

نیز به سویا اضافه نموده، یکی دو لیوان آب گرم ریخته می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بپزند. سپس بادمجانها را سرخ کرده و با آب سبزی که در فنجان داریم. به خورش اضافه می‌نمائیم تا خورش دارای ویتامین بیشتری باشد و خوش رنگ شود و سپس می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بپزند.

«پروتئین این خورش، در سویا، لوبیا و پلوی است که با آن خورده میشود.»

طاس کباب سیب زمینی با سماق قرمز (مخصوص گیلان) (برای ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱- سیب زمینی ۱ کیلو (متوسط)
- ۲- سماق قرمز مرغوب ۱ فنجان
- ۳- سویای درشت ۱ استکان کوچک و یا (بلوط پاک شده و تفت داده شده در کره ۱ لیوان)
- ۴- کره ۱۰۰ گرم
- ۵- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را پوست گرفته، ورقه ورقه کرده، البته زیاد نباید نازک باشد (تقریباً به قطر ۱/۵ سانتیمتر) بعد یک قاشق کره را در قابلمه آب کرده، فلفل و سویا را اضافه می‌کنیم. ۵ دقیقه آنرا تفت داده و کنار می‌گذاریم. در کف دیگ یک ردیف سیب زمینی چیده، رویش کمی نمک و سماق می‌ریزیم بعد کمی سویا اضافه کرده، رویش لکه‌های نازک کره می‌گذاریم و دوباره ردیف دوم را سیب زمینی، سویا، سماق، نمک، کره می‌چینیم و تا آخر این کار را ادامه می‌دهیم تا مواد تمام شود.

سپس آنرا همراه با یک لیوان آب گرم می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد و جا بپزند. این طاس کباب سماق را می‌توان با پلو و سبزی خوردن میل نمود.

«پروتئین این خوراک، در سویا، سیب زمینی و پلو می‌باشد.»

قورمه سبزی با پنیر مقوی (طرز تهیه پنیر مقوی گفته شده) (برای ۴ الی ۵ نفر)

مواد لازم:

- ۱- پنیر مقوی ۱ لیوان (تکه‌های کوچک مربع شکل ۲ سانتی)
- ۲- لیمو عمانی ۵ الی ۶ عدد
- ۳- لوبیای قرمز یا چشم بلبلی ۱ فنجان
- ۴- کره ۱۰۰ گرم
- ۵- نمک به مقدار کافی
- ۶- ادویه ۱ قاشق مرباخوری
- ۷- سبزی ۱ کیلو (شامل: جعفری، گشنیز، شنبلیله و کمی اسفناج)

طرز تهیه:

لوبیا قرمز را حداقل شب قبل خیس کرده و سپس می‌پزیم. کره را در قابلمه آب درده و ادویه را تفت داده، بعد پنیر را نیز اضافه کرده تفت می‌دهیم. سبزی را ریز در درده جداگانه با کره تفت داده و در قابلمه‌ای همه مواد را با لیمو عمانی مخلوط کرده و با ۲ لیوان آب گرم به طور ملایم می‌پزیم تا جا بپزند.

قیمه با سیب زمینی

(برای ۴ نفر)

مواد لازم:

۱- لپه	۱ فنجان
۲- سویای ریز	۱ فنجان
۳- لیمو عمانی	۵ الی ۶ عدد.
۴- رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری (گوجه فرنگی ۴ الی ۵ عدد)
۵- کره	۵۰ گرم
۶- نمک	به مقدار کافی
۷- ادویه	۱ قاشق مرباخوری
۸- گلاب	۱ قاشق مرباخوری
۹- سیب زمینی	۵ الی ۶ عدد متوسط (خلال شده)

طرز تهیه:

لپه را می‌پزیم و سپس کره را آب کرده و ادویه را در آن ۱ دقیقه سرخ کرده و سویا را که قبلاً خیس کرده‌ایم. در قابلمه با ادویه مخلوط و تفت می‌دهیم. بعد رب (یا گوجه فرنگی)، لپه و ۲ الی ۳ لیوان آب گرم در آن ریخته و همراه با لیمو عمانی پاک شده می‌گذاریم ملایم بپزد و جا بیفتد و در آخر یک قاشق گلاب داخل قیمه می‌ریزیم تا معطر شود. در حین پختن مواد فوق می‌توان سیب زمینی را خلال کرده و سرخ نموده و قبل از سرو به خورش اضافه کرد. سپس در ظرف مناسبی کشیده و روی آنرا مجدداً با سیب زمینی تزیین می‌کنیم.

«پروتئین این خورش در سویا، لپه، و سیب زمینی آن است»

خورش قیمه بادمجان یا قیمه کدو با غوره:

طرز تهیه:

ابتدا خورش قیمه را بدون سیب زمینی، با غوره تهیه کرده، وقتی خورش جا افتاد، ۶ الی ۷ عدد بادمجان قلمی و یا ۶ الی ۷ عدد کدو خورشتی را پوست کنده و در روغن با حرارت ملایم سرخ نموده، بعد کدو و یا بادمجان سرخ شده را روی قیمه می‌چینیم و می‌گذاریم آهسته جوشیده و پخته شود به حدی که له نشود و شکل خود را از دست ندهد. بادمجان یا کدو را دور دیس چیده و قیمه را وسط دیس می‌ریزیم و رویش گوجه فرنگی قرار می‌دهیم.

خورش لوبیا سبز

(برای ۴ الی ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- لوبیا سبز	۱ کیلو
۲- سیب زمینی استامبولی یا معمولی	۵ الی ۶ عدد متوسط (نیم کیلو)
۳- سویای درشت	۱ استکان کوچک
۴- نمک	به مقدار کافی
۵- ادویه	۱ قاشق مرباخوری
۶- رب گوجه فرنگی	۲ الی ۳ قاشق غذاخوری
۷- هویج	نیم کیلو
۸- آبنغوره	۱ لیوان
۹- کره	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

لوبیاها را از وسط دو قسمت کرده و هویج را خلال کرده در روغن تفت می دهیم. کره را آب کرده، ادویه را در آن سرخ نموده و سویا را نیز اضافه کرده و تفت می دهیم، سپس رب گوجه فرنگی را به آن می افزاییم و در حرارت ملایم با ۲ لیوان بزرگ آب گرم می ریزیم تا جا بیفتد. وقتی هویج و لوبیا پخت، آبغوره و یا خود غوره را اضافه می کنیم. حال سیب زمینی ها را خلال کرده و سرخ می کنیم و در آخر داخل خورش می ریزیم پس از آماده شدن خورش، آنرا با سیب زمینی تزیین می کنیم این خورش را هم با نان و هم با پلو می توان میل نمود.

(پروتئین این خورش در سویا و سیب زمینی آنست)

خورش باقلا قاتق (غذای گیلانی)

(برای ۳ الی ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱ - باقلای سبز
- ۲ - کره (یا روغن زیتون)
- ۳ - شوید خشک
- ۴ - نمک
- ۵ - ادویه
- ۲ کیلو (مخصوص شمال است. بنام پاچه باقلا)
- ۱۰۰ گرم (روغن زیتون ۱ فنجان پر)
- ۱ فنجان (شوید تازه و خرد شده ۲۵۰ گرم)
- به مقدار کافی
- ۱ قاشق مرباخوری از هر کدام (شامل: زردچوبه، دارچین، فلفل)

توضیح: در تهران و سایر شهرها خشک آن در خواروبارفروشیها بنام لوبیای کشاورزی یا لوبیای رشتی موجود است.

طرز تهیه:

باقلا را از پوست دوم درآورده، می شوئیم. سپس کره را آب کرده و ادویه را در آن

ریخته و کمی حرارت داده بعد باقلا و شوید را به آن اضافه نموده و به مدت ۱۰ دقیقه بدون آب، در کره و ادویه تفت می دهیم. اکنون ۲ لیوان آب گرم در آن ریخته و می گذاریم تا ملایم بجزد و جا بیفتد. (باقلا قاتق را با باقلای مازندرانی نیز میتوان درست کرد، البته باید مقدار آب آن هنگام طبخ کم باشد یعنی بجای ۲ لیوان آب، به ۱ لیوان آب احتیاج دارد. همچنین باقلا مازندرانی باید ریز و ظریف باشد تا خوشمزه شود و حتماً باید با کره پخته شود)

پروتئین این خورش در باقلای آن میباشد.

تبصره: میشود از فلفل دلمه ای ریز شده ۱ عدد استفاده کرد معطر میشود.

ترشی تره (غذای گیلانی)

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱ - لوبیاچیتی
- ۲ - عدس
- ۳ - سبزی
- ۴ - اسفناج
- ۵ - کره
- ۶ - نمک
- ۷ - ادویه
- ۸ - آب نارنج (یا آبغوره)
- ۹ - برنج
- ۱۰ - پنیر مقوی
- ۱ فنجان
- ۱ فنجان
- ۱ فنجان
- نیم کیلو (شامل: شوید، گشنیز، نعناع، جعفری)
- نیم کیلو
- ۱۰۰ گرم
- به مقدار کافی
- ۱ قاشق مرباخوری از هر کدام (شامل: فلفل، زردچوبه، دارچین)
- ۱ لیوان
- ۲ قاشق غذاخوری
- ۱ فنجان پر

طرز تهیه:

ابتدا حبوباتی را که قبلاً خیس کرده ایم پخته کنار می گذاریم. سپس سبزی های

مرداشده و برنج را نیز می‌پزیم پس از پختن آنها را می‌کوبیم (البته اول یک فنجان آب روی سبزی می‌ریزیم) لوبیاچیتی و عدس را به آن اضافه می‌کنیم و ۲ قاشق از کنه را کنار گذاشته، بقیه را آب کرده و ادویه را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت می‌دهیم داخل خورش می‌ریزیم. حال یک لیوان آب نارنج یا آبغوره به آن می‌افزاییم و روی حرارت بسیار ملایم قرار می‌دهیم تا جا بیفتد. این خورش باید به غلظت آتش شود. سیر مقوی را نیز در کره و ادویه تفت داده و در آخر به خورش اضافه می‌کنیم. پروتئین این غذا، در لوبیاچیتی، عدس، کره، پنیر و بلوطی که با آن خورده می‌شود، می‌باشد.»

خورش مرغ ترش (گیاهی)

(برای ۵ الی ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- سبزی مخلوط	۱ کیلو (جعفری، نعناع، شوید، گشنیز، اسفناج)
۲- لپه	۱ فنجان پر
۳- کره	۵۰ گرم
۴- نمک و ادویه	به مقدار کافی
۵- آبغوره	یک لیوان

۱- اگر می‌خواهیم از پنیر مقوی استفاده کنیم، یک لیوان از آنرا به قطعات ۲ سانتی برد کرده و با کره و ادویه تفت می‌دهیم. اگر از سویای درشت بخواهیم استفاده کنیم، یک لیوان سویای خیس کرده و ادویه را با هم تفت می‌دهیم. اگر از بلوط استفاده می‌کنیم، ۱ لیوان کوچک بلوط را که بوسیله چاقو از وسط دو نصف کرده‌ایم، با کره و ادویه تفت داده شده به خورش اضافه می‌کنیم. (بلوط را می‌توان مهرماه مخصوصاً در شمال تهیه نمود و همچنین می‌توان آن را در فریزر نگهداری کرد. ضمناً بلوط داری بهترین پروتئین گیاهی است.)

طرز تهیه:

لپه را پخته و می‌گذاریم آب آن کاملاً تمام شود. سپس سبزی را بصورت ریز خرد کرده و تفت می‌دهیم و لپه را داخل سبزی درون قابلمه ریخته و هر یک از پروتئین‌های گیاهی را که مورد علاقه‌تان است و آنرا در دسترس دارید، تفت داده و داخل خورش می‌ریزیم، سپس آبغوره را اضافه کرده و ۱ الی ۲ لیوان آبگرم روی آن ریخته و آنرا با حرارت ملایم به مدت یکساعت و نیم می‌پزیم تا جا بیفتد. پروتئین این خورش، در لپه، سویا، بلوط یا پنیر و بلوطی است که با آن خورده می‌شود.»

کشک بادمجان

(برای ۳ الی ۴ نفر)

مواد لازم:

۱- بادمجان قلمی	۱ کیلو (۶ عدد متوسط)
۲- مغزگردو	۱ فنجان سرخالی (خرد شده)
۳- نعناع داغ	مقداری
۴- کشک	۲ لیوان (جوشیده شده باشد)
۵- نمک	به مقدار کم
۶- ادویه	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بادمجانها را پوست گرفته و آنها را از وسط نصف کرده، نمک می‌زنیم و بعد از یکساعت سرخ می‌کنیم. سپس با کمی ادویه آن را تفت داده و ۱ فنجان آب نیز به آن اضافه کرده و آنرا به مدت نیمساعت روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا بپزد. پس از پخته شدن بادمجانها را در دیس کشیده، کشک را رویش می‌ریزیم و روی آن را با

علاج داغ و سرد و ترئین می‌کنیم.

«پروتئین این غذا در کشک و مغزگردو میباشد.»

حلیم بادمجان

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

- | | |
|------------------|----------------------------|
| ۱- سویای ریز | ۱- فنجان |
| ۲- لپه | ۱- لیوان (کوچک) |
| ۳- بادمجان قلمی | ۱- کیلو (۶ الی ۸ عدد) |
| ۴- کره | ۲- قاشق غذاخوری |
| ۵- نمک و ادویه | به مقدار لازم |
| ۶- رب گوجه‌فرنگی | ۱- قاشق غذاخوری |
| ۷- زعفران | ۲- قاشق غذاخوری (خیس کرده) |
| ۸- مغزگردو | ۱- فنجان سرخالی (خرد شده) |
| ۹- کشک | ۲- لیوان (جوشیده باشد) |

طرز تهیه:

ابتدا لپه را می‌پزیم. بعد سویای خیس کرده را با کره آب کرده و ادویه سرخ می‌کنیم. سپس رب گوجه‌فرنگی و زعفران حل شده در آبجوش را نیز برای سرخ کردن حلیم به آن اضافه نموده و یک لیوان آب گرم روی آن ریخته و می‌گذاریم جود و قوی آب حلیم کم شد، بادمجانهای پوست گرفته شده را با روغن داغ سرخ کرده و به مواد فوق اضافه می‌کنیم تا کاملاً بپزد ولی له نشود. سپس بادمجانها را در دیس گذاشته و وسط دیس، قیمة و کشک را که قبلاً جوشانده‌ایم می‌ریزیم و روی آن را با کشک علاج داغ و گردوی خرد شده ترئین می‌کنیم. می‌توانید



این غذا را همراه با سبزی خوردن سرسفره آورده و میل نمائید.
 «پروتئین این خوراک درکشک، لپه، سویا و نان که با آن خورده می شود، میباشد.»

حلیم بادمجان با عدس:

مواد لازم:

۱- عدس	۱ لیوان بزرگ
۲- بادمجان	۱ کیلو (۶ الی ۸ عدد متوسط و قلمی)
۳- کشک	۲ لیوان
۴- کره	۲ قاشق غذاخوری سرصاف (آب کرده)
۵- نمک	به مقدار کافی
۶- ادویه	۱ قاشق چایخوری از هر کدام
۷- مغزگردو	۱ فنجان (خردشده)
۸- زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
۹- نعناع داغ	مقدار کمی

طرز تهیه:

عدس را که به مدت ۲۴ ساعت خیس کرده ایم، می گذاریم تا بپزد. سپس کره را آب کرده و ادویه را در آن تفت می دهیم و در عدس می ریزیم. وقتی عدس پخت، گردو را داخل آن می ریزیم مقدار کمی از آن را برای تزئین روی حلیم نگهدارید به این ترتیب عدس آماده است. حال بادمجانهای پوست گرفته شده را با حرارت ملایم سرخ نموده و پس از سرخ شدن، آنرا می کوبیم و بعد، با عدس و کشک مخلوط کرده و می گذاریم با حرارت بسیار ملایم بپزد و جا بیفتد. سپس آنرا در ظرفی کشیده. رویش را با نعناع داغ، زعفران و گردوی کوبیده شده تزئین می کنیم.
 «پروتئین این خوراک در عدس، کشک، گردو، کره و نان میباشد.»

آبگوشت (گیاهی)

آبگوشت را می توان با طعمهای مختلف درست کرد. ساده ترین نوع آبگوشت بزباش است که دارای سبزی می باشد و بجای نخود و لوبیا، از لوبیا چشم بلبلی و لوبیای قرمز میتوان استفاده کرد در نوع دوم آبگوشت می توان ۲ عدد بادمجان قلمی را با پوست تکه تکه کرد و ریخت و یا چند عدد قیسی اضافه نمود. (این بستگی به سلیقه شما دارد). سبزی بزباش عبارتست از جعفری، شنبلیله، گشنیز، به مقدار نیم کیلو که آنرا کمی تفت داده و به آبگوشت اضافه می کنیم. البته مقدار سبزی به مقدار آبگوشت بستگی دارد. و آبگوشت گوجه فرنگی که دستور آن در زیر داده شده است.

مواد لازم:

۱- نخود، لوبیا سفید، لوبیا چیتی ۱ فنجان سرخالی از هر کدام

۲- جوانه گندم ۱ فنجان (در صورت تمایل)

۳- لیمو عمانی ۶ عدد (در وقت غوره میتوان به جای لیمو عمانی از لیمو ترش هم استفاده کرد و لوبیا را شب قبل خیس می کنیم، سپس گره را آب کرده و ادویه و نمک را اضافه می کنیم)

که خوب شسته ایم با پوست داخل قابلمه می ریزیم و نمک را نیز به آن اضافه کرده و به اندازه کافی روی آن آبگرم ریخته و در ظرف را گذاشته و حرارت را زیاد می کنیم تا بجوشد بعد به مدت ۲ ساعت آنرا روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا خوب بپزد و جا بیفتد.

«پروتئین این غذا در نخود، لوبیا، جوانه گندم (که سرشار از ویتامین ب میباشد) و سویا می باشد.»

توجه: در پختن انواع آبگوشت می شود اول نخود و لوبیا با کمی آب بگذاریم بپزد بعد کره، ادویه، سویا و گوجه فرنگی اضافه کرده و تفت می دهیم بعد به اندازه کافی آب ریخته می گذاریم خوب جا بیفتد. بعد از پختن آب آبگوشت در کاسه بلوری ریخته رویش کمی دارچین می پاشیم و بعد نخود لوبیای آنرا کوبیده در دیس کشیده با جعفری، تربچه و لیموترش تزیین می کنیم. و با نان سنگک و سبزی خوردن میل کنید.



فصل نهم

انواع دلمه ها

«صفحات ۱۵۲-۱۴۹»

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ۷- گلپر | ۱ قاشق غذاخوری سرصاف |
| ۸- آبغوره | ۱ استکان کوچک |
| ۹- زعفران | مقداری (خیس کرده) |
| ۱۰- رب گوجه فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |

طرز تهیه:

آلوهای خورش را پس از شستن، در روغن مایع کمی تفت می دهیم. بلوط را پوست کنده و با کره و ادویه کمی سرخ می کنیم و اگر بلوط در دسترس نبود، می توان از سویا استفاده نمود، هویج را خلال کرده تفت می دهیم. سپس آلوخورشی، بلوط یا سویا، هویج تفت داده شده، و آبغوره را با یک لیوان آب، همراه با رب یا کمی زعفران مخلوط نموده داخل دیگ ریخته و می گذاریم تا خورش کاملاً پخته و جا بیفتد. گلپر را نیز به آن اضافه کرده، بعد آنرا در ظرفی کشیده، با سیب زمینی سرخ شده تزئین می کنیم. این خورش را با پلو می توان میل کرد.

«پروتئین این خورش، در بلوط یا سویا، سیب زمینی و پلو آن میباشد.»

را ریز خرد کرده و در کاسه می‌ریزیم. سپس لپه را می‌گذاریم بپزد. وقتی کمی آبش تمام شد، سویا را اضافه کرده (البته بهتر است سویا را در شیر خیس کنیم و یک قاشق چایخوری گلاب نیز به آن بیافزائیم تا آن را معطر کند.) و می‌گذاریم سویا با لپه به مدت ۱۰ دقیقه پخته، بطوریکه آب لپه تمام شود. سبزی را نیز خرد نموده و کنار می‌گذاریم. حال نصف کره را در تابه آب کرده، یک قاشق غذاخوری از ادویه و زیره نکوبیده را به مدت یک دقیقه تفت داده بعد لپه و سویا را اضافه کرده و نمک را نیز بدان می‌افزائیم، و مواد داخل بادمجان، کدو، گوجه‌فرنگی را که کنار گذاشته‌ایم، در تابه همراه با سبزی خرد شده ریخته و همه را با هم مخلوط می‌کنیم، نصف لیوان کوچک آبغوره را نیز در آن ریخته و می‌گذاریم تا برای ده دقیقه جا بیفتد. بادمجان، کدو، فلفل سبز، را می‌توان کمی در روغن مایع تفت داد و یا می‌توان به صورت خام استفاده کرد. سپس در یک دیگ مناسب بادمجانهایی را که پر کرده‌ایم، در ردیف اول می‌چینیم. و در ردیف دوم کدوها و در ردیف سوم فلفل‌ها را قرار می‌دهیم (گوجه‌فرنگی پر شده را در یخچال گذاشته و نیم ساعت آخر آنرا روی فلفل‌ها می‌گذاریم.) سپس نصف کره باقیمانده را تکه‌تکه کرده، روی دلمه‌ها می‌گذاریم. یک قاشق رب گوجه‌فرنگی مرغوب، (می‌توان از یک لیوان گوجه‌فرنگی رنده شده نیز استفاده کرد) را با نصف لیوان باقی مانده آبغوره مخلوط کرده و همراه با نصف لیوان کوچک آب، در دیگ می‌ریزیم. ابتدا حرارت را کمی زیاد کرده و در دیگ را نمی‌گذاریم. پس از جوش آمدن در دیگ را گذاشته و حرارت را بسیار ملایم کرده و می‌گذاریم کاملاً بپزد و جا بیفتد. بعد از یکساعت گوجه‌فرنگی را نیز در قابلمه گذاشته و به مدت نیمساعت می‌گذاریم آرام بپزد، و سپس زیر شعله را خاموش کرده و پس از اینکه دلمه‌ها کمی سرد شد، آنرا می‌کشیم (دلمه‌ها موقع کشیدن خرد نشود) برای سرو این غذا یک سینی مناسب گرد انتخاب کرده و وسط سینی را دلمه گوجه‌فرنگی، بعد بادمجان، دور سوم فلفل، و دور چهارم را کدو می‌چینیم و با تربچه و جعفری آنرا تزئین کرده و با سالاد فصل، سبزی خوردن، سرسره می‌گذاریم. از این دلمه‌ها، می‌توانیم هر کدام را که دوست داریم تهیه کنیم و یا همه ۲ رقم دلمه را باهم به ترتیب که گفته شد، آماده نمائیم. که، در مهمانی‌ها بسیار

دلمه بادمجان، کدو، فلفل سبز دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی

(برای ۴ الی ۸ نفر)

مواد لازم:

۱- سبزی دلمه	۱ کیلو (شامل: شوید، جعفری، نعناع، ترخون، مرزه، گشنیز)
۲- لپه	۱ لیوان بزرگ
۳- سویای ریز	۱ لیوان کوچک
۴- کره	۱۵۰ گرم
۵- بادمجان دلمه‌ای	۴ عدد متوسط
۶- گوجه‌فرنگی	۴ عدد درشت و سفت
۷- کدو	۴ عدد متوسط
۸- فلفل دلمه‌ای سبز	۴ عدد
۹- آبغوره	۱ لیوان کوچک
۱۰- نمک، ادویه و زیره	به مقدار کافی

طرز تهیه:

سر بادمجان، کدو، گوجه‌فرنگی و فلفل سبز را با چاقو برداشته، و داخل آنها را با قاشق خالی می‌کنیم. و کمی نمک می‌زنیم. مواد داخل بادمجان، کدو، گوجه‌فرنگی

خوراک مناسبی و خوش منظره‌ای می‌باشد و در صورت تمایل می‌توانیم سویای داخل مواد را کمتر ریخته و به جای آن از مغزگردو و یا فندق کوبیده شده استفاده کنیم.

«پروتئین آن به مقدار کافی در لپه و سویای آن است.»

دلمه برگ مو «کلم»

مواد داخل دلمه برگ مو و کلم، مثل دلمه بادمجان است، فقط در مواد داخل دلمه مو به جای نصف لیوان آب غوره، یک لیوان ماست می‌ریزیم. روی آن را کره گذاشته و چاشنی این دلمه‌ها «شیره انگور و آبغوره (روی هم یک لیوان) و یا آب لیموی تازه و شکر و یا آبغوره و شکر می‌باشد.



فصل دهم

انواع سالادها، برانی و نرگسی

«صفحات ۱۷۰-۱۵۳»

طرز تهیه:

خامه، روغن زیتون، نمک، فلفل، آبلیمو و سبزی‌های خردشده را با هم مخلوط کرده و سایر مواد آماده شده را نیز داخل این سس ریخته و هم می‌زنیم. آنگاه سالاد را در دیس ریخته و اطراف آن را با برگ کاهو و حلقه‌های گوجه‌فرنگی و خیارشور تزئین می‌کنیم. همچنین میتوان سالاد را در برگهای کاهوی پیچ به اندازه چند قاشق گذاشته و در دیس چیده و یا سالاد را در گوجه‌فرنگی‌های درشت و سفت و یک اندازه که سر آنها برداشته و داخل آن را خالی کرده‌ایم، پر کنیم (مغز گوجه‌فرنگی را داخل سالاد می‌ریزیم) و آنها را در سینی چیده و با کاهوی پیچ تزئین می‌کنیم.

سالاد سبزی

(برای ۶ الی ۸ نفر)

مواد لازم:

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ۱ - مغز کاهو | ۲ عدد |
| ۲ - هویج | نیم کیلو |
| ۳ - کلم سفید | ۱ عدد کوچک (نیم کیلو) |
| ۴ - کلم قرمز | ۱ عدد کوچک (نیم کیلو) |
| ۵ - روغن زیتون | ۱ فنجان |
| ۶ - آبلیمو | نصف فنجان |
| ۷ - نمک و فلفل | به مقدار کافی |

طرز تهیه:

هویج‌ها را بصورت خلال و ظریف خرد کرده. بعد مغز کاهو را بصورت رشته‌های باریک می‌بریم، و کلم سفید و قرمز را نیز به شکل رشته‌های نازک می‌بریم. آنگاه کمی نمک و فلفل را به آبلیمو و روغن زیتون اضافه کرده و این سس را در ظرف مخلوط سس ریخته و سپس دیس گردی را انتخاب کرده و کاهو را وسط دیس و هویج را دور کاهو و کلم سفید را دور هویج و کلم قرمز را دور کلم سفید

سالاد روسی (اولیویه روسی)

مواد لازم:

- | | |
|---|---|
| ۱ - سیب زمینی | ۱ لیوان (پخته شده و خرد شده) |
| ۲ - لوبیای سبز | نصف لیوان (پخته شده) |
| ۳ - نخودسبز | نصف لیوان (پخته شده) |
| ۴ - لپو | نصف لیوان (پخته و خرد شده) |
| ۵ - سبزی | نصف لیوان (شامل: نعناع، ترخون، جعفری، خردشده) |
| ۶ - قارچ | ۲ لیوان (خردشده و در کره تفت داده) |
| ۷ - خامه | ۱ لیوان |
| ۸ - روغن زیتون | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۹ - آبلیمو | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۱۰ - خیارشور (یا فلفل سبز دلمه‌ای) | نصف لیوان خردشده (خیارشور را بهتر است خودمان آنرا درست کنیم تا سرکه نداشته باشد). |
| ۱۱ - نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۱۲ - گوجه‌فرنگی یا کاهو (در صورت تمایل) | گوجه‌فرنگی سفت و درشت ۱۰ عدد، یا کاهو پیچ ۱ کیلو |

در وسط آن برحسب نیاز اطراف آن بشود، حال شش را شرمیز برده، و هنگام

پختن آن را شش را شرمیز برده، و هنگام

سالاد سیب زمینی با ماست

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- سیب زمینی استامبولی یا نیم کیلو

معمولی

۱ لیوان (پخته شده)

۲- نخوسبز

۲ قاشق غذاخوری (شوید تازه خردشده ۴)

۳- شوید خشک

قاشق غذاخوری

۱ لیوان

۱- روغن زیتون

۱ فنجان

۵- خیارشور

۱ لیوان

۶- ماست کیسه‌ای

به مقدار کافی

۷- نمک و فلفل

۲ قاشق غذاخوری (اگر ماست شیرین بود)

۸- آب لیمو

مقداری (برای معطر شدن آنرا داخل ماست

۹- پوست لیموترش

رنده می‌کنیم)

مقداری (برای تزئین روی سالاد)

۱۰- لپو

سالاد گوجه فرنگی و نخودسبز

(برای ۱۰ نفر)

مواد لازم:

۱۰ عدد (درشت و یک اندازه)

۱- نخودسبز

نیم کیلو (پخته شده)

۲- ترخون

۳ قاشق غذاخوری (خردشده)

۴- خیارشور

۱۰۰ گرم

۵- خامه (یا ماست کیسه‌ای)

۱ فنجان

۶- روغن زیتون

۴ قاشق غذاخوری

۷- آب لیمو

۴ قاشق غذاخوری (اگر تازه باشد بهتر است)

۸- نمک و فلفل

به مقدار کافی

۹- جوانه الفalfa

۱ فنجان (جوانه بویجه و سبدر)

را در ظرفی ریخته و روی آن را با قاشق صاف می‌کنیم و کمی ماست کیسه‌ای روی

۱۰- روغن زیتون

سالاد می‌مالیم و روی سالاد را با لبوی قالب‌زده شده تزیین می‌کنیم.

طرز تهیه:

سرگوجه فرنگی‌ها را به اندازه یک حلقه بریده، داخل گوجه فرنگی‌ها را با قاشق

کوچکی خالی می‌کنیم، سپس مغز گوجه فرنگی‌ها را با خامه (یا ماست) و روغن

زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل و ترخون خردشده مخلوط نموده و خوب هم

می‌زنیم تا شس آماده شود، بعد خیارشور را به قطعات ریزی خرد کرده و همراه

نخود داخل سس ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم. حال گوجه‌فرنگی‌های خالی شده را با این سس پر می‌کنیم و در گوجه‌فرنگی‌ها را وارونه روی آنها قرار می‌دهیم و رویش را با جوانه آلفا آلفا و یک عدد زیتون تزئین کرده. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را در سینی چیده و مابین آنها را با مغز و برگ کاهو تزئین می‌کنیم.

سالاد لبو

(برای ۶ تا ۸ نفر)

مواد لازم:

۱- لبو	۱ کیلو
۲- خامه	۱۵۰ گرم
۳- روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
۴- مغز کاهو (یا کاهوپس)	۱ الی ۲ عدد
۵- سیب زمینی	نیم کیلو (۵ عدد متوسط)
۶- فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
۷- هویج	۲ عدد (رنده شده)
۸- نمک و فلفل	به مقدار کافی
۹- آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری (تازه باشد بهتر است)

طرز تهیه:

خامه را با روغن زیتون، آبلیمو، و فلفل و نمک مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم تا یکدست شود. سپس سیب‌زمینی‌ها را بخارپز کرده و خلال می‌کنیم. آنگاه مغز کاهو را به شکل خلال و نازک بریده و لبو را نیز ورقه‌ورقه و خلال می‌کنیم و تمام مواد را داخل سس ریخته و هم می‌زنیم. اکنون که سالاد کاملاً مخلوط شده، آنرا در ظرفی ریخته و روی سالاد را با ورقه‌های لبوی قالب زده شد و هویج رنده شده و

فلفل خلال شده تزئین می‌کنیم.

(اگر شما رژیم دارید، می‌توانید به جای خامه از ماست استفاده کنید.)

سالاد عدس

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- عدس	۱ لیوان
۲- لبو	۱ لیوان (پخته و خلال شده)
۳- قارچ (در صورت تمایل)	۱ لیوان (خلال شده و در کره تفت داده شده)
۴- گلپر	۱ قاشق مرباخوری
۵- آبلیمو	۳ الی ۴ قاشق غذاخوری
۶- روغن زیتون	۱ فنجان
۷- کره	مقداری (برای سرخ کردن قارچ)
۸- نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه:

ابتدا عدس‌ها را جداگانه با کمی نمک می‌پزیم. بطوریکه آب عدس به خورد آن برود. بعد لبوها را خلال کرده، و با روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل، گلپر مخلوط می‌کنیم. و سپس عدس و لبو و قارچ‌های خلال شده را نیز به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم. پس از آماده شدن سالاد را در ظرفی ریخته و اطراف آن را با برگ کاهو و لبوی قالب‌زده تزئین می‌کنیم.

سالاد قارچ و کرفس

مواد لازم:

- | | |
|-----------------------|---|
| ۱- کرفس مغزدار | ۲ الی ۳ عدد |
| ۲- سیب زمینی | نیم کیلو (استامبولی یا معمولی) |
| ۳- قارچ | ۱ لیوان (خلال شده و در کره تفت داده شود). |
| ۴- خامه (یا ماست چرب) | ۱ فنجان |
| ۵- روغن زیتون | ۱ فنجان سرخالی |
| ۶- آبلیمو | نصف فنجان (تازه باشد بهتر است) |
| ۷- نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۸- کره | مقداری (برای تفت دادن قارچ‌ها) |

طرز تهیه:

خامه یا ماست چرب را با روغن زیتون و آبلیمو و نمک و فلفل مخلوط نموده، ساقه‌های سفید کرفس را شسته و آنها را به طول ۲ الی ۳ سانتی متر می‌بریم، و نازک خلال می‌کنیم. سپس قارچ‌های خلال شده و با کره تفت داده شده را با مواد دیگر سس مخلوط کرده و هم می‌زنیم. پس از آماده شدن، سالاد را در ظرف ریخته و کمی جعفری و ترخون خرد شده روی آن می‌پاشیم و آنرا با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و یک عدد مغز کاهو تزیین می‌کنیم.

سالاد پرتقال

مواد لازم:

- | | |
|------------------|--|
| ۱- مغز پرتقال | ۲ لیوان (پرتقال که از پوست دوم درآمد باشد) |
| ۲- مغز گریپ فروت | ۱ لیوان |

- | | |
|---|------------------------|
| ۱ لیوان (ورقه شده) | ۳ - سیب |
| ۱ لیوان (خلال شده) | ۴ - زعفران کرفس |
| ۱ لیوان | ۵ - زرد پخته شده |
| ۲۵۰ گرم | ۶ - خامه |
| ۲ قاشق غذاخوری (اگر تازه باشد بهتر است) | ۷ - آبلیمو |
| ۱ قاشق مرباخوری | ۸ - شکر |
| ۱ الی ۲ عدد | ۹ - کاهوپس یا مغز کاهو |

طرز تهیه:

مقداری از مغز کاهو را در وسط ظرف بلوری مناسبی ریخته. و به طور منظم اول خلال کرفس، بعد پرتقال، گریپ فروت و سیب‌ها را می‌چینیم. سپس ذرت را روی آن پاشیده و هنگام مصرف از سس خامه استفاده می‌کنیم.

سس: خامه را با آبلیمو و یک قاشق شکر خوب هم می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود.

سالاد میوه

(برای ۱۰ نفر)

- | مواد لازم: | |
|---|----------------|
| ۱ کیلو | ۱ - موز |
| ۱ کیلو | ۲ - انگور درشت |
| ۱ کیلو | ۳ - سیب |
| ۱ کیلو | ۴ - نارنگی |
| ۱۰۰ گرم یا یک فنجان (تفت داده شده و بدون نمک) | ۵ - بادام |
| ۱۰۰ گرم یا یک فنجان (تفت داده شده و بدون نمک) | ۶ - فندق |



۷- توت خشک

۱ فنجان

۸- خامه

نیم کیلو

۹- گلاب

۱ استکان کوچک

۱۰- شکر

۱ قاشق غذاخوری

۱۱- انار شیرین

کمی

طرز تهیه:

ابتدا انگورها را با چاقوی ظریف و نوک تیز دو قسمت کرده و دانه‌های آنرا درآورده و در یک کاسه بزرگ می‌ریزیم. بعد نارنگیها را از پوست اول و دوم جدا کرده، سپس آنها را دو قسمت کرده و بعد سیبها را نیز پوست می‌گیریم و به اندازه یک بند انگشت به شکل ظریفی خرد می‌کنیم. بعد توت خشک، خلال بادام‌ها و فندق‌ها را دو نیم کرده و در پایان موزها را با چاقو دو قسمت کرده و به شکل تکه‌های نازکی درمی‌آوریم. سپس همه مواد آماده شده را با هم در کاسه مخلوط کرده و بعد خامه را با گلاب و کمی شکر مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. حال سالاد میوه را در یک ظرف ریخته و با سس آماده شده خوب مخلوط می‌کنیم. پس از مخلوط شدن مواد، سالاد را در ظرف بلوری مناسبی ریخته و از خامه قبلی که کمی برای تزئین روی آن نگاه داشته‌ایم و حلقه‌های موز و دانه‌های انار شیرین برای تزئین روی آن استفاده می‌کنیم. سپس آن را در یخچال قرار داده و پس از صرف غذا بعنوان دسر میتوان آنرا میل نمود.

سالاد میوه تابستانی با بستنی

(برای ۱۰ الی ۱۲ نفر)

مواد لازم:

۱- طالبی

۱ کیلو (سفت باشد)

۲- توت فرنگی

نیم کیلو

۳- گیلاس قرمز

نیم کیلو

۴- زردآلو

نیم کیلو

۵- موز

۱ کیلو

۶- فندق

۱ لیوان (تفت داده شده بدون نمک)

۷- کیوی (در صورت موجود بودن نیم کیلو

در بازار)

۸- گیلاس سیاه

نیم کیلو

۹- آلبالو

۲۵۰ گرم (در صورت تمایل)

۱۰- انگور یا قوتی

نیم کیلو

۱۱- بستنی پاک وانیلی

۱/۵ الی ۲ کیلو (بستگی به میل شما دارد).

طرز تهیه:

طالبی‌ها را از وسط به دو قسمت کرده. با یک قاشق گرد کوچک، به شکل گردگرد از طالبی برداشته و در کاسه بزرگی که برای این منظور در نظر گرفته‌ایم، می‌ریزیم. بعد گیلاسها و آلبالوها را از هسته آنها جدا کرده و داخل کاسه می‌ریزیم. و هسته زردآلوها را نیز درآورده و به ۴ قسمت مساوی تقسیم کرده آنها را نیز داخل ظرف اضافه می‌کنیم، سپس انگورهای یا قوتی را دانه‌دانه کرده و به ظرف مورد نظر اضافه می‌کنیم. حال فندق‌های خام را به مدت ده دقیقه در فر یا تابه، بدون نمک تفت می‌دهیم.

پس از سرد شدن آنها را به کمک چاقو از وسط نصف می‌کنیم. سپس موزها را پوست کنده و از وسط دو قسمت کرده و به صورت ورقه‌های نازکی درمی‌آوریم. حال مخلوط میوه‌ها را در کاسه ریخته و کیوی را نیز پوست گرفته و حلقه حلقه می‌بریم و در کاسه‌ای جدا برای تزئین سالاد نگاه می‌داریم. سالاد میوه‌ها را به جز کیوی در کاسه بلوری مناسبی می‌ریزیم و یا جدا جدا در کاسه‌های بلوی کوچک می‌ریزیم. بستنی به سلیقه شما دارد. به این ترتیب اول در ظرف مورد نظر مقداری

بستنی می‌گذاریم و بعد مقداری از میوه‌ها را رویش می‌چینیم بعد دوباره بستنی. پس از اینکه بدین ترتیب چیده شد، روی آن را با کیوی و توت‌فرنگی تزئین می‌کنیم. (بستنی را باید بصورت ورقه‌های نازک بریزید) بعد بلافاصله میل نمائید. (توت‌فرنگی را بعد از موز از وسط دو قسمت کرده، نصف آنرا داخل سالاد می‌ریزیم. نصف آن را با کیوی، برای تزئین روی آن نگاه می‌داریم، ضمناً فندق را باید قبلاً آماده نمائیم.

(سالاد میوه دسری بسیار خوشمزه و خوش منظره می‌باشد).

توجه: می‌شود بجای آلبالو از سیب گلاب استفاده کرده و اگر از آلبالو استفاده می‌کنید. ۱ فنجان شکر را در نصف فنجان گلاب حل کرده روی سالاد میوه بریزید که ترش نشود و بعد از بستنی استفاده کنید.

سالاد سبزیجات

مواد لازم:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ۱- کاهویپچ | ۱ الی ۲ عدد (خردشده حدود ۳ لیوان) |
| ۲- کلم قرمز | ۱ لیوان کوچک (خلال شده) |
| ۳- کلم سفید | ۱ لیوان کوچک |
| ۴- هویج | ۱ لیوان کوچک (رنده شده) |
| ۵- مغز کرفس | ۱ لیوان کوچک (خرد شده) |
| ۶- خیار | ۵ الی ۶ عدد (متوسط) |
| ۷- گوجه‌فرنگی | ۵ الی ۶ عدد |
| ۸- جوانه بینز یا آلفا آلفا | ۱ لیوان کوچک |
| ۹- کدو سبز | ۲ عدد (کوچک و ظریف) |
| ۱۰- گل‌کلم | ۱ لیوان کوچک (رین) |
| ۱۱- لبوی قرمز | ۱ لیوان کوچک (خام رنده شود) و ۲ |

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| ۱۲- آبلیمو یا آب نارنج | عدد پخته شده |
| ۱۳- ماست | ۱ استکان کوچک |
| ۱۴- نمک و فلفل، کاکوتی، پودر گل | ۱ لیوان بزرگ (برای سس) |
| ۱۵- پودر برگ کرفس | به مقدار کافی |
| ۱۶- فلفل دلمه‌ای | ۱ قاشق غذاخوری |
| | ۴ عدد (متوسط) |

طرز تهیه:

زیبائی این سالاد به این است که در یک ظرف بلوری گرد یا سینی گرد، به شکل طبقه طبقه آنها را خرد کرده و چیده و رویش را با جوانه بینز و آلفا آلفا، هویج رنده شده، لبوی رنده شده، و ۲ عدد لبوی پخته شده، بصورت حلقه حلقه، تزئین کنیم و سپس سس ماست را که قبلاً شرح داده شده است، روی آن بریزیم. (این سالاد سرشار از ویتامین و برای سلامتی و شادابی پوست بسیار مناسب می‌باشد).

سالاد فصل مخصوص زمستان

مواد لازم:

- | | |
|----------------------|---|
| ۱- کاهویپچ یا معمولی | ۳ عدد |
| ۲- لوبیاچیتی | ۲ لیوان |
| ۳- خیارشور | نیم کیلو (ریز شده) |
| ۴- سیب زمینی | ۱ کیلو (بخارپز) |
| ۵- آب نارنج | به مقدار کافی (برای داخل سس) |
| ۶- روغن زیتون | به مقدار کافی (برای داخل سس) |
| ۷- نمک و فلفل | به مقدار کافی (نمک و فلفل برای داخل سس نارنج) |

۸- گلپر

به مقدار کافی (برای پخت لوبیاجیتی به آن اضافه می‌کنیم)

طرز تهیه:

در ظرفی مناسب کاهوها را خرد کرده. و با لوبیاجیتی که پس از پختن سرد شده است، مخلوط می‌کنیم. و سپس سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته و به اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنیم. و در ظرف می‌ریزیم. بعد خیارشور را خرد کرده، اضافه می‌کنیم. و سس نارنج را پس از آماده شدن روی آن ریخته میل کنید. این سالاد برای شب غذای مناسب و کاملی می‌باشد.

سالاد کلم سفید و هویج

مواد لازم:

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| ۱- کلم | ۴ لیوان (به شکل ریز خلال شود) |
| ۲- هویج | ۲ لیوان (رنده شده) |
| ۳- خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۴- آبلیمو | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۵- روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶- نمک و فلفل | به مقدار کافی |

طرز تهیه:

کلم‌ها را ابتدا با رنده درشت خلال نموده. و با هویج رنده شده و سس خامه خوب مخلوط کرده و در کاسه بلوری ریخته. و سرفره می‌گذاریم.

سالاد الیویه

مواد لازم:

- | | |
|---------------|--|
| ۱- سیب‌زمینی | ۱ کیلو (بخارپز) |
| ۲- نخودسبز | ۲ لیوان (پخته شده) |
| ۳- خامه | ۵۰۰ گرم |
| ۴- خیارشور | نیم کیلو (یا فلفل سبز دلمه‌ای در صورت نداشتن خیارشور ۴ عدد). |
| ۵- هویج | نیم کیلو (پخته شده) |
| ۶- آبلیمو | نصف فنجان |
| ۷- روغن زیتون | یک فنجان |
| ۸- نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۹- مغزگردو | ۱ فنجان (خردشده) (در صورت تمایل) |

طرز تهیه:

ابتدا سس این سالاد را آماده نموده. خامه را در کاسه بلوری ریخته «روغن زیتون» آبلیموی تازه و نمک و فلفل را بدان اضافه کرده و با چنگال خوب هم می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود، سپس سیب‌زمینی‌های بخارپز شده را خوب ریز می‌کنیم. و آنرا در کاسه‌ای بزرگ ریخته و با نخودسبز، خیارشور (یا فلفل سبز دلمه‌ای) و هویج پخته شده مخلوط نموده و مغزگردو (در صورت تمایل) و سس را هم به آن اضافه می‌کنیم. حال سالاد الیویه را در ظرفی مناسب ریخته و رویش خامه می‌مالیم و روی آنرا با دانه‌های درشت انار قرمز شیرین و نصف‌های گردو و دانه‌های زیتون تزئین می‌کنیم.

«پروتئین این سالاد، گردو، سیب‌زمینی و خامه می‌باشد»

سالاد ماست لبو یا ماست صورتی

مواد لازم:

- ۱- ماست پرچرب کیسه‌ای ۴ لیوان (سفت باشد)
- ۲- لبوی قرمز ۲ لیوان (پخته شده)
- ۳- شکر (یا شیره‌انگور یا شکر ۱ استکان
- سرخ مازنداران)

طرز تهیه:

ابتدا لبوهای پخته شده را به شکل ریز رنده کرده. و با ماست پرچرب مخلوط می‌کنیم. این مخلوط بسیار خوشمزه و خوشرنگ می‌باشد. و روی میز غذا در ظرف بلوری گرد جلوه خاصی دارد.

طرز پخت لبو:

اگر می‌خواهیم لبو را در منزل تهیه کنیم، چغندرهای ریز و قرمز را انتخاب کرده و آنها را خوب می‌شوئیم و بعد آنها را در قابلمه ریخته و تا سر لبوها آب می‌ریزیم. ۲۰ دقیقه اول که آب لبوها جوشید، به اندازه ۲ لیوان از آب قرمز آن برمی‌داریم و در آن را گذاشته و می‌گذاریم ملایم بپزد. البته اگر دیگ کلفت باشد باید در آن را محکم بست تا بخار آن بیرون نیاید. بعد از ۳ ساعت که آب لبو رو به اتمام گذاشت و لبو پخته شد، یک فنجان شکر، یا شیره‌انگور و یا شکر سرخ مازندارانی (هر کدام که در دسترس داشته باشید) با آب لبو که برداشته بودیم مخلوط کرده و روی لبوها می‌ریزیم. حال می‌توان در قابلمه را برداشته تا شیره بخار و تمام شود و لبو خوش رنگ و براق و قرمز بماند. (برای ۱ کیلو لبوی قرمز و ریز، یک استکان شیره یا شکر کافی است)

برانی اسفناج

(برای ۶ الی ۸ نفر)

مواد لازم:

- ۱- اسفناج ۲ کیلو
- ۲- نمک دریا ۱ قاشق مرباخوری سرخالی
- ۳- آرد برنج ۱ قاشق غذاخوری
- ۴- مغزگردو ۱ استکان کوچک (برای تزئین) کوبیده شده
- ۵- پودر نعنای، پودر گل محمدی، مقداری (برای تزئین روی برانی) زعفران
- ۶- ماست ۱ کیلو یا به میزان دلخواه

طرز تهیه:

اسفناج را با شاخه پاک می‌کنیم. بعد از چندین بار شستن در آبکش ریخته تا آبش کاملاً برود. سپس با چاقو آنها را روی تخته به شکل درشت خرد کرده و در قابلمه بزرگی ریخته و نمک دریا و آرد برنج را نیز به آن اضافه می‌کنیم و آنرا در حرارت ملایم به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قرار می‌دهیم. حال آنرا پس از پخته شدن کوبیده و وقتی سرد شد. با ماست مخلوط می‌کنیم. و در ظرف بلوری صافی کشیده، با پودر نعنای و پودر گل سرخ یا محمدی، زعفران، و مغزگردو تزئین می‌کنیم. این برانی به عنوان یک پیش غذا بسیار مناسب است. مخصوصاً در موقع صرف سالاد می‌توان مقداری از این برانی را به جای سس روی سالاد ریخته و میل نمود، که بسیار خوشمزه و پرویتامین می‌باشد. (توجه: نمک دریا یا نمک یددار)



فصل یازدهم

انواع گراتن

«صفحات ۱۷۴ - ۱۷۱»

نرگسی اسفناج

(برای ۴ نفر)

مواد لازم:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ۱- اسفناج | ۲ کیلو |
| ۲- کره | ۱۰۰ گرم |
| ۳- فلفل، زردچوبه، دارچین، زیره | ۱ قاشق مرباخوری (روی هم) |
| ۴- نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری سرخالی |
| ۵- مغزگردو | ۱ فنجان (خردشده) |

طرز تهیه:

اسفناج را مانند برانی آماده می‌کنیم. کره را در تابه آب کرده، ادویه را یک دقیقه در آن تفت می‌دهیم. سپس اسفناج کوبیده شده را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه آنرا درون تابه تفت می‌دهیم و سپس مغزگردو را نیز اضافه می‌کنیم. این نرگسی اسفناج با نان سیاه و سالاد و یا با ماست غذای کاملی است. با پلو و ماست هم میتوان آنرا میل نمود.

البته ماست را مانند برانی مخلوط نمی‌کنیم زیرا نرگسی داغ است. بلکه فقط ماست را سرسفره می‌آوریم.

«پروتئین این غذا، گردو، نان و پلو میباشد.»

گراتن بادمجان

مواد لازم:

۱- بادمجان	۶ عدد متوسط
۲- سس سفید	۳ فنجان
۳- کره	۱۰۰ گرم
۴- مغز نان (جو یا سیاه)	۱ لیوان (خرد شده)
۵- گشنیز	۳ قاشق غذاخوری (خرد شده)
۶- نمک و فلفل	به مقدار کافی
۷- پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را روی آتش و یا داخل فر، کباب می کنیم. بطوریکه مغز آن پخته شود، پوست بادمجانها را گرفته سپس آنها را ریز خرد کرده و کمی نمک و فلفل به آن می افزاییم. حال ته ظرف نسوز کم عمقی را چرب کرده. مختصری سس در آن ریخته و بادمجان ساطوری شده را روی سس قرار می دهیم و روی آنرا صاف می کنیم، و با گشنیز خرد شده و بقیه سس روی آن را می پوشانیم. و مقداری مغز نان خرد شده نیز روی آن می ریزیم و کره را قطعه قطعه کرده روی نانها قرار می دهیم پنیر پیتزا را روی آن رنده می کنیم و فر را با حرارت متوسط فرگرم می کنیم و ظرف را روی

گراتن گل کلم

مواد لازم:

۱- گل کلم	۱ عدد متوسط
۲- سس سفید	۳ فنجان
۳- کره	۵۰ گرم
۴- مغز نان سیاه	۱ فنجان
۵- پنیر پیتزا (رنده شده)	۱۵۰ گرم
۶- نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه:

ابتدا گل کلم را در آب و نمک می پزیم. بعد از پخته شدن آن را در آبکش ریخته و می گذاریم تا آبش کاملاً گرفته شود و بعد آن را به شکل ریز خرد کرده و ظرف نسوز کم عمقی را انتخاب کرده و آن را چرب می کنیم و مقداری از سس را ته ظرف ریخته. کمی پنیر روی آن می پاشیم و گل کلم را روی آن ریخته. و مغز نان خرد شده و نیز روی آن می ریزیم و با بقیه سس روی آنرا می پوشانیم کره را ورق ورق کرده رو آن قرار می دهیم و روی آنرا پنیر می ریزیم. و در فر در آخرین طبقه بطرف بالا می گذاریم و به مدت نیم ساعت الی ۳ ربع با حرارت متوسط آن را طبخ می کنیم. «پروتیین این غذا در کره و پنیر آنست»



فصل دوازدهم

انواع خمیرها

«فصل ۱۷۹-۱۷۵»

گراتن کدو سبز

مواد لازم:

- | | |
|---------------|--------------------|
| ۱- کدو سبز | ۱ کیلو |
| ۲- سس سفید | ۳ فنجان (غلیظ) |
| ۳- کره | ۵۰ گرم |
| ۴- پنیر پیتزا | ۱۵۰ گرم (رنده شده) |
| ۵- نمک و فلفل | به مقدار کافی |

طرز تهیه:

ابتدا کدوها را خوب شسته و با پوست حلقه حلقه می‌کنیم بعد در تابه کمی کره ریخته کدوها را در آن می‌چینیم در تابه گذاشته تا با حرارت ملایم هم کمی سرخ شود و هم بپزد ولی له نشود، کمی از سس سفید را ته ظرف نسوز کم عمقی ریخته و کدوها را روی سس گذاشته و سطح آنرا صاف می‌کنیم. و بقیه سس را روی کدوها می‌ریزیم. بطوریکه روی کدوها را بپوشاند، پنیر پیتزای رنده شده را نیز روی آن می‌پاشیم. حال فر را گرم کرده. ظرف را روی آخرین طبقه فر به طرف بالا قرار می‌دهیم. و حدود ۳ ربع الی یکساعت باید ظرف داخل فر بماند تا روی آن کاملاً طلائی شود. سپس غذا را با همان ظرف می‌توان بر سر میز برد.

«پروتئین این غذا در کره و پنیر آنست»

خمیرها

خمیر بنیه

مواد لازم برای ۲ لیوان خمیر:

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ۱- شیر | ۱ لیوان |
| ۲- آرد سفید | ۲ لیوان |
| ۳- روغن مایع | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۴- جوش شیرین یا بیکینگ پودر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵- نمک و فلفل | به مقدار کافی |

طرز تهیه:

جوش شیرین، نمک و فلفل را در شیر حل کرده، آرد و روغن را اضافه می‌نمائیم و تمام این مواد را خوب هم می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکنواخت شود. این خمیر باید به غلظت ماست باشد. این خمیر برای تهیه بنیه قارچ و بنیه پنیر مقوی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به این صورت که قارچ درسته و پنیر مقوی را تکه‌تکه کرده و در مایه بنیه فروکنیم و در روغن فراوان در ظرف کوچکی، یکی یکی سرخ نموده و در دیس چیده و اطراف آن را با انواع سبزیجات پخته و با لوبیا تزئین می‌کنیم.

خمیر بنیه: برای شیرینی‌هایی مانند به، سیب، موز:

خمیر بنیه را بدون نمک و فلفل آماده می‌کنیم. سپس ورقه‌های موز یا سیب و یا به را که به شکل نازک خرد کرده‌ایم، در خمیر فرو کرده و در روغن فراوان سرخ

می‌نمائیم و بعد آنها را داخل شربت آب و شکر می‌اندازیم و یکی یکی در دیس می‌چینیم.

خمیر پیتزا

مواد لازم:

۱ لیوان	۱- شیر
۲/۵ الی ۳ لیوان	۲- آرد
۱ قاشق غذاخوری	۳- خمیر ترش
۱ قاشق مرباخوری (پودر خمیر ترش که در سوپرمارکتها فروخته می‌شود)	و یا بیکینگ پودر
نصف لیوان	۴- روغن مایع یا زیتون
۱ قاشق چایخوری	۵- نمک

طرز تهیه:

خمیر ترش با بیکینگ پودر و نمک در شیر حل می‌کنیم. و روغن را نیز بداخل آن ریخته و به تدریج آرد را به آن اضافه می‌نمائیم تا مایه به حدی خمیر شود که به دست نجسبد خمیر را خوب ورز داده و روی آنرا می‌پوشانیم، و می‌گذاریم تا ۱ الی ۲ ساعت بماند و ور بیاید. با این مقدار مواد، برای دو عدد پیتزا کافی میباشد.

خمیر فونسه یا خمیر بریزه

این خمیر برای تارت و نانهای شیرینی کوچک مصرف می‌شود. برای تارت بزرگ، پای سیب یا ۶۰ عدد نانهای کوچک، این مقدار کافی میباشد.



مواد لازم:

۱- آرد	۱ کیلو
۲- پودر شکر	۲ قاشق غذاخوری
۳- کره	۵۰۰ گرم
۴- آب یا شیر	۱ لیوان
۵- نمک	۱ قاشق مرباخوری سرصاف

طرز تهیه:

آرد را در ظرف گردی ریخته، نمک و پودر شکر و آب یا شیر را وسط آرد ریخته و هم می‌زنیم. بعد کره را قطعه قطعه کرده وسط خمیر می‌ریزیم و با کمک دست آن را مخلوط می‌کنیم، نکته مهم در بدست آوردن این خمیر این است که نباید آن را زیاد ورز داد سپس خمیر را در کیسه نایلونی می‌گذاریم تا به مدت ۲ الی ۳ ساعت بماند و از آن به هر طریقی که خواستیم می‌توانیم استفاده نمائیم.

نوع ساده خمیر ورقه شده برای درست کردن شیرینی نایلوونی و پاپیونی

مواد لازم:

۱- آرد سفید	نیم کیلو
۲- کره	۴۰۰ گرم
۳- آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری
۴- آب سرد	نصف لیوان
۵- نمک	به مقدار کم

طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته وسط آنرا گود می‌کنیم و کره، نمک، آب لیمو و آب سرد را

وسط آرد می‌ریزیم و سپس آرد را خمیر می‌کنیم. به طوریکه تمام مواد باهم مخلوط شود. و خمیر بدست نچسبد. در صورتیکه خمیر چسبندگی داشت کم آرد، و در صورت سفت بودن، کمی آب به خمیر اضافه می‌کنیم. بعد خمیر را در جای خنکی به مدت ۲ ساعت می‌گذاریم بماند. پس از آماده شدن خمیر، روی میز را آرد پاشیده و خمیر را به شکل مستطیل باز کرده و آن را سه‌لایه می‌زنیم و دوباره خمیر را باز کرده و این عمل را چهار بار تکرار می‌کنیم. نکته‌ای که باید در نظر داشت این است که قطر هر دفعه خمیر باید در حدود ۱ سانتیمتر باشد. ولی در موقع طبخ قطر آن بستگی به نوع شیرینی دارد. ولی هیچگاه قطر خمیر از نیم سانتیمتر کمتر و از یک سانتیمتر بیشتر نباید باشد.