

[www.negashteh.com](http://www.negashteh.com)

# آبگوشت

مواد لازم :

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ۱ - گوشت ماهیچه یا سردست با استخوان | ۷۵۰ گرم                              |
| ۲ - نخود و لوبیای چیتی یا سفید      | ۱۵۰ گرم یا به اندازه یک لیوان سرخالی |
| ۳ - پیاز متوسط                      | ۲ تا ۳ عدد                           |
| ۴ - سیب زمینی کوچک                  | ۵ تا ۶ عدد                           |
| ۵ - زرد چوبه و رب گوجه فرنگی        | کمی                                  |
| ۶ - نمک و فلفل                      | به اندازه کافی                       |

طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه می کنیم و می شوییم ، پیاز را خرد می کنیم ، نخود و لوبیا را می شوییم و همه این مواد را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرفی می ریزیم ، و می گذاریم با حرارت ملایم بپزد. وقتی که گوشت ، نخود و لوبیا کاملاً پخته شدند ، سیب زمینی ها را پوست می کنیم و به آنها اضافه می کنیم . کمی زردچوبه و یک قاشق رب گوجه فرنگی ، و به اندازه کافی نمک و فلفل می زنیم و می گذاریم سیب زمینی ها بپزد . پس از پختن تمام مواد ، باید در حدود ۳ لیوان آب در ظرف مانده باشد. در دیگ زود پز با آب کمتر و در زمان کمتر آبگوشت بهتری به دست میآید.

# عدس پلو

مواد لازم :

۱- برنج	۱ کیلو
۲- گوشت ماهیچه یا سردست گوسفند	نیم کیلو
۳- عدس	۷۵۰ گرم
۴- روغن	۲۰۰ گرم
۵- زعفران ساییده	اقاشق چایخوری
۶- پیاز	یک عدد

طرز تهیه :

برنج را پس از چند بار شستن با مقداری نمک خیس میکنیم. گوشت را پس از شستن در ظرفی ریخته و یک عدد پیاز را پوست کنده و خرد میکنیم و داخل ظرف ریخته. پس از افزودن سه لیوان آب میگذاریم خوب بپزدو در آخر مقداری نمک میزنیم .  
عدس را جداگانه میپزیم .

آب نمک برنج را خالی کرده و در ظرفی مناسب با مقدار برنج ، باندازه سه چهارم آن آب میریزیم و میگذاریم جوش بیاید. برنج را داخل آبجوش ریخته و پس از خوردن چند جوش آنرا جک میکنیم تا نرم شده ، آنرا در آبکش ریخته مقداری آب نیمگرم روی آن میدهیم ، مقداری روغن مایع با نصف لیوان آب ته دیگ میریزیم و با کفگیر بترتیب برنج و سپس عدس در دیگ میریزیم ، دیگ را روی آتش گذاشته و آنرا دم میکنیم. پس از دم کشیدن مقداری آب زعفران روی آن میدهیم . گوشت و برنج را در دیسهای جدا ریخته و سرو میکنیم.

# آش رشته

مواد لازم :

۷۵۰ گرم

۲ کیلو

۷۵۰ گرم

۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری

۴ تا ۵ قاشق

به مقدار کافی

۱- رشته آماده شده مخصوص آش

۲- سبزی آش

۳- نخود و لوبیا و عدس (مجموعاً به تساوی )

۴- پیاز سرخ کرده

۵- کشک سائیده غلیظ

۶- نمک و فلفل

طرز تهیه :

حبوبات را که قبلاً خیس کرده ایم با پیاز سرخ کرده (که ممکن است کمی زردجوبه به آن زده باشیم) میگذاریم کاملاً بپزد. بعد سبزی را تمیز و خرد میکنیم و داخل حبوبات پخته شده میریزیم و میگذاریم سبزیها بپزند. سپس دو قاشق سوپخوری آرد را در کمی آب سرد حل می کنیم داخل آش میریزیم و مرتباً بهم میزنیم رشته را در آش میریزیم و می گذاریم آهسته بپزد. ولی رشته نباید خرد شود. بعد آش را از روی آتش برمیداریم و با کشک مخلوط میکنیم در سوپخوری می کشیم و روی آنرا با کمی کشک ساده و پیاز سرخ کرده و نعناع داغ تزئین میکنیم. (آش رشته را با قیمه نیز میتوان صرف نمود).

# باقلا پلو

مواد لازم :

۱ - برنج	یک کیلو
۲ - باقلا	۳ کیلو
۳ - شبت	یک کیلو
۴ - گوشت بره سردست یا ران	یک کیلو ونیم
۵ - روغن	بمقدار کافی
۶ - زعفران سائیده	یک هاشق چایخوری

## طرز تهیه :

برنج را خیس کرده باقلا را از دو پوست جدا می کنیم گوشت را قطعه قطعه کرده و می شوئیم و با یک تا دو لیوان آب و یک عدد پیاز خرد کرده و کمی نمک میگذاریم گوشت بپزد بطوریکه بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد شبت را تمیز کرده و میشوئیم و ریز خرد میکنیم دیگ مناسبی را آب کرده و میگذاریم جوش بیاید و برنج را در دیگ میریزیم و باقلا را نیز اضافه میکنیم در صورتی که باقلا درشت و دیرپز بود قبل از برنج دو سه جوش داده شود ، وقتی باقلا کمی پخت و مغز برنج نیز کمی نرم شد شبت خرد کرده را داخل دیگ میریزیم و بلافاصله برنج را در آبکش میریزیم بعد سه چهار هاشق روغن آب کرده و نصف لیوان آبجوش ته دیگ میریزیم نصف برنج را در دیگ میریزیم استخوانهای درشت گوشت را میگیریم و گوشت را روی برنج میگذاریم و با بقیه برنج روی گوشت را میپوشانیم اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می آوریم روغن آب کرده و و آب گوشت را مخلوط کرده و روی سطح برنج میدهیم و برنج را روی آتش دم میکنیم . ممکن است از باقلای سبز خشک استفاده کرد در اینصورت ۳۵۰ گرم باقلا خشک برای این مقدار کافی است باقلا را سه ساعت قبل در آب سرد خیس میکنیم و میگذاریم کمی نیم پز شود وقتی برنج را آبکش کردیم آن را با شبت مخلوط میکنیم

# بوقلمون سرخ شده درسته

مواد لازم :

در حدود ۳ کیلو  
۱۰۰ گرم  
بمقدار کافی

۱ - بوقلمون جوان کوچک  
۲ - کره  
۳ - نمک و فلفل

طرز تهیه :

بوقلمون را بدقت تمیز می کنیم بعد کره را در ظرف مناسبی می اندازیم و روی آتش میگذاریم آب که شد، اطراف بوقلمون را در کره خوب سرخ می کنیم و دو لیوان آب و کمی نمک در آن می ریزیم و در آن را می بندیم و حرارت را ملایم می کنیم و می گذاریم بوقلمون بپزد ، در صورتیکه پخته نشد کمی آب اضافه می کنیم در اواخر طبخ بوقلمون را روی پنجره فر قرار می دهیم و در ظرف را برمی داریم و حرارت را به ۴۵۰ درجه می رسانیم گاهی از سس بوقلمون روی آن می دهیم تا بکلی آب بوقلمون کشیده شود و بوقلمون کاملاً زرین و طلایی شود ، بعد بوقلمون را در دیس می گذاریم و پاهای بوقلمون را در صورت امکان با کاغذهای مخصوص تزئین میکنیم .

# جوجه کباب

مواد لازم :

۱- جوجه کبابی

۲- آبلیمو

۳- زعفران، نمک و فلفل

۴- پیاز

طرز تهیه :

جوجه را خرد کرده و برای مدتی در پیاز خرد شده ، آبلیمو، زعفران و کمی نمک و فلفل میخوابانیم . قطعات جوجه را به سیخ میکشیم . دقت نمایید که رانها در یک سیخ سینه در یک سیخ و بالها در سیخ دیگری باشند. سیخها را روی آتش میگذاریم . دقت کنید که هر دو سمت به یک اندازه کباب شوند.

هر جوجه برای دو نفر  
دو تا سه قاشق غذاخوری  
باندازه کافی  
دو عدد برای هر جوجه

# کباب برگ

مواد لازم :

یک کیلو	۱- گوشت راسته گوسفند یا گوساله
دو عدد	۲- پیاز
یک استکان	۳- روغن زیتون
به مقدار کم	۴- فلفل

طرز تهیه :

قبل از تهیه کباب برگ باید گوشت راسته گوسفند یا گوساله را در پیاز رنده شده ، کمی فلفل و آبلیمو بمدت ۲۴ ساعت خواباند .  
راسته را به پهنای دلخواه و بقطر نیم سانتیمتر بریده ، سپس پیاز رنده شده ، روغن زیتون ، فلفل و کمی آبلیمو به آن میافزاییم و می گذاریم لافل ۱۲ تا ۲۴ ساعت در این مایع بخوابد. گوشت را به سیخ کشیده و کمی روی آنرا با کارد میکوبیم . آتش را آماده کرده و کبابها را روی آن میگذاریم . مقداری نمک روی هر دو سمت آن پاشیده و دقت کنید که هر دو سمت آن خوب بپزد. کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود .



# کباب شیشلیک

مواد لازم :

یک کیلو	۱_ گوشت راسته گوسفند یا گوساله
دو عدد	۲_ پیاز
یک استکان	۳_ روغن زیتون
به مقدار کم	۴_ فلفل

طرز تهیه :

این کباب نیز از گوشت راسته تهیه میگردد. طرز تهیه و خواباندن آن مثل کباب برگ است. با این تفاوت که گوشت را قطورتر بریده و شکل منظمی ندارد. هنگام سیخ کشیدن کباب بین هر دو یا سه قطعه گوشت یک تکه دنبه و یک عدد فلفل سبز نیز سیخ میکنیم. حرارت آتش بایستی ملایم تر از کباب برگ باشد و مدت پختن آن نیز از کباب برگ بیشتر است.

## کباب یونانی

مواد لازم :

۱کیلو	۱_گوشت فیله
۲تا سه عدد	۲_ فلفل دانه
۵۰۰ گرم	۳_ پیاز
۱۰۰ گرم	۴_ کره
بمقدار کافی	۵_ نمک و فلفل

طرز تهیه :

گوشت فیله را از طول باندازه ۲ الی ۴ سانتیمتر بریده ، سپس آنرا به دو قسمت تقسیم می کنیم .

یک پیاز را رنده کرده و آنرا با دو قاشق روغن زیتون و کمی فلفل مخلوط میکنیم . گوشت را برای مدتی در این سس می خوابانیم . گوشت را بترتیبی که یک تکه گوشت یک تکه پیاز و یک تکه فلفل بسیخ میکشیم و روی حرارت ملایم کباب میکنیم ، مقداری نمک به دو سمت کباب پاشیده و کمی نیز کره میمالیم .

# خورش قرمه سبزی

مواد لازم :

یک کیلو	۱ - سبزی ( تره ، جعفری ، شنبلیله )
نیم کیلو	۲ - گوشت مفز ران
۱۰۰ گرم	۲ - لوبیا ی قرمز
۴ عدد	۴ - لیمو عمانی
به مقدار کافی	۵ - روغن
به مقدار کافی	۶ - نمک

## طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه می کنیم و با پیاز سرخ کرده و با لوبیا قرمز و لیمو عمانی و مقدار کافی آب میگذاریم نیم پز شود. بعد سبزی شسته شده را درآبکش میگذاریم تا آب آن کاملاً گرفته شود آنرا کاملاً خرد کرده و با روغن سرخ می کنیم و داخل گوشت می ریزیم. مقدری نمک بان اضافه میکنیم و میگذاریم خورش آهسته آهسته بجوشد و بروغن بیفتد . در صورتی که ترشی آن کم بود می توان کمی آب لیمو به آن اضافه نمود.

## خورش قیمه

مواد لازم :

۱- مغز ران گوساله یا گوسفند

۷۵۰ گرم

۲- لپه

۱۰۰ گرم

۳- پیاز سرخ کرده

۲ قاشق غذاخوری

۴- لیمو عمانی

۴ تا ۵ عدد

۵- سیب زمینی

۵ عدد متوسط

۶- رب گوجه فرنگی

دو قاشق سوپخوری

۷- روغن

به مقدار کافی برای سرخ کردن سیب زمینی

۸- نمک و فلفل

به مقدار کافی

### طرز تهیه :

پس از شستن گوشت و لپه ، گوشت را ریز کرده سپس پیاز سرخ کرده و لپه را در ظرفی میریزیم و دو سه قاشق روغن به آن میافزاییم و ظرف را روی آتش میگذاریم و لپه را باین ترتیب کمی سرخ میکنیم . این عمل از وارفتن لپه هنگام طبخ جلوگیری مینماید. گوشت را داخل ظرف میریزیم و در آنرا میگذاریم تا آب آن کشیده شود. بعد دو لیوان آب می ریزیم ، کمی نمک و فلفل ، رب گوجه سپس لیمو عمانی را بان اضافه میکنیم و میگذاریم با یک حرارت ملایم پخته شود و کاملاً جا بیافتد. سیب زمینی را بصورت خلال کرده و جدا گانه آنرا سرخ میکنیم و در حین سرخ کردن کمی نمک میزنیم .

# کوفته تبریزی

مواد لازم :

۱ - گوشت چرخ کرده کم چربی	۷۵۰ گرم
۲ - آرد نخودچی	۲۰۰ گرم
۳ - تخم مرغ	۴ عدد
۴ - تخم مرغ پخته شده سفت	۵ عدد
۵ - پیاز سرخ کرده	۵ قاشق
۶ - زرد چوبه	بمقدار کافی
۷ - آلو	۲۰۰ گرم
۸ - گردو خرد شده	۱۰۰ گرم
۹ - نمک و فلفل	بمقدار کافی

## طرز تهیه :

تخم مرغها را در ظرفی میشکنیم نمک و فلفل و آرد نخودچی را داخل تخم مرغها میریزیم و کمی زعفران اضافه می نمایم گوشت چرخ کرده را داخل مایه ریخته و با مقدار کافی آ ب مایه را مخلوط می کنیم اگر مایه کمی سفت شد مقداری دیگر آ ب اضافه می نمایم و مالش می دهیم . سپس پیاز سرخ شده را با زرد چوبه مخلوط نموده و ۷ لیوان آ ب روی آن میریزیم و با کمی نمک و فلفل روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید . میتوان از مایه گلوله هائی به بزرگی پرتقالها ی درشت تهیه نمود و درآب جوشان وارد نمود و یا میتوان تمام مایه را فقط یک گلوله کاملاً درشت تهیه کرد در اینصورت باید پارچه نازک سفیدی را داخل پیاله بزرگی قرار داده و مایه را داخل پارچه به بزرگی همان پیاله بشکل گرد آماده کنیم و در صورت تمایل در وسط مایه جوجه پخته استخوان گرفته و سایر مواد را که در بالا ذکر شد قرار دهیم . در هر حال تمام مواد داخل کوفته باید کاملاً در کوفته پوشیده بماند سپس کوفته بزرگ را داخل پارچه پیچیده و سر پارچه را جمع کرده گره میزنیم و با همان پارچه داخل آ ب و پیاز که در حال جوش است میاندازیم آ ب کوفته باید روی آن را بگیرد و میگذاریم کوفته آهسته بجوشد تا بپزد و آ ب آن تا حدود ۲ تا ۳ لیوان بشود در صورت تمایل میتوان کمی رب گوجه فرنگی نیز اضافه نمود بعد از اینکه کوفته کاملاً پخت آن را از پارچه خارج کرده در ظرف مناسب قرار داده و آ ب کوفته را روی آن میریزیم .

# کتلت سیب زمینی

## مواد لازم :

۵۰۰ گرم	۱- سیب زمینی پشندی
۲ عدد	۲- تخم مرغ
۱ عدد	۳- پیاز
یک تا دو قاشق	۴- جعفری خرد شده
یک قاشق غذاخوری	۵- نان خشک کوبیده
به مقدار کافی	۶- نمک و فلفل

## طرز تهیه :

بعد از پختن سیب زمینی آنرا پوست می گیریم و سپس آنرا رنده میکنیم . پس از شکستن تخم مرغها آنها را در ظرفی میریزیم و به آن نمک و فلفل میزنیم . جعفری خرد شده را بان اضافه کرده و پیاز رنده شده را به آن میافزاییم . تمام مواد را با هم مخلوط کرده تا مخلوطی صاف و یکنواخت بدست آید .

در تابه مقداری روغن میریزیم تا خوب داغ شود. مقداری از نان خشک کوبیده را روی سینی میریزیم و سپس مایه را گلوله کرده و آنرا در نان خشک میغلطانیم و آنرا با پشت کارد بشکل بیضی و بقطر یک سانتیمتر در می آوریم. دقت کنید که دو طرف کتلت کاملاً صاف و یکنواخت گردد. کتلت را بارامی داخل روغن میاندازیم، یکطرف آن که طلایی شد، آنرا برمیگردانیم تا طرف دیگر سرخ گردد. توجه کنید که حرارت ملایم باشد.

کتلتها را میتوانیم در دیسی چیده و اطراف آنرا به دلخواه با گوجه فرنگی و انواع سبزیها تزئین نماییم .

# ماهی قزل آلا

مواد لازم :

۶ عدد	۱ - ماهی قزل آلا
نیم کیلو	۲ - قارچ
۱۵۰ گرم	۳ - کره
نصف پیمانه	۴ - سس سفید غلیظ
بمقدار کم	۵ - جعفری خرد شده
نصف استکان	۶ - آب لیمو
بمقدار کافی	۷ - نمک و فلفل

## طرز تهیه :

قارچ را خرد می کنیم و می شوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی سرخ می کنیم بطوریکه آب قارچ کاملاً کشیده شود ، قارچ سرخ شده را با سس سفید مخلوط می کنیم و دو سه قاشق آب لیمو و کمی نمک و فلفل می زنیم و زیر گردن ماهیها را تا زیر دم با یک کارت تیز یا قیچی چاک می دهیم ومحتویات داخل شکم را خارج می کنیم ، بعد ستون فقرات ماهیها را خارج می نمائیم و ماهیها را می شوئیم و کمی نمک و فلفل و آب لیمو به آن می زنیم و دم ماهیها را قطع می کنیم و کمی از مایه سس و قارچ داخل شکم آن میریزیم آنگاه کره را قطعه قطعه می کنیم و روی ماهیها قرار می دهیم بقیه آب لیمو را اضافه می نمائیم و ظرف ماهی را داخل فر روی پنجره وسط قرار می دهیم و حرارت را به ۴۵۰ درجه می رسانیم و میگذاریم تا یکربع بماند و بعد حرارت را به ۲۵۰ درجه تقلیل می دهیم و یکربع تا ۲۰ دقیقه هم در آن حال می گذاریم بماند تا آب آن کمی تبخیر شود و سس ماهی در حدود دو سه قاشق باقی بماند سپس ماهی آماده را با جعفری آماده خرد شده تزئین می نمائیم.

# میرزا قاسمی

مواد لازم :

۵ عدد	۱ - بادنجان متوسط
یک بوته	۲ - سیر
۳ عدد	۳ - تخم مرغ
۲ عدد	۴ - گوجه فرنگی
بمقدار کافی	۵ - روغن و نمک و فلفل

طرز تهیه :

بادنجانها را داخل فر یا روی آتش کبابی می کنیم تا کاملا پخته شوند سپس پوست آنها را کنده و سرهای آنها می گیریم و بعد ساطوری می نماییم سپس گوجه فرنگی ها را در آب جوش ریخته و پوست آن را می کنیم و خرد میکنیم سیر را کوبیده و داخل روغن داغی که در تابه و روی آتش است میریزیم تا کمی سرخ شود بعد بادنجانها و گوجه فرنگی آماده شده را به تابه اضافه کرده و سرخ می نماییم بعدی که آب آن کاملا کشیده شود و به روغن بیفتد کمی نمک و فلفل به آن می زنیم و مایه را در یک طرف تابه قرار می دهیم و در طرف دیگر تابه تخم مرغها را شکسته و مخلوط می نماییم و بهم می زنیم تا کاملا بسته شده و سرخ شود بعد بادنجانها و تخم مرغ هارا مخلوط می نماییم و میرزا قاسمی آماده شده را در دیس می کشیم .



# شیرین پلو

مواد لازم :

یک کیلو	۱ - برنج
یک عدد متوسط یا گوشت بره ۲ کیلو	۲ - مرغ
۱۰۰ گرم	۳ - خلال بادام
۵۰ گرم	۴ - خلال پسته
تازه در حدود نیم کیلو و یا خشک ۱۰۰ گرم	۵ - خلال نارنج یا پرتقال
یک کیلو	۶ - شکر
یک قاشق سوپخوری	۷ - زعفران سائیده
بمقدار کافی	۸ - روغن و فلفل و نمک

## طرز تهیه :

از روز قبل خلال پرتقال یا نارنج را دو تا سه بار در آب می جوشانیم و داخل آب سرد ریخته و دو تا سه بار آب خلال را عوض می کنیم تا تلخی آن گرفته شود سپس در صافی ریخته تا آب آن گرفته شود ، شکر را با سه لیوان آب یکی دو جوش می دهیم از صافی رد می کنیم خلال تلخی گرفته شده را داخل شربت می ریزیم تا چند جوش بزند و مغز خلال شیرین شود. مرغ را بدقت تمیز کرده و شسته و میگذاریم بپزد بعد آب مرغ را صاف میکنیم با دو سه قاشق روغن و یک ملاقه از شربت خلال مخلوط میکنیم زعفران را اضافه کرده ، مرغ را قطعه قطعه کرده و استخوانهای آن را میگیریم برنج را آبکش میکنیم ته دیگ را دو سه قاشق روغن و نصف لیوان آب میریزیم نصف از برنج آبکش را داخل دیگ میریزیم خلال را از داخل شربت بیرون می آوریم روی برنج می ریزیم و نصف از خلال بادام را می شوییم روی خلال نارنج یا پرتقال می ریزیم دو سه کفگیر از برنج را روی خلالها می پاشیم قطعات مرغ را روی برنج قرار می دهیم و بقیه برنج را روی مرغ می ریزیم و روی آتش میگذاریم آب مرغ را با کمی شربت و زعفران و روغن کافی روی سطح برنج می دهیم تا برنج دم بکشد.

# شش کباب

مواد لازم :

۱ - گوشت راسته یا فیله پاک کرده	یک کیلو
۲ - فلفل سبز دله ای	۳ عدد
۳ - پیاز ریز سفید	۲۵۰ گرم
۴ - گوجه فرنگی ریز	۱۲ عدد
۵ - ماست	یک فنجان
۶ - پیاز رنده شده	یک قاشق
۷ - آبلیمو	۲ قاشق
۸ - زعفران ساییده	یک قاشق چایخوری
۹ - فلفل کوبیده	یک قاشق چایخوری

## طرز تهیه :

زعفران را در کمی آب جوش حل می کنیم داخل ماست میریزیم پیاز رنده شده و فلفل کوبیده و آبلیمو را اضافه می کنیم و بهم می زنیم ، گوشتها را بشکل مکعبهای کوچک بریده و در مایه ماست ۱۰ تا ۱۲ ساعت می خوابانیم . پیاز ها را پوست کنده فلفل را هم تکه تکه بریده و گوشت و فلفل و گوجه فرنگی و پیاز را یک در میان به سیخ می کشیم و روی حرارت ملایم گوشتها را کباب کرده کباب ها را در دیس میکشیم و روی آن کمی نمک پاشیده و کمی کره روی آن قرار می دهیم .

۱- برنج

۲- گوشت بره

۳- ماست کیسه

۴- زعفران

۵- روغن

۶- تخم مرغ

یک کیلو

یک ونیم کیلو (یا حدود یک کیلو مرغ)

یک کیلو

یک قاشق جایغوری

۲۰۰ گرم

تخم مرغ ۴ تا ۶ عدد

## طرز تهیه :

مرغ یا گوشت بره را می پزیم و استخوانهای آن را می گیریم زعفران را در آب جوش حل می کنیم و ماست را بهم می زنیم نصف از زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست میریزیم و بهم میزنیم و گوشت مرغ یا بره را در ماست می خوابانیم پلو را آبکش میکنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زرده تخم مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت در آن خوابانده ایم در آن میریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه میریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف میکنیم. مقداری گوشت روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن میریزیم و بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار می دهیم که بهم بچسبد آب مرغ را با بقیه زعفران و سه قاشق سویغوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط می کنیم این مایه را روی سطح برنج می دهیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار می دهیم بمدت یکساعت و نیم حرارت فر ۲۵۰ درجه فارنهایت

# باقلا قاتق

مواد لازم :

- |                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| ۱- شبت                             | نیم کیلو               |
| ۲- باقلای سبز یا باقلای مخصوص رشتی | ۲ کیلو یا نیم کیلو خشک |
| ۳- سیر                             | یک تا دو بوته          |
| ۴- روغن                            | ۱۵۰ گرم                |
| ۵- تخم مرغ                         | ۴ تا ۵ عدد             |
| ۶- پیاز سرخ کرده                   | ۲ فاشق سوپخوری         |
| ۷- نمک و فلفل                      | بقدر کافی              |

## طرز تهیه :

در صورت مصرف لوبیای رشتی لوبیای خشک را خیس می کنیم و پوست آن را می گیریم و یا باقلا را از پوست دوم در می آوریم و شبت را ریز خرد میکنیم و با روغن و پیاز خرد کرده کمی سرخ میکنیم و دو سه لیوان آب داخل شبت می ریزیم ، باقلا یا لوبیا را اضافه میکنیم ، بعد پوست سیر را جدا کرده و دانه دانه میکنیم و داخل خورش میریزیم و میگذاریم خورش آهسته بجوشد و به روغن بیافتد و کمی و نمک و فلفل نیز اضافه می نمایم .

تخم مرغها را در ظرفی جداگانه شکسته و بهم می زنیم و داخل خورش می ریزیم تا بدون بهم زدن بسته شود . بعد از بسته شدن تخم مرغ ها خورش آماده است .

# دلمه برگ مو

## مواد لازم :

۱- برگ مو	نیم کیلو
۲- گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۳- سبزی دلمه	نیم کیلو
( تره ، جعفری ، شبت ، نعناع ، ترخان ، پیازچه )	
۴- برنج	۱۵۰ گرم (در حدود یک پیمانه سرخالی
۵- پیاز سرخ کرده	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۶- آب لیمو	یک استکان
۷- شکر	۲ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸- روغن	۱۵۰ گرم (حدود یک پیمانه سرخالی )
۹- نمک و فلفل	به مقدار کافی

## طرز تهیه :

برگهای مو را که باید تازه و جوان باشند انتخاب می کنیم و چوب ته برگها را میگیریم و برگها را میشوئیم و در ظرفی می چینیم و مقداری آب به طوری که روی برگها را بگیرد با کمی نمک داخل ظرف می ریزیم و روی آتش می گذاریم تا برگها یکی دو جوش بزنند و کمی نرم شوند. در صافی می ریزیم تا آب آن برود و سرد شود. در پیاز داغ آماده شده گوشت را میریزیم و بهم میزنیم تا کمی سرخ شود و آب گوشت کشیده شود. بعد رب گوجه را در لیوان آب حل میکنیم و داخل گوشت میریزیم

بعد آب لیمو و شکر و کمی نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و نصف از این سس را داخل مایه دلمه میریزیم و بهم میزنیم و روی آتش میگذاریم تا پخته شده و آبش کشیده شود. بعد مایه را می چشیم و مطابق میل ذائقه خود ترشی یا شیرینی آن را کم یا زیاد میکنیم سپس دو سه قاشق روغن در ظرف مناسبی میریزیم و دو سه ردیف برگ ساده ته ظرف می چینیم و برگها را دو عدد دو عدد داخل هم قرار می دهیم بطوریکه شکاف برگها گرفته شود. بعد کمی از مایه دلمه وسط برگ می ریزیم و اطراف برگ را روی هم می گذاریم و دلمه را محکم می پیچیم. البته باید دقت کرد که دلمه ها کوچک و ظریف پیچیده شوند بعد دلمه ها را نزدیک هم یعنی بدون فاصله در ظرف روی برگها می چینیم و دو سه قاشق روغن آب کرده روی آنها می دهیم و یک لیوان آب داخل ظرف دلمه میریزیم. ممکن است بشقابی کوچکتر از دهانه ظرف را وارونه روی دلمه قرار داد و در ظرف دلمه را بست و ظرف دلمه را روی حرارت ملایم نهاد تا دلمه پخته شود. در صورتی که با این مقدار آب دلمه ها پخته نشد مقداری آب اضافه می نمائیم و در اواخر طبخ بقیه آب لیمو و نمک و شکر را داخل دلمه می ریزیم و وقتی این سس جذب دلمه شد آنرا از روی آتش بر می داریم .

# اسلامبولی پلو

مواد لازم :

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ۱- برنج          | یک کیلو             |
| ۲- گوجه فرنگی    | سه کیلو             |
| ۳- گوشت مغز ران  | ۲۵۰ گرم             |
| ۴- پیاز سرخ کرده | ۲ تا ۴ فاشق سوپخوری |
| ۵- روغن          | ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم      |
| ۶- رب گوجه فرنگی | یک فاشق سوپخوری     |
| ۷- نمک و فلفل    | به مقدار کافی       |

طرز تهیه :

برنج را تمیز کرده با آب نیمگرم چندین بار می شوئیم ، گوجه فرنگی را آب گرفته با دو سه لیوان آب مخلوط می کنیم و روی برنج می ریزیم بطوریکه تقریباً چهار انگشت از سطح برنج بالاتر بایستند ، در صورتیکه کمتر بود کمی آب اضافه می کنیم یک فاشق سوپخوری نمک داخل آب برنج می ریزیم و سه چهار فاشق هم روغن اضافه می کنیم می گذاریم برنج در آب یکساعت بماند تا کمی خیس بخورد . گوشت را قیمة ای خرد می کنیم با پیاز سرخ کرده مخلوط نموده و روی آتش ملایم می گذاریم تا آب گوشت کشیده شود و بعد دوسه لیوان آب در گوشت می ریزیم و می گذاریم گوشت بپزد . رب گوجه فرنگی و کمی نمک را به گوشت اضافه می کنیم و می گذاریم آب گوشت تبخیر شود . ( باید قیمة را قبل از آماده کردن برنج تهیه کرد ) بعد ظرف برنج را روی حرارت ملایم می گذاریم تا جوش بیاید و آب آن تبخیر شود در صورتیکه مغز برنج کمی خام بود مقدار یکی دولیوان آب گوجه فرنگی یا آب ساده به آن اضافه می نمائیم ، بعد از اینکه این آب هم تبخیر شد وسط برنج را باز می کنیم و قیمة را لای آن می ریزیم و روی قیمة را با برنج می پوشانیم ، در ظرف را محکم می کنیم و روی آتش یا در فر بمدت یکساعت تا یکساعت و نیم دم می کنیم . در صورت طبخ در فر برای نیم ساعت ، ۲۵۰ درجه و برای یکساعت ۲۰۰ درجه حرارت سانتیگراد حرارت را تنظیم می کنیم . اسلامبولی پلو را می توانیم با گوشت چرخ کرده و رب گوجه فرنگی هم تهیه کنیم .

## قلیه اسفناج

### مواد لازم :

- |                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| ۲۰۰ گرم         | ۱- گوشت چرخ کرده                |
| مجموعاً ۱۵۰ گرم | ۲- لوبیای چشم بلبلی و عدس و لپه |
| ۱ کیلو          | ۳- اسفناج                       |
| ۲ پیمانه        | ۴- کشک ساییده شده               |
| به مقدار کافی   | ۵- نمک و فلفل                   |

### طرز تهیه :

حبوبات را با مقداری آب و کمی نمک می گذاریم تا بپزد بطوریکه پس از پختن کمی آب داشته باشد. بعد گوشت چرخ کرده را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط کرده و کوفته ریزه درست می کنیم سپس با کمی روغن کوفته ها را سرخ می کنیم و کوفته های سرخ شده را داخل حبوبات آماده میریزیم و اسفناج ها را که کمی خرد کرده ایم داخل حبوبات و کوفته ریخته و حرارت را ملایم می کنیم تا اسفناج نیز کاملاً بپزد و آب آن کشیده شود ، بعد قلیه را در ظرف کشیده و کشک و کمی نعنای داغ روی آن میدهم .

# گوشت چرخ کرده با نیمرو

مواد لازم :

۱- گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
۲- پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۳- روغن	۱۰۰ گرم
۴- رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۵- نمک و فلفل	کمی
۶- تخم مرغ	۴ عدد

طرز تهیه :

پیاز را خلال می کنیم و با روغن سرخ می نمائیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا آب گوشت کشیده شود. یک لیوان آب ، کمی نمک و فلفل و رب گوجه فرنگی را داخل گوشت می ریزیم ، حرارت را ملایم می کنیم و می گذاریم تا آب گوشت کشیده شود. با پشت قاشق روی گوشت را صاف می کنیم ، تخم مرغها را روی سطح گوشت می شکنیم کمی نمک و فلفل روی تخم مرغها می پاشیم ، دو سه دقیقه در ظرف را می گذاریم تا سفیده تخم مرغ بسته شود و بعد خوراک را در ظرف بطوریکه تخم مرغ له نشود می کشیم .



# حلیم بادنجان

## مواد لازم :

- |                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| ۱_ بادنجان قلمی                | ۵ تا ۶ عدد     |
| ۲_ گوشت سردست گوسفند یا گوساله | نیم کیلو       |
| ۳_ لوبیای سفید                 | ۲۵۰ گرم        |
| ۴_ پیاز سرخ کرده               | ۳ قاشق سوپخوری |
| ۵_ کشک ساینده                  | ۱ تا ۲ لیوان   |
| ۶_ نمک و فلفل                  | به مقدار کافی  |

## طرز تهیه :

گوشت و لوبیا و پیاز داغ را با ۲ لیوان آب میگذاریم کاملاً بپزد . بادنجانها را پوست گرفته کمی نمک زده و در حرارت ملایم اطرافش را سرخ میکنیم و بعد بادنجان و گوشت و لوبیا را خوب میکوبیم و مخلوط میکنیم ، ۲ لیوان آب و هر مقدار آب گوشتی که داریم داخل گوشت و بادنجان ریخته و ظرف را روی حرارت ملایم گذاشته و گاهی آن را هم میزنیم تا کاملاً جا بیفتد و کش پیدا کند و آب آن تمام و غلیظ شود. ظرف را از روی آتش برداشته و با کشک مخلوط میکنیم و روی آن را با نعنای داغ و پیاز داغ و گردو تزئین میکنیم . بعضی ها حلیم را با عدس تهیه میکنند ولی با لوبیای سفید رنگ حلیم سفیدتر میشود .

# جمبرگر یا استیک چرخ کرده

مواد لازم :

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| ۱- گوشت چرخ کرده کم چربی | ۲۰۰ گرم       |
| ۲- پیاز متوسط            | ۲ عدد         |
| ۳- نمک و فلفل            | به مقدار کافی |

طرز تهیه :

– برای ۲ نفر

پیاز را رنده کرده ، گوشت و نمک و فلفل را با آن مخلوط میکنیم و خوب مالش می دهیم . تابه را خوب داغ میکنیم . گوشت را به چهار قسمت تقسیم کرده ، دست را کمی مرطوب می کنیم و گوشت را در دست به فرم گرد و منظم و بعد پهن می کنیم تا کاملاً صاف شود. یک قطعه گوشت را در تابه می اندازیم یک طرف آن که سرخ شد

برمیگردانیم و قطعه دوم را می اندازیم و بهمین ترتیب تا چهار قطعه گوشت سرخ شوند. سپس روی قطعات گوشت سس گوجه فرنگی و کمی کره می گذاریم .

# ژیکوی گوساله

مواد لازم :

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ۱- ران گوساله جوان | دو تا دو و نیم کیلو |
| ۲- کره             | ۱۰۰ گرم             |
| ۳- سیر             | یک بوته             |
| ۴- نمک و فلفل      | به مقدار کافی       |

طرز تهیه :

ماهیچه گوساله را با استخوان از قسمت ران جدا میکنیم و ران را به دقت می شوئیم و دو طرف ران را با نوک کارد چند سوراخ میکنیم و سیر را حبه و پوست میکنیم و در آن سوراخها فرو میبریم . روغن را در ظرف مناسبی ریخته و روی آتش داغ میکنیم و سپس اطراف ژیکو را در روغن سرخ می کنیم و یک لیوان آب میریزیم و دو سه حبه سیر و یکی دو عدد هویج خرد شده داخل ظرف ژیکو میریزیم و میگذاریم ژیکو با حرارت ملایم آهسته بجوشد . اگر حیوانا آب آن تمام شد و گوشت نپخته بود دوباره آب اضافه می نمایم و در فاصله طبخ گاهی ژیکو را پشت و رو میکنیم وقتی ژیکو پخت باید بیش از دو سه قاشق آب نداشته باشد.

# کباب چرخ کرده تابه ای

مواد لازم :

۲۰۰ گرم	۱- گوشت چرخ کرده
۲ عدد	۲- پیاز
به مقدار کافی	۳- نمک و فلفل

## طرز تهیه :

گوشت و پیاز رنده کرده و نمک و فلفل را مخلوط کرده خوب مالش می دهیم . تابه را می گذاریم داغ بشود و آنرا کمی چرب می کنیم ، مخلوط گوشت را در تابه ریخته و آنرا با دست در تمام سطح تابه صاف میکنیم و میگذاریم وپ بپزد. سپس کباب را به برشهای دلخواه میبریم و برشها را بر میگردانیم تا طرف دیگر نیز خوب بپزد. گوشتها نباید خشک و برشته شوند . کمی کره روی آنها قرار داده و کمی هم سماق روی آنها می پاشیم .

# یک نوع خوراک با قارچ

مواد لازم :

۱- قارچ	نیم کیلو
۲- تخم مرغ	۴ عدد
۳- فلفل دلمه ای	۲ تا ۳ عدد
۴- گوجه فرنگی متوسط	۴ تا ۵ عدد
۵- روغن آب کرده	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۶- پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۷- نمک و فلفل	به اندازه کافی

طرز تهیه :

قارچ را تمیز و خرد کرده و می شوئیم و در آبکش می ریزیم که آبش برود ( در صورت مصرف کنسرو فقط آن را خرد می کنیم ) پیاز را خرد کرده با روغن کمی سرخ مینمائیم ، فلفل را خرد کرده داخل پیاز می ریزیم گوجه فرنگی ها را هم خرد نموده با پیاز و فلفل مخلوط می نمائیم کمی نمک و فلفل می زنیم ، حرارت را ملایم می کنیم ، در ظرف را می بندیم و می گذاریم تمام مواد کمی بجوشد تا فلفل نرم و آب گوجه فرنگی کشیده شود ، بعد قارچ را اضافه می کنیم آب قارچ که کشیده شد تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم کمی نمک می زنیم روی سایر مواد می ریزیم در ظرف را می بندیم تا تخم مرغ بسته شود و بعد در دیس می کشیم .

# خورش اسفناج و آلو

مواد لازم :

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| ۲۰۰ گرم        | ۱- گوشت             |
| ۷۵۰ گرم        | ۲- اسفناج           |
| ۱۵۰ گرم        | ۳- آلو              |
| ۲ قاشق سوپخوری | ۴- پیاز سرخ کرده    |
| به مقدار کم    | ۵- آبغوره یا آبلیمو |
| به مقدار کافی  | ۶- نمک و فلفل       |

طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه کرده و شسته و با پیاز سرخ شده کمی تف داده و بادو لیوان آب میگذاریم در حرارت ملایم بپزد. اسفناج را بعد از تمیز کردن کمی درشت تر خرد میکنیم و با کمی روغن بحدی که آب آن کشیده شود سرخ میکنیم . سپس آلو را شسته و اسفناج و آلو را با کمی نمک و فلفل و کمی آبلیمو یا آبغوره داخل گوشت اضافه کرده و می گذاریم خورش چند جوش بزند و به روغن بیفتد ، آنگاه خورش آماده است .

## خورش هویج

مواد لازم :

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| ۱_ مرغ           | یک عدد در حدود ۲ کیلو |
| ۲_ پیاز سرخ کرده | ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری   |
| ۳_ هویج          | یک کیلو               |
| ۴_ آلوی خشک      | ۲۵۰ گرم               |
| ۵_ زعفران سائیده | نیم قاشق مرباخوری     |
| ۶_ شکر           | یک تا دو قاشق سوپخوری |

طرز تهیه :

مرغ را با پیاز سرخ کرده و با ۳ لیوان آب میگذاریم بپزد . هویج را ورقه و خلال میکنیم و با روغن کمی سرخ میکنیم و با آلوی شسته شده داخل گوشت میریزیم و میگذاریم بپزد. زعفران را در آبجوش حل کرده با کمی نمک و فلفل و شکر داخل شکر میریزیم و میگذاریم خورش کاملاً به روغن بپفتند در صورتیکه بخواهیم خورش ترش بشود کمی آبلیمو اضافه می نمائیم .

# کوکوی سبزی

مواد لازم :

یک کیلو	۱- سبزی کوکو (تره، جعفری، شبت، گشنیز، چند برگ کاهو)
۴ تا ۵ عدد	۲- تخم مرغ
یک قاشق سوپخوری (در صورت تمایل)	۳- زرشک
۲۰۰ گرم	۴- روغن
یک قاشق سوپخوری	۵- آرد گندم
یک قاشق مرباخوری	۶- جوش شیرین
باندازه کافی	۷- نمک

طرز تهیه :

سبزی را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم و سپس در آبکش قرار میدهیم تا آب آن کاملاً گرفته شود. در صورت در دسترس نبودن تره تازه میتوانید از خشک آن استفاده نمائید. سبزی را خوب خرد کنید. تخم مرغها را در ظرفی شکسته ، سبزی، آرد و جوش شیرین را داخل ظرف ریخته و خوب بهم بزنید. روغن را داخل تابه ریخته و آنرا کاملاً داغ کنید و سپس مایه را داخل تابه بریزید. روی مایع را با پشت قاشق صاف کنید و در آنرا بگذارید تا زیر کوکو برشته شود. کوکو را به فرم دلخواه ببرید و قطعات آنرا برگردانده تا روی آن یز برشته شود. بعد از آماده شدن کوکو میتوانیم اطراف آنرا با حلقه های گوجه فرنگی تزئین کنیم.



# لازانیا با سوسیس یا کالباس

مواد لازم :

۱- خمیر لازانیا	یک کیلو
۲- سوسیس یا کالباس	نیم کیلو
۳- پنیر پیتزا رنده شده	۱۵۰ گرم
۴- کنسرو قارچ	یک قوطی متوسط
۵- پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶- رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۷- سس سفید	۲ پیمانه
۸- کره	۱۰۰ گرم
۹- خامه	۱۰۰ گرم

## طرز تهیه :

قارچ و سوسیس یا کالباس را ریز خرد میکنیم و با پیاز سرخ کرده کمی تف می دهیم و رب گوجه فرنگی را در آن میریزیم و میگذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود ، کمی نمک و فلفل زده و نصف لیوان از سس را با آن مخلوط میکنیم و میگذاریم آهسته چند جوش بزند . در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و و یک قاشق نمک به آب اضافه میکنیم و روی شعله قرار داده تا به جوش آید . خمیر لازانیا را از هم جدا کرده و داخل آب جوشان می اندازیم آب از جوش می افتد و دوباره به جوش می آید لازانیا ها را نه آنقدر که ناپخته باشند و نه آنقدر که له شده باشند روی صافی میریزیم و مقداری آب سرد روی آنها گرفته و با دقت قطعات را از هم باز میکنیم تا بهم نچسبند. ته ظرف نسوزی را کمی چرب کرده یک ورقه لازانیا روی آن می چینیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً حاضر کرده ایم روی آن ریخته و کمی پنیر رویش می پاشیم سپس یک ردیف دیگر لازانیا و دوباره گوشت و بعد پنیر بعد از اتمام کار بقیه سس و باقی پنیر را رویش پاشیده و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می دهیم و در فر گذاشته و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع طبخ می نمایم تا روغن آن طلایی شود در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می دهیم .

## نرگسی اسفناج

مواد لازم :

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ۲ کیلو        | ۱- اسفناج     |
| ۲ تا ۳ عدد    | ۲- پیاز       |
| ۶ عدد         | ۳- تخم مرغ    |
| به مقدار کافی | ۴- نمک و فلفل |

طرز تهیه :

اسفناج را تمیز کرده و خوب می شوئیم ، سپس با دولیوان آب و کمی نمک میگذاریم بپزد بحدیکه له نشود. پیاز را خلال کرده با روغن سرخ میکنیم بحدی که طلانی شود . اسفناج را در صافی ریخته و کمی فشار میدهیم تا آب آن کاملاً کشیده شود . اسفناج و پیاز را مخلوط کرده کمی سرخ میکنیم و سپس تخم مرغها را روی آن می شکنیم و در آن را گذاشته و روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا سفیده تخم مرغها کاملاً بسته شود ولی زرده سفت نشود سپس در دیس قرار داده و روی تخم مرغها نمک و فلفل می زنیم .

# املت گوجه فرنگی

مواد لازم :

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ۶ عدد              | ۱- تخم مرغ            |
| ۶ قاشق سوپخوری     | ۲- شیر                |
| دو فنجان           | ۳- گوجه فرنگی خرد شده |
| دو سه قاشق سوپخوری | ۴- جعفری خرد شده      |
| ۶ قاشق سوپخوری     | ۵- روغن آب کرده       |

طرز تهیه :

املت را مطابق دستور املت ساده تهیه می کنیم و لای هرکدام یک فنجان گوجه فرنگی مخلوط شده با جعفری و کمی نمک و فلفل می ریزیم و املت را لوله می کنیم .

## املت ساده

مواد لازم :

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ۳ عدد          | ۱- تخم مرغ      |
| ۳ قاشق سوپخوری | ۲- شیر          |
| ۳ قاشق سوپخوری | ۳- روغن آب کرده |
| به مقدار کافی  | ۴- نمک و فلفل   |

طرز تهیه :

تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم و میزنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه قاشق شیر را داخل تخم مرغ می ریزیم و بهم میزنیم . بعد تابه مناسبی را که لبه آن تقریباً به ارتفاع ۳ سانتی متر باشد روی آتش می گذاریم و سه قاشق روغن را در تابه می ریزیم و می گذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایه تخم مرغ و شیر را در تابه می ریزیم بطوریکه سطح تابه پوشیده شود . یک لحظه در تابه را می گذاریم تا املت بسته شود ، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر بدقت لوله می کنیم .

# اردور ماوی تن و تخم مرغ سفت

مواد لازم :

یک قوطی	۱- ماهی تن
۶ عدد	۲- تخم مرغ پخته شده سفت
۲ قاشق سوپخوری	۳- سس مایونز
۲ عدد	۴- گوجه فرنگی متوسط
۲ قاشق سوپخوری	۵- جعفری خرد شده
۲ قاشق سوپخوری	۶- آبلیمو
به مقدار کافی	۷- نمک و فلفل

طرز تهیه :

روغن ماهی را کاملاً گرفته و آن را با چنگال نرم می نمائیم . آبلیمو و سبزی خرد شده و سس مایونز و کمی نمک و فلفل به آن میزنیم ، تخم مرغها را از وسط به درازا دو نیم کرده ، زرده آن را خارج نموده و رنده میکنیم و زرده رنده شده را داخل مخلوط ماهی میکنیم و نصفه های سفیده تخم مرغ را با این مخلوط پر می نمائیم . گوجه فرنگی را به شکل خلال بلند و باریک بریده و روی تخم مرغها قرار میدهیم و با برگ جعفری روی آن را تزئین می کنیم . مقداری برگ کاهو در دیس چیده و تخم مرغها را روی آن قرار میدهیم . آماده سرو است .

# راگو

## مواد لازم :

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| یک کیلو         | ۱- گوشت مغز ران بدون استخوان |
| نیم کیلو        | ۲- هویج                      |
| نیم کیلو        | ۳- سیب زمینی اسلایس          |
| دو سه عدد       | ۴- فلفل سبز دله ای           |
| نیم کیلو        | ۵- پیاز ریز یا متوسط         |
| ۲۵۰ گرم         | ۶- لوبیای سبز                |
| یک قاشق سوپخوری | ۷- رب گوجه فرنگی             |
| یک قاشق سوپخوری | ۸- آرد                       |
| ۱۵۰ گرم         | ۹- روغن                      |
| به مقدار کافی   | ۱۰- نمک و فلفل               |

## طرز تهیه :

گوشت را به اندازه یک گردو تکه تکه می کنیم و میشوئیم . گوشت را در روغن باندازه ای که آب گوشت کشیده شود سرخ میکنیم و سه لیوان آب ریخته و حرارت را ملایم کرده و میگذاریم تا گوشت بپزد. هویج را حلقه حلقه کرده ، پیاز را پوست کرده ، لوبیا را به اندازه دو بند انگشت خرد میکنیم، فلفل را خرد کرده و همه را داخل گوشت می ریزیم و میگذاریم تا بپزند. سیب زمینی را پوست کنده و داخل راگو میریزیم و رب را اضافه میکنیم . آرد را در کمی روغن سرخ کرده و آخر کار داخل راگو میریزیم و میگذاریم تا دو سه جوش بزند و آب راگو غلیظ شود.

# سبزی پلو

مواد لازم :

نیم کیلو	۱-برنج
یک کیلو	۲-سبزی پلو
	( تره، جعفری، شبت، گشنیز، کمی شنبلیله )
۱۰۰گرم	۳-روغن
یک قاشق مربا خوری	۴-زعفران سائیده

## طرز تهیه :

برنج را قبلاً خیس مینماییم (به پلوی ساده رجوع شود). سبزی را خوب تمیز کنید و بشوئید. داخل آبکش ریخته تا آب آن کاملاً گرفته شود. سبزی را خوب خرد کنید. برنج را مثل روش پلوی ساده آبکش کنید ولی کمی دان تر بردارید، ته دیگ را یکی دو قاشق روغن و یک استکان آب بریزید. برنج داخل آبکش را کم کم در دیگ بریزید و سبزی خرد کرده را بتدریج لای برنج بپاشید. یکی دو قاشق روغن، یک استکان آب و زعفران سائیده حل شده را روی برنج بدهیلو آنرا روی آتش ملایم دم کنید.

# سالاد الویه

## مواد لازم :

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ۱- مرغ              | یک نصفه ( در حدود ۷۵۰ گرم) |
| ۲- تخم مرغ سفت شده  | ۴ عدد                      |
| ۳- نخود سبز         | یک پیمانه                  |
| ۴- هویج متوسط       | ۱ تا ۲ عدد                 |
| ۵- خیارشور          | ۱۵۰ گرم                    |
| ۶- سیب زمینی اسلایس | یک کیلو                    |
| ۷- سس مایونز        | دو و نیم پیمانه            |

## طرز تهیه :

مرغ را با یک عدد پیاز خردشده و چند برگ جعفری و یکی دو عدد هویج و کمی نمک می پزیم بطوری که بعد از پختن یکی دو فاشق بیشتر آب نداشته باشد. نخود و سیب زمینی را جداگانه می پزیم ، سپس مرغ را پس از بیرون کشیدن استخوانهایش خرد می کنیم . بعد هویج و سیب زمینی را چهار گوش کوچک خرد می کنیم و دو تا سه فاشق از سس مایونز را کنار می گذاریم و بقیه آن را با ۲ تا ۴ فاشق سوپخوری سرکه یا آب لیمو و کمی نمک و فلفل مخلوط می کنیم و مواد پخته شده و خرد شده را به این سس اضافه می کنیم . نخود و خیارشور و تخم مرغ سفت رنده شده را نیز می ریزیم ، تمام مواد را بهم می زنیم . آنگاه سالاد آماده شده را در دیس می ریزیم و روی آن را با پشت فاشق صاف می کنیم و سس مایونز کنار گذاشته شده را روی آن می مالیم و با دانه های زیتون و حلقه های خیارشور روی آن را تزئین می کنیم .



# شامی پوک یا شامی لپه

مواد لازم :

- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| ۱- گوشت مغزران بی استخوان بدون چربی | نیم کیلو         |
| ۲- لپه                              | نیم کیلو         |
| ۳- تخم مرغ                          | ۵ عدد            |
| ۴- زعفران سائیده                    | یک قاشق چایخوری  |
| ۵- جوش شیرین                        | یک قاشق مرباخوری |
| ۶- پیاز                             | ۱ تا ۲ عدد       |
| ۷- نمک و فلفل                       | بقدر کافی        |

طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه کرده و می شوئیم و با پیاز خرد شده بدون آب روی آتش ملایم می گذاریم تا آب گوشت کشیده شده و پیاز نرم شود. لپه را با نمک و آب می گذاریم کاملاً بپزد و آب نداشته باشد. مخلوط گوشت و پیاز را یکبار چرخ کرده و سپس لپه را هم اضافه کرده و دوباره چرخ میکنیم . تخم مرغها را در ظرف دیگری شکسته کمی هم زده و جوش شیرین را در یکی دو قاشق آب سرد حل می کنیم و داخل تخم مرغ ها می ریزیم سپس زعفران سائیده را هم به تخم مرغها اضافه میکنیم . و مایه گوشت و لپه را که کاملاً سرد شده داخل تخم مرغها ریخته و خوب تمام مواد را مالش داده و باهم کاملاً مخلوط میکنیم . در تابه روغن فراوان ریخته و میگذاریم تا داغ شود آنگاه روی یک نعلبکی را پارچه نازکی کشیده ته پارچه را در دست جمع کرده و دست را مرطوب کرده و از مایه گلوله هایی باندازه یک نارنگی بر میداریم و روی پارچه به صورت دایره باز میکنیم بطوریکه اطراف دایره از وسط آن کمی نازکتر باشد و با انگشت ، وسط شامی را سوراخ می کنیم و در روغن کاملاً داغ می اندازیم توجه داشته باشید که روغن بایستی کاملاً روی شامی را بپوشاند. سپس پس از سرخ شدن شامی ها را در صافی می گذاریم تا روغن اضافی آن گرفته شود.

## شنیتسل مرغ

مواد لازم :

یک عدد متوسط	۱- مرغ
دو عدد	۲- تخم مرغ
۳۰۰ گرم	۳- آرد (نان خشک کوبیده)
باندازه کافی	۴- نمک

طرز تهیه :

ابتدا مرغ را میپزیم بطوری که آب آن به خورد مرغ برود. بعد مرغ را قطعه قطعه می کنیم و استخوانهای سینه و ران را جدا میکنیم ( استخوان ماهیچه و بال باقی میماند )

بعد دو طرف مرغ را در نان خشک کوبیده میغلطانیم و بعد در تخم مرغ زده شده فرو میبریم و باز به نان خشک کوبیده شده میزنیم و دو طرف آن را در روغن داغ شده سرخ می کنیم نکته حساس در سرخ کردن آنست که تا کاملاً یکطرف قطعات گوشت یا مرغ سرخ نشده آنها برنگردانیم زیرا آرد و تخم مرغ آن جدا میشود.

## سوپ جو

مواد لازم :

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| ۱- جو پوست گرفته     | در حدود نیم پیمانه (۱۰۰ گرم) |
| ۲- آب گوشت بدون چربی | پنج تا شش پیمانه             |
| ۳- هویج رنده شده     | دو تا سه قاشق سوپخوری        |
| ۴- خامه              | ۱۰۰ گرم                      |
| ۵- سس سفید غلیظ      | ۲ پیمانه                     |
| ۶- نمک و فلفل        | بقدر کافی                    |

طرز تهیه :

بهتر است جو را بعد از شستن یکی دو ساعت خیس کنیم تا زودتر بپزد . بعد جو را با آب گوشت می گذاریم بپزد و کاملاً لعاب بیندازد و هویج را اضافه می کنیم ، بعد از چند جوش که هویج پخته شد سس سفید را داخل سوپ می ریزیم و می گذاریم سوپ آهسته بجوشد و کمی غیظ شود . سوپ را در سوپخوری می ریزیم و خامه را روی آن می دهیم . ممکن است کمی جعفری خرد کرده نیز روی سوپ بپاشیم .

# تاس کباب

## مواد لازم :

- |                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| ۱ کیلو          | ۱- پیاز درشت                  |
| نیم کیلو        | ۲- گوشت ران بدون استخوان      |
| ۲۰۰ گرم         | ۳- سیب زمینی پشندی            |
| ۱۵۰ گرم         | ۴- آلو خشک                    |
| ۱۰۰ گرم         | ۵- روغن                       |
| یک قاشق سوپخوری | ۶- رب گوجه فرنگی              |
| ۱ قاشق سوپخوری  | ۷- گرد غوره ( در صورت تمایل ) |

## طرز تهیه :

آلو را شسته و خیس می کنیم . پیاز را پوست کنده و بصورت حلقه های نازک می بریم . سیب زمینی را پوست کنده و حلقه حلقه میکنیم و گوشت را نیز بصورت ورقه تکه تکه می نماییم . آنگاه در یک قابلمه مناسب دو قاشق روغن ته آن می ریزیم و دو ردیف پیاز ته قابلمه و یک ردیف گوشت روی آن می چینیم و کمی آلو روی آن میریزیم و کمی نمک و فلفل اضافه کرده و یک قاشق روغن میریزیم و بهمین ترتیب بار دیگر ردیفهای پیاز و گوشت و سایر مواد را در ظرف قرار میدهیم بدون آنکه سیب زمینی را داخل مواد بچینیم . سپس نصف لیوان آب در قابلمه ریخته و در حرارت ملایم میگذاریم تا مواد کاملاً بپزند . سیب زمینی را در آخرهای کار روی تاس کباب می ریزیم و رب گوجه فرنگی را هم در یک استکان آب حل کرده و داخل تاس کباب میریزیم و میگذاریم تا سیب زمینی نیز با حرارت ملایم پخته شود ولی نه نشود . باید تاس کباب بعد از پخته شدن آب نداشته باشد و به روغن افتاده باشد .

# ترشی سبزی مخلوط

مواد لازم :

- |          |  |
|----------|--|
| ۲ کیلو   | ۱- بادنجان ترشی بدون تخم                   |
| یک کیلو  | ۲- هویج                                    |
| یک عدد   | ۳- گل کلم متوسط                            |
| نیم کیلو | ۴- لوبیای سبز                              |
| نیم کیلو | ۵- سیب زمینی ترشی                          |
| ۲۰۰ گرم  | ۶- موسیر                                   |
| ۲ عدد    | ۷- کرفس                                    |
| نیم کیلو | ۸- سبزیهای معطر (جعفری گشنیز نعناع ترخان ) |
| نیم کیلو | ۹- فلفل سبز                                |

## طرز تهیه :

بادنجانها را میتوانیم در فر یا روی آتش کبابی کنیم بحدی که پوست بادنجان براحتی کنده شده و گوشت آن کاملاً بپزد. پوست بادنجانها را کنده و در آبکش قرار میدهیم تا آب آن کاملاً گرفته شود. ( بهتر است بادنجانها یکروز بماند ) سپس مقداری نمک روی آن میپاشیم و آنها را ساطوری میکنیم و مقداری سرکه روی آنها میریزیم و بهم میزنیم تا مایه کمی شل شود، بعد سبزیهای تمیز و رطوبت گرفته را از چرخ رد کرده و بلافاصله در سرکه میریزیم تا سیاه نشود . سپس سایر مواد دیگر را کاملاً تمیز کرده و رطوبت می گیریم سپس با نمک مخلوط کرده و روی آنها سرکه میریزیم بحدی که ترشی زیاد شل نشود و تمامی آنها را با بادنجان آماده مخلوط می کنیم .  
ممکن است کمی گلپر برای عطر ترشی به آن اضافه نماییم .

## بریانی

مواد لازم :

گوشت سردست یا گردن که باید کمی چرب باشد و بدون استخوان      یک کیلو  
ادویه  
یک فاشق سوپخوری  
نان بریده شده باندازه کف دست      ۱۲ تکه

طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه میکنیم با ۲ تا ۴ لیوان آب و ۲ تا ۳ عدد پیاز خرد کرده در حرارت ملایم می گذاریم کاملاً بپزد و آب آن به خورد گوشت برود. در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و یک فاشق ادویه را با آن مخلوط میکنیم و گوشت را از روی آتش برداشته خوب ساطوری میکنیم . تابه را می گذاریم داغ شود. گوشت را در تابه می ریزیم و روی آتش می گذاریم تا گوشت به روغن بیفتد. نانها را در فر یا در تابه دیگر کمی برشته میکنیم ، روی هر قطعه نان را مقداری گوشت می گذاریم و یک قطعه دیگر نان را روی آن قرار می دهیم البته در اصفهان رسم است که کفگیر مخصوص را داغ میکنند و گوشت را برای هر نفر روی آن برشته می نمایند ولی طریق فوق ساده تر و راحت تر است .

# کیک یک تخم مرغی

مواد لازم :

تخم مرغ	۱ عدد
آرد سفید	۲ پیمانه
شیر	یک و نیم پیمانه
بیکنگ پاور	۲ قاشق مرباخوری
شکر	یک پیمانه
روغن	نیم پیمانه

طرز تهیه :

قالبی را که بهتر است وسط آن سوراخ باشد چرب میکنیم و ته قالب را کمی آرد می پاشیم . تخم مرغ و شکر و وانیل و بیکنگ پاور و روغن را مخلوط کرده خوب میزنیم تا شکر حل شود و بعد شیر را به مایه اضافه می نماییم و بهم میزنیم و آرد را می ریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد کاملاً مخلوط شوند. بعد مایه را در قالب می ریزیم بعدی که سر قالب ۲ تا ۳ سانتیمتر خالی بماند. فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می نماییم و قالب را روی اولین پنجره فر بطرف پایین می گذاریم و حرارت فر را به ۲۵۰ درجه می رسانیم و یکساعت تا یکساعت و ربع کیک باید در فر بماند. کیک باید کاملاً بالا آید و طلایی شود بعد کیک را از فر بیرون می آوریم و می گذاریم کاملاً سرد شود بعد در ظرف برمیگردانیم و روی کیک را کمی خاکه قند می پاشیم . برای اینکه بدانیم کیک پخته شده است یا خیر یک چنگال را میان کیک فرو میکنیم در صورتیکه چیزی به چنگال نچسبد، کیک آماده شده و پخته است .

## دمی باقلا

مواد لازم :

یک کیلو	برنج
۷۵۰ گرم	باقلای خشک زرد
۲ تا ۴ عدد	پیاز
۲۰۰ گرم	روغن
۲ تا ۳ فاشق مرباخوری	زردچوبه

طرز تهیه :

پیاز را خرد کرده با روغن سرخ میکنیم تا طلایی شود ، زردچوبه را در آن یک تفت میدهیم ، ۴ تا ۵ لیوان آب در آن ریخته و باقلای تمیز شده را داخل این ظرف ریخته و یک فاشق نمک میزنیم و میگذاریم تا باقلاها نیم پز شوند. سپس برنج شسته شده را با ۴ تا ۵ لیوان آب داخل مخلوط باقلای نیم پز می نماییم و بهم میزنیم و حرارت را ملایم میکنیم تا برنج و باقلا بپزند و آب آنها تبخیر شود. بعد از دم کشیدن پلو میتوان روی آن کمی روغن داغ شده ریخت و نوش جان نمود.



# فیله ماچی با اسفناج

مواد لازم :

اسفناج خرد شده	۴ پیمانه
پیاز متوسط	یک عدد
روغن مایع	۲ قاشق سوپخوری
پودر ژله قرمز رنگ	یک چهارم پیمانه
فلفل دانه ای	یک عدد
فیله ماهی با ضخامت حدود ۲ سانتیمتر	۴۵۰ گرم
نمک	یک چهارم قاشق چایخوری
فلفل سیاه	یک چهارم قاشق چایخوری
سرکه	یک قاشق سوپخوری

## طرز تهیه :

اسفناج های خرد شده را درون یک کاسه بزرگ بریزید و کنار بگذارید. پیاز را از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده ، ورقه ورقه برش دهید. درون ماهیتابه ، یک قاشق سوپخوری روغن ریخته ، پیازها را با حرارت ملایم تفت بدهید تا طلایی رنگ بشوند. یک قاشق سوپخوری پودر ژله به پیاز اضافه کرده کمی هم بزنید. فلفل دانه ای را به شکل نوارهای باریک برش داده به مخلوط بیفزایید. آنها را به مدت یک دقیقه دیگر بپزید ماهیتابه را از روی شعله گاز برداشته و مخلوط پیاز را به اسفناج اضافه کنید. روی کاسه را بپوشانید و کنار بگذارید.

فیله ماهی را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده ، کمی نمک و فلفل روی آنها بپاشید. همان ماهیتابه را تمیز کرده دو قاشق سوپخوری روغن باقیمانده را درون آن بریزید تا گرم بشود. سپس فیله های ماهی را به مدت دو دقیقه در آن سرخ کنید. حرارت را کاملاً ملایم کنید و فیله ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزید. فیله ها را در نهایت در ظرف مخصوص سرو قرار داده ، روی آنها را بپوشانید تا گرم بمانند.

باقیمانده پودر ژله را درون ماهیتابه ریخته ، آن را حرارت دهید، سپس این ژله را با قاشق روی فیله ها بریزید. مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده ، اطراف فیله ها را با آن تزئین کنید.

# گراتن سیب زمینی

مواد لازم :

سیب زمینی	۲۵۰ گرم
کره	۲۵ گرم
پنیر پیتزا	۱۵۰ گرم
سس سفید	نصف لیوان
نمک و فلفل	به اندازه کافی

طرز تهیه :

ابتدا سیب زمینی ها را پوست گرفته و آنها را به صورت ورقه های نازک ببرید و در یک ظرف کم عمق گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه داخل مایکروویو قرار دهید. ظرف را بیرون آورده مقداری نمک و فلفل و سس سفید را روی آن ریخته و پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و مجدداً آن را بدون درب به مدت ۵ دقیقه داخل مایکروویو قرار دهید. مواد مورد نیاز برای تهیه سس سفید:

کره ۲۵ گرم

آرد سفید ۲۵ گرم

شیر ۲۵۰ میلی لیتر

نمک و فلفل به اندازه کافی

نکات قابل توجه در تهیه سس :

سس هایی که برای غلظت بیشتر آن از آرد استفاده می شود باید هنگام اضافه کردن آب گوشت یا شیر آن را مرتباً هم زد. برای نرم شدن سس در موقع پختن در داخل مایکروویو ( در هر مرحله از پخت ) و یا موقع اضافه کردن مواد دیگر باید آن را خوب هم زد. طرز تهیه سس سفید:

کره را در یک ظرف پیرکس ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید. آرد را بتدریج به شیر اضافه کنید و نمک و فلفل نیز داخل آن بریزید و هم بزنید تا آرد کاملاً در شیر حل شود. مایه را به کره اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه در مایکروویو قرار دهید، سس آماده است .

# حلوا

## مواد لازم :

یک کیلو	آرد
۷۵۰ گرم	شکر
۷۵۰ گرم	روغن
نیم مثقال	زعفران
۴ لیوان	آب
نصف لیوان	گلاب

## طرز تهیه :

روغن را در ظرفی که بهتر است بادیه مانند باشد، می ریزیم و روی آتش می گذاریم تا داغ شود بعد آرد را اضافه کرده و حرارت را ملایم می کنیم و مرتب به هم می زنیم تا آرد کاملاً سرخ شود و رنگ آن برگردد ( نکته مهم برای خوب شدن حلوا سرخ شدن آرد است یعنی باید آرد بحدی سرخ شود که رنگ آن خرمایی و عطر آن بلند شود در غیر اینصورت حلوا خوب روغن نمی اندازد و خوش طعم نمی شود ) و سپس شکر را با آب مخلوط میکنیم و می جوشانیم تا شکر آب شود. آنگاه گلاب و زعفران ساییده را در شربت می ریزیم و آرد سرخ شده را زمین می گذاریم و شربت را داخل آرد می ریزیم و خوب بهم می زنیم تا شربت کاملاً جذب حلوا بشود و حلوا روغن بیاندازد. در صورتی که مایه کمی شل بود یکی دو دقیقه حلوا را روی آتش می گذاریم ( بعد از ریختن شربت ، حلوا را نباید زیاد روی آتش گذاشت زیرا شربت می سوزد و حلوا زیاد خشک و سفت می شود ) بعد حلوا را در دیس میکشیم و کمی خلال پسته و بادام روی آن می پاشیم . توجه داشته باشید که باید آرد سرخ شده کمی سرد شود و بعد شربت را با آن مخلوط کرد.

## کله جوش

مواد لازم :

نیم کیلو  
۲ تا ۲ فاشق سوپخوری  
دو سه فاشق سوپخوری  
۲ لیوان  
یک فاشق سوپخوری  
۱۵۰ گرم  
به مقدار کافی

گوشت چرخ کرده  
پیاز سرخ کرده  
گردوی خرد کرده  
کشک سائیده  
نعنای خشک نرم  
روغن  
نمک

طرز تهیه :

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می کنیم و کوفته ریزه درست می کنیم . روغن را در ظرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم داغ که شد کوفته ها را در روغن کم سرخ می کنیم . نعنای را روی کوفته می ریزیم و یک تفت می دهیم در صورت تمایل یک فاشق مرباخوری زردچوبه به آن میزنیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته می ریزیم و پیاز داغ را اضافه میکنیم . بعد از چند جوش کشک را مخلوط کرده بعد از یکی دو جوش ظرف را از روی آتش برمیداریم کمی گردو به آن اضافه کرده و در ظرف میکشیم کمی هم گردوی خرد کرده روی آن می پاشیم .

# خورش فسنجان

مواد لازم :

حدود یکا و نیم کیلو	مرغ پاک کرده
نیم کیلو	مغزگردو چرخ کرده
۲ تا ۴ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ کرده
۵ قاشق سوپخوری رب انار	آب انار یا رب انار
به مقدار کم	شکر
به مقدار کافی	نمک

طرز تهیه :

مرغ را با پیاز و ۲ تا ۴ لیوان آب و گردوی چرخ کرده و کمی نمک و فلفل در ظرف مناسبی می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا خورش آهسته بجوشد و آب انار و یا رب انار را اضافه میکنیم و می گذاریم خورش کاملاً به روغن بیفتد . در صورت ترش بودن خورش کمی شکر اضافه می کنیم . خورش باید بعد از آماده شدن کاملاً به روغن افتاده باشد و آب نداشته باشد و در صورتیکه مرغ پخته شد و خورش جا نیفتاد مرغ را خارج می کنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار می دهیم . توضیح آنکه معمولاً چاشنی فسنجان آب انار یا رب انار است ولی ممکن است به جای آنها کمی آلبیمو و شکر و زعفران ساییده مصرف کرد. در خورش فسنجان ، آلو نیز می توان ریخت . و خورش فسنجان را با مرغابی نیز میتوان تهیه نمود. در صورتی که رب انار مصرف کردیم ، یکی دو لیوان آب زیادتر می ریزیم زیرا در صورت مصرف رب فسنجان باید با آب بیشتر و مدت طولانی تر بجوشد تا به روغن بیفتد.

## کوفته مرغ

مواد لازم :

مرغ پخته چرخ شده نرم شده	۲ پیمانه
نان خشک کوبیده	یک پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
زرده تخم مرغ	۲ عدد
آب گوشت یا آب ساده	۲ تا ۳ پیمانه

### طرز تهیه :

مرغ چرخ شده را با نان خشک کوبیده و نرم مخلوط میکنیم . بعد کره را آب کرده و تخم مرغها را یکی یکی در کره آب شده می ریزیم و خوب بهم میزنیم و زرده های تخم مرغ را اضافه میکنیم و کمی نمک و فلفل میزنیم . مخلوط مرغ و آرد را در مایه مزبور می ریزیم و خوب بهم میزنیم . مایه باید به شکل خمیر سفتی که به دست نچسبد، در پیاید. آب گوشت یا آب ساده را در ظرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم و کمی نمک میزنیم و می گذاریم جوش بیاید. بعد از مایه گلوله هایی به اندازه یک تخم مرغ بر میداریم و با دست به شکل تخم مرغ و بیضی درست می کنیم و داخل آب جوشان می ریزیم . اگر مایه در آب وارفت یک زرده تخم مرغ به مایه اضافه میکنیم و تمام مایه را به همین شکل آماده میسازیم و در آب می جوشانیم بطوری که مغز آنها پخته شود بعد با چنگال کوفته ها را از داخل آب بیرون می آوریم .

# کوکوی گل کلم

مواد لازم :

یک عدد	گل کلم متوسط
۶ عدد	تخم مرغ
۲ تا ۲ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ کرده
۱۰۰ گرم	روغن
یک قاشق چایخوری	زعفران ساییده
یک قاشق مرباخوری	جوش شیرین

طرز تهیه :

ظرفی را آب کرده کمی نمک می ریزیم و می گذاریم آب جوش بیاید . گلهای کلم را از هم جدا کرده و آن را در آب جوش می ریزیم و میگذاریم گل کلم بپزد. بعد گل کلم را در صافی ریخته تا آب آن برود و سپس آنرا با چنگال کمی نرم میکنیم . تخم مرغها را در ظرفی میشکنیم و کمی نمک و فلفل به آن میزنیم و آنرا خوب مخلوط کرده و زعفران حل شده را در آن میریزیم و جوش شیرین را با یک قاشق آب سرد حل کرده به مخلوط اضافه میکنیم . پیاز و گل کلم را که کاملاً سرد شده اند به مایه تخم مرغ اضافه کرده و خوب مخلوط میکنیم . بعد روغن را می گذاریم تا کاملاً داغ شود و مایه را در آن ریخته و طبخ میکنیم . بعد از اینکه قسمت انتهایی آن برشته شد، کوکو را برمی گردانیم تا روی دیگر آن نیز برشته شود.

# ماهی دودی

مواد لازم :

ماهی دودی

یک عدد

طرز تهیه :

فلس های ماهی را می گیریم ، سر و دم آن را می بریم و آن را به دلخواه به سه یا چهار قسمت تقسیم می کنیم . بعد قطعات ماهی را از قسمت ستون فقرات دو نیمه و استخوان ستون فقرات را می گیریم ؛ ماهی را ممکن است یک شب در آب سرد بخیسانیم و دو سه بار آب آنرا در طی شب عوض کنیم . در صورت نداشتن فرصت کافی ، ماهی را دو بار در آب ساده می جوشانیم و آب آنرا عوض می کنیم . بعد قطعات ماهی را با دستمال خشک کرده و دو طرف هر ماهی را به کمی آرد آغشته می سازیم و در روغن سرخ می کنیم ، باید دقت کرد ماهی هنگام سرخ کردن زیاد خشک نشود .



# نرگسی لوبیا سبز

مواد لازم :

۱ کیلو	لوبیای سبز
۳ تا ۴ عدد	پیاز متوسط
یک پیمانه سرخالی	روغن
۶ عدد	تخم مرغ
به قدر کافی	نمک و فلفل
۲ قاشق مرباخوری	جوش شیرین

طرز تهیه :

لوبیا را نازک خلال می کنیم . ظرفی را آب کرده ، می گذاریم جوش بیاید ، لوبیا را در آب جوش می ریزیم ، جوش شیرین را اضافه میکنیم می گذاریم لوبیاسبز بپزد (بجلی که له نشود) یک قاشق نمک به آن میزنیم بعد از دو سه جوش لوبیا را در صافی میریزیم تا آب آن برود. پیاز را خلال کرده با روغن سرخ میکنیم تا کمی طلایی گردد لوبیا و پیاز سرخ کرده را در ظرف نسوز مناسبی می ریزیم و روی آتش می گذاریم و هم میزنیم تا آب لوبیا کاملاً کشیده شود بعد لوبیا را در ظرف با پشت قاشق صاف میکنیم و تخم مرغها را منظم روی آن می شکنیم کمی نمک و فلفل به تخم مرغها میزنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم و در آن را می بندیم ( کافی است که فقط سفیده تخم مرغها بسته شود ولی زرده ها سفت نگردد) ممکن است نرگسی را در تابه معمولی طبخ کنیم بعد در دیس قرار دهیم .

# ناز خاتون

## مواد لازم :

بادمجان قلمی

گوجه فرنگی درشت

آب انار

آبغوره

گل پر

نعنای خشک

پیاز رنده شده

۸ تا ۱۰ عدد

۴ تا ۵ لیوان

۲ لیوان

نیم لیوان

یک قاشق سوپخوری

نیم قاشق سوپخوری

۲ قاشق سوپخوری

## طرز تهیه :

بادمجانها را در فر یا روی آتش کبابی میکنیم ، در صورت کباب کردن در فر ، بادمجانها را در سینی فر می چینیم فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و سینی را به مدت تقریباً یکساعت کف فر قرار میدهیم تا بادمجانها کاملاً پخته شوند ، بعد آنها را پوست میکنیم و ساطوری میکنیم . روی گوجه فرنگی ها آب جوش می ریزیم و پوست آنها را میکنیم و گوشت آنها را خرد میکنیم ، آب انار و آبغوره را با بادمجان ساطوری شده مخلوط کرده و می گذاریم آهسته بجوشد و کاملاً به خورد بادمجان برود بعد گلپر و نعنا و پیاز رنده شده را در آن می ریزیم و بلافاصله از روی آتش برمیداریم و تکه های گوجه فرنگی را داخل آن میکنیم و بهم میزنیم و در ظرف میکشیم . ممکن است کمی گردوی چرخ کرده روی آن بپاشیم .

# پانه جگر

مواد لازم :

یک کیلو	جگر بره
۱۵۰ گرم	کره
۳ عدد	مغز نان سفید
۲ تا ۲ قاشق سوپخوری	جعفری خرد شده
یک لیوان	شیر
یک بوته	سیر

طرز تهیه :

نان را با شیر نمدار میکنیم ، بعد جگر را خرد کرده ، سیر را دانه دانه و نیم کوب می نماییم و سیرها را با ۱۰۰ گرم کره سرخ میکنیم تا طلایی شود. آنگاه ته ظرف نسوز را چرب میکنیم و نانهای مرطوب را که کمی خرد کرده ایم ته ظرف می ریزیم و سیر سرخ شده و جعفری را روی آن می پاشیم و جگر را که با کمی نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده ایم ، روی نانها قرار میدهیم . بقیه کره را قطعه قطعه میکنیم و روی آن می چینیم و در فر به مدت نیم ساعت با حرارت ۲۵۰ درجه طبخ میکنیم ( جگر از گوشت های لطیف است و با طبخ به مدت کم به شکل خون دار و خوشمزه تر است ) و بعد ظرف را به همان شکل سر میز میبریم .

## راتاتوی

مواد لازم :

پیاز درشت

بادنجان متوسط

کلوی متوسط

گوچه فرنگی درشت

فلفل سبز دله ای

سیر

روغن زیتون یا مایع

۲ تا ۲ عدد

۵ تا ۶ عدد

۲ تا ۴ عدد

۵ تا ۶ عدد

۲ تا ۲ عدد

۲ پره

یک پیمانه سرخالی

طرز تهیه :

پیاز را خلال و در روغن سرخ می کنیم تا کمی طلایی شود. سپس سیر را کوبیده و داخل پیاز می ریزیم و بهم می زنیم ، آنگاه فلفل را به صورت حلقه یا ریز خرد کرده و با پیاز و سیر تفت می دهیم ، بعد بادنجان و کدو را به حلقه های نازک میبریم و به پیاز اضافه می کنیم و گوچه فرنگی را نیز خرد کرده و داخل ظرف می ریزیم و کمی نمک میزنیم و حرارت را ملایم می کنیم تا تمام مواد بپزد و آب آن کشیده شود. سپس راتاتوی را در ظرف می کشیم . بهتر است روی گوچه فرنگیها آب جوش بریزیم و پوست آن را بگیریم و بعد مصرف کنیم . باید دقت کرد تمام مواد پخته شوند ولی زیاد نه نگردند.

# رولت گوشت

## مواد لازم :

گوشت چرخ کرده	۱ کیلو	تخم مرغ	۳ عدد
شیر	به میزان لازم	روغن	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۲ عدد	مغز گردو	۵۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد	زرشک	به میزان لازم
آرد سوخاری	به میزان لازم	خلال بادام و پسته	به میزان لازم
نان تست	۲ الی ۴ ورق	جعفری خرد شده	به میزان لازم
روغن زیتون	به میزان لازم		
زعفران	۱ قاشق چایخوری		
نمک و فلفل	به میزان لازم		

## طرز تهیه :

ابتدا خمیر نان تست را درون کمی شیر ریخته تا نرم شود. سپس آن را آبکش کرده و خمیر حاصله را با گوشت ، پیاز، تخم مرغ ، نمک و فلفل مخلوط کرده و خوب ورز دهید. اگر مایه شل بود کمی آردسوخاری به آن اضافه نمایید. سپس زعفران حل شده در آب نیز به مواد اضافه کرده و با هم مخلوط نمایید.

در این مرحله برای تهیه خاکینه وسط رولت تخم مرغهای مربوط به این قسمت را شکسته و با هم مخلوط کنید. کمی زعفران به آن بیافزایید. روغن را در یک ظرف مناسب ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروویو قرار دهید. (برای تهیه خاکینه ظرف نیاز به درب ندارد.)

سپس مخلوط را در ظرف ریخته و آن را به مدت ۳ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد داخل مایکروویو قرار دهید. در این مرحله ظرف را بیرون آورده خاکینه را پشت و رو کنید و مجدداً ۲ دقیقه دیگر داخل مایکروویو قرار دهید.

حالا یک کاغذ آلومینیومی را باز کرده و روی آن را آرد سوخاری بپاشید. گوشت را روی آن پهن کنید و خاکینه را وسط گوشت ریخته ، روی آن گردو خرد شده ، زرشک ، خلال بادام و پسته و جعفری بریزید و با کمک کاغذ آلومینیوم گوشت را به صورت استوانه ای بپیچید و اطراف گوشت را خوب محکم کنید.

بعد ظرف را چرب کرده رولت را داخل آن بگذارید (بدون کاغذ آلومینیومی) روی آن را کمی روغن زیتون بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه با درب داخل مایکروویو قرار دهید. این رولت را می توانید با سس میل کنید.

## شله زرد

مواد لازم :

یک کیلو	برنج
۲ کیلو ۲ تا ۲۵۰	شکر
۱۵۰ گرم (یک پیمانه)	روغن
یک و نیم مثقال	زعفران ساییده
یک پیمانه	گلاب
۱۵۰ گرم	خلال بادام
۵۰ گرم	خلال پسته
۲ تا ۲ قاشق	دارچین

طرز تهیه :

برنج را پیمانه می کنیم و ۶ تا ۷ برابر آب در نظر می گیریم ( مقدار آب شله زرد بستگی به نوع برنج دارد) بعد از شستشوی برنج با ۶ برابر آب روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید. گاهی کف برنج را می گیریم ، وقتی مغز برنج کاملاً نرم شد شکر را به دقت داخل برنج ریخته و مرتب هم میزنیم تا شله زرد کاملاً جا بیفتد. در صورتی که شله زرد سفت بود یک تا دو پیمانه دیگر آب گرم اضافه میکنیم بعد زعفران حل شده را داخل مخلوط ریخته سپس روغن را داغ کرده و به شله زرد اضافه میکنیم . کمی از بادام را برای تزئین کنار گذاشته و بقیه را همراه با گلاب داخل شله زرد ریخته و بهم میزنیم تا تمام مواد خوب با هم مخلوط شوند. بعد در شله زرد را می بندیم و در صورت داشتن فر ، شله زرد را می گذاریم کف فر با حرارت ملایم نیم ساعت بماند و در صورتیکه روی آتش شله زرد را آماده کردیم ممکن است کمی حرارت را کم کرده تا شله زرد کاملاً جا بیفتد و آب نیاندازد. بعد دیگ را زمین گذاشته و شله زرد را در ظرف ریخته و با خلال پسته و بادام و دارچین تزئین می نمایم .

# استیک کبابی با خردل

مواد لازم :

استیک راسته گوساله بدون استخوان ( در کل ۹۰۰ گرم )

۴ عدد

آبلیمو

یک سوم پیمانه

روغن مایع

یک چهارم پیمانه

سیر کوبیده

۲ حبه و ۲ حبه بطور مجزا

دارچین

۲ قاشق چایخوری

فلفل قرمز دانه ای کاملاً خرد شده

یک نوم پیمانه

عسل

یک چهارم پیمانه

خردل

یک چهارم پیمانه

## طرز تهیه :

مقداری نمک و فلفل سیاه روی تکه های گوشت بپاشید. آبلیمو، روغن مایع ، دارچین و دوحبه سیر کوبیده را با هم مخلوط کرده و روی گوشت بریزید تا تمام قسمتهای آن به این مخلوط آغشته بشود. تکه های گوشت را داخل یک کیسه نایلونی قرار داده ، در آن را محکم ببندید. کیسه نایلونی را داخل یک ظرف کم عمق قرار داده ، آن را به مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق یا به مدت ۶ ساعت در یخچال نگهداری کنید. کیسه را گهگاهی در ظرف جابجا کنید.

فلفل قرمز دانه ای ، عسل ، خردل و باقیمانده سیر ( ۲ الی ۳ حبه ) را با هم مخلوط کرده ، داخل یک قابلمه کوچک بریزید. مخلوط را روی حرارت قرار بدهید تا جوش بیاید. سپس حرارت را ملایم کرده ، مخلوط را بدون سرپوش به مدت ۵ الی ۷ دقیقه بجوشانید تا کم کم غلیظ بشود.

قابلمه را از روی شعله برداشته ، کنار بگذارید. تکه های گوشت را از نایلون خارج کرده ، روی آنها را پاک کنید. استیک ها را روی توری قرار داده ، بدون سرپوش به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه روی منقل کباب کنید. ۶ الی ۷ دقیقه مانده به پایان زمان پخت ، قطعات گوشت را یک بار برگردانید و آنها را چندین بار با قلم مو به مخلوط عسل آغشته کنید. استیک های کبابی را در بشقاب چیده ، باقیمانده مخلوط عسل را روی آنها بریزید. اطراف این خوراک را با لوبیاسبز پخته شده تزئین کنید.

# زبان گاو یا گوساله

مواد لازم :

زبان بزرگ گاو یا گوساله	۱ عدد
سبزی معطر (نعنا، ترخان، جعفری)	یک دسته
سیر	۳ جبه
پیاز	۱ تا ۲ عدد
سس گوجه فرنگی	۲ پیمانه
قارچ	نیم کیلو

طرز تهیه :

زبان را به دقت شسته و روی آن را کارد میکشیم تا کاملاً تمیز شود، مقداری آب روی زبان می ریزیم تا کاملاً روی آن را بگیرد. ظرف زبان را روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید و گاهی هم کف آن را می گیریم بعد یک دسته سبزی معطر و دانه های سیر و یکی دو عدد پیاز خرد شده را داخل زبان می ریزیم و می گذاریم زبان با حرارت ملایم بپزد ( زبان از گوشت های دیرپز است و معمولاً ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن لازم است ) وقتی زبان بخت باید نصف لیوان آب داشته باشد؛ در اواخر طبخ کمی نمک به زبان میزنیم و میگذاریم چند جوش بزند. سپس زبان را خارج کرده و داغ داغ پوست آن را میگیریم و می گذاریم سرد شود. بعد آن را با کارد تیز ورقه ورقه نازک بطوری می بریم که انتهای ورقه ها از هم جدا نشود و فرم زبان محفوظ بماند. قارچ تازه را شسته و خرد کرده و در روغن کمی سرخ میکنیم بطوری که آب قارچ کشیده شود (میتوان از کنسرو قارچ نیز استفاده کرد) سپس قارچ را در سس گوجه فرنگی ریخته و آب زبان را به سس اضافه میکنیم و می گذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود. زبان را به درازا یک طرف دیس گذاشته و اطراف زبان را با قارچ و سس تزیین میکنیم .