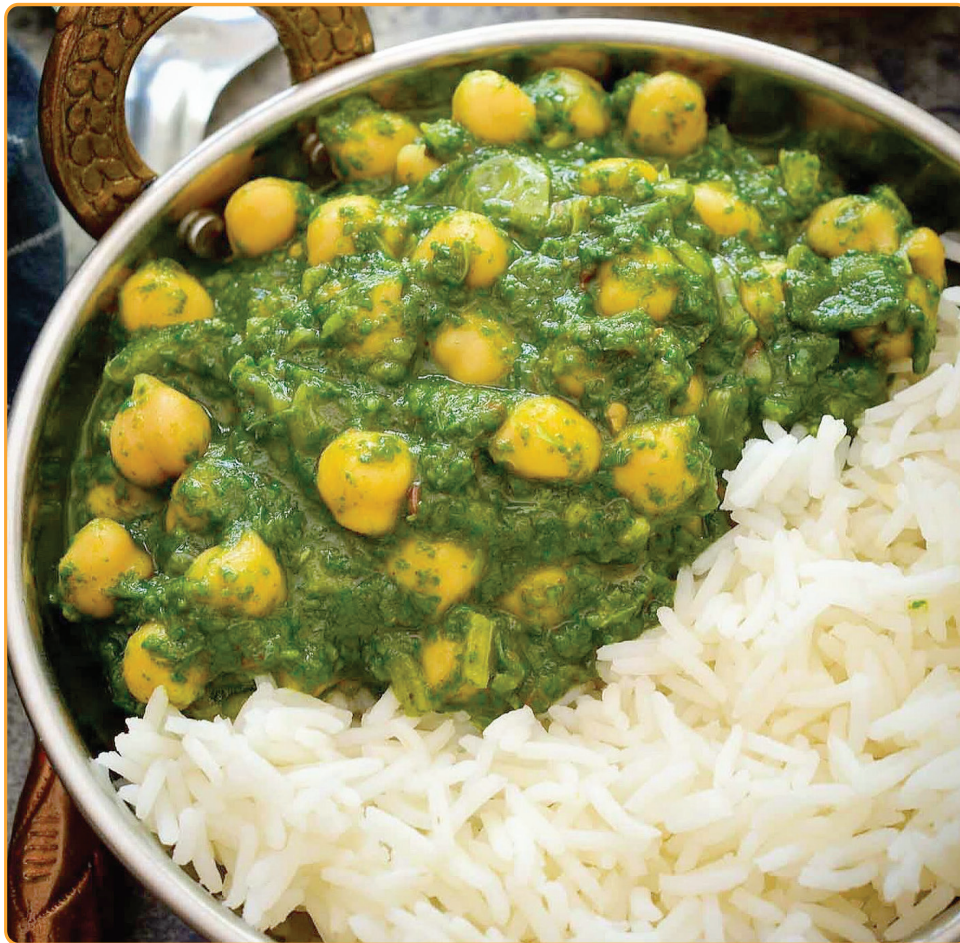
• بنفشه اکبری

• مواد لازم:

- برگ اسفناج تازه: ۲۵۰ گرم (بدون ساقه)
- زنجبیل تازه: ۱۵ گرم (پوست گرفته و خرد شده)
- سیب: ۳ حبه (یک عدد خرد و دو عدد رنده شده)
- فلفل سبز تند: ۱ عدد خرد شده
- آب: ۳/۴ پیمانه
- روغن گیاهی: ۳ قاشق غذاخوری
- چوب دارچین: ۱ عدد
- هل: ۳ عدد
- میخک: ۲ عدد
- زیره: ۱/۲ قاشق چای خوری
- پیاز: ۱ عدد خرد شده
- گوچه: ۱ عدد خرد شده
- ادویه گراماسالا: ۱ قاشق چای خوری
- زردچوبه: ۱/۴ قاشق چای خوری
- نخود آب گوشتی: ۱/۲ و ۱ پیمانه (پخته و پوست گرفته یا ۱ قوطی کنسرو)
- نمک: ۳/۴ قاشق چای خوری

• طرز تهیه:

یک قابلمه آب روی شعله گذاشته به محض جوش آمدن شعله را خاموش کرده و برگ های اسفناج را چند دقیقه داخلش می ریزیم. سپس اسفناج ها را در کاسه آب سرد ریخته و بلانچ می کنیم. آب اسفناج را گرفته همراه زنجبیل، فلفل سبز و یک عدد سیر خرد شده در غذاساز می ریزیم. در صورت نیاز ۱/۴ پیمانه آب اضافه می کنیم تا سس یکدست شود.



روغن را در تابه ریخته روی شعله متوسط گذاشته، چوب دارچین، میخک، هل و زیره را ۲ دقیقه تفت داده تا عطر آن خارج شود. پیاز و ۲ حبه سیر رنده شده را سرخ کرده تا نرم شوند. میخک، دارچین و هل را از تاج درآورده گوچه را اضافه کرده ۴ دقیقه تفت داده و با پشت قاشق له می کنیم. ادویه گراماسالا و زردچوبه را اضافه کرده ۳۰ ثانیه تفت داده و پوره اسفناج را اضافه می کنیم. پس از دو دقیقه نخود و در صورت نیاز تا یک دوم پیمانه آب به آن اضافه کرده و نمک غذا را افزوده و طعم آن را چک می کنیم. این کاری را به تنهایی یا با مرغ همراه برنج سرو می کنیم.

دسر...

### کیک میوه ای بدون تخم مرغ

• مواد لازم:  
عصاره وانیل: ۱ قاشق چای خوری  
میوه پوست گرفته و نگینی خرد شده: ۴۰۰ گرم (من سیب و گلابی را انتخاب کردم)  
آرد: ۱ قاشق غذاخوری

• مواد تا پینگ:  
آرد همه کاره: ۱/۴ پیمانه  
روغن مایع: ۱/۲ قاشق غذاخوری  
شکر: ۳ قاشق غذاخوری  
دارچین: ۱ قاشق چای خوری

• مواد لازم:  
آرد همه کاره: ۲ پیمانه  
بیکنینگ پودر: ۲ قاشق چای خوری  
جوش شیرین: ۱/۲ قاشق چای خوری  
نمک: ۱/۲ قاشق چای خوری  
سرکه سیب: ۱ قاشق غذاخوری  
باتر میلک: ۱/۲ پیمانه  
ماست یونانی: ۱ پیمانه  
شکر: ۳/۴ پیمانه  
روغن مایع: ۱/۲ پیمانه

• طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه گرم می کنیم. در قالب ۲۳ سانتی کاغذ روغنی گذاشته و کنار قرار می دهیم. آرد، بیکنینگ پودر، جوش شیرین و نمک را مخلوط می کنیم. در یک کاسه شکر و روغن را با دور تند هم زن زده سپس به ترتیب ماست، با ترمیلک، وانیل و سرکه را اضافه می کنیم. آرد را در سه مرحله افزوده و خیلی کوتاه با هم زن زده تا مایه یکدست شود. میوه خرد شده را با یک قاشق آرد مخلوط کرده و به مایه کیک افزوده فولد می کنیم. مایع را در قالب ریخته برای کرامیل تا پینگ آرد، شکر و روغن را مخلوط کرده و با دست روی مایه می ریزیم. به دلخواه دارچین هم می توانیم اضافه کنیم. قالب را به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار داده تا روی کیک قهوه ای شود و پخت کیک را با خلال چوبی چک می کنیم. پس از پخت، کیک را از قالب خارج کرده و روی توری فلزی گذاشته تا کاملا خنک شود. روی کیک به دلخواه پودر شکر یا پودر نارگیل پاشیده، برش زده و سرو می کنیم.



پیش غذا...

### سالاد سیب و بروکلی

• مواد لازم:  
بروکلی: ۱ عدد  
سیب: ۱ عدد  
کشمش: ۱/۴ پیمانه  
مغز آفتابگردان خام بدون پوست: ۱/۴ پیمانه  
پیاز قرمز: ۱/۲ پیاز

• طرز تهیه:

بروکلی را شسته ساقه اش را جدا می کنیم. سر بروکلی را به قطعات کوچک خرد کرده در یک کاسه می ریزیم. سپس سیب و پیاز را نگینی خرد کرده همراه با کشمش و مغز آفتابگردان به بروکلی اضافه می کنیم. مواد سس را خوب با هم مخلوط کرده و با سالاد ترکیب می کنیم. روی سالاد سلفون کشیده، دو ساعت در یخچال گذاشته تا خنک شود و طعم بگیرد سپس سرو می کنیم.

