

VISTA  
ویستا

www.vista.ir

مجله الکترونیکی



□ مجله الکترونیکی ویستا : آشپزی - شماره پنجم - خوراک های گوشتی و کباب □ تاریخ انتشار : چهارشنبه ۷ مهر ۱۳۸۹

#### فهرست مطالب این شماره

• استیک

• استیک با آوکادو ( زمان پخت: ۱۰ دقیقه )

• استیک با سس ذرت

• استیک با قارچ

• استیک پارمیجانا

---

• استیک جگر

---

• استیک دسته دار برای رفع کم خونی

---

• استیک سوخاری مرغ

---

• استیک شکم پر

---

• استیک قارچ

---

• استیک کباب

---

• استیک کوردن بلوی فرانسوی

---

• استیک گوشت با سیب زمینی

---

• بریانی مرغ با ماست

---

• بال مرغ با سس بادام زمینی

---

• برگر بدون نان

---

• برگری پر از سبزیجات

---

• برنج و مرغ عربی

---

• بره درسته

---

• بره مراکشی

---

• بریانی

---

• بریانی

---

• بریانی مرغ

---

• بریانی مرغ با ماست

---

• بریونی

---

• بز قرمه

---

• بوقلمون شکم پر

---

• بیف استراگانف

• بیف استروگانف

• بیف استروگانف

• Beef

• بیف کورند

• بیفتک

• بیفتک

• بیفتک گوشت چرخ کرده

• پای مرغ و برنج

• پخت همبرگر به وسیله مایکروفر

• پسند کباب

• پلوی تند با مرغ یا میگو

• پیراشکی گوشت

• تاس کباب بیزیم

• تاس کباب نخود فرنگی

• تاس کباب یک غذای اصیل ایرانی

• تخم مرغ با گوشت چرخ کرده

• ترش شامی (کال شامی)

• تن ماهی با رشته

• تورتلای رولی پولی مرغ ( زمان پخت: ۱۵ دقیقه )

• ته چین مرغ

• ته چین مرغ در مایتابه

• جغور بغور

• جگر سیاه سرخ شده

- جوجه کباب
- جوجه کباب
- جوجه کباب
- جوجه کباب با سس گوجه فرنگی
- جوجه کباب با سس ماست
- جوجه کباب با مرکبات
- جوجه کباب بی استخوان
- جوجه کباب در فر
- جوجه کباب درسته در فر
- چلوکباب کوبیده مخصوص
- چه چیزی را کباب می کنید؟
- چیکن استروگانوف
- چیکن تکه
- چیکن هات اسپایسی فیله
- چیلی گوشت و لوبیا
- حلیم بوقلمون
- حلیم مرغ
- خوراک بال
- خوراک جوجه چینی
- خوراک چیلی
- خوراک خوش طعم گوشت و سبزیجات
- خوراک دل و جگر
- خوراک رنگی تن ماهی

• خوراک زبان (برای ۴ نفر)

• خوراک سوسیس

• خوراک سیرابی با پیاز ریزه

• خوراک قارچ با گوشت

• خوراک کوفته ریزه

• خوراک گوشت

• خوراک گوشت با برگ کلم

• خوراک گوشت با برنج

• خوراک گوشت با سبزیجات

• خوراک گوشت با گل کلم

• خوراک گوشت چرخ کرده و نخود فرنگی

• خوراک گوشت گوساله با آبلیموی تازه

• خوراک گوشت مکزیکی

• خوراک گوشت و بروکلی

• خوراک گوشت و سبزیجات

• خوراک گوشت و سیب زمینی

• خوراک گوشت و سیب زمینی

• خوراک گوشت و قارچ

• خوراک گوشت و کلم بروکلی

• خوراک گوشت و نخود با کاری

• خوراک لوبیا با گوشت (برای سالمندان)

• خوراک ماهی با سبزیجات

• خوراک ماهیچه

---

• خوراک ماهیچه و سبزیجات

---

• خوراک مرغ با سالاد مخصوص

---

• خوراک مرغ با سس

---

• خوراک مرغ با سس شاه توت

---

• خوراک مرغ با سس گوجه فرنگی

---

• خوراک مرغ با سس مخصوص

---

• خوراک مرغ با گل کلم

---

• خوراک مرغ با لیمو و خامه

---

• خوراک مرغ با هویج و کرفس

---

• خوراک مرغ چینی

---

• خوراک مرغ و آویشن(برای کودک)

---

• خوراک مرغ و تره فرنگی

---

• خوراک مرغ وقارچ

---

• خوراک میگو با گوجه فرنگی

---

• خورش آلو با مرغ

---

• ران کبابی مرغ با رزماری

---

• ران مرغ تنوری

---

• ران مرغ سوخاری همراه با سس ماست

---

• راویولی

---

• رتی فیله گوساله

---

• رست بیف با تخم گشنیز

---

• رست چیکن با ترخون و کالباس

---

• روست بیف

• روست بیف مکزیکی

• رولت با سینه مرغ

• رولت گوشت

• رولت گوشت

• رولت گوشت

• رولت گوشت

• رولت گوشت با طعم ایرانی

• رولت گوشت و سبزیجات

• رولت مرغ

• ژِیگو

• ژِیگو

• سمبوسه

• سوفله مرغ و قارچ

• سیب زمینی با مرغ به سبک آلمانی

• سیب‌زمینی و ژامبون گوشت و پنیر

• سینه مرغ با سفیده تخم مرغ و گردو

• سینه مرغ بخارپز با سبزیجات

• سینه ی مرغ با سس بشامل

• سینی سیب زمینی با مرغ به طریقه آلمانی

• شاتو بریان با سس قارچ

• شامی با سبزی

• شش کباب(کباب سیخی)

• شنپسل فیله

- شنپسل گوشت
- شنپسل مرغ
- شیشلیک
- شنپسل با خامه و پیاز
- طاس کباب
- طبخ‌ی ساده با مرغ
- طبخ چهار نوع کباب
- طرز تهیه پنکیک مرغ
- طرز تهیه زبان گوساله
- غذا با تن ماهی
- غذای فوری برای میهمانان سرزده
- غذای مخصوص با تن ماهی
- فیله تند سرخ شده
- فیله چیپس و مرغ
- فیله ماهی با زامبون گوشت
- فیله ماهی کبابی
- فیله مرغ با طعم سیر و موسیر
- فیله مرغ پفکی
- کالباس مرغ
- کباب با پنیر
- کباب برگ
- کباب برگ
- کباب برگ



---

• کباب برگ

---

• کباب بلدرچین

---

• کباب بلغاری

---

• کباب تابه ای

---

• کباب تابه‌ای

---

• کباب تابه‌ای

---

• کباب تابه‌ای

---

• کباب ترش

---

• کباب ترکی

---

• کباب ترکی (دندر کباب)

---

• کباب ترکی خانگی

---

• کباب تلخون (ساده و سریع)

---

• کباب جوجه تابه ای

---

• کباب چنگه یا شیشلیک

---

• کباب چوبی

---

• کباب چوبی

---

• کباب چوبی مدیترانه ای

---

• کباب چوبی یونانی

---

• کباب چوبی: low fat

---

• کباب حسینی

---

• کباب حسینی

---

• کباب دو رنگ

---

• کباب غاز

- کباب قارچ و فلفل
- کباب قرقاول
- کباب کبک
- کباب کبک درسته
- کباب کوبیده
- کباب کوبیده
- کباب کوبیده
- کباب گوشت چرخ کرده
- کباب مرغ با روغن کنجد و سالاد
- کباب مرغابی
- کباب ویژه
- کباب یونانی
- کبّه عربی
- کتلت
- کله پاچه
- گالانتین مرغ
- گراتن میگو
- گشنیز کباب
- گل کلم با گوشت
- گوشت چرخ کرده همیشگی
- گوشت سرخ شده
- گوشت قلقلی با هوموس
- گوشت گوساله ادویه دار با سیب زمینی

---

• گوشت گوساله با بروکلی

---

• گولاش

---

• مرغ ترش

---

• مُفَرَّكَة بِالْحِجْر

---

• مالای سیخ کباب

---

• مرغ با لیمو و خامه

---

• مرغ برشته

---

• مرغ بلورین

---

• مرغ ترش ( آشپزی محلی )

---

• مرغ سوخاری با چاشنی لیمو

---

• مرغ شکم پر

---

• مرغ طلاپی با پنیر

---

• مرغ کنتاکی با مخلفات

---

• میتلف

---

• میتلف گوشت با سبزیجات

---

• میگو با ادویه هندی

---

• میگو و سس با مایکروفر

---

• نکاتی برای خوراک گوشتی

---

• نودلز با مخلوط گوشت

---

• یک تکه مرغ شکلاتی

---

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=126250>

## استیک

استیک، تکه بزرگی از گوشت (معمولاً گوشت گاو) است. البته گاهی به تکه بزرگی از گوشت ماهی آزاد هم استیک می گویند. بر خلاف فیله که برای تهیه آن، گوشت را به موازات بافت ماهیچه برش می زنند، برای تهیه استیک، گوشت را در خلاف جهت بافت ماهیچه برش می دهند. معمولاً استیک ها را کبابی نموده و با انواع سس مصرف می نمایند.

• انواع استیک عبارتست از:

- استیک دنده
- استیک دنده بدون استخوان
- استیک گرد
- استیک سالیسبری، تهیه شده از گوشت چرخ کرده به همراه پیاز و گاهی قارچ



• استیک راسته

• استیک مغز ران، نوعی استیک بدون استخوان که به استیک فیله شبیه است.

استیک نوعی کباب فرنگی محسوب می شود که معمولاً هر تکه ی آن ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم وزن دارد و دارای قطری به اندازه ۲ تا ۴ سانتی متر می باشد. فرنگی ها نوع نیم پز استیک را بیشتر می پسندند و اعتقاد دارند هر چه قطر استیک زیادتر باشد، مرغوب تر خواهد بود. البته روش نیم پز با ذائقه ی ما ایرانی ها جور نیست و نوع مغزپخت طرفداران بیشتری دارد.

مدت طبخ استیک با توجه به نوع ذائقه متفاوت است. ولی معمولاً به سه صورت می توان آن را تهیه کرد:

خون دار یا نیمه خام که در این حالت هر طرف استیک تنها ۱ دقیقه روی حرارت طبخ می شود.

در حالت متوسط هر طرف استیک به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت می ماند.

در حالت مغز پخت نیز هر طرف استیک به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت می ماند. البته هر کدام از این زمان ها با توجه به نوع گوشت (از لحاظ

جوان یا پیر بودن دام) و ضخامت و نوع برش (راسته، ران یا فیله ) متفاوت است.

منبع: مجله هنر آشپزی

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=13106>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک با آوکادو ( زمان پخت: ۱۰ دقیقه )

- مواد لازم برای برای ۴ نفر:
  - ۲ فنجان آب،
  - ۱ فنجان برنج نپخته،
  - حدود نیم کیلو لوبیا پخته و له شده و در روغن سرخ شده،
  - نمک و پودر سیر به میزان دلخواه،
  - ۱ ق.س روغن زیتون،
  - ۲ عدد پیاز کوچک،
  - ۴ قطعه استیک گوساله،
  - ۲ عدد آوکادو ورقه شده
- طرز تهیه:

گریل را روشن کرده ، برنج را در آب در ظرف در بسته به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید تا آرام ببزد. لوبیا پخته و سرخ شده را روی حرارت ملایم گذاشته و نمک و پودر سیر زده بگذارید آهسته گرم شود و گهگاهی هم بزنید. پیاز را



سرخ کنید تا ترد و قهوه ای شود. استیک ها را بین ۱۰ دقیقه روی گریل بپزید. استیک های آماده شده را به همراه لوبیا در ظرف گذاشته رویش را با ورقه های پیاز و آوکادو تزئین کنید و روی برنج سرو کنید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81040>



### استیک با سس ذرت

- مواد لازم برای برای ۴ نفر: ( زمان پخت: ۱۵ دقیقه )
  - ۲ فنجان ذرت تازه،
  - یک دوم فنجان فلفل قرمز خرد شده،
  - یک چهارم فنجان پیازچه،
  - ۱ ق.س گشنیز،
  - یک چهارم فنجان آب لیمو،
  - کمی شکر،
  - نمک و فلفل سیاه به میزان لازم،
  - ۴ قطعه استیک راسته،
  - ۱ ق.چ نمک،
  - فلفل سیاه، یک دوم ق.چ
  - پودر فلفل قرمز خشک شده.
- طرز تهیه:



ذرتها را از وسط به دو نیم کرده درون آبجوش ریخته و بپزید. سپس از آب جوش درآورید و فلفل قرمز، پیازچه، گشنیز، آب لیمو و شکر را با آن مخلوط

کنید و نمک و فلفل سیاه به آن بزنید.

گریل را هم از قبل روشن کرده. نمک و فلفل سیاه و پودر فلفل قرمز را مخلوط و به استیک ها بزنید و هر طرف را حدود ۵ دقیقه در فر بپزید. سپس با سس فلفلی ذرت سرو نمایید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81043>



## استیک با قارچ

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

گوشت فیله یا راسته پاک کرده ۶ قطعه

کره ۱۵۰ گرم

فلفل کوبیده نرم یک قاشق چایخوری

قارچ ۲۵۰ گرم

نمک به مقدار کافی

دستور تهیه: قطعات گوشت را کمی می‌کوبیم و با دست به آنها شکل منظمی می‌دهیم. نصف کره را آب می‌کنیم؛ دو طرف قطعات گوشت را کمی فلفل می‌پاشیم و با کره آب شده آغشته می‌کنیم؛ تابه چدنی را می‌گذاریم کاملاً داغ شود و دو طرف هر قطعه گوشت را در تابه سرخ می‌کنیم؛ بعد از برشته شدن آخرین قطعه گوشت، بقیه کره را با کمی نمک و فلفل داخل تابه می‌ریزیم و کنسرو قارچ را داخل تابه می‌ریزیم و بعد از چند جوش روی هر قطعه گوشت را مقداری از این سس و قارچ می‌ریزیم، در صورتی‌که قارچ تازه مصرف نمائیم، قارچ را تمیز و خرد می‌کنیم و در یکی دو قاشق کره آنرا کمی سرخ و مثل کنسرو قارچ مطابق دستور عمل می‌کنیم.

منبع : روجین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7899>

### استیک پارمیجانا

• مواد لازم:

- گوشت فیله گوساله ۴ برش نازک
- آرد مقداری برای غلظت
- آرد سوخاری مقداری برای غلظت
- کره ۳۰ گرم
- روغن ۶۰ میلی لیتر
- سس گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم
- پنیر پارمیزان ۵۰ گرم
- پنیر موتزارلا ۷۵ گرم
- تخم مرغ زده شده عدد
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



• طرز تهیه:

آرد، تخم مرغ و آرد سوخاری را هر کدام در ظرف های جداگانه می ریزیم. گوشت ها را ابتدا در آرد سفید، بعد در تخم مرغ و سپس در آرد سوخاری غلتانده و به مدت یک ساعت در ظرفی داخل یخچال قرار می دهیم. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم می کنیم. مخلوط کره و روغن را با هم در تابه گرم کرده و گوشت ها را نمک و فلفل زده و در آن سرخ می کنیم(باید هر دو سمت گوشت کاملا سرخ شود). بعد گوشت ها را در ظرف فر قرار داده و یک قاشق سس گوجه فرنگی روی آن می ریزیم. سپس از مخلوط هر دو پنیر روی آن ریخته و به مدت ۲۰ تا



۲۵ دقیقه در فر قرار می دهیم تا کاملا طلائی شود. بعد در ظرف مورد نظر آن را سرو می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86179>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک جگر

• مواد لازم :

• جگر سیاه :: ۵۰۰ گرم

• پیاز :: ۲ عدد متوسط رنده شده

• کره :: ۱۰ گرم

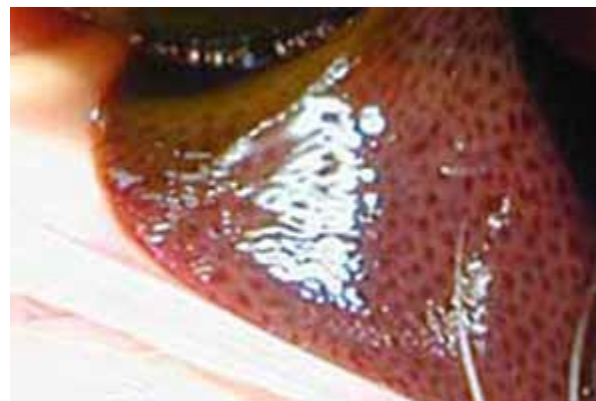
• نمک و فلفل :: به مقدار لازم

• جعفری و لیموترش :: برای تزئین

• پوره سیب زمینی :: ۱ لیوان

• مواد لازم برای پوره سیب زمینی:

• سیب زمینی متوسط :: ۲ عدد



• شیر :: ۱ لیوان

• کره :: ۹۰ گرم

• نمک :: به مقدار لازم

• طرز تهیه :

جگر را به شکل ورقه های استیک می بریم. به طوری که کمی پهن و کلفت باشد تا به چدنی را با مقداری کره چرب می کنیم پیاز رنده شده را پس از گرفتن آب آن در تابه چدنی می ریزیم. جگر را روی پیازها قرار می دهیم و روی آن نمک و فلفل می پاشیم. دو طرف جگر را با حرارت ملایم و

بدون در پوش سرخ می کنیم. استیک را با پوره ی سیب زمینی، لیمو ترش و جعفری تزیین و سرو می کنیم .

● طرز تهیه پوره سیب زمینی :

سیب زمینی ها را پخته، چرخ کرده و با شیر، کره و مقداری نمك كاملا مخلوط می کنیم .

<http://vista.ir/?view=article&id=72466>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک دسته دار برای رفع کم خونی

آشپزی فقط هنر نیست؛ بلکه می توان در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها یا تسریع در روند بهبود بیماری ها نیز از این هنر برای همه، بویژه کسانی که مبتلا به بیماری اند و نیاز به رعایت رژیم غذایی خاصی دارند ، بهره گرفت.

▪ گوشت راسته گوسفندی با استخوان دنده ۲ تکه (۲۵۰ گرم)،

▪ سس سویا يك قاشق غذاخوری،

▪ روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری،

▪ گوجه فرنگی خردشده يك عدد،

▪ پیاز چه خرد شده ۱۰۰ گرم،

▪ نخود پخته ۵۰ گرم،

▪ نمك و فلفل به میزان لازم،

▪ نعناع به میزان لازم.

● دستور پخت:



گوشت گوسفند را با سس سویا، روغن زیتون و فلفل مزه دار کرده و به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال نگه دارید. سپس با بیفتك كوب گوشت را کوبیده و نرم کنید و برای کباب کردن روی صفحه توری فلزی قرار دهید.

پیاز چه و گوجه فرنگی را با کمی روغن زیتون تفت داده، نخود پخته را همراه با نمک و فلفل به آن اضافه کنید. این غذا را می توانید با چند برگ نعناع میل کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=85324>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## استیک سوخاری مرغ

استیک سوخاری مرغ، غذایی است ساده که به راحتی می توان آن را تهیه کرد...

- مواد لازم:
  - ران مرغ: ۱ عدد
  - تخم مرغ: ۱ عدد
  - خمیر خشک نان باگت: ۱ پیمانه
  - نمک و فلفل: به میزان لازم
  - زردچوبه و زعفران: به مقدار بسیار کم
- نکته ضروری



استیک سوخاری مرغ با ران مرغ بسیار خوشمزه تر از سینه مرغ است.

- طرز تهیه:

ران مرغ را ابتدا از پوست درمی آوریم و سپس با استیک کوب روی آن می کوبیم کمی نمک، فلفل، زعفران و زردچوبه به آن می زنیم و می گذاریم تا ده دقیقه به همان شکل بماند، پس از این مدت، ران را در خمیر نان خشک می غلتانیم و سپس به آن تخم مرغ می زنیم (توجه کنید که آن را به تخم مرغ آغشته می کنیم) و دوباره آن را در نان خشک می غلتانیم، می گذاریم تا پنج دقیقه به همان شکل باقی بماند و آنگاه آن را در ماهیتابه یا

سرخ‌کن، سرخ می‌کنیم و در پایان می‌توانیم هنگام صرف، آن را تزیین کنیم

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73765>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک شکم پر

- مواد لازم برای ۳ نفر:
  - استیک فیله گوشت گاو : ۶ لایه،
  - گوشت چرخ کرده : ۱۲۵ گرم،
  - فلفل دلمه ای قرمز خرد شده : ۱ عدد،
  - نان سوخاری : ۱ پیمانه،
  - ژامبون خرد شده : ۲ لایه،
  - پیاز خرد شده : ۲ عدد،
  - نعناع خرد شده : ۱ قاشق غذا خوری ،
  - تخم مرغ کمی زده شده : ۱ عدد،
  - آرد : معمولی به میزان کافی،
  - کره : ۹۰ گرم،
  - روغن : ۲ قاشق غذا خوری
- طرز تهیه:



اول از همه دستانتان را خوب با آب و صابون بشویید د بعد با استفاده از چاقویی تیز گوشت را به صورت لایه های تقریبا باریک می بریم روی استیک ها يك لایه ناپلون می گذاریم و با گوشتکوب میخ دار استیک ها را می کوبیم تا نازک بشوند گوشت چرخ کرده ، فلفل ، آرد سوخاری ، ژامبون ، پیاز

خرد شده ، نعناع و تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط می کنیم ۲ قاشق غذا خوری از این مخلوط را روی هر لایه گوشت می ریزیم سپس آن را می پیچیم و به صورت لوله ای در می آوریم و برای اطمینان بیشتر با یک خلال آن را محکم می کنیم و در آرد می غلتانیم ، کره و روغن را در ماهیتابه آب می کنیم و گوشت ها را یکی یکی درون ماهیتابه می گذاریم و مرتب زیر و رو می کنیم تا کاملا نرم و پخته بشوند و به رنگ طلایی در بیایند بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بپزند بعد آن را از روغن دریاورید و بگذارید روغن اضافی شان کشیده بشود دغذا آماده است .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81038>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک قارچ

• مواد لازم :

- گوشت فیله گوساله :: ۲۰۰ گرم
  - پودر فلفل :: ۴/۱ قاشق چایخوری
  - خردل :: نصف قاشق چایخوری
  - قارچ :: ۱ قاشق سوپخوری
  - آرد ذرت :: ۲ قاشق سوپخوری
  - روغ مایع :: ۲ قاشق سوپخوری
  - آب مرغ :: ۲ پیمانه
  - کره :: ۳ قاشق سوپخوری
  - نمک و فلفل :: به میزان لازم
- طرز تهیه :

قارچ را پس از شستن خرد کرده ، در کره تفت می دهیم ، آب مرغ را به آرد





ذرت اضافه کرده ، با کمی نمك و فلفل روی حرارت قرار داده ، به هم می  
زنیم تا سس کمی غلیظ شود . در آخر قارچ را اضافه کرده و روغن مایع را در  
ماهیتابه ریخته و روی حرارت قرار می دهیم . سپس گوشت را کمی با  
بیفتك کوب کوبیده ، سپس خردل و فلفل را مخلوط کرده و با برس روی گوشت می مالیم وگوشت را به این ترتیب مزه دار کرده ، در ماهیتابه  
قرار داده و سرخ می کنیم . آن گاه در بشقاب گذاشته و سس قارچ را روی آن می ریزیم ، سپس با کلم سفید، پیازچه و... آن را تزیین می کنیم .

<http://vista.ir/?view=article&id=72464>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک کباب

#### • مواد لازم:

- گوشت راسته گوساله
- نمك، فلفل سیاه به مقدار لازم
- ذرت، فلفل سبز، گوجه فرنگی، غوره، قارچ به مقدار لازم
- رب گوجه فرنگی در صورت تمایل

#### • طرز تهیه:

ابتدا گوشت‌های راسته شده را به ضخامت يك سانت یا دو سانت برش  
دهید و از شب قبل داخل ماست و پیاز (نمك و فلفل) قرار دهید تا نرم شود.  
سپس برای کبابی کردن آن همان طور که درعکس می‌بینید از ماهی



تابه‌های مخصوصی باید استفاده کنید که به راحتی با قیمت ارزان‌می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم خانگی آن رانتهیه کنید. پس از این که تکه‌های  
استیک را از ماست درآوردید آن‌ها را روی ماهی‌تابه کباب‌کنید و زمانی که آن را برگردانید روی آن مخلوط تهیه شده را بریزید این مخلوط شامل ذرت  
پخته، کمی غوره پخته شده، قارچ تفت داده شده و گوجه فرنگی است که قبلا آنها را در ماهی‌تابه دیگر مخلوط کردید و تفت داده‌اید، البته در صورت

تمایل می‌توانید رب گوجه هم به مخلوط خود اضافه کنید. زمانی که کباب شما آماده شد، آن را از روی ماهی‌تابه بردارید و درروی يك دیس تزئین کنید و میل نمایید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74589>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک کوردن بلوی فرانسوی

- مواد لازم:
- فیله گوساله: ۸ تکه
- کالباس تنوری مرغ: ۴ ورقه
- پنیر گودا: ۴ ورقه
- آرد سفید: به میزان لازم
- تخم مرغ: ۲ عدد
- آرد سوخاری درشت: به میزان لازم
- آرد سوخاری ریز: به میزان لازم
- روغن مایع و کره: به میزان لازم
- طرز تهیه:



فیله‌های گوساله را درون یک کیسه فریزر بگذارید و با استیک‌کوب (گوشت‌کوب مخصوص استیک) روی گوشت‌ها بکوبید. دقت کنید که گوشت‌ها سوراخ نشوند. یک تکه کالباس و دو تکه پنیر گودا را کوچک‌تر از اندازه گوشت‌ها برش دهید، طوری که لبه‌های گوشت یک تا ۲ سانتیمتر فاصله داشته باشند و لبه‌های گوشت روی هم قرار گیرند و بین شان فاصله نماند. کالباس را بین دو قطعه پنیر بگذارید و بین دو تکه فیله گوشت قرار دهید و در آرد سفید بغلتانید و بعد در تخم‌مرغی که با چنگال زده‌اید

بزینید و در آخر، در مخلوط آرد سوخاری ریز و درشت بغلتانید. ماهیتابه‌ای را گرم کنید و روغن و کره را در آن بریزید. وقتی گرم شد، استیک‌ها را با حرارت ملایم در آن سرخ کنید. غذا آماده است و می‌توانید آن را با سبزیجات پخته شده سرو کنید.

منبع : روزنامه نهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=102558>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### استیک گوشت با سیب زمینی

- مواد لازم برای ۴-۶ نفر:
- سیب زمینی: ۴ عدد متوسط؛
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری؛
- استیک گوسفند بدون چربی: ۶۰۰ گرم؛
- آرد سفید گندم: ۱ قاشق غذاخوری؛
- تخم مرغ: ۱ عدد؛
- ادویه کاری: ۱ قاشق غذاخوری؛
- آرد سوخاری: ۵/۱ قاشق غذاخوری؛
- روغن مایع: به اندازه لازم.



#### • روش تهیه:

سیب زمینی‌ها را شسته و مطابق شکل برش بزینید. کف تابه‌ای را با روغن چرب نموده سیب زمینی‌ها را در آن بجینید. روی آن‌ها را نیز روغن بمالید و در فری که با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده است به مدت ۲۵ دقیقه بپزید. پس از اینکه یک طرف سیب زمینی‌ها پخته شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز پخته شود.

حال گوشت‌ها را به وسیله بیفتک‌کوب بکوبید تا نازک شوند. در ظرفی دیگر تخم مرغ‌ها را هم بزینید. ادویه‌ها را نیز با آرد سوخاری مخلوط نمایید.



استیک ها را ابتدا در آرد بغلتانید و آرد اضافی آن ها را بگیرید، سپس در تخم مرغ فرو ببرید و بعد از خارج کردن تخم مرغ اضافی آن ها را گرفته و در نهایت در آرد سوخاری بغلتانید و در تابه سرخ نمایید و با برش های سیب زمینی سرخ شده سرو نمایید. در صورت تمایل برای تزئین از سالاد استفاده کنید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101324>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بریانی مرغ با ماست

- مواد لازم:
- مرغ بدون پوست؛ هشت قطعه
- ماست؛ یک لیوان
- بودر سیر با زنجبیل نرم شده؛ یک قاشق غذاخوری
- آب لیمو؛ یک قاشق غذاخوری
- بودر فلفل سیاه؛ یک قاشق مرباخوری
- زیره نرم شده؛ یک قاشق مرباخوری
- هل نرم شده؛ یک قاشق چایخوری
- زردچوبه؛ یک قاشق مرباخوری
- فلفل سبز؛ یک عدد خورد شده
- گشنیز؛ نصف یک دسته
- نعناع؛ کمی



▪ پیاز سرخ شده؛ چهار عدد بزرگ

• روش پخت:

در قابلمه‌ای نسوز مرغ را با ادویه‌های نرم شده و نمک مخلوط می‌کنیم. سپس ماست را با آبلیمو، فلفل سبز تند، سیر و زنجبیل را به مواد اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم. سپس مواد به دست آمده را روی اجاق گاز با شعله کم به مدت یک ساعت می‌گذاریم تا مرغ پخته شود. مرغ پس از پخته شدن نباید زیاد آب داشته باشد. پیاز سرخ شده و هل نرم شده را روی آن می‌ریزیم. سپس گشنیز و نعناع خرد شده را هم در آخر روی مواد می‌ریزیم. کمی از برنج را پس از آبکشی در قابلمه جداگانه‌ای می‌ریزیم و مخلوط را روی آن می‌ریزیم. سپس باقی‌مانده برنج را روی آن می‌ریزیم تا سطح مواد را بپوشاند. روغنی که قبلاً با آن پیاز را سرخ کرده‌ایم، روی برنج می‌ریزیم تا تمام سطح برنج را بپوشاند. سپس آن را روی اجاق گاز با شعله کم به مدت ۴۵ دقیقه می‌گذاریم تا آماده شود.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=113009>



### بال مرغ با سس بادام زمینی

- مواد لازم
  - نصف فنجان آرد
  - یک فنجان نان خرد شده
  - یک قاشق غذاخوری ربان خشک شده
  - یک قاشق غذاخوری نمک
  - دو قاشق غذاخوری پنیر پARMسان رنده شده
  - نصف فنجان کره مارگارین ذوب شده
  - نصف فنجان شیر



- کمی فلفل سیاه
- پنج عدد بال مرغ



- مواد لازم برای تهیه سس
- یک و نیم فنجان بادام زمینی بوداده آسیاب شده
- یک عدد سیر له شده
- دو قاشق غذاخوری زنجبیل له شده
- یک قاشق چایخوری تمر هندی
- شش قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
- نصف قاشق چایخوری فلفل قرمز
- زمان پخت: ۲۶ دقیقه
- طرز تهیه

در یک ظرف بزرگ، آرد، خرده های نان، ریحان و پنیر پARMESAN را ریخته و هم بزنید. در ظرفی دیگر شیر، نمک و فلفل سیاه را با یکدیگر مخلوط کرده و آنها را با بال مرغ آغشته کنید. سپس بال مرغ را در ظرف حاوی مخلوط آرد، خرده های نان و... قرار دهید، طوری که تمام سطوح بال ها به مواد درون ظرف آغشته شود. سپس کمی کره به آن مالیده و در فر با دمای ۳۷۵ درجه به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید. در این فاصله بادام زمینی، سیر و زنجبیل را در ظرف کوچکی ریخته و هم بزنید و سپس سایر مواد را به آن بیفزایید. سس را در ظرف بزرگی ریخته و بال های برشته را در آن قرار دهید و با کمی سبزی آن را تزئین کنید.

ملیحه قریشی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=128424>

## برگر بدون نان

اگر از علاقمندان برگر ها هستید اما نباید نان میل کنید، این برگر با طعم استثنایی خود شما را راضی خواهد کرد.

اگر از علاقمندان برگر ها هستید اما نباید نان میل کنید، این برگر با طعم استثنایی خود شما را راضی خواهد کرد. از آنجایی که این برگر باید هنگام کباب شدن از حرارت یکنواخت بهره مند شود، در ۱۸ دقیقه اول کباب کردن آن، مدام گوشه آن را بلند نکنید.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

• ۹۰۰ گرم گوشت چرخ کرده کم چربی

• ۲۳۰ گرم سوسیس دودی چرخ شده

• ۸۵ گرم پنیر پارمسان خرد شده در اندازه ۲,۵ در ۰,۵ سانتیمتر

• ۳ یا ۴ ق.چ. فلفل دلمه ای قرمز کباب شده خرد شده به قطعات ۲,۵

سانتی متری

• نمک و فلفل

• برگ کاهو به مقدار لازم



• ۶ گوجه فرنگی ریز

• روش تهیه:

(۱) گوشت چرخ کرده و سوسیس را با دست در کاسه ای بزرگ با هم مخلوط کنید، نگران یکنواخت شدن آن نباشید، چون به تدریج بیشتر مخلوط خواهند شد. مخلوط گوشت را به ۱۲ کره هم اندازه تقسیم کنید. هر یک از تویهای گوشت را روی کاغذ روغنی پهن کنید تا به شکل دایره ای به قطر ۱۰ و ارتفاع ۱,۵ سانتیمتر درآید.

پنیر و فلفل دلمه ای را بر روی شش تا از برگرها تقسیم کنید و برگرهای ساده را روی آنها قرار دهید. دو لایه برگر را به آرامی روی هم فشار دهید تا لبه ها بهم بچسبند. نمک و فلفل را روی آنها بپاشید.

(۲) برای منقل ذغالی، ذغالها را داخل منقل بچینید، توری یا سینی مخصوص کباب کردن را روی ذغالها قرار داده و با داغ شدن سینی، برگرها را روی آن بچینید، فاصله ذغال تا سینی را طوری تنظیم کنید که برگرها بدون خطر سوختن، به تدریج مغز پخت شوند. پس از گذشت ۱۵ تا ۱۸ دقیقه، آنها را برگردانید.

برای کباب کردن برگرها روی سینی مخصوص گاز (گریل) ، سینی را گرم کنید، حرارت را در درجه متوسط قرار دهید و برگرها را مطابق روش فوق کباب کنید.

۳) برای سرو کردن، هر برگ را در بشقاب جداگانه بین برگهای کاهو قرار داده و یک گوجه فرنگی ریز را با خلال دندان روی ساندویچ قرار دهید.

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94348>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برگری پر از سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - ۲ ق.س. شیر
  - ۲/۱ پیمانه هویج ریز رنده شده شده
  - ۴/۱ پیمانه پیازچه ریز خرد شده
  - ۴/۱ پیمانه خرده نان گندم کامل
  - ۴/۱ ق.چ. پودر ادویه ایتالیایی
  - ۴/۱ ق.چ. پودر سیر
  - فلفل و نمک به میزان لازم
  - ۲۵۰ گرم گوشت چرخ شده مرغ بدون چربی
  - ۴/۱ پیمانه خردل
  - ۲/۱ ق.چ. پودر کاری
  - ۴ نان همبرگر گندم کامل دو نیم شده و برشته
  - برگ کاهو (در صورت تمایل)



▪ کدوی سبز رنده شده یا خرد شده به حلقه های نازک (در صورت تمایل)

▪ گوجه فرنگی ورقه شده (در صورت تمایل)

• روش تهیه:

۱) شیر، هویج، پیازچه، پودر سیر، ادویه ایتالیایی، خرده نان، نمک و فلفل را ر یک کاسه متوسط مخلوط میکنیم. گوشت مرغ چرخ کرده را اضافه کرده خوب مخلوط میکنیم. مخلوط را به چهار قسمت تقسیم کرده و هر یک را به شکل دایره ای به قطر ۲ سانتیمتر در می آوریم.

۲) این برگرها را در ماهیتابه چدنی یا روی قسمت گریل اجاق گاز میپزیم. برای اینکار ماهیتابه یا سطح گریل را اندکی چرب کرده و با حرارت بالا داغ میکنیم، سپس دما را در حد متوسط پایین آورده، برگرها را در ماهیتابه قرار میدهیم و درب ظرف را میبندیم و یک طرف برگر را به مدت ۸ تا ۱۲ دقیقه میپزیم، سپس آنرا برگردانده و سمت دیگر را به مدت ۶ تا ۸ دقیقه حرارت میدهیم.

۳) در این مدت خردل و پودر کاری را مخلوط کرده، برگرها را بر روی نان قرار داده، سبزیجات مورد علاقه خود-کاهو، گوجه فرنگی و کدو- را بر روی آن قرار داده با سس خردل کاری سرو میکنیم.

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۲۸.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=99439>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## برنج و مرغ عربی

- مواد لازم برای هشت تا ۱۰ نفر
  - رب فنجان کره
  - یک کیلو و ۳۶۰ گرم مرغ (به هشت یا ۱۰ قطعه تقسیم شود)
  - یک عدد پیاز بزرگ
  - شش حبه سیر
  - رب فنجان رب گوجه فرنگی



- ۲۲۵ گرم گوجه فرنگی خرد شده
- سه عدد هویج متوسط (رنده شده)
- دو عدد میخک کامل



- جوز هندی
  - زیره سبز
  - پودر گشنیز
  - نمک و فلفل
  - چهار فنجان آب گرم
  - یک عدد عصاره مرغ
  - یک و نیم فنجان برنج
  - ربع فنجان کشمش
  - ربع فنجان بادام بوداده
  - مواد لازم برای تهیه ادویه
  - نصف قاشق چایخوری زعفران
  - ربع قاشق چایخوری پودر هل سبز
  - نصف قاشق چایخوری دارچین
  - نصف قاشق چایخوری مخلوط ادویه
  - ربع قاشق چایخوری فلفل سفید
  - نصف قاشق چایخوری پودر لیمو عمانی
- طرز تهیه

کره را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. سپس مرغ و پیاز را به آن اضافه کنید تا سرخ شوند. رب گوجه را به آن افزوده و دو دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید.

گوجه فرنگی، هویج، میخک، ادویه، نمک و فلفل را به آن افزوده و چند دقیقه سرخ کنید. سپس آب و عصاره مرغ را به آن بیفزایید. پس از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا مواد، نیم ساعت پخته شوند. برنج را به مواد اضافه کرده و خوب هم بزنید. در ظرف را گذاشته و اجازه دهید به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه پخته شود.

برنج را در ظرف کشیده، مرغ ها را روی آن قرار داده و با بادام تزیین کنید.

زینب سادات محسنی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118792>



### بره درسته

گوشت بره : ۱ عدد

کره : ۱۵۰ گرم

روغن : ۱۵۰ گرم

ماکارونی : ۱ بسته

جگر بره : ۳ عدد

پوست نارنج : ۱ فنجان

رب گوجه فرنگی : ۱ قاشق سوپخوری

پیاز داغ عسلی : ۲,۵ قاشق سوپخوری

بادام : ۱,۵ قاشق سوپخوری

پسته : ۱,۵ قاشق سوپخوری

لفل : قدری

نمک : قدری

جگر بره را ریز خرد کرده و با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم، بعد رب گوجه فرنگی را در نصف لیوان آب حل می‌کنیم و داخل جگر می‌ریزیم، بعد از یکی دو جوش از روی آتش برمی‌داریم و ماکارونی را در آب جوش و کمی نمک چند جوش می‌دهیم در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود، بعد ماکارونی را با جگر مخلوط می‌کنیم و خلال بادام و پسته و نارنج را نیز می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و تمام مواد را خوب مخلوط می‌کنیم و بره را به‌دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم داخل شکم بره را کمی نمک و فلفل می‌زنیم و با مواد آماده شده پر



می‌کنیم و زیر شکم بره را می‌دوزیم، بعد روغن را در ظرف متناسبی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود و اطراف بره را در روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود سپس ۲ تا ۳ لیوان آب در آن ریخته و در ظرف را می‌بندیم تا بره آهسته بجوشد و بیزد به طوری که زیاد له نشود و بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد، در صورتی که با مقدار آب فوق پخته نشد مقداری آب اضافه می‌کنیم و در اواخر طبخ کمی نمک به بره می‌زنیم و بره را درسته در دیس می‌گذاریم.

ممکن است سس بره را ساده و یا با کمی رب گوجه فرنگی مخلوط کنیم و روی بره بدهیم و اطراف بره را با گوجه فرنگی‌های ریز یک اندازه سرخ شده و جعفری تزیین کنیم.

ممکن است به مایه جگر و ماکارونی یک قاشق سوپخوری شکر ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آبلیمو بریزیم آبلیمو و شکر را با جگر و ماکارونی یکی دو جوش می‌دهیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=399>



### بره مراکشی

- مواد لازم برای ۸ نفر
- دو کیلو گوشت سردست بره
- زعفران
- ربع فنجان کره
- یک و نیم قاشق چای خوری نمک
- نصف قاشق چای خوری فلفل سیاه
- جعفری تازه
- چهار تا پنج عدد پیاز (به دلخواه)
- روغن گیاهی (به دلخواه)





• زمان لازم: ۲ ساعت و ۵ دقیقه

• طرز تهیه

چربی اضافه گوشت را گرفته و آن را به صورت قطعات نازک درآورید.  
زعفران را با یک چهارم فنجان کره، نمک و فلفل مخلوط کرده و روی گوشت  
ها بمالید.  
گوشت ها را به همراه پیاز و جعفری در بخارپز قرار دهید تا پخته شود. در  
صورت تمایل می توانید پس از پخته شدن گوشت آن را کمی در روغن

گیاهی سرخ کنید. این غذا همراه نان بربری مراکشی سرو می شود.

[زینب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118332>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بریانی

مواد لازم:

گوشت سردست یا گردن که باید کمی چرب باشد و بدون استخوان ۲۰۰ گرم

پیاز متوسط ۳ عدد

نان سنگک

روغن نمک و فلفل و زرد چوبه



دستور تهیه:



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

منبع : سایت تخصص بانوان یرد

<http://vista.ir/?view=article&id=6842>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## برپانی

• مواد لازم :

• گوشت سردست یا گردن که باید کمی چرب باشد و بدون استخوان :: ۱

کیلو

• ادویه :: یک قاشق سوپخوری

• نان بریده شده باندازه کف دست :: ۱۲ تکه

• طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه می کنیم با ۳ تا ۴ لیوان آب و ۲ تا ۳ عدد پیاز خرد کرده و در حرارت ملایم می گذاریم کاملاً بپزد و آب آن به خورد



گوشت برود . در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و یک قاشق ادویه را به آن مخلوط می کنیم و گوشت را از روی آتش برداشته خوب ساطوری می کنیم .  
تابه می گذاریم داغ شود، گوشت را در تابه میریزیم و روی آتش می



گذاریم تا گوشت به روغن بیفتد . نانها را در فر یا در تابه دیگر کمی برشته می کنیم ، روی هر قطعه نان را مقداری گوشت می گذاریم و یک قطعه دیگر نان را روی آن فرار می دهیم .

<http://vista.ir/?view=article&id=72462>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بریانی مرغ

• مواد لازم:

- برنج=۲-۳ پیمانه
- مرغ=۱ عدد
- کشمش=۲/۱ پیمانه
- لپه آب پز=۱ پیمانه
- پیاز=۳ عدد
- سیب زمینی=۳ عدد متوسط
- هل سبز=۵-۶ عدد
- دارچین=۲ قلم



▪ تخم گشنیز=۱ قاشق مرباخوری

▪ فلفل سیاه(نیم کوب)=۱ قاشق چایخوری

▪ زعفران=۱ قاشق چایخوری

• روغن=بمقدار لازم

• نمک=بمقدار لازم

• طرز تهیه:

برنج را می جوشانیم ودر آبکش می ریزیم برنج اب کش شده را برای دم کردن با مرغ کنار می گذاریم مرغ را تکه تکه کرده و با ۱ لیوان اب و ۱ عدد پیاز و کمی زردچوبه اب پز می کنیم سپس در کمی روغن سرخ می کنیم روغن را در ماهیتابه می ریزیم پیاز را در ان تفت می دهیم تا طلایی شود سپس کنار می گذاریم سیب زمینی را تکه های مربع شکل می بریم ودر روغن سرخ می کنیم کشمش را در کمی روغن به مدت ۲-۳ دقیقه تفت می دهیم روغن را در دیگ می ریزیم چند کفگیر برنج را روی روغن می پاشیم سپس مرغ سرخ کرده را روی برنج می گذاریم و پیاز سرخ شده با سیب زمینی و کشمش و هل ،دارچین، تخم گشنیز له ، فلفل سیاه را لا به لای برنج می پاشیم باقی برنج را در دیگ می ریزیم و روی ان را زعفران حل شده می دهیم دیگ را روی آتش تند می گذاریم تا دم بالا بدهد نگاه آتش را کم می کنیم روی دیگ را دم کنی می گذاریم و دردیگ را می بندیم

نکته: برای پیمانه برنج می توانید از قوطی کنسرو آناناس استفاده کنید.

لیلا راشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=113138>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بریانی مرغ با ماست

• مواد لازم:

• مرغ بدون پوست=۸ قطعه

• ماست=یک لیوان



- بودر سیر با زنجبیل نرم شده=۱ قاشق غذاخوری
- آب لیمو=یک قاشق غذاخوری
- بودر فلفل سیاه=۱ قاشق مرباخوری
- زیره نرم شده=۱ قاشق مرباخوری
- هل نرم شده=یک قاشق چایخوری
- زردچوبه=۱ قاشق مراخوری
- فلفل سبز=۱ عدد خورد شده
- گشنیز=نصف یک دسته
- نعناع=کمی



- پیاز سرخ شده=۴ عدد بزرگ

• طرز تهیه:

در قابلمه ای نسوز مرغ را با ادویه های نرم شده و نمک مخلوط می کنیم. سپس ماست را با آبلیمو و فلفل سبز تند و سیر و زنجبیل به مواد اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. سپس مواد بدست آمده را روی اجاق گاز با شعله کم به مدت ۱ ساعت می گذاریم تا مرغ پخته شود. مرغ پس از پخته شدن نباید زیاد آب داشته باشد. پیاز سرخ شده و هیل نرم شده را روی آن می ریزیم. سپس گشنیز و نعناع خرد شده را هم در آخر روی مواد می ریزیم. کمی از برنج را پس از آبکشی در قابلمه جداگانه ایم می ریزیم و مخلوط را روی آن می ریزیم سپس باقی مانده برنج را روی آن می ریزیم تا سطح مواد را بپوشاند. روغنی که قبلا با آن پیاز را سرخ کرده ایم را روی روغن می ریزیم تا تمام سطح برنج را بپوشاند. سپس برنج را روی اجاق گاز با شعله کم به مدت ۴۵ دقیقه می گذاریم تا آماده شود.

<http://www.kadbanooo.blogfa.com/post-۳۹.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=104945>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بریونی

• مواد لازم (برای ۴ نفر):

• گوشت سردست یا گردن که باید کمی چرب باشد و بدون استخوان ۲۰۰ گرم

• پیاز متوسط ۳ عدد

• نان سنگک

• روغن

• نمک و فلفل و زرد چوبه

• طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می کنیم با ۳ تا ۴ لیوان آب و ۲ تا ۳ عدد پیاز خرد کرده در حرارت ملایم می گذاریم کاملا بپزد و آب آن به خورد گوشت برود در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و یک قاشق ادویه را با آن مخلوط می کنیم و گوشت را از روی آتش برداشته خوب ساطوری می کنیم تا به می گذاریم داغ شود گوشت را در تابه می ریزیم روی آتش می گذاریم تا گوشت به روغن بیافتد

نانها را در فر یا در تابه دیگر کمی برشته می کنیم روی هر قطعه نانرا مقداری گوشت می ریزیم و یک قطعه دیگر نان روی آن قرار می دهیم البته در اصفهان رسم است که کفگیر مخصوص را داغ می کنند و گوشت را برای هر نفر روی آن برشته می نمایند ولی طریق فوق ساده تر و راحت تر است.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=77879>



بز قرمه

• شرح حال این غذا:

▪ مواد لازم:

▪ گوشت بدون استخوان (راسته) یک کیلوگرم

▪ کشک محلی سائیده شده (سیرجانی) نیم کیلوگرم

▪ پیاز دو عدد

▪ سیر ۵-۶ حبه

▪ زعفران آب کرده یک قاشق سوپخوری

▪ ادویه، نمک و فلفل به مقدار کافی

• دستور تهیه: ابتدا گوشت را قطعه‌های بزرگ ریز کرده و در قابلمه که کمی روغن ریخته‌ایم می‌ریزیم. این غذا چون فقط از گوشت و کشک درست می‌شود باید گوشت فراوان داشته باشد. وقتی مقداری رنگ گوشت عوض شد ادویه، زردچوبه، نمک و فلفل را به همراه پیاز می‌ریزیم و در آخر سیرهای کوبیده شده را می‌ریزیم هر چه مقدار سیر بیشتر باشد خوشمزه‌تر می‌شود سپس آب در آن ریخته و می‌گذاریم تا یک ساعتی گوشت بپزد. زعفران را هم اضافه می‌کنیم. بعد که گوشت پخت آنرا از روی شعله برداشته و با گوشت کوب می‌کوبیم و دوباره روی شعله گذاشته و کشک را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا خوب جا بیفتد و کشک به خورد گوشت رفته و آب آن خشک شده و روغن بیاندازد. این غذا را می‌توان با پلو یا با نون سرو کرد.

منبع: روجین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7928>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بوقلمون شکم پر

• مواد لازم:





- بوقلمون ۵/۳ کیلو
- سیب ۵/۱ کیلو
- کره ۲۵۰ گرم
- ماکارونی ۲۵۰ گرم
- آرد ۲ فاشق سوپخوری
- شکر ۱ استکان
- گوجه برقانی ۵/۰ کیلو
- هویج ۲ عدد
- سبزی معطر یک دسته
- سیر ۱-۲ حبه
- آب لیمو به مقدار کافی
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه :



بوقلمون را به دقت تمیز می کنیم و می شوئیم . داخل شکم آن کمی نمک و فلفل می پاشیم. بعد ماکارونی را در آب و نمک می جوشانیم تا کاملا نرم شود. آنگاه ۸ عدد از سیب های یک اندازه و سالم را کنار می گذاریم و بقیه را پوست می کنیم. سپس یک سوم از کره را در ظرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم. بعد از اینکه کره آب شد ، سیب های خرد شده را در کره کمی سرخ می کنیم و ماکارونی را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. بعد از مدت کمی از روی آتش برمی داریم . شکر را در ظرف کوچکی می ریزیم و روی آتش ملایم می گذاریم و مرتب بهم می زنیم تا طلائی شود. آنگاه نصف استکان آب جوش داخل شکر کارامل شده می ریزیم و می گذاریم چند جوش بزند تا ذرات شکر کارامل شده و کاملا حل شود. بعد نصف این شربت را با مخلوط فوق هم می زنیم و داخل شکم بوقلمون را با این مواد پر می کنیم و آن را می دوزیم .

بقیه روغن را در ظرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم . داغ که شد، اطراف بوقلمون را در این روغن سرخ می کنیم و دو لیوان آب می ریزیم . سبزی معطر ، چند حبه سیر ، دو عدد هویج خرد شده و بقیه سیب ها را داخل ظرف بوقلمون می ریزیم . حرارت را ملایم می کنیم و می گذاریم بوقلمون بپزد . در صورتی که با این مقدار آب نپخت، یک لیوان آب دیگر اضافه می کنیم تا کاملاً بپزد. در اواخر طبخ سیب های درسته و گوجه برقانی را کنار بوقلمون می ریزیم تا آنها نیز بپزند، ولی له شوند . دسته سبزی معطر را از ظرف خارج می کنیم. بعد کمی نمک ، فلفل ، بقیه شربت کارامل و آب لیمو را داخل بوقلمون می ریزیم و می گذاریم چند جوش بزند. برای اینکه سس بوقلمون کمی غلیظ تر شود، یک فاشق سوپخوری سر خالی آرد را در ۵۰ گرم کره کمی سرخ کرده و نصف لیوان آب به تدریج داخل آرد سرخ شده می ریزیم و مرتب بهم می زنیم. وقتی آرد کاملاً صاف شد، این سس را داخل بوقلمون می ریزیم و می گذاریم چند جوش بزند . بعد سس را از صافی رد می کنیم و بوقلمون را در دیس

می گذاریم و نخ زیر شکم آن را خارج می کنیم . سیب های درسته پخته و گوجه برقانی را دور بوقلمون می چینیم و فاصله های سیب ها را با برگ جعفری تزیین می کنیم و کمی از سس بوقلمون را که صاف کرده ایم روی بوقلمون می دهیم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=97429>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بیف استراگانف

• مواد لازم:

گوشت مغز ران گوساله یا راسته پاک کرده=یک کیلو

روغن یا کره=۱۰۰ گرم

پیاز متوسط=۳ تا ۴ عدد

آرد=یک قاشق سوپخوری سرخالی

خامه=۱۵۰ گرم

سیب زمینی پشندی=۱ کیلو و نیم

نمک و فلفل=به مقدار کافی

روغن فراوان برای سرخ کردن سیب زمینی

سس سفید=۲/۱ پیمانه

• طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود. گوشت را ورقه ورقه و

بعد خلال می کنیم و می شویم و داخل پیاز می ریزیم. حرارت را ملایم می

کنیم و در ظرف را می گذاریم تا آب گوشت کاملا کشیده شود. یکی دو لیوان آب در ظرفی می ریزیم و می گذاریم گوشت بپزد ولی زیاد له نشود و



آب گوشت تمام شود؛ بعد آرد را داخل گوشت می ریزیم و کمی نمک و فلفل می ریزیم و بهم می زنیم. بعد نصف لیوان آب اضافه می کنیم و می گذاریم دو سه جوش بزند و سپس آن غلیظ شود. سیب زمینی ها را پوست می کنیم و با دست یا با ماشین مخصوص بلند و باریک به نازکی یک چوب کبریت خلال می کنیم و می شویم و در صافی می ریزیم تا آب سیب زمینی کاملا گرفته شود. روغن فراوان را داغ می کنیم و سیب زمینی را بدفعات در روغن سرخ می کنیم؛ سیب زمینی را نباید زیاد در روغن بهم زد زیرا له می شود، گاهی با احتیاط سیب زمینی را بهم می زنیم وقتی سیب زمینی سرخ و برشته و کاملا خشک شد، با کفگیر از داخل روغن بیرون می آوریم و در صافی می ریزیم تا روغن آن گرفته شود و تمام سیب زمینی ها را بهمین طریق سرخ می کنیم. گوشت را در دیس می ریزیم، خامه و سپس سفید را روی گوشت می دهیم و سیب زمینی آماده شده را رو یا اطراف گوشت می ریزیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17327>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بیف استروگانف

- مواد لازم:
- گوشت: نیم کیلو
- آرد: یک قاشق غذاخوری
- پیاز: یک عدد
- سیب زمینی: نیم کیلو
- خامه: ۱۰۰ گرم
- کره: ۵۰ گرم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا گوشت را خلال کنید و پس از سرخ کردن پیازها خلال گوشت را به آن اضافه نمایید و کمی تفت دهید. سپس يك لیوان آب به گوشت اضافه کنید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید تا گوشت بپزد، توجه داشته باشید، باید در هنگام اضافه نمودن آب، نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید. سپس آرد را کمی در کره تفت دهید و به مخلوط گوشت اضافه کنید تا آب گوشت کاملاً غلیظ شود. سپس سیب زمینی‌ها را هم که از قبل خلال کرده‌اید در روغن سرخ کنید. سپس گوشت پخته شده را در دیس بکشید و روی آن را با سیب زمینی سرخ شده و خامه تزیین کنید.



منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74818>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بیف استروگانف

- مواد لازم برای ۴-۶ نفر
- عصاره طبیعی مرغ گالینا بلانکا ۱ عدد
- گوشت فیله گوساله ( بدون چربی ) ۵۰۰ گرم
- پیاز ۵۰۰ گرم ( به صورت خلال های نازک )
- قارچ ۲۵۰ گرم ( به صورت برش های نازک طولی )
- فلفل دلمه ای متوسط ۲ عدد ( ۲۰۰ گرم، به صورت خلال های ریز )
- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- روغن به مقدار کافی





- سس سفید ۵/۱ لیوان
- مواد لازم برای تهیه سس :
- عصاره طبیعی سبزیجات گالینا بلانکا ۱ عدد

- شیر ۵/۲ لیوان
- کره ۵۰ گرم
- خامه ۱۰۰ گرم
- آرد سفید ۲ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه سس سفید :

آرد را در کره تفت دهید. سپس عصاره طبیعی پودر شده سبزیجات گالینا بلانکا و شیر را کم کم به آرد و کره اضافه کنید و همزمان آن را هم بزنید تا غلظت لازم به دست آید.

ظرف را از روی شعله بردارید و خامه به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

• طرز تهیه بیف استروگانف:

- گوشت را به صورت یکدست به قطعات ۳ سانتی ببرید.

- پیاز را در روغن بریزید و پس از آن که کمی طلایی شد، گوشت را اضافه کنید و آن را تفت دهید.

توجه داشته باشید که حرارت باید زیاد باشد تا گوشت آب نیاندازد و به صورت استیک سرخ شود.

پس از تفت دادن گوشت، عصاره طبیعی مرغ گالینا بلانکا را به صورت پودر درآورید و همراه با قارچ و فلفل دلمه ای روی آن بریزید و تفت دهید.

- سیب زمینی ها را به صورت خلال های نازک در روغن سرخ کنید.

مواد آماده شده را در دیس قرار دهید، اطراف آن را سیب زمینی سرخ شده بریزید و سپس سس سفید را روی بیف استروگانف اضافه کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=88527>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بیف Beef



- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۱ قطعه بیف تقریباً ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم برای هر نفر
- ۱۵۰ گرم قارچ
- ۱ عدد پیاز
- ۲ پر سیر
- مقداری جعفری و ریحان
- ۲ دسی لیتر خامه مایع یا کرم فرش
- روغن زیتون به اندازه نیاز
- ظروف و وسایل لازم:

- یک قابلمه تقریباً ۲ یا ۴ لیتری و یک ماهی تابه یا صفحه مخصوص استیک

▪ طرز تهیه:

اول سوس را درست می‌کنیم، چون بیف نباید بماند و سرد شود، هیچ چیز بدتر از بیف یا استیک سرد شده نیست و حتی پیشنهاد می‌کنم قبل از سرو کردن، بشقاب مورد استفاده را گرم کنید تا وقتی بیف را در آن می‌گذارید گرم باشد و باعث شود بیف دیرتر سرد شود.

برای درست کردن سوس اول ریحان و جعفری را پاک کنید و آب بکشید و خوب خرد کنید، سیر را هم خرد کنید. قارچ‌ها را هم تمیز و به قطعات کوچک خرد کنید. اینها را کنار بگذارید تا بعد.

پیاز را پوست بکنید و خرد کنید با کمی روغن پیازداغ بگیرید وقتی طلایی رنگ شد، قارچ‌های خرد شده را هم به آن بیفزاید و سرخ کنید. کمی قبل از آخر سر هم ریحان و جعفری خرد شده را به آن بیفزاید و کمی سرخ کنید، سیرها را هم در آخر کار به آن بیفزاید و یک چرخ بدهید و بعد خامه مایع یا کرم فرش را به آن بیفزاید بگذارید چند دقیقه بجوشد.

ضخامت استیک یا بیف‌ها نباید از ۱,۵ تا ۲ سانتیمتر بیشتر باشد. استیک‌ها را با چکش استیک یا اگر ندارید با کف دست خوب بکوبید تا ماهیچه‌ها از هم باز شوند. این کار باعث می‌شود که ماهیچه‌ها از هم باز شوند و گوشت راحت تر سرخ شود و سفت نشود. ماهی تابه یا صفحه مخصوص استیک را روی حرارت بگذارید و خوب گرم کنید، ماهی‌تابه باید خیلی داغ باشد، دلیل این است که بیف در حقیقت باید توی ماهی تابه کباب شود. مقدار بسیار کمی روغن داخل ماهی تابه بریزید و بگذارید روغ خوب داغ شود وقتی داغ شد، گوشت را داخل آن قرار بدهید. معمولاً استیک یا بیف را سه مدل تهیه می‌کنند، یا بمدت بسیار کم سرخ می‌کنند که به آن به زبان فرانسوی "سینیان" یعنی خونی می‌گویند، یا مدت سرخ کردن متوسط است یا طولانی. اینکه می‌گویم طولانی منظور چند دقیقه است نه بیشتر. دقت کنید استیک هیچوقت نباید زیاد سرخ شود در غیر این صورت خشک می‌شود و زیاد مطبوع نخواهد بود. من استیک را متوسط دوست دارم یعنی تقریباً ۲ دقیقه برای هر طرف آن، حتی طرف دوم آنرا می‌توانید کمتر سرخ کنید. فراموش نکنید که حرارت ماهی تابه بسیار بالاست در نتیجه مدت زیادی برای سرخ کردن نیاز نیست. مخصوصاً دقت کنید استیک آب نیندازد در غیر اینصورت پخته می‌شود و خوب نیست.

منبع : چنچه

<http://vista.ir/?view=article&id=102887>

## بیف کورند

- برای دو نفر - زمان پخت ۷ دقیقه
- مواد لازم:
  - سیب زمینی ۱۷۵ گرم
  - روغن ۲ قاشق غذاخوری
  - کلم پیچ ۵۰ گرم
  - گوشت نمک سود شده ۱۱۵ گرم
  - ادویه به میزان لازم
  - سس کچاپ ۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

روغن را در ماهی تابه داغ کنید و سیب زمینی خرد شده را به مدت ۳ دقیقه سرخ کنید تا طلایی بشود. کلم پیچ را به صورت رشته ای و گوشت را به شکل قطعات مکعبی شکل خرد کنید. کلم و زردچوبه را به سیب زمینی در حال سرخ شدن بیفزایید و برای ۲ دقیقه حرارت دهید. حالا گوشت ها را به مواد اضافه کنید پس از ۲ دقیقه سس کچاپ را به مخلوط بیفزایید در صورت تمایل فقط گوشت ها را با سس کچاپ مخلوط کنید سپس صبر کنید تا خنک شود و آن را با برش های تخم مرغ آب پز سرو کنید.



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=76984>

## بیفتک

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

گوشت فیله یا راسته پاک کرده یک کیلوگرم

کره یا روغن زیتون ۱۵۰ گرم

نمک به مقدار کافی

دستور تهیه: بهترین بیفتک معمولا از فیله گوساله تهیه می‌شود برای هر نفر از ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت فیله پاک کرده باید در نظر گرفت <br><br> <b>B</b>گوشت را به طوری که هر قطعه ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم باشد قطعه می‌کنیم و مقطع گوشت را کمی می‌کوبیم به طوری که گوشت فرم منظم و گرد پیدا کند، ولی زیاد نازک نشود. دو طرف گوشت را کمی فلغل می‌پاشیم و با روغن زیتون یا کره آب شده آغشته می‌کنیم تا به چدنی را می‌گذاریم کاملا داغ شود و قطعات گوشت را دانه دانه در تابه می‌اندازیم (نکته حساس در تهیه بیفتک آن است که نباید در آن واحد چند قطعه گوشت را در تابه انداخت و حداکثر ممکن است که وقتی یک طرف قطعه اول سرخ شد موقع برگردانیدن آن قطعه دوم را هم در تابه بیاندازیم در غیر اینصورت گوشت آب می‌اندازد و به صورت گوشت پخته در می‌آید). وقتی قطعات گوشت به این طریق آماده شد آنها را در دیس می‌چینیم و کمی نمک روی آن می‌پاشیم یک قطعه کوچک کره روی آن قرار می‌دهیم.

منبع : روحین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7931>



## بیفتک

- مواد لازم:
- گوشت : نیم کیلو
- پیاز : ۲ عدد
- فلفل دلمه : ۱ عدد
- قارچ : چند عدد (بستگی به سلیقه خودتون داره)
- کیوی : ۱ عدد
- سیب زمینی : ۱ عدد
- طرز تهیه :



گوشت رو در جهت خلاف الیاف بصورت برشهای نازک به اندازه کف دست برش میدهم، به کمک بیفتک کوب آن را از دو طرف حسابی میکوبیم، بعد یکی از پیازها رو خرد و کیوی را رنده و تکه های گوشت را داخل این مخلوط حدود یک ربع میخوابانیم. از طرف دیگه پیاز دوم رو خرد (درشت) و داخل روغن کمی تفت میدهم ولی نه در حدی که رنگش تغییر کنه بعد فلفل دلمه رو به صورت نگینی خرد میکنیم و به آن اضافه میکنیم و بعد از آن قارچ را با کمک چاقوی تیز نازک نازک برش میدهم طوری که شکل قارچ معلوم باشه (میدونین منظورم چیه) به مواد اضافه میکنیم، کمی که تفت دادیم مواد را داخل ظرفی میریزیم و بعد سیب زمینی ها رو خلال و با حرارت زیاد تو ماهیتابه یا سرخ کن سرخ میکنیم، برای سرخ کردن گوشتها داخل ماهیتابه روغن مخصوص سرکردنی میریزیم حرارت رو بالا میبریم. وقتی که روغن حسابی داغ شد گوشتها رو داخل روغن میندازیم، خیلی سریع سرخ میشه، بعد داخل ظرف بچینید... یک یا ۲ تکه گوشت + مخلوط فلفل دلمه و قارچ و پیاز کنارش و سیب زمینی سرخ کرده در سمت دیگه اگه لیمو ترش یا جعفری هم داشتن سمت دیگش بگذارین... برای سس هم ما سه تا سس مایونز و کچاپ و خردل رو با هم مخلوط کردیم. این غذا رو به کمک چاقو و چنگال سرو کنید.

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۰۹.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=102245>

## بیفتک گوشت چرخ کرده

- مواد لازم
- نیم کیلو گوشت چرخ کرده
- مقداری جعفری
- چهار عدد سیب زمینی خلال شده
- مقداری نمک و فلفل
- مقداری پودر نان خشک
- دو عدد تخم مرغ
- مواد لازم
- نیم کیلو گوشت چرخ کرده
- مقداری جعفری
- چهار عدد سیب زمینی خلال شده
- مقداری نمک و فلفل
- مقداری پودر نان خشک



- دو عدد تخم مرغ

- روش تهیه

گوشت را با نمک و فلفل مخلوط کنید و جعفری را خرد کنید و به آن بیفزایید برای نیم کیلو گوشت دو عدد تخم مرغ و مقداری نان کوبیده و پودر شده اضافه کنید سپس مخلوط فوق را خوب مالش داده و هر کدام را به ضخامت دو سانت و به اندازه کف دست درست کرده و دو طرفش را در روغن داغ سرخ کنید سپس در یک بشقاب چیده سیب زمینی سرخ شده را دور آن بریزید و همراه سس گوجه فرنگی میل کنید

منبع : سایت نجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94346>

### پای مرغ و برنج

- مواد لازم برای خمیر:
  - تخم مرغ: ۲ عدد،
  - آبلیمو: ۱ قاشق مرباخوری،
  - ماست: یکدوم پیمانه،
  - آب ولرم: ۱ پیمانه،
  - آرد: ۳ پیمانه،
  - نمک و فلفل و ادویه: به میزان لازم،
  - بیکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری.
- مواد داخل پای:
  - برنج آبکش شده: ۲ پیمانه،
  - گوشت سینه مرغ: ۲ عدد،
  - قارچ: ۲۵۰ گرم،
  - نخودفرنگی: ۱ پیمانه،
  - ذرت: ۱ پیمانه،



- فلفل دلمه‌ای: ۱ پیمانه،
- زعفران: مقداری

▪ روغن: به میزان لازم.

• طرز تهیه:

تخم مرغ، ماست، آبلیمو و آب را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس آرد و بیکنگ پودر را بتدریج اضافه کرده تا خمیر به دست آید. خمیر را باز کرده و در قالب پای که کف آن را چرب کرده‌ایم، می‌ریزیم. مواد داخل پای را با کمی روغن تفت می‌دهیم. برنج را به این مخلوط اضافه کرده و هم می‌زنیم. از این مواد روی خمیر پای ریخته و با باقی‌مانده خمیر سطح مخلوط برنج را می‌پوشانیم. روی خمیر را زین کرده و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۵ دقیقه قرار می‌دهیم تا روی آن طلایی شود.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=102798>



### پخت همبرگر به وسیله مایکروفر

• مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- تخم مرغ ۱ عدد
- آرد سوخاری ۲ قاشق سوپخوری
- سس گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری
- جعفری ساطوری شده ۱ قاشق سوپخوری
- نان سفید ۲ عدد
- روغن ۱ قاشق سوپخوری



▪ فلفل قدری

▪ نمک قدری

• طرز تهیه "

ابتدا گوشت را با پیاز رنده شده، آرد سوخاری ، تخم مرغ ، نمک و فلفل مخلوط کرده خوب مالش دهید بطوریکه که قطعات گوشت از هم جدا نشود. سپس گوشت را ۲-۳ قسمت کرده و به شکل گرد درآورید و ان را در یک بشقاب مناسب که در آن یک فاشق روغن مایع ریخته اید ، شهن کرده و مدت ۲-۴ دقیقه با قدرت ۱۰۰% داخل مایکروفر قرار دهید ( بهتر است در بین این فاصله یکبار گوشت را پشت و رو کنید ). همبرگر های آماده شده را میان نان همبرگری گذاشته و سس گوجه فرنگی را که طبق دستور آن تهیه نموده اید با جعفری خرد شده روی آن بریزید .

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۲۸.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=99442>



### پسندۀ کباب

گوشت بدون استخوان : ۱۰۰۰ گرم

سیر : ۲ عدد

نعناع : قدری

گشنیز : قدری

ماست ساده کم چرب : ۷۵۰ گرم

پیاز : ۴ عدد

روغن : ۴ فاشق سوپخوری

فلفل قرمز : ۲ عدد

سیب زمینی : ۵۰۰ گرم

آرد نخودچی : ۲ فاشق سوپخوری

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

یک کیلو گوشت بی‌استخوان را به قطعات نسبتاً بزرگ تکه تکه کنید سپس دو دانه سیر و مقداری گشنیز سبز، نعناع سبز دو سه عدد فلفل قرمز و یا سبز را بکوبید و با گوشت قطعه قطعه شده خوب مخلوط کنید و سپس گوشت را به‌طور ملایم ساطور بزنید تا ادویه‌جات مذکور داخل آن جای گیرد. مواظب باشید گوشت را زیاد عمیق ساطور نزنید سپس گوشت را توی یک چارک ماست بخوابانید. بعد از یک ساعت چهار دانه پیاز را در چهار قاشق سرخ کنید. وقتیکه کمی سرخ شد تویش دو قاشق آرد نخود و یک قاشق روغن سرخ کنید. وقتی که کمی سرخ شد تویش دو قاشق آرد نخود و یک قاشق چایخوری فلفل و زرد چوبه بریزید و اینها همه را روی آتش ملایم بپزید و نیم کیلو سیب زمینی را حلقه حلقه کرده سرخ کنید. ربع ساعت قبل از خوردن غذا، سیب زمینی‌ها را روی آن بریزید. این کباب را باید با نان لواش خورد.

<http://vista.ir/?view=article&id=310>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پلوی تند با مرغ یا میگو

- مواد لازم:
- مرغ یا میگو ۲۰۰ گرم
- گوجه‌فرنگی فیله شده ۳ عدد
- فلفل چینی قرمز ۲ عدد
- کنسرو ذرت یک پیمانه
- گرد سیر و زعفران سائیده شده: نصف قاشق چایخوری
- کره: ۵۰ گرم
- سیب‌زمینی سرخ شده ۴ عدد متوسط



- قارچ ۲۵۰ گرم
- برنج ۵ پیمانه
- پیاز داغ ۴ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل قرمز به مقدار لازم.
- طرز تهیه

ابتدا سینه مرغ یا میگو را به اندازه یک بند انگشت خرد کرده و در کره سرخ کنید سپس پیاز داغ، پودر سیر و زعفران را به آن اضافه کنید و مواد را با هم کمی تفت دهید.

در مرحله بعد، گوجه‌فرنگی فیله‌شده و قارچ ورقه ورقه شده را با کمی آبلیمو در روغن با حرارت تند قرار دهید و زمانی‌که آب آن کشیده شد، به مواد قبلی اضافه کنید سپس فلفل چینی خرد شده و ذرت را با نمک و فلفل قرمز به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد، برنج را آبکش کنید و از مایه فوق، لابه‌لای برنج بریزید و آن را دم کنید.

پس از نیم ساعت، برنج را در دیس بزرگی بکشید و سیب‌زمینی‌های سرخ شده را اطراف برنج بچینید و یک فلفل درسته را روی برنج که به صورت کوه بالا آمده، بگذارید و با کمی ذرت آن را تزئین کنید.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=83830>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پیراشکی گوشت

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- پیاز سرخ شده ۲ تا ۳ قاشق
- جعفری ریز شده سوپخوری دو قاشق سوپخوری





- تخم مرغ سفت و ریز شده دو عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق غذا خوری
- نمک و فلفل به مقدار کافی

• طرز تهیه:

گوشت و پیاز سرخ شده را مخلوط کرده ، در روغن تفت می دهیم ( طرز تهیه پیاز داغ : اول پیاز را در ظرف ریخته بر روی شعله می گذاریم تا آب آن تمام شود سپس روغن را به آن اضافه می کنیم.)

پس از سرخ شدن گوشت ، رب گوجه فرنگی را در نصف لیوان آب گرم حل

کرده و داخل گوشت می ریزیم تا گوشت آهسته بجوشد و آب آن کاملاً کشیده شود ؛ گوشت را از روی آتش بر می داریم . تخم مرغهای سفت شده را روی گوشت رنده می کنیم و بعد از اضافه کردن جعفری خرد شده ، نمک و فلفل ، در صورت تمایل ، پودر سیر را با تمام مواد مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم. روی تخته را کمی آرد می پاشیم و خمیر پیراشکی را باورنده خیلی نازک باز می کنیم ، با دهانه لیوان دایره هایی می بریم و از مایه گوشت وسط هر دایره گذارده ، دو طرف خمیر را روی هم

می آوریم و می چسبانیم سپس فشار داده و لبه دو خمیر را پیچ می دهیم تا موقع سرخ شدن باز نشود.

روغن فراوان را داغ می کنیم و پیراشکی ها را در روغن سرخ کرده تا طلائی رنگ شود.

پیراشکی ها را در دیس چیده دور آنها را با حلقه های گوجه فرنگی و لیموترش تزئین می کنیم.

• نکات تغذیه ای

این غذای لذیذ برای کودکان بسیار دوست داشتنی است . خصوصاً کودکانی که کم وزن هستند و هر غذایی را به راحتی نمی خورند ، عموماً با در دست گرفتن یک عدد پیراشکی که با کمی سس قرمز تزئین شده تمایل بیشتری به خوردن غذا خواهند داشت.

برای سرخ کردن پیراشکی ها بهتر است از روغن های مخصوص سرخ کردنی با حرارت متوسط استفاده کنید. حرارت بالا ترکیبات روغن را تغییر داده و با دود کردن روغن ترکیبات سرطان زائی در روغن تشکیل می شود . پس با تهیه غذاهای سالم سلامتی خود و را تضمین کنید.

<http://kadbaanoo.blogfa.com/post-۲۵۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=95010>



## تاس کباب پزیم

تاس کباب غذایی صد درصد ایرانی است اما هنوز نمی دانیم که وجه تسمیه تاس همراه کباب از کجا آمده و چه کسی برای نخستین بار تاس کباب پخته است. این غذا تا سه دهه پیش از این در فهرست بلند بالای غذاهای کدبانو بود اما با هجوم تدریجی غذاهای آماده و فوری آرام آرام از فرهنگ غذایی خانواده ها محو شد و امروزه می رود تا فقط نامی از این غذا در اذهان باقی بماند. تاس کباب هم با گوشت تهیه می شود و هم با مرغ و این بستگی به ذایقه شما و اهل خانه دارد.

• مواد لازم ( برای ۶ نفر):

- گوشت سردست یا ران بدون استخوان: ۷۵۰ گرم
- سیب زمینی: نیم کیلو



• به: ۲۵۰ گرم

• آلو خشک: ۲۵۰ گرم

• روغن مایع: ۱۰۰ گرم

• رب گوجه فرنگی: یک قاشق مرباخوری

• گرد غوره: سه قاشق سوپخوری

• نمک و فلفل و ادویه: به مقدار کافی

• شیوه پخت:

آلو را از قبل در آب سرد خیس می کنیم. پیاز را به صورت حلقه های نازک می بریم. پوست به را نیز کنده و به اندازه پره های پرتقال ورقه ورقه می بریم. سیب زمینی را هم پس از پوست گرفتن حلقه حلقه می کنیم. گوشت را نیز به شکل ورقه های نازک ( تقریباً به طول و عرض دو بند انگشت) تکه تکه می کنیم. اکنون یک قابلمه تقریباً بزرگ روی اجاق می گذاریم و دو قاشق روغن کف آن می ریزیم و نخست دو ردیف پیاز حلقه شده و سپس یک ردیف گوشت روی آن می چینیم و کمی آلو روی آن می ریزیم و چند تکه به هم می گذاریم. گرد غوره را با نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده و روی این مواد می پاشیم و سپس یک قاشق روغن دیگر می ریزیم و این کار را تا تمام شدن مواد ادامه می دهیم و با افزودن دو لیوان آب در قابلمه را می بندیم و می گذاریم روی حرارت ملایم کاملاً بپزد. دست آخر سیب زمینی های ورقه شده را روی تاس کباب می ریزیم و با حل کردن رب گوجه فرنگی در نصف لیوان آب آن را داخل تاس کباب می ریزیم. این غذا تا آماده شدن نباید آب داشته باشد بنابراین مرتب به غذا

سر بزیند. به هنگام کشیدن غذا در دیس دقت می کنیم تاس کباب را با کفگیر پهنی که مواد را مخلوط و له نکند بکشیم. چاشنی این غذا، سیزی خوردن، دوغ محلی و ترشی تازه است.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=98436>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تاس کباب نخود فرنگی

- مواد لازم
- نخود فرنگی ۱ کیلو گرم
- گوشت گوساله ۶۰۰ گرم
- سیر ۳ حبه
- رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- فلفل سیاه ۲/۱ قاشق چایخوری
- ادویه خورشتی ۲/۱ قاشق چایخوری
- نمک ۵/۱ قاشق غذاخوری
- چوب دارچین ۲ عدد (یا پودر دارچین ۱ قاشق چایخوری)
- هویج خرد شده ۶۰۰ گرم
- کره ۳ قاشق سوپخوری
- چگونگی تهیه



۵/۱ قاشق از کره را در قابلمه ای ریخته و گوشت را با کره تفت دهید . سیر

را نیز افزوده و فلفل سیاه و ادویه را نیز افزوده و کمی تفت دهید تا گوشت به مدت ۲ ساعت بجوشد و بپزد . در این بین ۵/۱ قاشق دیگر کره را در

تابه ای ریخته و هویج را به مدت ۳ دقیقه با آن تفت دهید در این مرحله رب گوجه و دارچین را بیفزائید و کمی تفت دهید سپس نخود سبز را افزوده و حرارت را خاموش کنید و این مواد را داخل گوشت پخته شده بریزید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بجوشد تا جابجفتد شما این غذا را با برنج می توانید سرو کنید . این مواد برای ۶ نفر در نظر گرفته شده است.

(مدرس: خانم کرد بچه)

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85101>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تاس کباب یک غذای اصیل ایرانی

تاس کباب یکی از خوراکیهای خوشمزه گوشتی قدیمی است که آن را همراه مواد و سبزیجات مختلفی درست می‌کنند. خانم‌های کدبانوی خانه نیز طی این سالها بنا به سلیقه خود سبزیجات دیگری را به آن اضافه کرده‌اند که در میان آنها به، این غذا را به یک غذای پاییزی تبدیل کرده و باعث خوش طعم شدن آن شده است. بنابراین با توجه به اینکه به از جمله میوه‌هایی است که مدت زمان طولانی‌ای در بازار یافت نمی‌شود، از فرصت کوتاه باقی مانده استفاده کرده و خاطرات گذشته را با پختن این خوراک لذیذ زنده کنید.

• مواد لازم برای ۴ تا ۵ نفر:

• گوشت گوسفندی بدون استخوان، نیم کیلو



• پیاز، ۵ عدد متوسط

- هویج، ۵ عدد متوسط
- سیب‌زمینی، ۲ عدد بزرگ
- به، ۲ عدد متوسط
- بادمجان، ۲ عدد بزرگ
- آلو، ۳۰۰ گرم
- گوجه‌فرنگی، یک قاشق سوپ‌خوری
- زردچوبه، یک قاشق چای‌خوری
- دارچین، یک قاشق سوپ‌خوری سرخالی
- روغن، ۲ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل، به مقدار لازم

● طرز تهیه:

۱) ابتدا گوشت را پاک کرده و به صورت ورقه‌های باریک ۴×۲ سانتی‌متری ببرید. پیازها را پوست‌کنده و حلقه‌حلقه کنید. این کار را در مورد هویج‌ها به صورت برش‌های اریب انجام دهید. به را نیز پس از پوست‌کندن به شکل هلالی ببرید. بادمجان‌ها را هم پوست‌کنده و به صورت حلقه‌ای برش بزنید. حالا آلوها را نیز شسته و در طرفی حاوی آب خیس کنید.

۲) قابلمه‌ای آماده کرده و کمی روغن در آن بریزید. سپس حلقه‌های پیاز را در ۲ ردیف، کف ظرف بچینید. حالا ورقه‌های گوشت را روی پیازها قرار دهید.

پس از آن مقداری آلوی خیس‌شده، چند ورق هویج، به و سپس بادمجان را به ترتیب روی هم بچینید. این کار را از ابتدا دوباره با همین مواد تکرار کنید تا مواد تمام شود. حالا حدود یک تا ۲ لیوان آب در قابلمه بریزید و با در بسته روی شعله ملایم اجاق گاز بگذارید تا مواد کم‌کم بپزند.

▪ نکته: حین چیدن لایه‌های مختلف سبزیجات، مقداری نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه نیز روی مواد بپاشید.

۳) از طرفی دیگر، سیب‌زمینی‌ها را پوست‌کنده و حلقه حلقه ببرید. سپس حلقه‌ها را با چاقو نصف کنید.

هنگامی که پخت مواد به‌خصوص گوشت داخل آن به مرحله پایانی نزدیک شد، نوبت به اضافه کردن سیب‌زمینی‌ها و رب گوجه‌فرنگی می‌رسد؛ حلقه‌های سیب‌زمینی را روی مواد بچینید و رب گوجه‌فرنگی را در آب موجود در خوراک حل کنید و بگذارید پخت خوراک تکمیل شود.

▪ نکته ۱: اگر سیب‌زمینی را در مرحله اول اضافه کنید تا پایان پخت غذا، سیب‌زمینی‌ها له می‌شوند.

▪ نکته ۲: این غذا به خاطر وجود آلو و به، طعم و مزه شیرینی دارد؛ بنابراین اگر به خوردن خوراکی ترش و شیرین تمایل دارید، می‌توانید همزمان با اضافه کردن نمک، فلفل و ادویه کمی هم گرد لیمو عمانی یا گرد غوره در آن بریزید.

صدیقه کیان‌منش راد

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=93357>

## تخم مرغ با گوشت چرخ کرده

### • مواد لازم:

- نان تست: ۲ تکه
- شیر جوشیده: یک سوم پیمانه
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- کره: یک سوم پیمانه
- جعفری: ۱۰۰ گرم
- پنیر گودای رنده شده: ۷۵ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۴۵۰ گرم
- جوز هندی: ۱ قاشق چایخوری
- تخم مرغ آبپز: ۴ عدد



- آرد سوخاری: ۶ قاشق سوپخوری
- گوچه رنده شده: ۵۰۰ گرم
- خامه: ۳ قاشق سوپخوری
- پودر آویشن: نصف قاشق چایخوری
- سس تند: ۵ تا ۶ قطره
- نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

نانها را در شیر خیس کرده تا نرم شوند، سپس شیر اضافه آن را بگیرید، پیاز را خرد کرده و در ۲ قاشق سوپخوری از کره سرخ کنید، جعفری را شسته و نیمی از آن را خرد کنید.

تمام این مواد را با گوشت و پنیر رنده شده به صورت خمیر در آورده و نمک، فلفل و جوزهندی را به آن اضافه کرده و به ۴ قسمت تقسیم کنید. تخم مرغها را پوست گرفته و هر یک را با یک قسمت از گوشت چرخ کرده بپوشانید و به فرم تخم مرغ در آورید. سپس روی آن پودر فلفل زده و در آخر در آرد سوخاری بغلتانید. کوفتهها را در باقی مانده کره حدود ۱۰ دقیقه سرخ کنید و گوجه فرنگی رنده شده را روی حرارت هم بزنید و پس از یکنواخت شدن به آن، خامه، آویشن، سس تند، نمک و فلفل را اضافه کنید. سس را در ظرفی ریخته و کوفتهها را که قبلا نصف کردهاید، روی آن قرار دهید و با باقی جعفریها آن را تزئین کرده و میل کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73574>



### ترش شامی (کال شامی)

• مواد لازم

- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی بزرگ ۱ عدد
- پیاز بزرگ ۱ عدد
- تخم مرغ ۳ عدد
- آب غوره نصف پیمانه پلوپز
- آب ۱ لیتر
- کره ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم

▪ نمك ، زردچوبه ، فلفل و دارچین به میزان لازم

▪ رب گوجه ۲ تا ۳ قاشق

▪ برنج برای سرو ۵ پیمانه پلوپز

• چگونگی تهیه

ابتدا پیاز و سیب زمینی را رنده کرده و به گوشت چرخ کرده اضافه کرده سپس تخم مرغها و نمك و فلفل و دارچین و زردچوبه را نیز افزوده و خوب ورز می دهیم از مواد بصورت کتلت برداشته و در ظرف مورد نظر سرخ می کنیم سپس در ظرف دیگری کمی کره ریخته و رب را در آن تفت داده و آب غوره و آب را اضافه کرده و می گذاریم تا بجوشد بعد کتلتها را به آن افزوده و می گذاریم تا سس بخورد کتلت رود . در انتها با سیب زمینی سرخ شده آن را تزئین کرده و با برنج سرو می کنیم.

▪ توجه: این غذا به آن علت ترش شامی یا کال شامی گفته می شود که از سیب زمینی خام استفاده شده و بوسیله آب غوره یا نارنج ترش می شود . این مقدار مواد برای ۴ نفر در نظر گرفته شده است .

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85089>



### تن ماهی با رشته

• مواد لازم

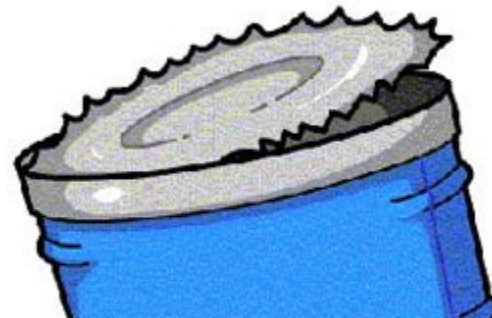
▪ شش قاشق غذاخوری کره مارگارین

▪ سه چهارم فنجان پیاز خرد شده

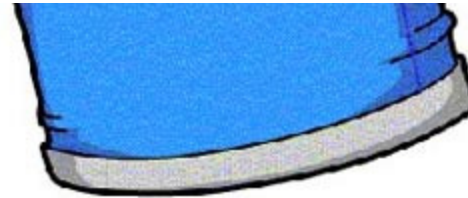
▪ شش قاشق غذاخوری آرد

▪ یک قاشق غذاخوری نمک

▪ دو فنجان شیر



- دو فنجان پنیر چدار
- یک فنجان ماهی تن
- یک فنجان رشته
- طرز تهیه



کره را در یک ماهیتابه گذاشته و تا ذوب شدن آن صبر کنید. سپس پیازها را درون آن بریزید و برای مدت پنج دقیقه روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا نرم شود. پس از نرم شدن پیازها، آرد و نمک را به آن افزوده و با استفاده از چنگال سطح آن را صاف کنید. سپس شیر را به آن بیفزایید و هم بزنید تا محتوای درون ظرف به شکل خامه درآید. پنیر چدار، ماهی و رشته را به محتوای درون ظرف اضافه کنید. ماهیتابه را از روی شعله برداشته و آن را به مدت دو روز در یخچال گذاشته و سپس ظرف را در فر با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=129428>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تورتیلای رولی پولی مرغ ( زمان پخت: ۱۵ دقیقه )

- مواد لازم برای برای ۴ نفر:
- نیم کیلو سینه مرغ ،
- نصف یک آوکادو ،
- ۱ ق.س آبلیمو،
- یک دوم فنجان برگ گشنیز،





- نمک و فلفل به میزان لازم،
  - یک دوم فنجان سس گوجه فرنگی،
  - ۴ عدد نان گندم،
  - ۱ فنجان برگ کاهو،
  - ۱ فنجان گوجه فرنگی خردشده
- طرز تهیه:



مرغ را تکه تکه کرده سپس آوکادو را به دو نیم کرده و حفره ای درست کنید. گوشت داخل آنرا با قاشق درآورده و داخل یک کاسه با پنیر بریزید و با یک چنگال آنرا له کنید. سپس آبلیمو، گشنیز، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. از مخلوط پنیر و آوکادو روی نان ها ریخته رویش مرغ ریخته و از کاهو و گوجه فرنگی روی مرغ ها بپاشید. روی آنرا هم از بقیه مخلوط آوکادو ریخته و از سس گوجه فرنگی با قاشق رویش بریزید. سپس نان را بیچید و سرو کنید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81322>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ته چین مرغ

- مواد لازم ( برای ۴ تا ۲ نفر)
- برنج ۱ کیلو
- روغن ۲/۱ پیمانه
- ماست کیسه ای ۱ کیلو
- زعفران ساییده دو قاشق مربا خوری
- گوشت بره ۲ کیلو ( یا یک عدد مرغ پاک کرده در حدود ۵/۱ کیلو)





- زرده تخم مرغ ۵ تا ۲ عدد
- برای زرشک: زرشک شسته شده ۱ پیمانه زعفران
- ۱ قاشق مربا خوری آبلیمو
- ۱ قاشق شکر
- ۱ قاشق زردچوبه مقداری
- طرز تهیه:

مرغ یا گوشت بره را میزیم بطوریکه بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد استخوانهای مرغ یا بره را میگیریم زعفران را در کمی آب جوش حل میکنیم ماست را بهم می زنیم نصف از زعفران ساییده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می ریزیم و بهم میزنیم و گوشت مرغ یا بره را در ماست می خوابانیم .

بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم . پلو را آبکش می کنیم 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 می ریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه می ریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف می کنیم . مقداری گوشت روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن می ریزیم و بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار میدهم که بهم بچسبد آب مرغ را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در طرف باقی مانده مخلوط می کنیم این مایه را روی سطح برنج میدهم در ظرف را می بندیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار میدهم بمدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت می گذاریم دم بکشد .  
توضیح آنکه هر قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی تر باشد ته دیگ نه چین کلفت تر می شود و موقع کشیدن کمی روغن داغ کرده روی ته چین می دهیم .

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=84002>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

ته چین مرغ در مایتابه

- مواد لازم:
- سینه مرغ ۱ عدد
- برنج آب کش (زنده برداشته شود) ۲ پیمانه
- تخم مرغ ۲ عدد
- ماست ۲ فنجان
- آب مرغ ۲ فنجان
- دارچین و نمک و فلفل به میزان دلخواه.
- پیاز ۱ عدد
- زعفران به میزان دلخواه
- کره ۵۰ گرم
- روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



ابتدا سینه مرغ را با پیاز آب پز کرده و ۲ فنجان آب مرغ را نگهداشته و سپس مرغ را ریش ریش کرده . تخم مرغ را در یک طرف شکسته و بعد ماست و آب مرغ را به آن اضافه کرده و با دارچین و نمک و فلفل کاملا مخلوط کرده . و بعد در یک مایتابه کره روغن را ذوب کرده و وقتی کاملا داغ شد مواد را با یک کف گیر برنج مخلوط کرده در مایتابه بریزید. ۴ الی ۵ صبر کنید تا مقداری خودش را بگیرد و باقیمانده برنج را بریزید. تا چند دقیقه اجازه دهید تا مقداری آب آن تبخیر شود و بعد مرغ ریش ریش شده را به داخل برنج فشار دهید و در را بگذارید تا بخار پس داد به مدت ۱:۳۰ دقیقه دم بکشد. بیشتر شبیه کیک میشود . نوش جان

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86174>

## جغور بغور

- مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر:
  - جگر سفید گوسفند= ۱ عدد
  - جگر سیاه گوسفند= ۱ عدد
  - دل گوسفند= ۱ عدد
  - قلوه گوسفند= ۲ عدد
  - پیاز متوسط= ۴ تا ۵ عدد(در حدود پانصد گرم)
  - روغن(یک لیوان معمولی سرخالی)= ۱۵۰ گرم
  - رب گوجه فرنگی= ۱ قاشق غذاخوری
  - نمک و فلفل= بقدر کافی
- طرز تهیه:



پیاز این غذا به نسبت بیشتر از غذاهای دیگر است. پیاز را بشکل خلال خرد می کنیم با روغن سرخ می نمایم تا طلایی شود. جگر سفید را شسته ریز خرد کرده داخل پیاز می ریزیم. حرارت را مایم کرده در ظرف را می گذاریم تا آب جگر کاملا تبخیر شود. یک لیوان آب داخل ظرف جگر می ریزیم می گذاریم جگر در ظرف در بسته با حرارت ملایم بپزد(جگر سفید دیرپز است) در صورتیکه آب آن تبخیر شد و نهخت مقداری آب اضافه می نمایم. باید بعد از پخته شدن دو تا سه قاشق آب داشته باشد بعد پوست نازک جگر سیاه را می گیریم و آنرا می شویم و ریز خرد می نمایم و در ضمن خرد کردن رگ و ریشه آنرا جدا نموده و داخل جگر سفید ریخته. دل را نیز شسته و خرد می کنیم و قلوه را از وسط دو نیم کرده پوست آنرا گرفته قسمت وسط آنرا که بشکل ریشه است کاملا جدا می نمایم(این قسمت بسیار بدبوست و باید برداشته شود)قلوه را نیز خرد کرده با دل داخل ظرف جگر می ریزیم هم می زنیم. بعد از چند جوش نمک و فلفل و رب گوجه فرنگی را اضافه کرده چند دقیقه می گذاریم تمام مواد با هم بجوشند و سس آن غلیظ شود. این خوراک را می توان بتهنهایی با جگر سفید تهیه کرد که باصرفه تر است؛ در اینصورت ۳ عدد جگر سفید بطریق فوق طبخ می شود.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=77145>

## جگر سیاه سرخ شده

موز : ۱ عدد

قارچ : ۱ عدد

پیاز سبز : ۱ عدد

سیر : ۱ عدد

روغن : ۰,۲۵ فنجان

اسفناج : ۱۰ شاخه

زنجبیل : قدری

سس سویا : ۲ قاشق سوپخوری

شراب شری : ۱ قاشق مربا خوری

شکر : ۱ قاشق مربا خوری

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

آرد ذرت : ۱,۵ قاشق مربا خوری

آب : ۱ قاشق سوپخوری

جگر سیاه و قارچ و پیاز را به قطعات کوچک خرد کنید. سبزیجات و سیر را هم خرد کرده آن را با مواد مذکور مخلوط کنید. سپس روغن در تابه ریخته، داغ که شد مواد را در آن بریزید و سرخ کنید. همین که کمی سرخ شد و رنگش تغییر یافت، در داخلش سس بریزید و همچنان روی آتش بپختن ادامه دهید، همین که جا افتاد، خوراک را از روی آتش بردارید.

<http://vista.ir/?view=article&id=299>

## جوجه کباب

- مواد لازم :
- جوجه متوسط يك عدد
- پیاز سه تا چهار عدد
- آب لیمو يك استکان
- کره ۱۵۰ گرم
- زعفران يك قاشق سوپ‌خوری
- نمك و فلفل به مقدار مورد نیاز
- طرز تهیه :



پس از تمیز کردن و شستن کامل جوجه، آن را قطعه قطعه کنید و از شب قبل در مخلوط پیاز رنده شده، آب لیمو، فلفل و نمك بخوابانید و در یخچال

قرار دهید.

جوجه را به ۵ قسمت به شکل دو ران، دو بال با مقداری گوشت سینه، و سینه تقسیم کنید. استخوان را از ماهیچه ران جدا کند و در صورت که جوجه درشت است سینه و ران را با چاقو چندین برش بزنیید تا حرارت به مغز گوشت برسد. روز بعد، قطعه‌های مرغ را به سیخ بکشید و با قلم مو مقداری کره آب کرده روی سطح گوشت بمالید. سیخها را ابتدا در حرارت تند زغال پشت و رو کنید و پس از آن که گوشتها خود را گرفتند، آنها را در حرارت ملایم، کباب کنید.

هنگام کباب کردن بهتر است مرتب روی سطح گوشتها کره آب‌کرده به همراه مقدار کمی آب لیمو بمالید. پس از اینکه قطعه‌های جوجه کاملا برشته شد، زعفران را در سه تا چهار قاشق غذا خوری آب گرم حل کنید و روی مرغها بمالید و آنها را از سیخ درآورید.

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72874>

## جوجه کباب

- مواد لازم ( برای ۴ نفر):
  - جوجه ۱ کیلو
  - روغن زیتون ۲/۱ پیمانه
  - پیاز درشت رنده شده ۲ عدد
  - گوجه فرنگی متوسط ۴ عدد
  - نمک و فلفل زعفران ۲/۱ قاشق چایخوری
- طرز تهیه:



جوجه را تمیز می کنیم و بعد از سوزانیدن پرهاک ریزش (کز دادن) میشویم و خوب خشک می کنیم و آنرا بطریق ذیل قطعه قطعه می نماییم بالهای جوجه را بطوریکه کمی از گوشت سینه بآن بماند از سینه جدا می کنیم و سینه را نیز از طرف استخوان جدا می نماییم (می توانیم سینه را با استخوان از وسط دو نیم کنیم) بعد رانها را از استخوان پشت جدا کرده و ماهیچه را هم از ران جدا می نماییم سپس بنسبت هریک جوجه ۲ قاشق

روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری آبلیمو و کمی نمک و فلفل و زعفران حل شده یا پاپریکا را مخلوط می نماییم و جوجه را ۴ تا ۵ ساعت در این سس می خوابانیم بعد قطعات جوجه را بسیخ می کشیم بطوریکه رانها و ماهیچه به یک سیخ و بالها و گردن به سیخ دیگر و سینه ها به سیخ سوم باشند اول سیخهای ران و بال را روی آتش یکنواخت می گذاریم و کمی آتش را باد میزنیم و سیخها را پشت و رو می کنیم سپس از سس روغن زیتون و آب لیمو به آنها می دهیم و کمی که برشته شد سیخهای سینه را روی آتش قرار می دهیم (چون گوشت سینه لطیف تر است کمی دیرتر روی آتش گذاشته شود) وقتی قطعات جوجه طلایی و برشته شد کبابها را منظم و بطوری که قطعات آن مشخص باشد در دیس می چینیم و اطراف آنرا با جعفری تزیین می کنیم بلافاصله سر میز می بریم.

منبع: آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=77848>

## جوجه کباب

- مواد لازم:
  - جوجه درشت یا مرغ کوچک ۲ عدد
  - آبلیمو یک فنجان
  - روغن زیتون یا روغن مایع یک فنجان
  - فلفل دلمه ای ریز شده یک فنجان
  - زعفران سائیده یک قاشق چایخوری
  - پیاز ریز شده یک فنجان
  - نمک و فلفل به قدر دلخواه
- طرز تهیه:



ابتدا جوجه و یا مرغ را پاک کرده و پوست آنها را بر دارید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. سپس در کاسه تقریباً بزرگی آبلیمو، روغن زیتون یا روغن مایع ، زعفران سائیده آب کرده ، نمک و فلفل ، فلفل دلمه ای خرد شده و پیاز خرد شده را را مخلوط کنید و قطعات مرغ را در این سس قرار دهید و مخلوط کنید. بگذارید چند ساعتی در حالی که روی ظرف کیسه محافظ کشیده اید، در یخچال بماند. بعد آن را به سیخ کشیده و روی آتش ملایم کباب کنید. در صورت تمایل سیخ های کباب را در فر اجاق قرار دهید و در حرارت ۲۵۰ درجه مدت ۲۵-۲۰ دقیقه کباب کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86912>



## جوجه کباب با سس گوجه فرنگی

- مواد لازم برای برای ۴ نفر:
  - ۴ قطعه سینه مرغ،
  - یک چهارم فنجان سرکه،
  - یک دوم فنجان ریحان،
  - ۲ ق.س روغن زیتون،
  - نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه،
  - ۱۲ عدد گوجه فرنگی ،
  - ۱ ق.س پنیر کم چرب،
  - کمی شکر،
  - ۳ ق.س آب گوشت،
  - ۱ حبه سیر،
  - ۱ ق.س بادام زمینی
- طرز تهیه:



سرکه ، نیمی از ریحان، ۱.ق.س روغن زیتون و نمک و فلفل سیاه را مخلوط نمایید. بعد مرغ را اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی، بادام زمینی، سیر و بقیه ریحان را بلندر کنید. سپس پنیر پیتزا، بقیه روغن زیتون، شکر، آب، مرغ و فلفل را اضافه کرده و چند ثانیه دیگر آنها را بلندر کنید. جوجه ها را گریل کنید و بعد آنها را در دیس چیده و از مواد آماده شده روی آن بریزید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=83013>

## جوجه کباب با سس ماست

- مواد لازم برای برای ۴ نفر:
  - ۱ عدد موسیر،
  - ۲ حبه سیر،
  - ۱ ق.س ریشه زنجبیل رنده شده،
  - ۱ عدد فلفل تند،
  - ۲ ق.س روغن بادام،
  - ۱ فنجان شیر نارگیل،
  - ۱ ق.س آبلیمو،
  - ۱ ق.س سس سویا،
  - ۱ ق.س زردچوبه،
  - یک بوته پیازچه،

- برای تهیه سس: ( یک دوم فنجان ماست، یک دوم خیار، ۱ ق.س پیاز، حدود نیم کیلو سینه مرغ، ۱ ق.س برگ گشنیز)



### • طرز تهیه:

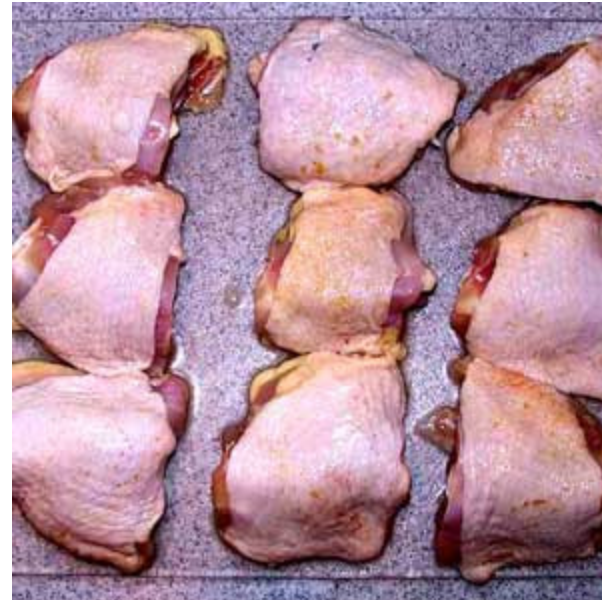
موسیر، سیر، زنجبیل و فلفل تند را بلندر کنید. این مخلوط را به همراه پیازچه بپزید به مدت ۵ دقیقه بعد از روی حرارت بردارید. باقی مانده مواد مربوط به جوجه را اضافه کرده و کنار بگذارید تا خنک شود. بعد مواد سس ماست را هم اضافه کرده بگذارید در یخچال بماند. مرغ ها را داخل مواد فرو کرده و به سیخ بکشید. به مدت ۲ دقیقه در فر آنها را سرخ کنید. سس ماست را جداگانه سرو نمایید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=83014>

## جوجه کباب با مرکبات

- مواد لازم برای برای ۴ نفر:
  - یک عدد مرغ ،
  - نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه،
  - ۱ عدد لیموترش ،
  - ۱ عدد پرتغال،
  - یک دوم فنجان کرفس،
  - یک دوم پیاز،
  - ۴ دسته آویشن،
  - ۱ ق.س روغن زیتون
- طرز تهیه:



فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم کنید. داخل و بیرون مرغ را با آب سرد شسته و با دستمال خشک کنید و با نمک و فلفل آغشته کنید. آب لیمو و پرتغال را گرفته روی مرغ بریزید و پوست لیمو و پرتغال را همراه پیاز ، کرفس و آویشن

داخل شکم مرغ بگذارید. مرغ را روی شبکه داخل فر گذاشته و از روغن زیتون و نمک و فلفل بر روی آن بریزید و سپس به مدت یک و نیم ساعت آنرا کباب کنید. بعد بگذارید ۱۵ دقیقه بماند پوست آنرا کنده و سپس سرو نمایید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=83012>

## جوجه کباب بی استخوان

گوشت مرغ : ۱۲۵۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

زعفران : قدری

پاپریکا : قدری

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

خیلی‌ها دوست دارند که کباب جوجه با استخوان باشد، ولی خیلی‌ها هم دوست دارند که بی استخوان باشد تا به راحتی با کارد و چنگال خورده شود.

به طور کلی برای انواع کباب جوجه باید به خوبی نوع جوجه توجه داشت و بهتر است برای کباب از انواع جوجه خشک پر استفاده کرد و وزن آن بین یک کیلو تا ۱,۲۵۰ کیلو باشد. قطعات سینه را از استخوان جدا می‌نمائیم و پوست آن را می‌گیریم استخوان ران و ماهیچه را نیز جدا می‌کنیم و سسی از روغن زیتون آبلیمو و نمک و فلفل و کمی آب پیاز و زعفران حل شده در آبجوش آماده می‌کنیم و قطعات گوشت را در این سس می‌خوابانیم بهتر است چند ساعت قبل از طبخ جوجه‌ها را آماده نمود و بعد به ترتیب زیر آن را به سیخ می‌کشیم، قطعات سینه را از پهنا لوله می‌کنیم و جدا به سیخ می‌کشیم و قطعات ران و ماهیچه را هم از لوله کرده جدا به سیخ می‌کشیم، آتش یک نواخت ملایمی را آماده می‌کنیم اول قطعات ران و ماهیچه را روی آتش می‌گذاریم و گاهی پشت و رو می‌کنیم کمی که برشته شد، قطعات سینه را می‌گذاریم و گاهی با قلمو کره آبکرده به دو طرف سیخ‌ها می‌دهیم و سیخ‌ها را به طور منظم به شکلی که قطعات سینه در رو قرار بگیرند در دیس می‌کشیم و اطراف آن را با پیازچه و تربچه که به شکل گل درست کرده‌ایم و خیار شور تزئین می‌کنیم.

## جوجه کباب در فر

جوجه مرغ : ۷۵۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

زعفران : قدری

پاپریکا : قدری

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

قطعات جوجه را آماده می نمایم و در سس روغن زیتون و آبلیمو می خوابانیم و بعد آنها را به سیخ می کشیم (سیخها باید کوتاه باشند به طوری که در فر جا بگیرند) و سیخهای کباب را در سینی فر می چینیم و فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم می کنیم و سینی روغن زیتون و آبلیمو به آن می زنیم (بدیهی است در فر هم باید سیخ شامل قطعات سینه را کمی بعد از سایر سیخهای بال و ران در سینی قرار داد) وقتی کبابها کمی برشته شدند حرارت را به ۳۵۰ درجه می رسانیم و می گذاریم مغز آنها نیز کاملاً بپزد باید دقت کرد که کباب در نهایت پختگی باشد ولی خشک نشود و مدت طبخ در فر برای این نوع کباب سه ربع تا یک ساعت می باشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=390>

## جوجه کباب درسته در فر

جوجه مرغ : ۱۲۵۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

روغن زیتون : ۱ فنجان

سیب زمینی چپیس : قدری

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

جوجه درسته را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خوب خشک می‌کنیم و اطرافش را با سس روغن زیتون، آبلیمو و نمک آغشته می‌سازیم و دو سیخ از جوجه می‌گذاریم و یا جوجه را روی ظرفی مشبک (پنجره‌ای شکل) قرار می‌دهیم و سیخ یا طرف مشبک را در دیس یا سینی فر می‌گذاریم و سینی را روی آخرین پنجره فر که قبلاً با حرارت ۴۵۰ درجه گرم شده است قرار می‌دهیم و نیم ساعت تا سه ربع می‌گذاریم بماند، گاهی جوجه را پشت و رو می‌کنیم و از سس روی آن می‌دهیم بعد از سه ربع ساعت حرارت را به ۲۵۰ درجه می‌رسانیم و نیم ساعت تا سه ربع ساعت دیگر می‌گذاریم جوجه در فر بماند تا کاملاً پخته و برشته شود، مدت طبخ جوجه درسته در فر از یک ساعت ربع تا یک ساعت و نیم می‌باشد، بعد جوجه را در دیس قرار می‌دهیم و اطرافش را با جعفری و چپیس تزئین می‌کنیم (نکته حساس در طبخ جوجه درسته این است که جوجه را گاهی بلند کنیم تا آب‌های داخل شکم آن خارج و زودتر پخته شود).

مرغ درسته را هم که وزن آن حدود یک کیلوونیم است می‌شود در فر کباب کرد مدت کباب شدن آن یک ساعت و نیم است که سه ربع ساعت با حرارت ۵۰۰ درجه فارنهایت و سه ربع ساعت با حرارت ۴۵۰ درجه می‌باشد ممکن است مرغ را در کاغذهای مخصوص آلومینیوم پیچیده و بعد از یک ساعت کاغذ را باز کرده تا مرغ در نیم‌ساعت آخر برشته و طلائی شود در صورت پیچیدن مرغ در کاغذ کباب پخته‌تر و آبدارتر می‌گردد.

<http://vista.ir/?view=article&id=395>

## چلوکباب کوبیده مخصوص

بیشتر مردان ایرانی- هر چقدر هم که اهل آشپزی نباشند- معمولا روش پخت کباب کوبیده را می‌دانند

حالا اگر شما از آن دسته آقایان نیستید و یا اینکه همیشه هنگام کباب کردن با مشکل ریختن مواد روی آتش مواجه هستید، ما در اینجا به‌طور مفصل به روش پخت و فوت و فن‌های آن می‌پردازیم. پس از همین امروز وعده نهار یکی از روزهای پایان این هفته یا هفته آتی را با چلوکباب خانگی به خانمتان بدهید.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

- گوشت چرخ کرده؛ یک کیلوگرم

- پیاز؛ ۳۰۰ گرم



- زعفران ساییده شده؛ یک فاشق چای‌خوری

- نمک و فلفل؛ به مقدار کافی

• روش پخت:

۱) ابتدا کاسه بزرگی آماده کرده و پیازها را پس از پوست کندن و شستن با رنده ریز در آن رنده کنید.

• نکته: اگر پیاز آب انداخت با دست پیاز رنده شده را بچلانید و آب اضافی آن را خالی کنید.

۲) گوشت چرخ کرده را همراه با نمک و فلفل به پیاز رنده شده اضافه کنید. زعفران ساییده شده را نیز در کمی آب‌جوش حل کرده و در این مخلوط گوشتی بریزید و با دست‌تان مواد را خوب ورز دهید تا مایه کباب حالت چسبنده پیدا کند. سپس مخلوط گوشتی را به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال قرار دهید.

۳) برای سیخ کردن کباب هم مقدماتی لازم است. ابتدا در کاسه کوچکی مقداری آب سرد بریزید و کنار دست‌تان قرار دهید. حالا پیش از برداشتن مایه کباب دست‌تان را در آب خیس کرده، یک مشت از مایه را بردارید و به شکل دوک درآورید؛ سپس همان‌طور که مواد در دست راست‌تان قرار دارد، سیخ را روی مایه دوکی بگذارید و شروع به پوشاندن سطح سیخ با مایه کباب کنید.

در پایان دوباره دست‌تان را در آب سرد فرو کنید و روی سیخ فشار دهید تا اثر انگشتان شما بر گوشت باقی بماند. حالا ابتدا و انتهای کباب را به سیخ بچسبانید و کناری بگذارید. همین کار را درباره همه مواد و سیخ‌ها انجام دهید. سپس آتش را بر پا کرده، سیخ‌ها را روی آن قرار دهید. فقط به خاطر داشته باشید که ابتدا باید آتش را مرتب باد بزنید تا گوشت خودش را بگیرد، وقتی گوشت کمی برشته شد، دیگر باد زدن لازم نیست.

نکته ۱) گوشت کباب کوبیده را ۲ بار چرخ کنید. در ضمن یا آن را به صورت خالص از گوشت گوسفند آماده کنید یا از ترکیب گوشت گوسفند و گوساله استفاده کنید. پخت کباب کوبیده با گوشت گوساله به تنهایی امکان ندارد زیرا گوشت گوساله فاقد چربی لازم است. البته استفاده از قسمت‌های خیلی چرب گوشت گوسفند نیز برای پخت کباب کوبیده مناسب نیست.

نکته ۲) با وجود اینکه طبق این دستور دیگر نباید نگران ریختن کباب باشید ولی برای اطمینان بیشتر یکی دو تخم‌مرغ به مایه کباب اضافه کنید.

نکته ۳) برنج این چلوکباب را هم به صورت جداگانه در قابلمه یا پلوپز آماده کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=108506>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چه چیزی را کباب می کنید؟

#### • آداب کباب پختن

بیشتر ما ایرانی ها غذاهای کباب شده را دوست داریم. اگر هفته ای هفت روز غذایی کباب شده میل می کنید. برای تهیه و آماده سازی، پخت و سرو و نگهداری سفارش های زیر را لطفاً بخوانید.

#### • قبل از کباب کردن

تمام لوازم ظروف پخت و سطوح کار را با محلول رقیق کننده تمیزو ضدعفونی کنید. ضدعفونی و تمیز کردن را قبل از شروع کار و پس از اتمام تهیه غذا

انجام دهید سپس کلیه سطوح و لوازم را با آب تمیز بشویید و در صورت امکان از دستمال های آشپزخانه یا دستمال های کاغذی برای خشک کردن استفاده کنید.

- دست های خود را دست کم برای مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون قبل از تهیه مواد غذایی به خوبی بشویید. در صورتی که پس از تهیه يك غذا، مواد غذایی دیگری را آماده طبخ می کنید باید دوباره دست های خود را بشویید. دست هایتان را بعد از تماس با مواد غذایی خام مانند: گوشت،





مرغ و غذاهای دریایی شست و شو دهید.

گوشت ها، انواع سالاد و مواد غذایی فاسد شدنی را تا قبل از آماده سازی در یخچال نگهداری کنید. در مسافرت ها و پیک نیک ها از کلمن استفاده کنید. کلمن را در مکان های سایه و به دور از پرندگان و حیوانات قرار دهید. مواد غذایی را قبل از پخت به طور ملایم حرارت دهید. اگر شما از ذغال باریکیو استفاده می کنید از مقدار کافی ذغال برای پخت کامل استفاده کرده و مطمئن شوید که ذغال قبل از شروع پخت به خوبی قرمز و آتشین شده باشد.

▪ در هنگام پخت

در صورت امکان مرغ را قبلا نیمه پز کنید. سپس آن را به سرعت کباب کنید. همواره مراقب باشید مواد غذایی را خارج از محدوده حرارتی خطرناک (۴ درجه سانتی گراد تا ۶۰ درجه سانتی گراد) نگهداری نمایید. در صورتی که غذا در حین کباب کردن شروع به سوختن نماید سیخ های کباب را بالا برده و یا حرارت را کاهش دهید.

▪ پس از پخت

غذای پخته شده را در یک طرف یا سینی تمیز قرار دهید. مراقب باشید آب خارج شده از ماده غذایی خام بر روی غذاهای پخته شده نریزد. تمامی غذاها را برای جلوگیری از آلودگی ثانویه پوشیده نگهدارید. غذاهای آماده شده را فوراً مصرف کنید. اگر باید غذا را گرم نگهدارید باید اطمینان حاصل کنید درجه حرارت آن ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیش از آن باشد، باقی مانده غذا را در یخچال نگهداری کنید و هنگامی که سرد هستند روی آن ها را بپوشانید. و قبل از مصرف، دوباره حرارت دهید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=85291>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چیکن استروگانوف

•موادلازم:

•مرغ :: نیم کیلو (به صورت فیله



- پیاز :: ۱ عدد متوسط
- قارچ :: ۲۵۰ گرم
- سیب زمینی یا چیپس :: ۲ عدد
- خامه :: ۶ قاشق سوپخوری
- فلفل سبز :: ۱ عدد
- کره :: ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل :: به مقدار لازم



• روغن برای سرخ کردن :: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

فیله مرغ را به صورت رشته های باریک بریده با پیاز رشته رشته شده خوب سرخ می کنیم و با فلفل سبز که آن را هم به صورت خلال خرد کرده ایم تفت می دهیم . نمک، فلفل و ادویه را افزوده و یک لیوان آب می گذاریم تا چند جوش بزند سپس خامه را به آن اضافه کرده خوب هم می زنیم . در آخر پس از کشیدن غذا در ظرف مورد نظر خلال های سیب زمینی را روی آن می پاشیم و صرف می کنیم .

<http://vista.ir/?view=article&id=72447>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چیکن تکه

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- زنجبیل تازه نرم شده= ۱ قاشق چایخوری
- سیر تازه رنده شده= ۱ قاشق چایخوری
- گشنیز ریز شده= ۱ قاشق چایخوری
- زیره نرم شده= ۲/۱ قاشق چایخوری





- فلفل قرمز= ۱ قاشق چایخوری
- ماست= ۳ قاشق غذاخوری
- نمک= ۱ قاشق چایخوری
- آبلیمو= ۲ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی= ۱ قاشق غذاخوری

- سینه مرغ= ۱ و ۲/۱ کیلوگرم
- پیاز ورقه شده= ۱ عدد بزرگ
- روغن= ۳ قاشق غذاخوری
- مواد لازم جهت تزئین=
- ۶ برگ کاهو
- ۱ عدد لیموی قاچ شده
- طرز تهیه:

- (۱) زنجبیل، سیر، گشنیز، زیره و پودر فلفل را در کاسه بزرگی با هم مخلوط می کنیم.
- (۲) ماست، نمک، آبلیمو، رنگ غذا (در صورت استفاده) و رب گوجه فرنگی را به مخلوط ادویه اضافه می کنیم.
- (۳) مرغ ها را تکه تکه کرده و آن را به مخلوط ادویه اضافه می کنیم و در آن می غلتانیم تا خوب جذب شود و می گذاریم ۳ ساعت یا ترجیحا ۱ شب بماند.
- (۴) پیازها را در کف یک ظرف نسوز می چینیم و نیمی از روغن را روی پیازها می پاشیم.
- (۵) تکه های مرغ را روی پیازها قرار داده و آن را در فر که از قبل گرم شده با شعله زیر می پزیم. هر تکه را یک بار بر می گردانیم و با بقیه روغن آن را کمی چرب می کنیم و حدود ۲۵ الی ۳۰ دقیقه می گذاریم بپزد.
- (۶) مرغها را روی بستری از کاهو می چینیم و آن را با لیمو تزئین می کنیم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=99601>

## چیکن هات اسپایسی فیله

• مواد لازم:

۳ عدد فیله مرغ،

۱ عدد تخم مرغ،

۱ قاشق غذاخوری سس خردل،

۱ قاشق غذاخوری سس سویا،

۳ قاشق غذاخوری آرد،

۳ قاشق غذاخوری پودر سیر یا فلفل، مقداری پودر زنجبیل و ۲ پیمانه

چیپس.

• طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغ را در ظرفی شکسته و کمی بهم می زنیم. بعد سس سویا،

سس خردل، فلفل، زنجبیل و پودر سیر را (مجموعاً) به تخم مرغ اضافه کرده

و آرد الک شده را کم کم اضافه می کنیم تا مایه غلیظی بدست آید. فیله ها را در این مایه می خوابانیم و یک ساعت کنار می گذاریم تا مزه دار

شود. بعد چیپس را در بشقابی ریخته و فیله ها را از مایه خارج و در آن می غلتانیم و در روغن سرخ می کنیم.

نکته اول: بعد از اینکه روغن داغ شد، حتما شعله را کم کنید.

نکته دوم: هنگامیکه از سس سویا استفاده می کنیم، غذا نیاز به نمک ندارد.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=113044>

## چیلی گوشت و لوبیا

۲ قاشق سویخوری روغن مایع، یک عدد پیاز درشت خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای قرمز متوسط خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای زرد متوسط خرد شده، ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، نصف قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، یک قاشق چایخوری دانه زیره، ۴۵۰ گرم لوبیا قرمز پخته، یک عدد قرص سوپ با طعم گوشت، یک چهارم پیمانه رب گوجه فرنگی، یک چهارم پیمانه آب، ۲۵۰ گرم چیپس ذرت، نصف پیمانه ماست چکیده، یک قاشق سویخوری گشنیز خرد شده روغن را در تابه ای داغ کنید و پیاز و فلفل دلمه ای را در آن بریزید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت و زیره ها را اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت سرخ شده و برشته شود. لوبیا، رب گوجه فرنگی، آب و قرص سوپ که خرد کرده اید را اضافه کنید بگذارید با حرارت ملایم چند دقیقه بجوشد تا به غلظت مناسب



برسد. سپس چیپس ذرت را دور ظرف موردنظر برای سرو غذا بچینید و خوراک چیلی را در میان حلقه چیپس بریزید. ماست چکیده را روی خوراک بریزید، گشنیز را روی آن بپاشید و سرو کنید.

سپیده سلیمی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13130>

## حلیم بوقلمون

- مواد لازم
- گوشت بوقلمون ۴۰۰ گرم
- نمک به مقدار لازم
- کره ۵۰ گرم
- دارچین به میزان لازم
- شکر به میزان لازم
- گندم پوست کنده ۵۰۰ گرم



### • چگونگی تهیه

ابتدا گندم را شب قبل خیس کرده سپس آب آن را خالی کرده و در قابلمه می ریزیم و گوشت بوقلمون را در این مرحله به گندم افزوده و درب قابلمه را قرار داده و صبر می کنیم تا گوشت کاملاً تغییر کند سپس به آن حدود ۴ برابر آب افزوده و کمی نمک اضافه می کنیم و حرارت را زیاد می کنیم تا مواد به جوش آید سپس حرارت را کم می کنیم و به مدت ۴ ساعت به آن زمان برای پخت می دهیم .

سپس گوشت را از حلیم بیرون آورده و حلیم را با گوشت کوب برقی می کوییم سپس بعد از له شدن کامل حلیم گوشت را با دست ریش ریش کرده و به حلیم اضافه می کنیم بعد روی حلیم را با کره و دارچین و شکر تزئین می کنیم و آن را سرو می کنیم.

▪ توجه : به جای گوشت بوقلمون می توان از گوشت گوسفند و یا مرغ نیز استفاده کرد و برای تزئین می توان از زعفران حل شده و مخلوط پودر نارگیل و شکر نیز استفاده کرد.( برای ۱۰ نفر)

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85076>

## حلیم مرغ

- مواد لازم برای ۶ نفر
  - سه عدد هل سیاه
  - یک عدد چوب دارچین
  - یک عدد پیاز قرمز متوسط
  - ۴۵۴ گرم مرغ
  - یک قاشق چای خوری گشنیز خشک
  - نصف قاشق چای خوری فلفل سیاه
  - نصف قاشق چای خوری نمک
  - دو فنجان برنج
  - سه فنجان شیر
  - زمان لازم: یک ساعت و ۲۰ دقیقه
- طرز تهیه

ابتدا فر را روشن کرده و آن را روی ۲۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) قرار دهید. سپس مرغ، هل، دارچین و پیاز را در یک ظرف بزرگ ریخته، روی آن را با آب بپوشانید. سپس روی حرارت بالا قرار دهید تا به جوش بیاید و برای مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. چهار فنجان از آب آن را خارج کرده و در یک



قابلمه بریزید.

مرغ و پیاز را از ظرف خارج کرده و در یک ظرف تخت قرار دهید. گشنیز خشک، فلفل و نمک را به مرغ افزوده و روی آن را با فویل آلومینیومی بپوشانید.

مرغ را به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید. سپس فویل را از روی آن برداشته و اجازه دهید تا روی مرغ طلایی شود. برای تهیه برنج، آن را در آب مرغ ریخته و بگذارید روی حرارت بالا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کرده و در ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه ببندید. سپس شیر را به برنج اضافه کرده و شعله را ابتدا زیاد و بعد کم کنید، در ظرف را نگذارید تا مایعات باقی مانده بخار شود. سپس مرغ را به همراه برنج میل کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116596>

## خوراک بال

- مواد لازم:
  - بال مرغ ۱۲ تکه
  - پیازچه ساطوری شده ۳ عدد
  - فلفل قرمز تند ریز شده ۲ عدد
  - زنجبیل پودر شده ۲ قاشق چایخوری
  - میخک پودر شده ۲ عدد
  - سیر له شده ۱ حبه
  - آرد ذرت نصف فنجان
  - تخم مرغ زده شده ۱ عدد
  - آرد سوخاری ۱ فنجان نمک و روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم
- مواد لازم برای سس بادام زمینی
  - شکر نصف فنجان
  - آب یک چهارم فنجان



▪ سرکه سفید ۲ قاشق مرباخوری

▪ فلفل قرمز تند ریز شده ۱ عد



▪ بادام زمینی بو داده و خرد شده یک دوم فنجان

• طرز تهیه:

ابتدا بالهای مرغ را میشوییم و به کمب نمک آغشته میکنیم و یک ربع میگذاریم تا بماند. سپس گوشت اطراف اطراف استخوان کتف را تا محل اتصال کاملاً عقب کشیده و استخوان را جدا میکنیم و بیرون میآوریمو در ظرفی جداگانه پیازچه خرد شده و فلفل خرد شده و سیر له شده و پودر میخک و پودر زنجبیل را با هم مخلوط میکنیم. سپس از مواد به اندازه ای برمیداریم که جای خالی استخوان ها را پر کند. با یک خلال دندان انتهای بال را به هم متصل میکنیم تا مواد بیرون نریزد. بالهای آماده را در آرد ذرت می غلتانیم و د تخم مرغ زده میزنیم و سپس با پودر آرد سوخاری آغشته و در روغن داغ داخل ماهی تابه یا سرخ کن سرخ میکنیم.

• طرز تهیه سس بادام زمینی:

در ظرفی ابتدا شکر را با آب مخلوط میکنیم و روی حرارت قرار میدهیم تا شکر حل شودبعد کمی که حباب روی سطح ظرف ایجاد شد بقیه مواد را اضافه میکنیم. موقع سرو بال حتما از این سس استفاده کنید  
من به مدل دیگه هم بال درست میکنم..حرود ۳ ساعت تو مخلوط پیاز خرد شده + ۱ قاشق سس مایونز + نمک و فلفل و زردچوبه + یک حبه سیر خرد شده + زعفران میخوابونم بعد به تخم مرغ زده شده و تو آرد سوخاری میغلتنم و تو سرخ کن سرخ میکنم خیلی خوب میشه..بال مرغ نوی مهمونیهای که انواع نوشیدنی هم سرو میشه کاربرد داره و خیلی شیک هم هست..میتونید کنارش پیاز حلقه ای هم بگذارید.

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۰۸.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=112625>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک جوجه چینی

• مواد لازم:

▪ آرد گندم: یک لیوان





- آرد برنج: نصف لیوان
- آرد ذرت: نصف لیوان
- بیکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری سرصاف
- ماءالشعیر ساده: یک شیشه
- سیب زمینی آبپز: ۲ عدد
- پیاز: ۲ عدد
- سینه مرغ: یک عدد کامل.

• شیوه پخت: آردهای گندم، ذرت و برنج را به همراه بیکینگ پودر و نمک مخلوط می کنیم و کم کم ماء الشعیر را به مخلوطمان می افزاییم تا جایی که غلظت خمیر مانند حلیم شود سپس بگذارید خمیر به مدت ۲ ساعت بماند. حال سینه مرغ را به شکل فیله درمی آوریم و آن ها را در خمیری که تهیه کرده ایم کاملا می غلتانیم تا هر دو طرف آن ها خمیری شود. اکنون فیله ها را در روغن سرخ می کنیم. فقط باید مراقب باشید تا فیله ها نسوزند چون خیلی زود سرخ می شوند. سیب زمینی های آبپز و پیاز را به شکل حلقه حلقه برش می دهیم و پس از غلتاندن در خمیر در روغن سرخ می کنیم پیازها و سیب زمینی ها را جدا سرخ نمایید. این غذا بسیار خوشمزه و لذیذ است. چاشنی آن به ویژه سس گوجه فرنگی است و پس از آن می توانید سس هزارچیزه را امتحان کنید. مزیت این غذا آن است که با وجود سرخ شدن، روغن زیادی به خود جذب نمی کند.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=99808>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خوراک چیلی

- مواد لازم (برای ۱۰ نفر) :
- لوبیا چیتی خشک ۱ و ۳/۱ پیمانه





- آب ۸ پیمانه
- گوجه فرنگی، پوست گرفته و خرد شده که در ۲ لیوان آب پخته شده باشد
- ۸۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای متوسط خرد شده ۴ عدد
- پیاز متوسط خرد شده ۴ عدد
- سیر ریز خرد شده ۲ حبه
- گوشت گوساله چرخ کرده ۱ کیلو
- گوشت چرخ شده مرغ نیم کیلو
- جعفری تازه خرد شده ۲/۱ پیمانه

- پودر چیلی ۲/۱ پیمانه
- نمک ۲ قاشق چایخوری
- فلفل سیاه ۲ قاشق چایخوری
- زیره سبز ۲ قاشق چایخوری
- روغن کمی
- طرز تهیه:

۱) لوبیاهای را بشویید. در یک قابلمه چدنی یا قابلمه ای با دیواره ضخیم، لوبیاهای را با ۴ پیمانه آب بجوشانید، شعله را کم کرده و بگذارید تا ۲ دقیقه آهسته بجوشد. ظرف را از روی شعله برداشته، با پارچه بپوشانید و به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید. (میتوانید لوبیاهای را در آب سرد هم خیس کرده و بگذارید ۶ تا ۸ ساعت خیس بخورد)

۲) آب لوبیاهای را خالی کنید و در همان قابلمه با ۴ لیوان آب باقیمانده بجوشانید. شعله را کم کرده و بگذارید یک تا یک و نیم ساعت آهسته بجوشد و نرم شود. سپس مقداری از آب آنرا خالی کنید به طوری که تنها ¼ مایع موجود باقی بماند. گوجه فرنگیهای جوشیده و پخته را با آب آن داخل قابلمه بریزید، فلفل دلمه ای، پیاز و سیر را اضافه کنید.

۳) در یک ماهیتابه بزرگ گوشتها را در کمی روغن تفت دهید تا قهوه ای رنگ شود (میتوانید این کار را در دو مرحله، هربار با نیمی از گوشتها انجام دهید).

۴) گوشت را به قابلمه اصلی اضافه کنید، جعفری، پودر چیلی، نمک، زیره سبز و فلفل سیاه را افزوده و بگذارید بجوش بیاید. سپس مواد را به مدت ۱ ساعت روی حرارت متوسط/کم بپزید.

طعم و بافت تر و تازه چهار فلفل دلمه ای موجود در این خوراک پرمایه گوشت و لوبیا، آنرا به غذایی از محصولات دستچین و بسیار لذیذ تبدیل کرده است.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86182>

### خوراک خوش طعم گوشت و سبزیجات

- مواد لازم
- مقداری روغن زیتون
- یک بسته گوشت خورشتی
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- شش حبه سیر پوست گرفته شده
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- چهار عدد هویج خرد شده
- یک عدد پیاز خرد شده
- نصف فنجان رب گوجه



- سه فنجان آب مرغ
- یک فنجان کلم خرد شده
- یک عدد شلغم متوسط خرد شده
- دو قاشق جعفری خرد شده
- دو حبه سیر خرد شده
- دو قاشق غذاخوری آب لیموترش
- طرز تهیه

دو قاشق زیتون را در قابلمه ای ریخته و سپس روی حرارت ملایم قرار دهید و در آن گوشت خورشتی را با نمک و فلفل اضافه کنید تا در روغن بخوبی تفت داده شود. سپس سیر را با ساقه خرد شده کرفس، هویج و پیاز خرد شده به گوشت اضافه کنید و صبر کنید تا سبزیجات کمی طلایی رنگ شوند. سپس رب گوجه را به مواد بیفزایید. پس از آن شلغم خرد شده و کلم را اضافه کرده و پس از دو دقیقه آب مرغ را درون قابلمه ریخته و پس از به جوش آمدن صبر کنید تا مواد با حرارت ملایم برای سه ساعت بپزد. در کاسه کوچکی سیر رنده شده را با جعفری خرد شده و آبلیمو مخلوط کنید. آن را به خوراک اضافه کرده و پس از یک دقیقه خوراک را در ظرف مناسبی ریخته و میل کنید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132690>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خوراک دل و جگر

- مواد لازم:
  - قلوه،
  - دل و جگر گوسفند،
  - پیاز داغ نیمه سرخ شده همراه با روغن آن،
  - سیبزمینی سرخ شده به صورت تکه‌های بزرگتر از نگینی،
  - رب گوجه‌فرنگی،
  - گرد غوره،
  - گرد لیمو یا آبلیمو،
  - نمک،



- فلفل،
- زردچوبه،
- روغن و آب.



• روش تهیه:

دل، قلوه و جگر را پس از پاک کردن و شستن به صورت تکه‌هایی بزرگتر از قیمة خرد می‌کنیم. دل و قلوه را در پیاز داغ نیمه سرخ کمی تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه و آب را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بپزد. جگر را هم جداگانه تفت می‌دهیم.

وقتی دل و قلوه پخت و کمی از آب آن باقی ماند، رب گوجه‌فرنگی، گرد غوره و جگر را به آن اضافه می‌کنیم. چند دقیقه دیگر که پخت و به روغن افتاد، سیب‌زمینی سرخ شده را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. غذا آماده است. این غذا با نام سنتی «جغوریغور» شناخته شده‌تر است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=103313>



### خوراک رنگی تن ماهی

- مواد لازم برای ۴ نفر
- یک عدد پیاز
- یک فنجان روغن زیتون
- چهار قاشق مرباخوری سرکه
- دو قاشق مرباخوری جعفری خرد شده
- دو قاشق مرباخوری پیازچه





- دو قاشق مرباخوری تلخون
  - ۴۰۰ گرم لوبیا قرمز پخته شده
  - ۴۰۰ گرم لوبیا سفید پخته شده
  - ۲۲۵ گرم تن ماهی
  - طرز تهیه
- پیاز را با چاقو بخوبی خرد کنید.  
در کاسه ای روغن زیتون، سرکه، جعفری و تلخون را که بخوبی خرد شده ریخته و هم بزنید.  
لوبیا را پس از پخته شدن، درون سبذ ریخته و صبر کنید تا آب آن کاملاً گرفته شود.  
پیازچه خرد شده را با لوبیا بخوبی مخلوط کرده و آن را با تن ماهی و پیاز

خرد شده بخوبی هم بزنید. سپس سس تهیه شده را به آنها افزوده و آنقدر بزنید تا کاملاً یک دست شود.

زهرا ریاحی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125826>

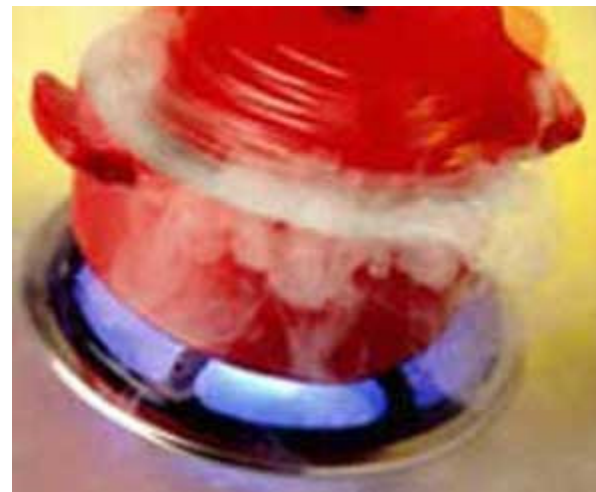
 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک زبان (برای ۴ نفر)

- زبان بزرگ گاو یک عدد یا زبان گوساله دو عدد
- سبزی معطر (نعناع- ترخان- جعفری) یک دسته



- سیر دو سه حبه
- سس گوجه فرنگی دو پیمانه
- قارچ نیم کیلو
- پوره سیب زمینی و پوره عدس دو پیمانه
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- پیاز متوسط ۲
- عدد کره ۱۰۰ گرم
- طرز تهیه:



زبان غذای بسیار لذیذی است ولی مدت طبخ آن طولانی است . زبان را بدقت تمیز میکنیم مقداری آب روی زبان میریزیم بطوریکه کاملا روی آن را

بگیرد ظرف زبان را روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید کف روی زبان را یکی دوبار می گیریم و بعد یک دسته سبزی معطر و دانه های سیر و یکی دو عدد پیاز خرد شده را داخل زبان می ریزیم و در ظرف را می بندیم و می گذاریم زبان با حرارت ملایم بپزد . وقتی زبان پخت باید تقریباً نصف لیوان آب داشته باشد. در اواخر طبخ کمی نمک به زبان می ریزیم و میگذاریم چند جوش بزند بعد زبان را از ظرف خارج می کنیم و داغ داغ پوست آنرا می گیریم و می گذاریم سرد شود بعد آنرا با کارد تیز ورقه ورقه می بریم . در صورت مصرف قارچ تازه قارچ را می شویم و خرد میکنیم و در کره کمی سرخ می کنیم بطوریکه آب قارچ کشیده شود قارچ را در سس گوجه فرنگی می ریزیم و آب زبان را صاف و به سس اضافه می کنیم و می گذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود زبان را بدرازا یک طرف دیس می گذاریم اطراف زبان را یک ردیف جعفری میریزیم و طرف مقابل زبان را کنار دیس دو ردیف پوره سیب زمینی و عدس با قیف می ریزیم و فاصله بین پوره و زبان را با سس قارچ پر میکنیم ممکن است اطراف دیس را با چند قارچ درسته سرخ شده تزئین کنیم.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79251>



## خوراک سوسیس

- مواد لازم:
  - سوسیس کوکتل: ۱ کیلو یا ۱ کیلوونیم
  - سیب زمینی: ۴ عدد
  - رب گوجه فرنگی: یک سوم پیمانه
  - پیاز: ۳ عدد
  - نمک و فلفل: به میزان لازم
  - زردچوبه: کمی
  - ذرت: ۱۰۰ گرم
  - کرفس بریده شده و پخته: ۱۰۰ گرم
- طرز تهیه:



ابتدا سوسیس را به طور معمولی بریده و سپس پیاز را به صورت خلال در مقداری روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی رنگ شود. پس از این که پیاز به رنگ طلایی درآمد، سوسیس‌ها را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت بخورد تا آب آن کشیده شود. پس از این کار تمام مواد را اضافه می‌کنیم تا با هم تفت بخورد و آن‌گاه رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و زردچوبه را هم اضافه می‌کنیم و مواد را به هم می‌زنیم و با مقداری آب به مدت نیم‌ساعت روی حرارت ملایم می‌پزیم. در آخر سیب زمینی را که در ظرفی دیگر با روغن تفت داده‌ایم، به مواد بالا اضافه می‌کنیم تا یک ربع بپزد. به یاد داشته باشید که آب خوراک سوسیس تقریباً باید گرفته شود و مانند سس غلیظ باشد. بعد از آماده شدن خوراک، آن را در دیس موردنظر صرف کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73665>

## خوراک سیرابی با پیاز ریزه

### • مواد لازم؛

- نصف پیمانه روغن آفتابگردان
- ۶۰۰ گرم پیاز ریزه پوست گرفته
- دو قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- دو قاشق چایخوری زردچوبه
- دو عدد برگ بو
- ۱۰ عدد دانه فلفل نکوبیده
- دو قاشق چایخوری تخم گشنیز کوبیده
- ۶ عدد فلفل قرمز درسته
- سه قاشق سوپخوری زنجبیل تازه رنده شده یا یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل
- دو حبه سیر کوبیده



▪ یک قاشق چایخوری دارچین

▪ ۵/۱ کیلوگرم سیرابی تمیز شده

▪ دو قاشق چایخوری نمک

▪ نصف پیمانه سرکه

▪ ۶ پیمانه آب

▪ سه چهارم پیمانه شکر

▪ ۴۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل

▪ چند برش لیموترش

• طرز تهیه؛

فلفل، پیاز ریزه و تمام ادویه ها را همراه با روغن در قابلمه مناسبی ۵ دقیقه تفت دهید. مواد را از قابلمه به طرف دیگری انتقال دهید. ۵ دقیقه سیرابی را در ظرف آبی که کمی سرکه به آن اضافه کرده اید خیس کنید. سپس آن را شسته و با یک قیچی تمیز به صورت نوارهای باریک خرد کنید. سیرابی را در قابلمه ای که ادویه ها را در آن تفت داده بودید بریزید و بگذارید حدود دو ساعت با آب و باقیمانده سرکه و نمک بپزد تا

زمانی که سیرابی خوب پخته باشد. سپس شکر و مخلوط ادویه ها و پیاز و فلفل را اضافه کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه دیگر نیز جوشیده و بپزد سپس شیر نارگیل را اضافه کنید و پس از داغ شدن همراه با برش های لیموترش سرو کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=84746>



### خوراک قارچ با گوشت

- مواد لازم:
- قارچ: ۲۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- تخم مرغ: ۲ عدد
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به میزان کافی
- دارچین و آویشن: به میزان کافی



• طرز تهیه:

ابتدا قارچها را شسته، خشک کرده و بعد آنها را رنده می‌کنیم و یا به صورت خیلی ریز خرد می‌کنیم. سپس پیاز را رنده کرده و با مقداری روغن تفت می‌دهیم و قارچ و گوشت چرخ کرده را هم به پیاز اضافه کرده و تفت می‌دهیم. در مرحله بعد تخم مرغ، نمک و فلفل و دارچین و آویشن را به مواد اضافه کرده و خوب آنها را مخلوط می‌کنیم. می‌توانید برای تزئین این غذا از سبزیجاتی مثل، گوجه فرنگی، کاهو و تربچه هم استفاده کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75361>

## خوراک کوفته ریزه

کوفته یکی از غذاهای پرانرژی و خوشمزه است که در اندازه‌های مختلف و با روش‌های گوناگون طبخ می‌شود ولی معمولاً برای پخت انواع مختلف آن از اجاق گاز به عنوان وسیله پخت استفاده می‌کنند. درحالی که اگر برای پخت غذا عجله دارید و در ضمن هوس خوردن کوفته کرده‌اید، می‌توانید آن را در مایکروفر نیز درست کنید. البته در این نوع کوفته، مواد لازم با بقیه کوفته‌ها متفاوت است ولی امتحان آن ضرری ندارد. این کوفته به لحاظ اندازه از کوفته‌ریزه بزرگ‌تر ولی از کوفته‌های معمولی برنج کوچک‌تر است.

برای پخت این غذا ۴۰ دقیقه زمان لازم است.

• مواد لازم:

- یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- یک عدد یا ۲۰۰ گرم پیاز (خرد شود)
- ۲ حبه سیر (له یا ریز خرد شود)



- ۲ قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل
- یک قاشق چای‌خوری پودر تخم گشنیز
- ۲ قاشق چای‌خوری پودر زیره سبز
- یک‌چهارم قاشق چای‌خوری پودر دارچین
- یک‌سوم پیمانه یا ۵۰ گرم کشمش پلویی
- ۲ قاشق سوپ‌خوری برگ گشنیز خردشده

- یک‌سوم پیمانانه یا ۵۵ گرم مغزبادام بدون پوست (خرد شود)
- یک کیلوگرم گوشت چرخ‌کرده
- یک پیمانانه یا ۷۰ گرم خمیر داخل نان فانتزی
- یک عدد تخم‌مرغ (زده شود) [آشنایی با خواص تخم‌مرغ]
- روغن به مقدار لازم
- نصف قاشق چای‌خوری پودر زعفران
- طرز تهیه:

۱) یک ظرف مخصوص مایکروفر آماده کرده و روغن زیتون را به همراه پیاز و سیر خردشده و ادویه‌جات (شامل پودر تخم‌گشنیز، زیره سبز، پودر زنجبیل و دارچین) در آن بریزید و بدون در، داخل مایکروفر قرار دهید. مایکروفر را روی قدرت ۱۰۰ درصد و به مدت ۵ دقیقه تنظیم کنید. طی این مدت، یک‌بار در مایکروفر را باز کنید و مواد را هم بزنید. [آشنایی با خواص زنجبیل]

۲) پس از گذشت ۵ دقیقه، ظرف حاوی مواد را از مایکروفر بیرون آورید و کشمش، گشنیز خردشده، بادام، گوشت چرخ‌کرده، پودر زعفران، خمیر نان و تخم‌مرغ را به آن اضافه کرده و با دست خوب ورز دهید. سپس مقدار یک‌چهارم فنجان از این مخلوط را در دست به شکل گلوله درآورید. تمام مواد را به همین صورت درآورید.

۳) حالا یک ظرف بزرگ مخصوص مایکروفر را آماده کرده و داخل آن را با روغن چرب کنید. سپس کوفته‌ها را به صورت یک لایه در کف ظرف چیده و بدون گذاشتن در، به مدت ۷ دقیقه روی قدرت ۱۰۰ درصد روشن کنید تا کوفته‌ها بپزد. نکته یک) در صورتی که کوفته‌ها طی این مدت نپختند، این مدت را چند دقیقه بیشتر کنید. نکته ۲) باتوجه به اینکه همه کوفته‌ها یکبار در ظرف جا نمی‌شوند، پخت کوفته‌ها را در ۲ یا حتی ۳ مرحله انجام دهید. در پایان پخت، همه کوفته‌ها را روی هم در یک ظرف ریخته و ۲ تا ۳ دقیقه در مایکروفر گرم کنید. کوفته‌ریزه را می‌توانید به همراه ماست و خیار و نان میل کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100248>

## خوراک گوشت

- مواد لازم:
- فیله گوشت: ۲ عدد، هر يك ۳۰۰ گرم
- پنیر گودای رنده شده: ۲۸۰ گرم
- گوجه فرنگی پوست کنده: ۸۰۰ گرم
- سیر: ۱ حبه
- روغن زیتون: ۴ قاشق سوپخوری
- ریحان: ۱۰۰ گرم
- پیاز: ۳۵۰ گرم
- فلفل دلمه: ۲ عدد
- کدو: ۱ عدد
- کره: يك چهارم پیمانه
- شکر: ۱ قاشق سوپخوری



▪ جوز هندی: نصف قاشق چایخوری

▪ نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

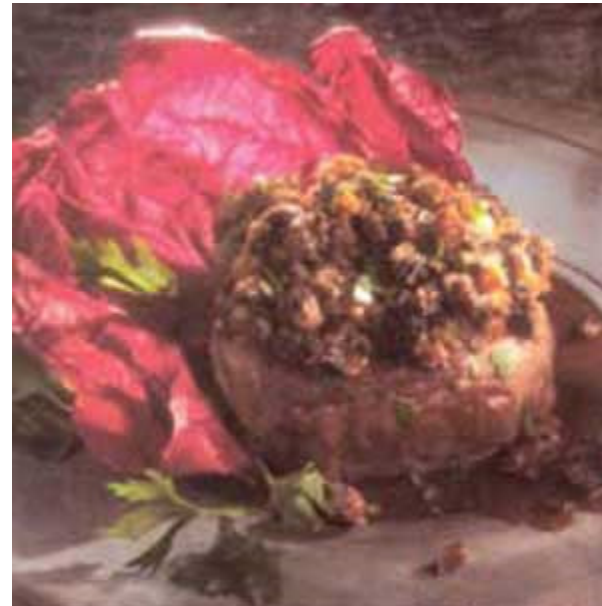
حبه سیر را خرد کنید و در يك قاشق روغن تفت دهید، گوجه‌ها را خرد کرده و به سیر اضافه کنید و تفت دهید. ریحان‌ها را بشوید و برگ‌های آن را جدا کرده و به سس اضافه کنید، نمک، فلفل و شکر را به آن بیفزایید. پیاز را به صورت ورقه‌های نازک ببرید، فلفل و کدو را نیز بشویید، فلفل دلمه‌ها را برش طولی و کدو را برش عرضی دهید، در باقی مانده روغن، پیاز را تفت دهید و سپس باقی سبزی‌ها را به آن اضافه کنید و مقداری تفت بدهد که آب آن کاملاً تبخیر شود. نمک، فلفل و جوز هندی را به آن بیفزایید. فیله‌ها را به صورت برش‌های ۱ سانتی در آورید و در کره از ۲ طرف سرخ و از تابه خارج کنید و نمک و فلفل بزنید. سبزی‌ها را در ظرف نسوزی بریزید و تکه‌های گوشت ورقه شده را روی آنها قرار دهید و سس را اضافه کنید، پنیر رنده شده را روی کل مواد بریزید، سپس ظرف را به مدت ۱۲ تا ۲۵ دقیقه در فر دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید. حال این غذا را با نان باگت تازه سرو کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73573>

## خوراک گوشت با برگ کلم

- مواد لازم:
- گوشت پخته: ۳۰۰ گرم
- سیر: دو حبه
- روغن مایع: یک چهارم فنجان
- آرد: دو قاشق سوپخوری
- آب: نصف لیوان
- پیازچه: یک عدد
- برگ کلم: ۳۰۰ گرم
- ادویه: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



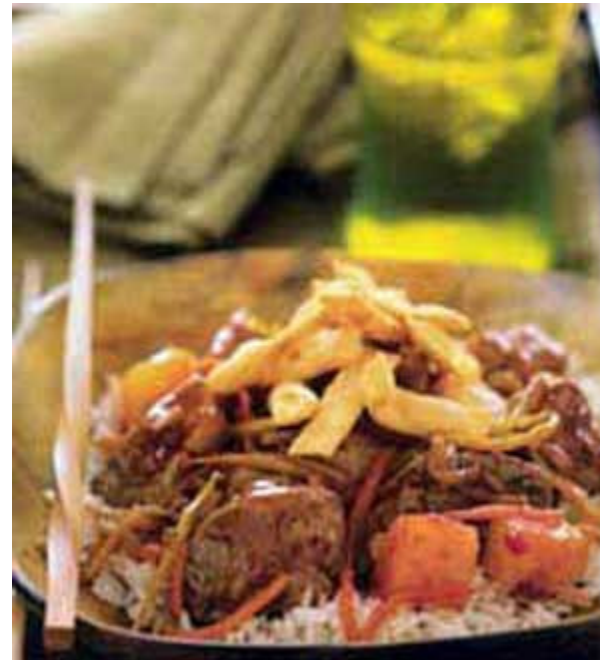
ابتدا پیازچه‌ها و برگ کلم‌ها را خرد کنید، سپس گوشت را ریز خرد کنید و سیر را رنده کنید و به آن ادویه اضافه کنید، سپس گوشت را (اگر دوست داشته باشید می‌توانید چرخ کرده هم استفاده) به همراه سیر به مدت یک دقیقه در روغن تفت دهید و آن‌گاه پیازچه و برگ کلم را به مواد اضافه کنید تا بجوشد. زمانی که آب آن گرفته شد، به دو حالت می‌توانید خوراک گوشت را سرو کنید؛ اول این که با نان می‌توانید بخورید و دوم این که روی تکه‌های کوچک نان باکت بگذارید تا در فر به مدت ده دقیقه حرارت بخورد.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74242>

## خوراک گوشت با برنج

- مواد لازم:
  - آب گوشت: دو لیوان
  - گوشت تکه شده: يك كيلو
  - گوجه فرنگی پوست گرفته شده: سه عدد
  - پیاز ریز شده: ۴ عدد متوسط
  - آب لیمو: دو قاشق سوپخوری
  - زعفران (در صورت تمایل): مقداری
  - کره: دو قاشق غذاخوری
  - آرد: يك قاشق غذاخوری
  - لیمو عمانی: يك عدد
  - روغن مایع: چهار عاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



دو قاشق سوپخوری روغن و يك قاشق سوپخوری کره را ابتدا باید تفت دهید و تکه‌های گوشت را در آن سرخ کنید (مانند تهیه قیمة)، سپس پیازها را در ماهی‌تابه‌ای جداگانه تفت دهید تا طلایی شود. پس از این مراحل گوجه‌فرنگی خرد شده را به گوشت اضافه کنید و به آن نمک و فلفل بزنید. پس از کمی سرخ شدن گوشت، حالا باید پیازهای سرخ شده را به آن اضافه کنید و بعد روی آن آرد بپاشید. در صورت تمایل می‌توانید زعفران هم به آن اضافه کنید و بگذارید چند دقیقه جوش بخورد. پس از این باید آب گوشت و دو قاشق آب‌لیمو را هم به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت يك ساعت بپزد تا آب آن کاملاً گرفته شود.

در مرحله آخر پخت، اگر دیدید ترشی خوراك شما کم است، می‌توانید باز هم آب‌لیمو به آن اضافه کنید. در پایان اگر خواستید، سیب‌زمینی سرخ کنید



و روی خوراك بریزید. این خوراك را هم می‌توانید با نان میل کنید، بخصوص با نان لواش، که بسیار خوشمزه می‌شود و هم می‌توانید با برنج به همراه خانواده‌نوش‌جان نمایید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74267>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراك گوشت با سبزیجات

- مواد لازم
- یک چهارم فنجان روغن زیتون
- ۴۵۰ گرم گوشت خردشده
- شش حبه سیر
- شش فنجان آب گوشت
- دو قاشق غذاخوری رب گوجه
- یک قاشق غذاخوری شکر
- یک قاشق غذاخوری آویشن
- دو عدد برگ بو



- دو قاشق غذاخوری کره
- هفت فنجان سیب زمینی خرد شده
- یک عدد پیاز
- دو فنجان هویج خرد شده
- نمک و فلفل

▪ دو قاشق غذاخوری جعفری خرد شده

• طرز تهیه

روغن زیتون را در ظرف مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس گوشت خرد شده را به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه آن را تفت دهید. سیر را که از قبل خرد کرده اید به مواد درون قابلمه اضافه کرده و یک دقیقه اجازه دهید مواد با هم تفت داده شود. سپس آب مرغ و ادویه را اضافه کرده و پس از به جوش آمدن در ظرف را بگذارید و صبر کنید تا با حرارت ملایم با هم بپزد.

در ظرف مناسب دیگری کره را اضافه کرده و سیب زمینی خرد شده را با پیاز و هویج خرد شده برای ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا کاملاً طلایی رنگ شود.

سبزیجات را به گوشت اضافه کرده و بدون این که در ظرف را بگذارید، صبر کنید تا برای ۴۰ دقیقه با هم بپزد. سپس جعفری را اضافه کرده و خوراک را میل کنید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131710>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک گوشت با گل کلم

- مواد لازم:
- گل کلم: نیم کیلو
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز: یک عدد
- گوشت چرخ کرده: ۶۰۰ گرم



- نمك و فلفل: به میزان کافی
- سیر: ۴ حبه
- آب: ۱ لیوان
- طرز تهیه:



گل کلمها را پس از شستن با چاقو خرد کنید. پیاز را پوست کنده و خرد کنید. روغن را در ماهیتابه ریخته و پس از داغ شدن پیاز را داخل آن ریخته و سرخ کنید بعد سیر را هم رنده کرده و داخل پیاز داغ اضافه کنید. گوشت را هم به ماهیتابه اضافه کرده و خوب تفت دهید. نمك و فلفل را هم به مواد افزوده و سپس مواد را با کفگیراز ماهیتابه خارج کنید. گل کلمها را در باقی مانده روغن سرخ کرده و مابقی گوشتی را هم به گل کلمها اضافه کنید سپس این مواد را داخل ظرفی ریخته و همراه پلو میل نمایید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75115>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک گوشت چرخ کرده و نخود فرنگی

- مواد لازم:
- روغن زیتون: یک قاشق چایخوری
- سیر له شده: ۲ حبه
- پیاز متوسط خردشده: ۱ عدد متوسط
- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- گوجه فرنگی رنده شده: ۴۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- مخلوط ادویه: ۱ قاشق چایخوری



- کنسرو نخودفرنگی: ۳۰۰ گرم
- نخود سفید پخته شده: ۱۰۰ گرم
- جعفری تازه خرد شده: يك قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

روغن را در ماهی تابه بزرگی ریخته و روی حرارت بگذارید، سیر و پیاز را در آن بریزید و هم‌ریزید تا زمانی که پیاز کاملاً نرم شود و در ادامه گوشت را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید و بپزید تا زمانی که رنگ آن قهوه‌ای شود. گوجه فرنگی رنده شده، رب و ادویه را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید،

سپس درب ظرف را گذاشته و بگذارید تا زمانی که گوشت کاملاً پخته شود روی حرارت بماند. در مرحله بعد نخودفرنگی و نخود سفید را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه بدون اینکه درب آن را بگذارید، بپزید. در آخرین لحظه جعفری را اضافه کنید.



منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76847>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک گوشت گوساله با آبلیموی تازه

- مواد لازم برای ۸ نفر:
- گوشت سردست گوساله جوان = ۵/۱ کیلوگرم
- هویج متوسط = ۲ تا ۳ عدد
- گوجه فرنگی متوسط = ۳ تا ۴ عدد
- لیموترش = ۳ تا ۴ عدد
- سیر = ۳ تا ۴ پر



نعناع و ترخان خرد کرده=۲ قاشق سوپخوری

کره=۱۰۰ گرم

پیاز ریز سفید=۵۰۰ گرم

روغن مایع=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

آرد گندم=۱ قاشق سوپخوری



نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

گوشت را در قطعات کوچک نازک ورقه می کنیم، روغن مایع را در ظرف مناسبی می ریزیم و روی آتش ملایم می گذاریم تا گرم شود. ورقه های گوشت را در روغن می اندازیم و حرارت را ملایم می کنیم. در ظرف را می بندیم تا آب گوشت کشیده شود. گوشت را بهم می زنیم تا کمی سرخ گردد. ۱ لیوان آب را با سبزیهای خرد شده و سیر کوبیده در داخل گوشت می ریزیم. وقتی گوشت کمی پخت، هویج را پوست کنده، حلقه حلقه می بریم. پیاز را هم پوست کنده می شویم. هویج و پیاز خرد شده را داخل گوشت می ریزیم و در ظرف را می گذاریم تا گوشت و سبزیها پخته شود ولی له نشود. روی گوجه فرنگیها آبجوش می ریزیم و پوست آنها را گرفته، خرد می کنیم. آرد را با کره کمی سرخ می نماییم و در اواخر طبخ داخل گوشت می ریزیم. کمی نمک و فلفل، و آب دو عدد از لیموها را گرفته، داخل گوشت می ریزیم. گوجه فرنگی های خرد شده را به آن اضافه می کنیم و بهم می زنیم. بعد از دو تا سه جوش خوراک را در ظرف می کشیم و ۱ عدد لیموترش را پوست کرده، به شکل حلقه های نازک می بریم و روی گوشت می چینیم.

فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17323>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

خوراک گوشت مکزیکی

مواد لازم:

۷۵۰ گرم گوشت استیکی

۳۵ گرم پودر مخصوص تاکو

(یا ادویه معمولی)

۲ قاشق سوپخوری روغن مایع

۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز

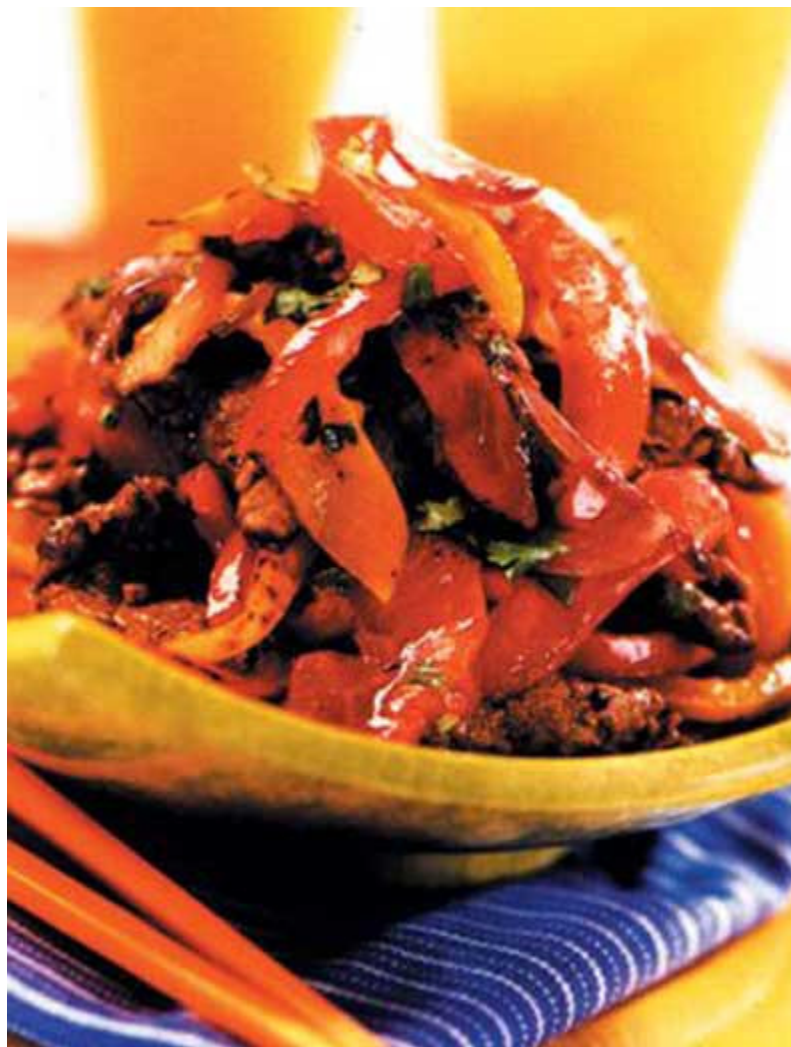
۱ عدد فلفل دلمه ای زرد

۱ عدد پیاز قرمز

۴ عدد گوجه فرنگی کوچک

۲ قاشق سوپخوری گشنیز خرد شده

گوشت را به صورت نوارهای باریک خرد کنید. روغن را در یک تابه نجسب بزرگ داغ کنید. پیاز را خلال کرده و با گوشت در تابه بریزید. گوشت و پیاز را تفت دهید تا زمانی که گوشت کاملاً پخته و برشته شود. نمک و ادویه را اضافه کنید و بعد از چند تفت آنها را در ظرف دیگری خالی کنید. فلفل ها را به صورت خلال های باریک خرد کنید و در همان تابه تفت دهید تا نرم شوند. گوشت و پیاز را به تابه برگردانید. گوجه فرنگی ها را به صورت خلال های باریک خرد کنید و با گشنیز به غذا اضافه کنید و چند تفت بدهید تا گوجه داغ شده و کمی نرم شود. غذا آماده سرو است.



منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10856>

## خوراک گوشت و بروکلی

- مواد لازم
  - یک عدد پیاز حلقه شده
  - یک عدد ساقه کوچک کرفس
  - کمی کلم بروکلی
  - یک عدد هویج
  - یک برگ کاهو
  - یک عدد گوجه فرنگی کوچک
  - یک قاشق غذاخوری جعفری خردشده



- نمک و فلفل
- ۱۰۰ گرم گوشت راسته گوسفندی برای دونفر
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون

### • طرز تهیه

ابتدا گوشت را با کمی آب به آرامی بپزید و سپس آن را در تابه با کمی روغن زیتون تفت دهید. سبزیجات را کاملاً شسته و خرد کنید. کلم بروکلی را ۱۰ دقیقه با بخار بپزید. سپس پیازها را به صورت حلقه ای خرد کرده و در کمی روغن تاجایی تفت دهید که نرم شوند. به میزان دلخواه به مواد نمک و فلفل بپاشید. مطابق شکل مواد این غذا را در بشقاب قرار داده و آن را میل کنید.

[ماهرخ جواهری]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=115325>

## خوراک گوشت و سبزیجات

این خوراک خوش آب و رنگ گوشت، به پودر فلفل قرمز و سیاه معطر شده و با نخود غلاف دار بسیار تازه و فلفل دلمه قرمز رنگ زیبایی پیدا کرده است. برای کم شدن تندی، میتوانید فلفل قرمز را حذف کنید.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - ۱۲۰ گرم اسپاگتی نازک
  - ۱/۲ پیمانه آب
  - ۳ ق.س. سس سویا
  - ۲ ق.چ. آرد ذرت یا نشاسته
  - ۱/۲ ق.چ. پودر فلفل سیاه
  - ۱/۱ ق.چ. پودر فلفل قرمز
  - ۱ پیمانه نخود سبز با پوست (نخودهای بسیار تازه ای که هنوز دانه آن



کامل نشده و پوستی شیرین دارند.)

- ۱/۲ پیمانه فلفل دلمه سبز یا قرمز خرد شده
- ۱ حبه سیر ریز خرد شده
- ۱ پیمانه فارچ تازه خرد شده
- ۱ ق.س. روغن
- ۲۵۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی
- روش تهیه:

۱) اسپاگتی را طبق دستور مندرج روی بسته بندی آن بپزید، آبکش نموده کنار بگذارید.



۲) در این بین، سس را به این ترتیب آماده کنید: آب، سس سویا، آرد ذرت و فلفلها را در کاسه مناسبی مخلوط کرده، کنار بگذارید.  
۳) ته یک قابلمه بزرگ چدنی (Wok) را با اندکی روغن چرب کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید. نخودها را از عرض دو قسمت کرده همراه با فلفل دلمه و سیر داخل قابلمه ریخته و ۱ دقیقه روی حرارت بپزید، قارچ را اضافه کرده و مواد را به هم بزنید و تا زمانی که سبزیجات کمی نرم شوند بپزید. سپس آنها را از قابلمه خارج کرده، کنار بگذارید.

۴) روغن را داخل قابلمه چدنی ریخته، گوشت را که به شکل نوارهایی نازک بریده اید اضافه کرده، به مدت ۳ تا ۴ دقیقه یا بیشتر در حال بهم زدن بپزید. گوشتها را در یک گوشه قابلمه جمع کرده، سس را بهم زده در مرکز قابلمه بریزید و تا زمانی که کمی غلیظ و حباب دار شود حرارت دهید، سبزیجات را اضافه کنید و با گوشت و سس مخلوط نمایید و بگذارید ۱ تا ۲ دقیقه دیگر بپزد. اسپاگتی را اضافه کرده و سرو کنید

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101125>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک گوشت و سیب زمینی

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده= نیم کیلو
- سیب زمینی آبپز شده= ۱,۵ کیلو
- نخم مرغ خام= ۱ عدد
- فلفل دلمه ای ریز شده= ۱ عدد
- سیررنده شده= ۱ حبه
- پیاز= ۲ عددبزرگ
- هویج خام رنده شده= ۳ عدد
- پنیر پیتزا رنده شده= ۱,۵ بسته





- نمک و فلفل = به میزان دلخواه
- زردچوبه جهت گوشت = ۲ قاشق مرباخوری
- ادویه کاری جهت گوشت = ۱ قاشق مربا خوری
- گوجه فرنگی سفت ریز شده = ۱ عدد جهت تزیین
- فلفل دلمه ای ریز شده = ۱ عدد جهت تزیین
- نمک / زرد چوبه / ادویه کاری مقداری جهت مخلوط نمودن با سیب زمینی

آبپز شده

▪ روغن مایع به میزان لازم جهت سرخ کردن گوشت و چرب نمودن ظرف پیرکس

• طرز تهیه:

روغن را داخل ماهیتابه ریخته و پیاز را اضافه نموده و سرخ می نمایم سپس گوشت چرخ کرده را همراه با سیر رنده شده / هویج رنده شده و فلفل دلمه ای ریز شده تفت داده و سپس نمک و زردچوبه و ادویه و فلفل را نیز اضافه کرده و پس از مخلوط و سرخ کردن کنار می گذاریم. در طرفی سیب زمینی آبپز شده را با رنده درشت رنده کرده و سپس ۱ عدد تخم مرغ خام و کمی نمک و زردچوبه و ادویه اضافه نموده و خوب مخلوط میکنم سپس ظرف پیرکس را چرب نموده و مخلوط سیب زمینی را داخل آن ریخته و آنرا کاملا درته طرف پهن کرده تا بصورت یکنواخت ظرف پر شود . سپس با مخلوط گوشت چرخ کرده روی سیب زمینی را کاملا بپوشانید و پنیر رنده شده پیتزا را روی آن بریزید و با فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی خرد شده روی آنرا بپوشانید و با بدلخواه تزیین نمایم سپس ظرف را بمدت ۴۰ دقیقه درپنجره وسط فربا درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد که حدود ۱۰ دقیقه قبل گرم شده است گذاشته تا پخته شده و ته سیب زمینی طلایی گردد سپس ظرف را از فر خارج کرده و بمدت ۵ دقیقه کنار گذاشته سپس باهمان ظرف آنرا سرو نمایم. (نوش جان)

((در صورت تمایل می توانید مقدار ۳۰۰ گرم قارچ برش داده شده و تفت داده شده با آبلیمو را با مخلوط مواد گوشت چرخ کرده مخلوط نمایید ))

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=96602>

## خوراک گوشت و سیب زمینی

- مواد لازم
  - یک فنجان گوشت ریز
  - ۲۵۰ گرم سیب زمینی خرد شده
  - یک عدد پیاز متوسط خرد شده
  - یک فنجان قارچ خرد شده
  - روغن زیتون
  - نمک
  - کمی فلفل قرمز
  - یک قاشق مرباخوری تلخون خشک یا تازه
  - نصف قاشق کره



### • طرز تهیه

ابتدا در تابه ای روغن زیتون ریخته و گوشت های ریز شده را تفت دهید. سپس پیاز را به آن اضافه کرده و کره را اضافه کنید و صبر کنید تا برای پنج دقیقه پیاز و گوشت با هم کمی سرخ شوند. پس از این که کمی نمک روی مخلوط گوشت و پیاز ریختید قارچ ها را اضافه کرده و به آرامی مواد را تفت دهید، در این مدت باید در ظرف را بگذارید تا با آب قارچ ها مواد کمی بپزد. سیب زمینی ها را در ظرف دیگری تفت داده همراه با ادویه به مخلوط گوشت و قارچ اضافه کنید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132123>

## خوراک گوشت و قارچ



- وسایل مورد نیاز
- ۴۵۰ گرم گوشت بدون استخوان
- سه قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نصف قاشق مرباخوری نمک
- یک چهارم قاشق مرباخوری فلفل
- دو عدد هویج متوسط خرد شده
- دو عدد پیاز کوچک خرد شده
- ۲۰۰ گرم قارچ
- ۴۰۰ گرم لوبیا سفید پخته

- نصف فنجان رب گوجه
- پودر سیر یک قاشق غذاخوری
- چهار عدد گوجه فرنگی
- طرز تهیه

در یک تابه بزرگ یک قاشق روغن زیتون ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید سپس گوشت ها را که از قبل خرد کردید به آن اضافه کرده و برای یک الی دو دقیقه تفت دهید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

در تابه دیگری بقیه روغن را ریخته و هویج را برای سه دقیقه در آن سرخ کنید. سپس پیازهای خرد شده را بیفزایید و آن را برای پنج تا هشت دقیقه دیگر حرارت دهید.

قارچ ها را که شسته و لایه لایه خرد کرده اید بخارپز کنید. گوجه فرنگی ها را خرد کرده درون تابه به سبزیجات اضافه کنید سپس لوبیای پخته شده را همراه قارچ درون تابه بریزید و به میزان دلخواه نمک و فلفل بریزید.

رب را با پودر سیر مخلوط کرده همراه با گوشت های سرخ شده به مواد درون تابه اضافه کنید و اجازه دهید به آرامی و با حرارت ملایم برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پخته و جا بیفتد.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131354>

### خوراک گوشت و کلم بروکلی

- مواد لازم
- سه فنجان کلم بروکلی
- ۲۰۰ گرم گوشت
- نمک و فلفل
- دو قاشق مربا خوری روغن زیتون
- یک قاشق مربا خوری آبلیمو
- یک حبه سیر
- یک قاشق غذاخوری رب گوجه
- طرز تهیه



کلم بروکلی را بخار پز کنید. برای بخارپز کردن کلم بروکلی یک تا دو دقیقه

زمان کافی است.

سپس تابه ای مناسب را روی شعله ملایم قرار دهید و روغن زیتون را در آن بریزید.

سپس گوشت ها را درون روغن ریخته و به آرامی تفت دهید تا کاملاً نرم شود. سپس در تابه را بگذارید و صبر کنید تا گوشت با بخار پخته شود. پس از ۱۰ دقیقه در تابه را بردارید و سیر خرد و له شده را به آن اضافه کنید و به آرامی تفت دهید.

رب را به مواد اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً سرخ شود.

در ظرف مناسبی کلم بروکلی و گوشت را ریخته و با نوک چنگال مخلوط کنید سپس به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بیفزایید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=122190>

## خوراک گوشت و نخود با کاری

کاری ادویه ای مخلوط است که از ترکیب ادویه های معطر با نسبت های مختلف، بسته به محل تولید کاری و با میزان تندی متنوع ساخته می شود. کاری اغلب از ترکیب ادویه جاتی از قبیل فلفل قرمز، دارچین، تخم گشنیز، زیره، هل، تخم شنبلله و رازیانه تهیه می شود.

• خوراک گوشت و نخود با کاری

یک قاشق سوپخوری روغن مایع، یک عدد سیر کوبیده، دو قاشق چایخوری پودر کاری ۴۰۰ گرم گوشت فیله گوسفند خرد شده به صورت نوارهای باریک، یک عدد پیاز متوسط خلال شده ۱۵۰ گرم لوبیا سبز ۲۰۰ گرم نخود پخته، دو عدد گوجه فرنگی کوچک خرد شده ۵۰۰ گرم اسفناج خرد شده، یک قاشق چایخوری آرد ذرت، دو سوم پیمانه آب، یک عدد قرص



سوپ با طعم گوشت، روغن را در تابه بزرگی داغ کنید و سیر و کاری را در آن ریخته تفت دهید. گوشت را در آن ریخته و تفت دهید تا کاملاً سرخ شده و برشته شود. گوشت را از تابه خارج کرده و کنار بگذارید. لوبیا



را با مقدار خیلی کمی آب بپزید به طوری که فقط ترد شود. پیاز و لوبیا را که پس از پخت از صافی ریخته و آب اضافی آن را گرفته اید در تابه بریزید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت را همراه با نخود، گوجه فرنگی و اسفناج به آنها اضافه کنید. آرد ذرت را در آب حل کنید، قرص سوپ را خرد کنید و در مخلوط آب و آرد ذرت بریزید و همه را در تابه به غذا بیفزایید. درحالی که غذا را گاهی هم می زنید بگذارید به جوش آمده و آنقدر بجوشد تا مقدار کمی از آب باقی مانده و غلیظ شود. سپس در ظرف مناسب ریخته و سرو کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11740>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک لوبیا با گوشت (برای سالمندان)

- مواد لازم:
- گوشت چرخ شده: ۲۰۰ گرم؛
- لوبیا سبز: یک پیمانه؛
- هویج خرد شده: یک پیمانه؛
- سیب زمینی خرد شده: یک پیمانه؛
- نخود فرنگی: یک پیمانه؛
- پیاز درشت: یک عدد؛
- گوجه فرنگی رنده شده: ۲ عدد؛





- روغن مایع: ۲ قاشق سوپ خوری؛
- آب لیمو یا آب نارنج یا آبغوره: به مقدار لازم؛

▪ نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار کافی.

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز را نگینی خرد کرده و در روغن تفت می دهیم. گوجه فرنگی رنده شده، لوبیا سبز، هویج و نخود فرنگی را به آن اضافه می کنیم و با کمی آب می گذاریم بپزد. گوشت چرخ شده را با پیاز رنده شده و به صورت کوفته ریزه در می آوریم و همراه سیب زمینی خرد شده به مواد می افزاییم تا غذا کاملاً جا بیفتد. در این غذا به جای گوشت قرمز می توان از فیله ی ماهی یا گوشت مرغ استفاده کرد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101583>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خوراک ماهی با سبزیجات

- مواد لازم برای ۶ نفر
- یک قاشق غذاخوری کره
- یک قاشق چایخوری رازیانه
- شش عدد پیازچه
- ۲۵۰ گرم ماهی سالمون
- سه قاشق غذاخوری شوید خردشده
- نصف فنجان سس مایونز
- دو قاشق چایخوری آب لیموی تازه
- یک بسته پاستای حلزونی شکل







- نمک و فلفل سیاه
  - برگ شوید تازه برای تزئین
  - طرز تهیه
- در یک ماهی تابه کره را ذوب کنید و پیازچه ها و رازیانه را در کره ریخته و تفت دهید.

سپس آنها را در ظرفی قرار دهید و اجازه دهید تا خنک شوند.  
سپس تکه های کوچک ماهی، شوید خرد شده، مایونز، آب لیموترش و

نمک و فلفل را به آنها بیفزایید و کاملاً هم بزنید. در یک ظرف بزرگ آب جوش و نمک و پاستاها را ریخته و بگذارید تا نرم و پخته شوند سپس از آب خارج کنید و بگذارید سرد شوند.

پاستا و بقیه مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و با برگ های شوید تزئین کنید.

- نکته: اگر دوست داشته باشید می توانید با کمی فلفل بیشتر این سالاد را به صورت تند سرو کنید.

زهرا ریاحی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126013>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک ماهیچه

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۳ عدد

پیاز : ۱ عدد

هویج : ۴ عدد

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری

فلفل : کمی

پیاز ریز سفید : ۰,۵ کیلو

ماهیچه را خوب شسته موی آن را می‌گیریم.

پیاز را پوستکنده به چهار قسمت می‌کنیم

هویج را شسته و می‌تراشیم

ماهیچه و پیاز و هویج و نمک و فلفل را با یک فنجان آب در دیگ بخار می‌ریزیم و روی اجاق می‌گذاریم و بلافاصله سرپوش را روی آن قرار می‌دهیم. وقتی که جوش آمد و سرپوش شروع به تکان خوردن کرد آتش زیر دیگ را کم می‌کنیم به طوری که تکان سرپوش خیلی ملایم باشد و به این صورت فشار داخل دیگ ۱۵ پوند است و از این زمان به بعد سه ربع ساعت کافی است تا ماهیچه بپزد و خواهید دید که به راحتی گوشت آن از استخوان جدا می‌شود

آبگوشت و پیاز را از صافی توری رد می‌کنیم که گوشت‌های پیاز هم رد بشود سپس یک قاشق آرد را در این آبگوشت حل کرده در قابلمه کوچکی ریخته می‌گذاریم تا غلیظ شود ماهیچه را در دیس قرار می‌دهیم هویج‌ها را دور آن می‌چینیم و سس را روی آن می‌دهیم. این نوع خوراک را می‌توان با پیازهای سفید سرو نمود.

<http://vista.ir/?view=article&id=33>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خوراک ماهیچه و سبزیجات

• مواد لازم



- یک عدد سیر
- دو عدد تره فرنگی
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- یک چهارم فنجان جعفری خرد شده
- یک چهارم فنجان ریحان
- سه قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۲۰۰ گرم ماهیچه گوسفند
- چهار عدد گوجه فرنگی
- یک قاشق غذاخوری نمک
- دو عدد هویج خرد شده
- یک فنجان قارچ خرد شده



- یک عدد پرتقال
- یک چهارم فنجان پیاز خرد شده
- طرز تهیه

روغن زیتون را در یک قابلمه در اندازه متوسط ریخته، پیاز را به آن اضافه کرده و تفت دهید. ماهیچه را به اندازه های کوچک تقسیم کرده و در روغن تفت دهید. سپس سیر، گوجه فرنگی، کرفس و تره فرنگی را به آن اضافه کرده، در قابلمه را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید. سپس دو فنجان آب جوشیده به همراه ریحان، جعفری، قارچ و پرتقال اضافه کرده و ۲۰ دقیقه دیگر روی حرارت متوسط شعله اجاق گاز قرار دهید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=129839>

## خوراک مرغ با سالاد مخصوص

- مواد لازم
- کمی نمک
- ۱۵۰ گرم ذرت
- کمی فلفل
- یک عدد پیاز خرد شده
- چهار حبه سیر
- یک تا دو قاشق پونه خشک
- یک عدد سینه مرغ خرد شده
- یک عدد پیاز قرمز خرد شده



- یک چهارم کلم سفید خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی خرد شده
- کمی گشنیز ساتوری شده
- یک دسته کوچک شاهی خرد شده
- کمی پنیر فتای خرد شده
- چند عدد تربچه خرد شده
- دو عدد لیموترش خرد شده
- طرز تهیه

مرغ را با پیاز خرد شده بخوبی بهزید و به میزان لازم به آن نمک بزنید سپس درون آب آن سیر له شده را با پونه خشک و ذرت اضافه کرده و آبلیمو را به آن بیفزایید و اجازه دهید تا چند جوش بزند و آب آن کاملاً کم شود. خوراک پخته شده را در ظرف مناسبی ریخته و سبزیجات خرد شده را کنار آن بریزید و برای تزئین کمی پنیر فتا روی آن بپاشید.

فریده وکیلی

## خوراک مرغ با سس

- مواد لازم
  - یک عدد کوچک مرغ پخته
  - دو عدد متوسط پیاز رنده شده
  - سه قاشق غذا خوری آبلیمو
  - مقداری روغن
  - نصف استکان شیر
  - یک قاشق غذا خوری آرد ذرت
  - یک قوطی کمپوت هلو و آب هلو
- روش تهیه

پیاز رنده شده را با روغن داغ سرخ کنید یک قاشق آرد ذرت به آن افزوده و هم بزیند تا خوب با هم مخلوط و تفت بخورند سپس آب هلو را بتدریج اضافه کرده و مرتب هم بزیند شیر را افزوده و مرتب هم بزیند تا حبابهای آن دیده شود در این مرحله می توانید مرغ پخته را که قطعه قطعه کرده اید می

توانید اسخوانهای بال مرغ را در آورده و از آن استفاده کنید داخل سسی که در حال جوشیدن است بریزید دو دقیقه دیگر که جوشید آماده است در ظرف کشیده و با هلوی خلال شده میل کنید



منبع : ترانه ها

## خوراک مرغ با سس شاه توت

میوه‌هایی مانند شاه توت و توت سیاه تنها به عنوان میوه فصل مورد استفاده قرار نمی‌گیرند؛ بلکه آنها را می‌توان به عنوان طعم دهنده و رنگ دهنده در سس‌های مخصوص گوشت‌های سفید هم به کار برد.

• مواد لازم برای ۴ نفر؛

- ۴ عدد سینه مرغ
- ۲۵ گرم یا ۲ قاشق سوپخوری کره
- یک قاشق سوپخوری روغن مایع آفتابگردان
- ۲۵ گرم یا ۴ قاشق سوپخوری آرد سفید
- ۳ قاشق سوپخوری آب لیموترش تازه



▪ ۱۵۰ میلی لیتر و یا دو سوم فنجان آب مرغ

▪ خلال پوست یک عدد لیموترش شیرازی

▪ ۳ شاخه نعناع تازه

▪ یک شاخه نعناع تازه (برای تزئین)

▪ ۱۵۰ میلی لیتر یا دو سوم فنجان خامه

▪ یک عدد زرده تخم مرغ

▪ ۱۰۰ گرم یا دو سوم فنجان شاه توت یا توت سیاه

▪ ۵۰ گرم یا یک سوم فنجان شاه توت یا توت سیاه (برای تزئین)

▪ نمک و فلفل به میزان لازم

▪ توضیح؛ در صورتی که آب مرغ در دسترس نداشتید، همین میزان آب جوشیده را با نصف قرص عصاره مرغ مخلوط کرده و به عنوان جایگزین آب مرغ

به غذا اضافه کنید.

• طرز تهیه؛

۱) بعد از این که سینه های مرغ را پاک کرده پوست و استخوان آنها را جدا کردید، کره و روغن را در تابه بزرگی بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید. پس از داغ شدن مخلوط روغن و کره، سینه های مرغ را در آن کمی تفت دهید سپس داخل ظرف پیرکس یا سرامیکی مخصوص فر بچینید. حالا آرد را داخل همان تابه بریزید و پس از چند لحظه تفت دادن در باقیمانده روغن، آب مرغ یا جایگزین آن را به همراه آب لیموترش به آرد سرخ شده اضافه کنید و بگذارید تا جوش آید. پوست رنده شده لیموترش و برگ های خردشده سه شاخه نعناع تازه را نیز به مواد فوق بیفزایید. سپس این مخلوط را روی مرغ های چیده شده داخل پیرکس بریزید.

۲) فر اجاق گاز را به مدت ۱۵ دقیقه روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت یا شماره ۴ از پیش گرم کنید سپس در ظرف را بگذارید و به مدت ۴۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.

(در صورتی که ظرف پیرکس در نداشت از فویل آلومینیوم برای پوشش دهانه ظرف استفاده کنید.)

سپس کاسه بلوری متوسطی را آماده کرده و زرده های تخم مرغ، خامه و مقداری از مخلوط مواد داخل پیرکس را در آن بریزید و با همزن دستی یا برقی، خوب مخلوط کنید. سپس حاصل را به همراه شاتوت های تازه روی تکه های مرغ بریزید و در ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر در فر قرار دهید. این غذا را با مقداری شاتوت خام و چند عدد برگ نعناع تازه سرو کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=85272>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک مرغ با سس گوجه فرنگی

- مواد لازم:
- مرغ؛ ۸ قطعه
- فلفل دلمه؛ یک عدد





- پیاز؛ یک عدد بزرگ
- گوجه‌فرنگی؛ ۵ عدد متوسط
- سس گوجه‌فرنگی؛ ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری ریز شده؛ یک لیوان
- سیر؛ ۳ حبه
- زعفران؛ کمی

▪ بودر زنجبیل؛ یک قاشق چایخوری

▪ نمک، زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه و بودر لیمو عمانی؛ به مقدار لازم

▪ زیتون؛ برای تزئین

• روش پخت:

(۱) قطعات مرغ را در طرفی ریخته تمام سطح آن را به ادویه آغشته کنید. سپس طرف مرغ را به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا ادویه خوب جذب مرغ شود.

(۲) قطعات مرغ را در کمی روغن سرخ کنید.

(۳) پیاز را به صورت حلقه‌ای ببرید و در کمی روغن آن را سرخ کنید. سپس فلفل دلمه خلال شده را به اضافه گوجه‌فرنگی حلقه شده، جعفری ریز شده، سیر، کمی زعفران حل شده در آب و سس گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و بگذارید کمی در روغن تفت داده شوند.

(۴) مرغ سرخ شده را در ظرف پیرکسی ریخته، مواد بدست آمده را روی آن بریزید.

(۵) ظرف مرغ را به مدت ۴۰ دقیقه با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد در فر بگذارید یا تا وقتی که قطعات مرغ خوب برشته شود.

(۶) روی آن را با زیتون تزئین کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=113432>



## خوراک مرغ با سس مخصوص

- مواد لازم برای چهار نفر
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز کوچک
- یک حبه سیر
- یک فنجان آب گوجه یا دو قاشق رب
- یک فنجان قارچ خرد شده
- یک چهارم فنجان زیتون خرد شده
- یک قاشق مرباخوری پونه
- یک چهارم قاشق مرباخوری نمک



▪ یک هشتم قاشق مرباخوری فلفل

▪ هشت عدد فیله مرغ

• طرز تهیه

در تابه بزرگی روغن زیتون را ریخته و سپس روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیازهای خرد شده را به آن اضافه کنید و برای سه دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

سپس سیر له شده را به آن اضافه کرده و یک دقیقه صبر کنید.

حالا قارچ، گوجه، زیتون خرد شده، پونه و نمک و فلفل را اضافه کرده و صبر کنید تا برای چند دقیقه با هم آمیخته شوند.

فیله ها را در تابه دیگری قرار داده و سپس مواد را روی آن بریزید و صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه مواد با فیله آمیخته شده و مرغ ها علاوه بر پخته شدن طعم دار هم شود.

این غذا را با نان یا برنج می توان میل کرد.

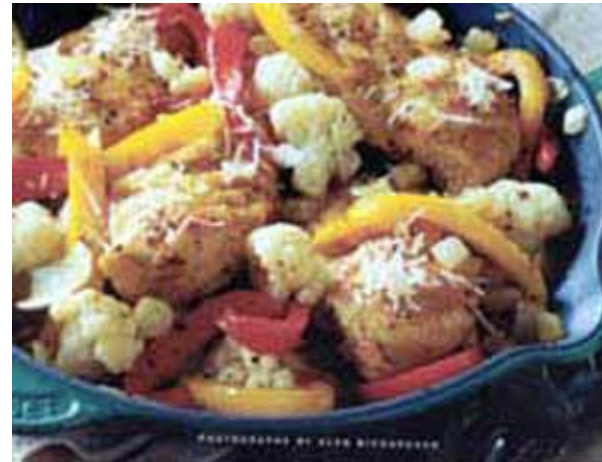
[مینا تنهایی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=119883>

## خوراک مرغ با گل کلم

- مواد لازم:
  - سینه مرغ: نیم کیلو
  - روغن مایع: سه قاشق غذاخوری
  - نمک: به مقدار لازم
  - پودر کاری (در صورت تمایل): دو قاشق چایخوری
  - آب مرغ: نصف لیوان
  - گل کلم: یک عدد متوسط
  - فلفل دلمه‌ای: ۳۰۰ گرم
  - هویج: ۴ عدد
  - این مواد برای چهار نفر کافی می‌باشد.



### • طرز تهیه:

ابتدا گل کلم، فلفل دلمه‌ها و هویج‌ها را ریز کنید، سپس سینه مرغ را، در حالی که پوست آن را جدا کرده‌اید، به صورت شینسل درآورید و در ماهی‌تابه داغ سرخ کنید تا به رنگ طلایی درآید، سپس نمک و پودر کاری را روی آن بپاشید. آن‌گاه یک لیوان آب مرغ را داخل ماهی‌تابه بریزید تا سه دقیقه جوش بخورد. زمانی که آب مرغ را می‌ریزید، هویج و فلفل‌های دلمه را که به صورت رشته‌ای بریده‌اید، به آن اضافه کنید. اگر دوست داشتید، در این مرحله می‌توانید مقداری آب‌لیمو و یک قاشق مرباخوری رب‌گوجه‌فرنگی هم به خوراکتان بیفزایید. سه دقیقه قبل از این که غذا را از روی اجاق بردارید، گل کلم‌ها را داخل خوراک بریزید و آن را هم بزنید. حالا شما می‌توانید خوراک مرغتان را میل کنید.

## خوراک مرغ با لیمو و خامه

- مواد لازم (برای ۲ نفر):
    - ۲ تکه نیمه سینه مرغ (حدود نیم کیلو با پوست و استخوان)
    - ۲۵۰ گرم لوبیا سبز خرد شده
    - ۲/۱ از یک پیاز کوچک، خرد شده به نیم حلقه های بسیار نازک
    - ۱ حبه سیر ریز خرد شده
    - ۱/۱ ف.چ. فلفل
    - ۴/۱ پیمانه آب مرغ (میتوانید از قرصهای مرغ هم استفاده کنید و یک قرص را در یک پیمانه آب جوش حل کرده، ۴/۱ آنرا مورد مصرف قرار دهید)
    - ۶۰ گرم پنیر خامه ای مکعبی خرد شده
    - ۲/۱ ف.چ. پوست لیموی ریز رنده شده
    - خلال پوست لیمو (در صورت تمایل)
  - روش تهیه
- ۱) پوست مرغ را بگیرید. لوبیا سبز و پیاز را در آرام پز قرار داده، مرغ را روی



- سبزیجات بگذارید و فلفل و سیر را روی آن پاشیده، آب مرغ را بر روی همه مواد بریزید.
- ۲) درب آرام پز را گذاشته و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در حرارت کم یا به مدت ۲ تا ۲ و نیم ساعت در حرارت بالا بپزید. اگر آرام پز شما درجه تنظیم ندارد، آنرا به مدت ۲ و نیم تا ۴ ساعت بپزید.
- ۳) مرغ و سبزیجات را در دو بشقاب بکشید و برای گرم ماندن آن، روی ظروف را بپوشانید.
- ۴) برای تهیه سس، پنیر خامه ای و رنده پوست لیمو را با همزن برقی- روی درجه آهسته یا متوسط- در یک کاسه کوچک بهم بزنید تا نرم شوند.

مایع باقی مانده در آرام پز را آرام داخل این مخلوط ریخته و با درجه آهسته مخلوط کنید. سس را روی مرغ و سبزیجات بدهید و در صورت تمایل با خلال پوست لیمو تزئین کنید.

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۰۴.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=112728>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک مرغ با هویج و کرفس

- مواد لازم برای چهار نفر:
  - یک عدد متوسط مغز کرفس،
  - ۳۰۰ گرم هویج،
  - ۵۰۰ گرم سینه مرغ،
  - ۳ قاشق غذاخوری روغن مایع،
  - یک قاشق غذاخوری کشمش بی دانه،
  - دو قاشق غذاخوری پودر کاری،
  - نصف لیوان آب مرغ،
  - نمک و فلفل هم به اندازه کافی .
- شیوه پخت:



کرفس را ریز خرد کنید هویج را هم به صورت برش های گرد و نازک درآورید.

سینه مرغ را پوست کنده و به شکل رشته های باریک خرد کرده و در روغن تا حد طلایی شدن تفت دهید. حال فلفل و پودر کاری را روی آن

بپاشید. اکنون کرفس و هویج را به مرغ بیفزایید و هم بزنید. اکنون زمان اضافه کردن آب مرغ و کشمش به مواد است. اجازه دهید سه دقیقه روی شعله ملایم اجاق بجوشد و سپس چاشنی آن را بچشید از الان تا ده دقیقه دیگر خوراکنان آماده است. چنان چه اندازه ها را رعایت کرده باشید ارزش غذایی هر یک نفر بدین قرار است:

۲۲۰ واحد کیلوکالری، ۳۲ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی، ۶ گرم کربوهیدرات . بی تردید به همراه این مواد، مقداری سدیم ، پتاسیم، فسفر و آهن را به بدنتان رسانده اید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=127311>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خوراک مرغ چینی

- زمان پخت؛ ۴۵ دقیقه
- مواد لازم؛ یک کیلو مرغ با برش هایی باریک شبیه کتلت، یک و نیم پیمانه شیر بی چربی، نصف قاشق چای خوری سس تند، دو پیمانه نان خشک و خرده شده، یک سوم پیمانه نعناای تازه خرد شده، روغن برای سرخ کردن، نمک و فلفل به میزان لازم.
- طرز تهیه؛ فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید. برش های مرغ را با نمک و فلفل مزه دار کنید. شیر بدون چربی، سس تند، یک و نیم قاشق چای خوری نمک را با یک چهارم قاشق چای خوری فلفل در ظرفی مخلوط کنید. حال تکه های مرغ را به مدت ۱۵ دقیقه در سس آماده شده غوطه ور کنید و خرده های نان و نعنا را هم در ظرفی دیگر با هم مخلوط کنید. بعد روغن را گرم کنید. تکه های مرغ را از سس درآورده و هر دو طرف آن را در ظرف نان بزنید و حدود ۵ دقیقه در روغن سرخ کنید وقتی تمام برش های مرغ



سرخ شد، آن را ۵ دقیقه در فر قرار دهید می توانید غذا را با سبزی تزئین کنید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=79420>



### خوراک مرغ و آویشن(برای کودک)

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- ران مرغ ۶ عدد
- روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- آرد سفید گندم ۲ قاشق غذاخوری
- آب مرغ ۵/۱ پیمانه
- بودر آویشن یک دوم قاشق چای‌خوری
- مواد لازم برای سرو:
- سیب زمینی ۲۵۰ گرم
- هویج ۱ عدد
- نخود سبز ۱ لیوان
- سس خردل یک دوم قاشق چای‌خوری
- آب پرتقال یک دوم پیمانه
- پوست پرتقال رنده شده ۵/۱ قاشق چای‌خوری
- ماست چکیده ۴ قاشق مرباخوری

• نمک و فلفل به میزان لازم

• روش تهیه:

- از قبل فر را با حرارت ۳۵۰ درجه ی فار نهایت (۱۷۷ درجه ی سانتی گراد) گرم کنید.

- ران های مرغ را بشویید. در تابه مقدار کمی روغن ریخته و آنها کمی تفت دهید.

- سپس پیاز را اضافه نموده و تفت دهید. آنگاه آرد را افزوده و بعد از آن آب مرغ و آبپاش را اضافه نمایید و بگذارید یک ساعت در فر بپزد.

- سیبزمینی را پوست گرفته و دو قسمت کنید و در آب جوش و کمی نمک بپزید.

- هویجها را از طول برش دهید و همراه نخود فرنگی بپزید.

• نحوه ی سرو غذا برای کودکان:

(۱) یک عدد از رانها را بردارید، استخوان آن را جدا کنید و همراه سیب زمینی، هویج و نخود فرنگی در مخلوط کن به صورت پوره در آورید و سپس به کودک بدهید. (کودک ۱۲-۹ ماهه)

(۲) یک ران دیگر را بدون استخوان کرده و به دلخواه قطعه قطعه نموده و همراه کمی از آب مرغ و سبزیجات پخته داخل بشقاب کودک نو پا بچینید. (کودک ۱۸-۱۲ ماهه)

(۳) دو قطعه ی دیگر مرغ را در ظرف سرو غذای کودک قرار دهید و سس خردل، آب و پوست رنده شده ی پرتقال، ماست چکیده و ادویه را با هم مخلوط کرده و مانند سس روی مرغها بریزید.

سپس همراه سبزیجات سرو نمایید و با کمی جعفری آن را تزیین کنید.

<http://kadbaanoo.blogfa.com/post-۲۵۱.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=91303>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خوراک مرغ و تره فرنگی

• مواد لازم



- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- سه چهارم فنجان تره فرنگی خرد شده
- یک عدد سیر خرد شده
- یک قاشق چایخوری فلفل
- ۲۵۰ گرم سینه مرغ
- سه عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده
- یک فنجان ذرت
- دو عدد هویج
- نصف فنجان لوبیای سفید
- یک چهارم فنجان پیاز خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی



▪ یک قاشق غذاخوری نمک

• طرز تهیه

روغن را در یک قابلمه در اندازه متوسط ریخته، پیاز، تره فرنگی، نمک، فلفل و سیر را به آن اضافه کنید و آن را تفت دهید. سینه مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کرده و به مواد درون قابلمه بیفزایید. لوبیا، ذرت، هویج و سیب زمینی را به همراه چهار فنجان آب جوشیده در قابلمه ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید. سپس گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و ۱۰ دقیقه دیگر روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=129743>



## خوراک مرغ وقارچ

- مواد لازم:
  - مرغ : ۱ عدد
  - نخود فرنگی : ۲ لیوان
  - ذرت : ۲ لیوان
  - قارچ : ۵۰۰ گرم
  - پیاز : ۱ عدد
  - آرد : ۳ قاشق غذاخوری
  - شیر: ۲ لیوان
  - خامه : ۱ قوطی
  - چپیس خلالی : ۱ بسته
- طریقه پخت :



مرغ را کاملاً از استخوان جدا کرده به تکه های کوچک ریز می کنیم (بند انگشت) وبا کمی کره تفت می دهیم تا بپزد بعد نخود فرنگی و ذرت را اضافه می کنیم وقارچها را هم ریز کرده با کره تفت می دهیم تا آبش کاملاً چفت شود وبعد بعد به مرغ می افزائیم سپس شیر را با آرد حل کرده وکاملا هم می زنیم تا آرد گوله نشود ودرون مواد میریزیم ومیگزاریم تا کاملاً غلیظ شود ومواد جا بیفتند در انتها خامه را اضافه می کنیم و غذا را درون ظرف دلخواه ریخته ورویش را کاملا با چپیس پر می کنیم .

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=99602>

## خوراک میگو با گوجه فرنگی

### • مواد لازم:

- پیاز متوسط=۳ عدد
  - فلفل دلمه ای سبز=۱ عدد
  - زنجبیل نرم شده=۱ قاشق چایخوری
  - سیر تازه له شده=۱ قاشق چایخوری
  - نمک=۱ قاشق چایخوری
  - پود فلفل قرمز=۱ قاشق چایخوری
  - آبلیمو=۲ قاشق غذاخوری
  - میگوی یخزده=۳۵۰ گرم
  - روغن=۳ قاشق غذاخوری
  - رب گوجه فرنگی=۴۰۰ گرم
  - گشنیز تازه برای تزئین
- طرز تهیه:

۱. با استفاده از یک چاقوی تیز پیاز و فلفل سبز را خرد کنید.
۲. زنجبیل، سیر، نمک و فلفل را در کاسه کوچکی با هم مخلوط کنید. آبلیمو را به آن افزوده و مخلوط کنید تا به شکل خمیری در آید.
۳. میگوها را در ظرف آب سردی قرار داده و کنار بگذارید تا یخش باز شود. آن را کاملاً خشک کنید.
۴. روغن را در ماهیتابه ای گرم کرده پیاز را به آن افزوده و سرخ کنید تا طلایی شود.
۵. مخلوط ادویه را به پیاز افزوده حرارت را کم کنید و بپزید و به مدت سه دقیقه به هم بزنید و خوب مخلوط کنید.
۶. گوجه فرنگی را خرد کرده و به آن افزوده و سپس رب گوجه فرنگی و فلفل سبزه را اضافه کرده و به مدت ۷-۵ دقیقه بپزید و گاهگاهی بهم بزنید.
۷. میگوها را به ماهیتابه اضافه کرده و ده دقیقه بپزید، گاهگاهی بهم بزنید. آنرا با گشنیز تزئین کرده و با برنج پخته و سالاد سبز تازه صرف کنید.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=16829>

## خورش آلو با مرغ

- مواد لازم
  - مرغ
  - آلو
  - پیاز داغ
  - زعفران
  - کمی نمک و فلفل
  - در صورت تمایل مقداری شکر و آب و کمی روغن
  - سیب‌زمینی سرخ شده که تکه‌های آن از نگینی بزرگ‌تر باشد.
- روش پخت



مرغ را پس از پاک کردن و گرفتن پوست و شستن در قابلمه قرار می‌دهیم و

به مقدار لازم آب روی آن می‌ریزیم (آب نباید زیاد باشد). نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم و روی گاز قرار می‌دهیم تا بپزد. آلو را هم در روغن تفت می‌دهیم. وقتی مرغ نیمه پز شد، آلو را به آن اضافه می‌کنیم و در صورت تمایل کمی شکر هم به آن اضافه می‌کنیم وقتی مرغ و آلو پخت ( باید مواظب باشیم آلو و مرغ له نشود ) زعفران و پیاز داغ را هم به آن اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه غذا آماده است آن را در ظرف مورد نظر می‌ریزیم و سیب زمینی سرخ شده را روی آن می‌ریزیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=106098>

## ران کبابی مرغ با رزماری

- مواد لازم

- چهار عدد ران کامل مرغ که از وسط به دو نیم شده
- یک قاشق روغن زیتون
- یک عدد پیاز حلقه شده
- سه حبه سیر له شده
- دو ساقه رزماری
- دو عدد سیب زمینی بزرگ
- کمی آبلیمو و زعفران

- طرز تهیه

هشت قسمت ران مرغ را شسته و خشک کنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بپاشید. روغن زیتون را درون تابه ریخته و مرغ ها را برای پنج



دقیقه درون آن تفت دهید تا پوست آن طلائی رنگ شود.

سیب زمینی ها را پوست گرفته و به قطعات درشت تقسیم کنید. ته یک ظرف پیرکس را چرب کنید.

مرغ را با پیاز، سیر، رزماری و سیب زمینی ها را درون آن بریزید. آبلیمو و زعفران را روی مواد ریخته و فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کرده و ظرف را برای یک ساعت درون فر قرار دهید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127351>

## ران مرغ تنوری

اگر طعم غذاهای تنوری را دوست دارید، دست به کار شوید. ران مرغ تنوری با سس کمی شیرین خود، غذایی دلچسب برای روزهای خنک پاییزی است.

• مواد لازم:

- ۸ تکه ران مرغ (فقط قسمت پایین ران)
- ۴/۱ ق.چ. نمک
- ۴/۱ ق.چ. فلفل سیاه
- ۲ حبه سیر ریز خرد شده یا ۱ ق.چ. پوره سیر آماده
- ۲ ق.چ. روغن
- ۴/۳ پیمانه سس باربیکیو
- ۴/۱ پیمانه سس گوجه فرنگی
- ۴/۱ پیمانه آب پرتقال یا آب
- ۲ ق.س. شکر



• ۲ ق.س. شربت قند نسبتاً غلیظ

• کمی سس فلفل تند (در صورت تمایل)

• روش تهیه:

(۱) پوست مرغ را گرفته و در سینی فر که با اندکی روغن چرب شده است بچینید. نمک و فلفل را روی آن پاشیده و به مدت ۲۵ دقیقه در فر ۲۷۵ با دمای درجه فارنهایت یا ۱۹۰ درجه سانتیگراد بپزید.

(۲) در این فاصله سس را تهیه کنید. در یک ماهیتابه متوسط، سیر را به مدت ۳۰ ثانیه در روغن زیتون داغ و روی حرارت متوسط بپزید. سس

باریکو، سس گوجه فرنگی، آب پرتقال، شکر و شربت - و در صورت تمایل سس فلفل تند- را اضافه کرده بهم بزنید تا تمام مواد داغ شده، چند جوش بزند.

۳) به کمک قلم موی آشپزی یا قاشق، سس را با احتیاط روی مرغها بمالید، سپس آنها را برگردانده و پشت مرغها را هم سس بزنید. مرغهای سس زده شده را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دیگر یا زمانی که کاملاً پخته شوند در فر ۱۸۰ درجه فارنهایت یا ۸۲ درجه سانتیگراد بپزید. باقیمانده سس را مجدداً گرم کنید و هنگام سرو روی مرغها بدهید.

۴) این رانهای تنوری را میتوانید با غذاهایی چون برنج ساده، پوره سیب زمینی و/یا انواع سبزیجات پخته سرو کنید.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=92658>



### ران مرغ سوخاری همراه با سس ماست

- مواد لازم :
- ماهیچه مرغ: ۶ عدد
- آرد: ۴ قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل : به میزان لازم
- فلفل قرمز: یک دوم قاشق سوپ خوری
- آبلیمو: ۳ قاشق سوپ خوری
- تخم مرغ: ۲ عدد
- پودر سوخاری : ۱ پیمانه



- پنیر پارامسان : ۸۰ گرم
- لیمو ترش تازه : ۱ عدد

• ماست : ۱ پیمانه

• روغن : به میزان لازم

• طرز تهیه :

ابتدا ماهیچه های مرغ را پوست کنده ، آنگاه به نمک ، فلفل و آب لیموی ترش آغشته می کنیم و می گذاریم به مدت ۶۰ دقیقه بماند. پنیر پارامسان رنده شده را با پودر و خاری مخلوط می کنیم . ماهیچه مرغ را در آردغلتانده ، تخم مرغها را با چنگال به هم زده ، ماهیچه های مرغ را با مایه تخم مرغ آغشته می کنیم و مجددا درمخلوط پودر سوخاری می غلتانیم ، سپس آن را در روغن داغ سرخ می کنیم تا طلایی رنگ شود. پس از سرخ کردن ، آنها را به شکل دایره روی برگهای کاهو در ظرف موردنظر قرار داده و به دلخواه تزئین می کنیم . این غذا بهتر است همراه با سس ماست سرو شود.

• طرز تهیه سس ماست :

ابتدا ماست را مقداری می زنیم ، سپس نمک و فلفل قرمز و آبلیمو را به آن اضافه می کنیم و مایه را کاملا مخلوط می کنیم تا یک دست شود.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73255>



## راویولی

- مواد لازم برای خمیر راویولی:
- تخم مرغ (۳ عدد زرده و یک سفیده) = ۳ عدد
- شیر = ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- روغن آب شده یا روغن زیتون = ۲ قاشق سوپخوری
- آرد بمقداری که مایه خمیر شود و به دست نچسبد = یک پیمانه و نیم تا ۲ پیمانه





- سس سفید یا سس گوجه فرنگی=۲ پیمانه
- نمک=۱ قاشق چایخوری
- طرز تهیه خمیر:

تخم مرغ و شیر و نمک و روغن را مخلوط می کنیم و کم کم آرد می ریزیم و بهم می زنیم تا مایه خمیر شود بطوریکه بدست نجسبد و زیاد هم سفت

نشود. روی خمیر را می پوشانیم تا یکی دو ساعت بماند و خمیر کمی ور بیاید. بعد راویولی را بطریق ذیر آماده می کنیم:

• مواد لازم برای مایه گوشتی:

▪ گوشت چرخ شده=نیم کیلو

▪ پیاز رنده شده=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

▪ جعفری خرد شده=یک تا دو قاشق سوپخوری

▪ نمک و فلفل=بمقدار کم

• طرز تهیه:

تمام این مواد را با هم مخلوط می کنیم و کمی مالش می دهیم و با این مایه کوفته ریزه درست می کنیم. ممکن است کوفته ها را کمی در روغن سرخ کرد یا همانطور خام بکار برد. روی میز را کمی آرد می پاشیم و مقداری از خمیر را برمی داریم و روی میز بشکل مستطیل باز می کنیم و روی نصف خمیر را خانه های چهارگوش می کشیم و روی هر خانه را یک عدد کوفته ریزه قرار می دهیم و نصف دیگر لواش را روی آن می آوریم و با دست اطراف کوفته ها را کمی فشار می دهیم بطوریکه هر دو خمیر بهم بچسبند و کوفته ها بین دو خمیر قرار بگیرند، بعد خمیر را چهارگوش چهارگوش می بریم، در اینصورت لواشهای کوچکی که در وسط آن گوشت(کوفته ریزه) وجود دارد بدست می آید؛ باید دقت کرد اطراف خمیر کاملا بهم چسبیده باشد، بعد طرفی را آب می کنیم و کمی نمک در آب می ریزیم و روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید، نانها را در آب جوش می اندازیم تا چند جوش بزند و خمیر پخته شود، بعد آنها را در صافی می ریزیم تا آب آن برود. یک طرف نسوز را آماده می کنیم. ته طرف را کمی سس سفید می ریزیم و روی سس سفید را مقداری راویولی آماده شده می ریزیم؛ باز روی راویولی را کمی سس سفید می ریزیم و کمی پنیر رنده شده می پاشیم؛ باز کمی راویولی و سس سفید و پنیر و بهمین طریق تا تمام مواد تمام شود. روی طرف را مقداری پنیر می پاشیم و طرف را در فر با حرارت ملایم بکریج تا بیست دقیقه می گذاریم و این غذا را با همین ظرف نسوز سر میز می بریم. ممکن است بجای سس سفید، سس قرمز بکار برد و بجای کوفته ریزه گوشت قیمه ای پخته شده مصرف کرد.

ممکن است بعد از اینکه راویولی را آماده کردیم بدون جوشانیدن در آب، در روغن سرخ کنیم. در این صورت سس سفید لازم ندارد و بلافاصله پس از سرخ شدن سر میز می بریم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101118>



## رتی فیله گوساله

### • مواد لازم:

فیله یا راسته: ۲ کیلوگرم

نمک و فلفل: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

### • طرز تهیه:

بهترین رتی با فیله گوساله یا گاو تهیه می شود، گوشتی که به مصرف رتی می رسد، باید کمی چرب باشد و مدت طبخ آن طولانی باشد تا چربی به تدریج جذب گوشت شود. فیله را از طول دولا می کنیم و یا دو عدد فیله را کنار هم قرار می دهیم و با نخ مخصوصی می پیچیم، اطراف گوشت را فلفل زده و در ظرف مناسب دیواره بلند کمی روغن می ریزیم و اطراف گوشت را در روغن سرخ می کنیم، پس از این که گوشت خوب برشته شد حرارت را ملایم کرده تا گوشت پخته شود، گاهی از آب گوشت روی گوشت می ریزیم و آن را در ظرف می غلتانیم تا کاملا" پخته شود، اگر قبل از پختن آب آن تمام شد، مقداری آب اضافه می کنیم و نمک هم به آن می زنیم. پس از پخته شدن بعد از این که آب آن کشیده شد نخ را از اطراف گوشت باز می کنیم و گوشت را ورقه ورقه می کنیم و در ظرف مناسب قرار می دهیم و اطراف آن را با پوره سیب زمینی و نخود فرنگی تزیین کرده و رویش را سس، خامه و فلفل می ریزیم، اما طرز تهیه این سس:

یک فاشق سویچوری آرد را در ۵۰ گرم کره سرخ می کنیم، حرارت را ملایم کرده و یک لیوان آب گوشت را به تدریج روی آن می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا سس صاف و لطیف شود. سپس یک فاشق مرباخوری فلفل سیاه را نیم کوب کرده و داخل آن سس می ریزیم، بعد ۱۵۰ گرم خامه به آن اضافه کرده و پس از چند جوش شعله آن را خاموش می کنیم، سس آماده مصرف است.



منبع : نشریه پزشکی طبیب مردم

<http://vista.ir/?view=article&id=12745>

### رست بیف با تخم گشنیز

مواد لازم:

- ۴ عدد استیک ۱۸۰ گرمی گوشت گوساله
- ۵۰ گرم گشنیز کوبیده
- ۵۰ گرم دانه فلفل (کوبیده)
- حدود ۲ قاشق چایخوری نمک
- نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده
- ۴۰ میلی لیتر روغن زیتون
- ۱۰۰ گرم موسیر
- ۲۰ گرم آویشن تازه
- ۸۰ میلی لیتر سرکه
- ۱۲۰ میلی لیتر آب گوشت
- ۱۰۰ گرم پیاز
- ۱۰۰ گرم ژامبون گوساله
- ۱۰۰ میلی لیتر آب مرغ



۴ عدد گوجه فرنگی

گوشت را که کمی نمک، فلفل و تخم گشنیز روی آن پاشیده اید در گریل قرار دهید و با حرارت متوسط بپزید تا زمانی که تا حد مطابق با ذائقه شما

مغزپخت شده و روی آن کمی قهوه ای رنگ و برشته شود. در این مدت پیاز را خلال کنید و با روغن زیتون در تابه ای تفت دهید تا نرم شود. ژامبون را اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید. آب مرغ را اضافه کنید و بگذارید آهسته بجوشد. گوجه فرنگی ها را ۱۰ ثانیه زیر آب داغ بگیرید و سپس پوست آنها را جدا کنید. هر يك را به چهار قاچ برش بزنید و در سینی فر چیده، کمی نمك و فلفل و تخم گشنیز یا سبزی خشك معطر روی آنها بپاشید. اندکی روغن زیتون روی گوجه فرنگی ها ریخته و آنها را ۵ دقیقه در فر بپزید. موسیر را با کمی روغن زیتون در تابه ای تفت دهید تا عطر آن بلند شود. سرکه را به آن بیفزایید و بگذارید ۵ دقیقه بجوشد. سپس آب مرغ و آویشن را اضافه کنید و بگذارید کمی دیگر بجوشد تا اندکی غلیظ شود. نمك و فلفل آن را اندازه کنید.

پس از آماده شدن آن را در ظرف مناسب کشیده و به صورت قطعات باریك ببرید. گوجه فرنگی ها را در يك طرف آن و مخلوط ژامبون را در سوی دیگر بریزید. سس سرکه و موسیر را روی غذا بریزید و با چند برگ آویشن تزیین کرده سرو نمایید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10852>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### رست چیکن با ترخون و کالباس

مواد لازم:

يك عدد مرغ به وزن ۵/۱ کیلوگرم

۴ شاخه ترخون یا رزماری

۱۵ گرم کره ذوب شده

۳۰۰ گرم ژامبون مرغ

يك قاشق بزرگ روغن

يك دوم قاشق پیمانه آب مرغ

۲ قاشق چایخوری ترخون تازه خرد شده





۱ - چربی های اضافه مرغ را گرفته، آن را تمیز شسته و خشک کنید. ساقه های ترخون و کره را در حفره خالی شکم مرغ قرار دهید. ۲ - ورقه های ژامبون را به صورت نوارهای باریک بریده، آنها را به شکل ضربدری روی سینه مرغ بچینید. برای نگه داشتن نوارهای ژامبون روی سینه مرغ می توانید از چند عدد خلال دندان استفاده کنید. ۳ - مرغ را بر روی یک شبکه سیمی قرار داده در یک سینی فر بگذارید و روی آن با قلم مو کمی روغن بمالید. آن را به مدت یک و نیم ساعت در فر با حرارت متوسط (۱۸۰ درجه) در حالی که هر از چندگاه یک بار مقداری آب مرغ با قاشق روی آن می ریزید، بپزید. (در صورتی که ژامبون روی مرغ زودتر از این زمان برشته شد یک قطعه فویل روی طرف بکشید.) پیش از بریدن مرغ آن را به مدت ۱۵

دقیقه در جای گرمی بگذارید تا راحت تر بریده بشود. ۴ - ترخون خرد شده را به آب مرغ جمع شده در ظرف فر اضافه کرده، آن را روی مرغ بریزید و سرو کنید. در صورتی که از مرغ یخ زده استفاده می کنید حتماً برای باز شدن یخ آن مرغ را مدتی قبل از مصرف از فریزر خارج کرده، در یخچال قرار دهید تا یخ آن به مرور آب شود. (طی این زمان روی مرغ را بپوشانید تا پوست آن خشک و سفت نشود.) هرگز به این منظور مرغ را در دمای اتاق قرار ندهید زیرا طبق نظر کارشناسان گوشت مرغ در این دما محیط مساعدی برای رشد باکتری ها است. برای باز شدن یخ یک مرغ ۵/۱ کیلوگرمی باید ۲۴ ساعت قبل از مصرف آن را در یخچال قرار دهید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10853>

## روست بیف

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

گوشت راسته گوساله (سفید رون) یک کیلوگرم

ساقه کرفس ۲-۳ عدد

پیاز یک عدد

هویج یک عدد

سیر ۵ حبه

جعفری مقداری

قارچ و گوجه فرنگی برای تزئین

سیب زمینی کوچک آبز شده به مقدار کافی

آب لیمو مقداری

دستور تهیه: ابتدا فر را با درجه حرارت ۲۵۰ درجه گرم می‌کنیم.

ظرفی را که می‌توان در فر گذاشت به کمی روغن آغشته می‌کنیم و راسته درسته را در آن قرار داده و روی آنرا با چاقو سوراخهای کرده و سیرها را در آن سوراخها قرار می‌دهیم و سپس در فر که گرم شده به مدت ۴۰ دقیقه می‌گذاریم تا گوشت نیم پخت شود بعد از فر در می‌آوریم و دور آن کرفسها را که دو سه تکه کرده‌ایم می‌گذاریم و همچنین هویج خورد شده و پیاز خورد شده را روی گوشت می‌ریزیم و دوباره در فر قرار می‌دهیم به مدت ۴۰ دقیقه تا خوب بپزد. سیب زمینی کوچک آبز شده را با جعفری خورد شده تفت می‌دهیم و قارچ را هم درسته تفت می‌دهیم برای تزئین. برای سس این غذا می‌توان سس گوجه و یا یک سس با پیاز و سیر و قارچ تفت داده که بعد آب گوشت هم اضافه کرده و غلیظ شده و یا در ترشحات گوشت، آب جوش ریخته و جدا کرده و در یک ظرف روی حرارت به همراه سبزیجات پخته شده و آب گوشت را می‌گذاریم که چند جوش زده و غلیظ شود را به عنوان سس استفاده کرده و روی روست بیف که از فر آورده و در ظرف گذاشته‌ایم می‌ریزیم و قارچ، گوجه فرنگی و سیب زمینی که با جعفری تفت داده‌ایم و آب لیمو ترش تزئین می‌کنیم.

منبع : روجین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7935>

## روست بیف مکزیکی

- مواد لازم:
- گوشت گوساله (بدون چربی) ۷۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- ماست سفت ترش ۱ پیمانه
- سیر ۴ حبه
- روغن به مقدار لازم
- کاهو متوسط ۱ عدد
- خیار شور مکعبی خرد شده : ۲ عدد بزرگ
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم



### • طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خلال و تفت میدهم، گوشتها را کمی پهن تر از پیازها به صورت خلالی خرد میکنیم و در پیاز داغ میریزیم، سپس به آن نمک و فلفل اضافه و میگذاریم با حرارت ملایم بدون آب به مدت ۳۰ دقیقه کاملاً بپزد و سرخ شود. در ظرفی دیگر سیرها را له کرده و ماست سفت را همراه با کمی نمک به آن اضافه میکنیم و در ظرف دیگری کاهوها را به صورت باریک برش میدهم و گوجه فرنگیها و خیار شور را مکعبی ریز کرده همه را با هم مخلوط میکنیم. وقتی گوشت پخت نانها را میریزیم و از ماست آماده شده روی آن میمالیم و از مواد گوشت سرخ شده روی آن میگذاریم و بعد از مخلوط کاهو گوجه فرنگی و خیار شور روی آن میریزیم و کمی جعفری روی مواد می پاشیم و نان را میبندیم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=95417>

## رولت با سینه مرغ

### • مواد لازم:

- سینه مرغ چرخ کرده (۲۵۰ گرم)،
- تخم مرغ (۳ عدد)،
- قارچ (۲۵۰ گرم)
- هویج درشت و صاف (۲ عدد)،
- خامه (نصف لیوان)
- نمک و فلفل و پیکینگ پودر (هر کدام یک قاشق مرباخوری)،
- سبزی خوردن، تربچه و گوجه فرنگی (برای تزئین).

### • طرز تهیه:

- ۱) زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید و با همزن سفیده را بزنید تا کف کند.
- ۲) قارچ را خرد کنید. زرده را با خامه بزنید و به همراه گوشت مرغ چرخ کرده نمک، فلفل و پیکینگ پودر به قارچها بیفزایید و خوب هم بزنید.
- ۳) هویج را بپزید و سر و ته آن را بزنید. و به اندازه قالب در آورید.



۴) قالب مستطیل شکل کیک صبحانه را با روغن جامد چرب کنید.

۵) سفیده تخم مرغ زده شده را داخل مواد مخلوط کرده بریزید و آهسته زیر و رو کنید. نصف مواد را داخل ظرف کیک بریزید و هویج پخته را در وسط آن قرار دهید و سپس بقیه مواد را روی آن بریزید.

۶) ظرفی که در آن آب ریخته اید در فر بگذارید و ظرف کیک را درون آن قرار دهید و درجه فر را روی ۳۰۰ تنظیم کنید.

۷) وقتی غذا آماده شد، آن را برش دهید و در ظرف مناسب بچینید و دور آن را تزیین کنید.

ایران ریحانی

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=81100>



## رولت گوشت

«رولت گوشت» غذایی بسیار کامل است. هم سبزیجات را در خود دارد و هم پروتئین. ضمن این که خیلی هم خوش آب و رنگ است. مواد لازم برای تهیه غذا رولت ۲ یا ۴ نفره  
گوشت چرخ کرده: ۱ کیلو، پیاز: ۱ عدد، زعفران: ۲ قاشق سوپخوری، قارچ خرد شده: ۱ لیوان، تخم مرغ پخته شده: ۴ عدد، زرشک: ۲ قاشق سوپخوری، جعفری خردشده: یک لیوان و سفیده تخم مرغ: ۱ عدد و نمک و فلفل به مقدار لازم.  
- طرز تهیه و طبخ:



ابتدا گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده هم بزنید و نمک و فلفل زده و کمی زعفران به آن اضافه آن را خوب ورز بدهید تا خوب کنش بیاید و به دست نچسبد. مواد داخل رولت را که شامل زرشک، قارچ خردشده، پیاز سرخ کرده است، مخلوط کنید ، تخم مرغ ها را پوست کنید، آماده بگذارید.

گوشت را در داخل سینی به قطر ۲ سانت پهن کرده - به صورت مستطیل در بیاید و مواد داخل رولت را وسط گوشت بریزید و تخم مرغ ها را هم به



صورت افقی بچیند و آهسته آهسته گوشت را رول کنید. سفیده تخم مرغ را هم آنقد رهم بزنید تا کف کند و با قلم مویه سطح گوشت بمالید و در سینی فر قرار بدهید تا با حرارت ملایم بپزد. برای جلوگیری از ترك رولت، گاهی روغن مایه به سطح آن بمالید و پس از پخته شدن آن را در دیس بگذارید و با جعفری و حلقه های نارنج یا لیمو ترش و قارچ پخته تزئین کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=3205>



## رولت گوشت

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده یک کیلوگرم

شیر به مقدار کافی

تخم مرغ دو عدد

پیاز درشت یک عدد

آرد سوخاری به مقدار کافی

نان تست ۳-۴ ورق

روغن زیتون به مقدار کافی

زعفران یک قاشق چایخوری

نمک و فلفل به مقدار کافی

تخم مرغ ۳ عدد

روغن قاشق سوپخوری یک

مغز گردو پنجاه گرم

زرشک به مقدار کافی

خلال بادام و پسته به مقدار کافی

جعفری خرد شده به مقدار کافی

دستور 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 آرد سوخاری 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 خاگینه 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 خاگینه ظرف نیازی به درب ندارد <br> 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 خاگینه 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 خاگینه 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 استوانه‌ای بپیچید و اطراف گوشت را خوب محکم کنید <br> بعد ظرف را چرب کرده رولت را داخل آن بگذارید (بدون کاغذ آلومینیومی) روی آن را کمی روغن زیتون بریزید و به مدت بیست دقیقه با درب داخل مایکروویو قرار دهید. این رولت را با سس میل کنید.

منبع : روجین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7913>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رولت گوشت

- مواد لازم
- نیم کیلو گوشت چرخ کرده
- چهار عدد تخم مرغ





- یک چهارم پیمانہ سرکہ
- دو عدد پیاز رنده شده
- نصف پیمانہ جعفری خرد شده
- دو عدد تخم مرغ پخته
- سه عدد هویج
- مقداری نمک و فلفل و دارچین

- دو فاشق سویخوری شکر
- یک عدد سفیده تخم مرغ
- نصف پیمانہ رب گوجه
- روش تهیه

گوشت چرخ شده را با پیاز رنده شده و نمک و فلفل و دارچین و چهار عدد تخم مرغ مخلوط کنید و با دست کاملاً ورز دهید جعفری خرد شده را به مواد افزوده و آنقدر ورز دهید تا همه مواد کاملاً به خورد گوشت بروند و یکدست شوند روی یک ورقه آلومینیم را چرب کرده و مواد را روی آن پهن کنید سفیده را روی سطح گوشت بمالید و هویج حلقه شده را روی رولت بچینید سپس تخم مرغهای پخته شده را حلقه کرده و در ردیف دیگر رولت بچینید و مجدداً از سفیده روی سطح رولت بمالید سپس آن را لوله نمایید و حدود دو تا سه و نیم ساعت در فر با درجه حرارت ۲۵۰ درجه بگذارید تا بپزد

سرکه و شکر و رب گوجه را در ظرفی ریخته و روی حرارت بگذارید آن را هم بزنید تا سس آماده شود وقتی رولت آماده شد مقداری از سس را روی آن بمالید و بقیه ی آن را کنار رولت گذاشته و مصرف کنید

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96079>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

رولت گوشت

• مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- تخم مرغ آبپز ۳ عدد
- نمک و فلفل بمقدار لازم
- شیر نصف لیوان
- نان تست ۲ عدد
- آب ۲ لیوان
- تخم مرغ خام ۲ عدد
- گردو بمیزان لازم



▪ زرشک بمیزان لازم

▪ رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری

▪ جعفری و گشنیز از هر کدام ۴ قاشق غذاخوری

▪ مغز پسته ۱ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

(۱) پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می کنیم. پیاز سرخ شده را به گوشت اضافه می کنیم.

(۲) نان تست را در شیر خیس کرده تا نرم شود. سپس خوب آن را فشار می دهیم تا شیر اضافی آن گرفته شود. نان را به گوشت اضافه می کنیم.

(۳) ۲ قاشق پیازداغ، نمک و فلفل، ۲ عدد زرده تخم مرغ را به گوشت اضافه کرده و خوب ورز می دهیم.

(۴) گوشت را روی یک کیسه نایلونی پهن کرده و روی آن را با وردنه صاف می کنیم و به شکل مستطیل باز می کنیم طوری که قطر آن بیشتر از یک سانتیمتر نباشد.

(۵) زرشک، گردوی خرد شده، پیاز داغ، جعفری و گشنیز خرد شده، خلال پسته و تخم مرغ آبپز که هر کدام را به ۴ قسمت تقسیم کرده ایم روی گوشت می ریزیم بطوریکه تمام سطح گوشت را بپوشاند.

(۶) گوشت را کمک نایلون گلوله کرده بطوریکه دور مواد را خوب بپوشاند و بصورت یک مستطیل بلند درآید.

(۷) سفیده تخم مرغ را خوب می زنیم و با یک برس روی سطح رولت می کشیم.

(۸) رولت را در ماهیتابه که کمی روغن ریخته ایم می گذاریم تا یک طرف آن سرخ شود و طرف دیگر آن را با کفگیر برگردانده و سرخ می کنیم.

۹) یک قاشق پیازداغ را در ماهیتابه ریخته و همراه سس گوجه فرنگی تفت می دهیم. آب را هم اضافه می کنیم. سپس در ماهیتابه را می بندیم تا مغز گوشت پخته شود.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=96599>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### رولت گوشت با طعم ایرانی

- مواد لازم:
  - گوشت گوساله بدون چربی ۵۰۰ گرم
  - تخم مرغ خام ۲ عدد
  - نمک و فلفل به میزان دلخواه
  - پیاز داغ ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری
  - شیر نصف لیوان
  - داخل نان باگت (یا نان تست) ۲ عدد
  - آب ۲ تا ۳ لیوان
  - گردو و زرشک به میزان لازم



- تخم مرغ پخته ۳ تا ۴ عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- جعفری ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری.
- طرز تهیه:

مغز نان را در شیر می خیسانیم تا نرم شود. سپس خوب آن را فشار می دهیم و شیر اضافی آن را می گیریم. بعد آن را به گوشت اضافه می

کنیم و سپس ۲ تا ۳ قاشق از پیازداغ را همراه نمک، فلفل و زرده های تخم مرغ (سفیده و زرده را جدا می کنیم) خوب ورز می دهیم. بعد روی یک کیسه نایلون گوشت را پهن می کنیم و گردوی خرد شده، زرشک، تخم مرغ پخته شده و درسته، پیازداغ و درصورت تمایل جعفری را روی آن می ریزیم. سپس به کمک نایلون آن را لوله می کنیم. بعد سفیده تخم مرغ ها را کاملاً روی آن می مالیم تا ترک های آن گرفته شود و خوب صاف شود. سپس رولت را در ماهی تابه می گذاریم تا یک طرفش سرخ شود. سپس زیرش را خاموش می کنیم و می گذاریم کمی خنک شود تا بتوان آن را راحت با دست برگرداند و طرف دیگرش را سرخ کرد. سپس یک قاشق پیازداغ را در ماهی تابه می ریزیم و همراه رب گوجه فرنگی کمی تفت می دهیم. بعد آب را اضافه می کنیم و با حرارت کم و درسته، آن را می پزیم تا مغز پخت شود.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=94805>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### رولت گوشت و سبزیجات

- مواد لازم
  - یک تکه گوشت
  - نصف فنجان برگ اسفناج
  - نصف فنجان قارچ خرد شده
  - دو عدد گوجه فرنگی
  - یک چهارم قاشق چای خوری زنجبیل
  - نمک و فلفل
  - یک قاشق چای خوری روغن زیتون
  - طرز تهیه
- گوشت را با بیفتک کوب کاملاً صاف و تخت کنید. سپس برگ شسته



اسفناج، قارچ های خرد شده و گوجه فرنگی ریز شده را با نمک و فلفل و زنجبیل روی آن ریخته و گوشت را به آرامی بیچید و روی آن روغن زیتون بمالید.



فر را با حرارت ۳۵۰ درجه روشن کنید و رولت گوشت را درون فر به مدت یک

ساعت قرار دهید.

اگر می خواهید گوشت نرم تر باشد رولت گوشت را قبل از این که درون فر قرار دهید داخل فویل بیچید.

[ماهرخ جواهری ]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=115752>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رولت مرغ

- مواد لازم :
- مرغ درشت در حدود ۲ کیلو: ۱ عدد
- اسفناج : ۱ کیلو
- رب گوجه فرنگی : ۳ قاشق سوپخوری
- ادویه : ۱ قاشق سوپخوری
- زعفران : نصف قاشق چایخوری
- آبلیمو: يك چهارم پیمانه
- سویا سس : يك چهارم پیمانه





- کره : ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل : به میزان لازم
- طرز تهیه :

سینه مرغ را به صورت يك تکه بیرون آورده وبا استیک کوب می کوبیم ، سپس يك لایه کره را روی آن مالیده ، بعد نمک ، فلفل ، ادویه ، سویاسس و آبلیمو را مخلوط کرده و روی سطح مرغرا به وسیله برس با این مواد آغشته کرده و به این ترتیب مرغ را مزه دار می کنیم . بقیه گوشت های مرغ را چرخ کرده ، زعفران را با ۲ قاشق سوپخوری آبجوش ، حل کرده و با آبلیمو، نمک و فلفل به مرغ چرخ شده اضافه می کنیم . آن گاه اسفناج را پس از شستن خرد کرده ، روی حرارت ملایم بدون آب قرار می دهیم تا بپزد و آب آن کشیده شود. زمانی که اسفناج پخت ، مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کرده و آب اضافی آن را با قاشق جدا می کنیم . يك لایه نازک اسفناج را روی سینه مرغ پهن کرده و با گوشت چرخ شده ، مرغ را روی اسفناج می پوشانیم و سپس مقداری اسفناج در يك طرف سینه مرغ قرار می دهیم وسینه مرغ را لوله کرده و در انتها آن را می دوزیم .رولت آماده شده را در فویل می پیچیم و در سینی فر که با ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده ایم ، به مدت يك تا ۲ ساعت قرار می دهیم تا کاملا بپزد، البته زمان پخت این غذا در فر به بزرگی و کوچکی مرغ بستگی دارد، در صورت کوچک بودن مرغ ممکن است زمان پخت از ۱۵ ساعت کمتر شود.در آخر آن را مطابق شکل تزئین می کنیم .

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73206>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

ژینگو

گوشت مغز ران گوساله : ۲ کیلو

سیر : ۲ عدد

هویج : ۲ عدد

نمک : قدری



فلفل : قدری

روغن : ۴ قاشق سویخوری

گوشت گوساله جوان را پاک می‌نمائیم.

هوویج و سیر را پوست کنده به درازا می‌بریم.

هوویج و سیر را داخل سوراخ‌ها قرار می‌دهیم.

نمک فلفل به گوشت می‌زنیم

با نخ کلفتی گوشت را خوب می‌بندیم.

روغن بروی گوشت می‌نمائیم

گوشت را در کاغذ آلومینیم می‌پیچیم در فر ۳۰۰ درجه به مدت ۲ ساعت می‌گذاریم.

گوشت که پخته شد کاغذ را از دور گوشت باز کرده می‌گذاریم برای نیم ساعت دیگر روی گوشت خوب برشته و طلائی شود، هر ۵ دقیقه باید یک مرتبه روی گوشت را از روغنی که در ته ظرف است بریزیم تا روی گوشت خشک و تیره رنگ نشود.

اگر بخواهیم گوشت ژیکو را به برش‌های نازک ببریم حتماً باید سرد شود.

اگر خواستیم گوشت را گرم و با سس سر میز ببریم با ید پس از خنک شدن و بریدن دو مرتبه برش‌ها را در ظرفی چیده بگذاریم گرم شود و سس را برای آن آماده کنیم.

سسی که برای این نوع گوشت تهیه می‌کنیم با ید سس قهوه ساده یا آبی که از گوشت خودش به دست می‌آید و یا آب استخوان باشد.

در انتخاب گوشت باید دقت نمود و اگر از گوشت گاو استفاده نمودیم باید مدت پخت بیشتری در نظر بگیریم.

<http://vista.ir/?view=article&id=32>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

ژیکو

- مواد لازم:
- گوشت مغز ران گوساله
- سیر، ▪ دنبه
- گوجه فرنگی
- نمک و فلفل و زردچوبه
- روغن
- سیب‌زمینی سرخ شده برای دور آن
- روش تهیه:

گوشت و دنبه را خوب بشویید. سیر را پوست بکنید و بشویید. دنبه را به صورت تکه‌هایی کمی بزرگتر از قیمة درآورید. گوشت را با نوک چاقو سوراخ کنید. در یک سوراخ سیر و در یک سوراخ دنبه قرار دهید تا تمام سطح گوشت به این ترتیب پر شود. برای آن که مواد خارج نشود، اطراف آن را با نخ تمیزی ببندید و آن را در روغن سرخ کنید (بدون نمک). رب را با مقدار لازم آب مخلوط کنید و روی گوشت

بریزید و بگذارید با شعله کم بپزد. وقتی خوب پخت، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و بگذارید آب آن کاملاً تمام شود و به روغن بیفتد. بعد نخ‌ها را جدا کنید و آن را حلقه‌حلقه ببرید و در دیس قرار دهید و اطراف آن را با سیب زمینی تزیین کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=104125>





- مواد لازم
- گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی آب پز ۳ عدد
- پیاز ۱ عدد
- جعفری ۳ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه و فلفل به مقدار کافی
- نان لواش ۶ عدد
- طرز تهیه :

پیاز را رنده می کنیم و با گوشت مخلوط کرده و در کمی روغن سرخ می کنیم و سپس نمک و زردچوبه و فلفل و یک فنجان آب درون گوشت سرخ شده می ریزیم و گوشت را می پزیم. ( سمبوسه معمولن تند است و فلفل آن را طبق ذائقه خودتان باید اضافه کنید)

سیب زمینی پخته را رنده کرده و با جعفری خرد شده به گوشت اضافه می کنیم . ( من از جعفری خشک استفاده کردم) در صورت تمایل می توانید از فلفل هم استفاده کنید.

نان لواش را که بهتر است کمی خمیر باشد به صورت نوارهای باریکی می بریم و در ابتدا ی نوار از مایه سمبوسه روی نان می گذاریم و بصورت مخروطی آنها را می پیچیم در طرف گودی روغن می ریزم و وقتی داغ شد سمبوسه ها را در آن سرخ می کنیم.

برای سبزی سمبوسه می توانید از سبزی های معطر هم استفاده کنید. همینطور اگر تخم گشنیز به آن اضافه کنید خوشمزه و معطر می شود ( تخم گشنیز یک قاشق غذاخوری)

با ۶ عدد نان لواش ۱۸ عدد سمبوسه درست می شود.

منبع : شیندخت

<http://vista.ir/?view=article&id=89026>

## سوفله مرغ و قارچ

### •مواد لازم

گوشت مرغ پخته بدون استخوان: ۵۰۰ گرم

تخم مرغ کامل: ۲ عدد

سفیده تخم مرغ: ۲ عدد

کره: ۵۰ گرم

قارچ ورقه شده سرخ شده: ۵۰۰ گرم

پنیر: ۲۰۰ گرم

شیر: ۲ لیوان



آرد سفید: ۲ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل: به مقدار کافی

خردل: یک قاشق مرباخوری

### •طرز تهیه

کره را روی حرارت آب کرده، آرد را در آن تفت دهید، سپس شیر را به تدریج اضافه کنید تا سس صاف و یک دست شود، اگر گلوله شد از صافی رد کنید و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید، زرده تخم مرغ را خوب هم زده و به آن اضافه کنید، خردل را هم اضافه کرده و پس از چند جوش، شعله را خاموش کنید، ۶ عدد سفیده را خوب زده تا مثل پنبه شود، آن گاه مرغ خرد شده و قارچ ورقه شده سرخ شده را با مایه شیر و زرده مخلوط کرده و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و در آخر با سفیده مخلوط کرده و مایه را در ظرف نسوز مناسبی که قبلاً چرب کرده اید بریزید، مایه باید ظرف را پر کند، پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و ظرف را در اولین طبقه فر با حرارت ۴۰۰ درجه قرار دهید. سوفله بهتر است ۴۵ دقیقه در فر باشد و شما می‌توانید برای این که سوفله لطیف تر طبخ شود آن را به طریقه بن ماری آماده کنید، (بن ماری یعنی پختن روی آب، در ظرف بزرگتر آب ریخته و ظرف حاوی مواد را داخل آب قرار داده و در فر بپزید).

<http://vista.ir/?view=article&id=12713>

## سیب زمینی با مرغ به سبک آلمانی

- مواد لازم:
  - سیب زمینی ۲ عدد بزرگ،
  - پنیر مثلثی ۴ عدد،
  - شیر یک لیوان،
  - سیر ۲ حبه،
  - سینه مرغ ۲ عدد،
  - پودر فلفل قرمز و نمک به مقدار لازم
  - ۲۰۰ گرم پنیر پیتزا رنده شده.
- طرز تهیه:



- (۱) سیب زمینی ها را پوست کنده و خلال می کنیم و سپس آن را در روغن فراوان سرخ می کنیم و در صافی ریخته تا روغن آن برود.
- (۲) پنیرها را در مخلوط کن ریخته و سپس شیر و نمک و فلفل قرمز را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم.
- (۳) سیر را در روغن کمی تفت داده سپس سینه مرغ پخته شده را بصورت خلال تکه می کنیم و همرا با سیر کمی تفت می دهیم.
- (۴) سس بدست آمده را روی مرغ می ریزیم و می گذاریم روی حرارت ملایم بماند تا سس به جوش بیاید.
- (۵) مخلوط را در ظرف نسوزی که با روغن زیتون چرب کرده ایم می ریزیم و می گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد در فر بماند.
- (۶) سینی را از فر خارج کرده و روی آن را پنیر پیتزا می پاشیم و در فر می گذاریم تا روی پنیر طلایی رنگ شود.
- (۷) نوش جان و گوارای وجودتان.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=113807>

## سیبزمینی و ژامبون گوشت و پنیر

• مواد لازم برای سی قطعه:

۱۵ عدد سیبزمینی نسبتاً ریز تازه

۱۶۰ گرم پنیر پیتزا

۵ ورق ژامبون گوشت

۱ قاشق غذاخوری نعنا خرد شده

۲ قاشق غذاخوی آرد سوخاری

نمک به مقدار لازم

• طرز تهیه:

سیبزمینی‌ها را خوب شسته و بپزید. به طوری که پوست آنها ترک نخورد. ژامبون‌ها را بسیار ریز کرده و در تابه تفت دهید و بگذارید خنک شود. سیبزمینی‌ها را از وسط دو نیم کرده و داخل آنها را با قاشق گرد درآورید، به طوری که فقط پوست و یک لایه نازک از سیبزمینی باقی بماند. سیبزمینی‌ها را طوری روی سینی فر چرب کرده بچینید که ثابت بمانند. سیبزمینی‌های اضافی را با ژامبون و نعنا آرد سوخاری، پنیر و نمک مخلوط کرده و آنها را داخل سیبزمینی‌های خالی شده بریزید و با کمی پنیر پیتزا روی آن را بپوشانید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا پنیر روی سیبزمینی‌ها آب شود.

منبع : نشریه بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=11205>

## سینه مرغ با سفیده تخم مرغ و گردو

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- سینه مرغ متوسط ۴ عدد
- گردوی خرد کرده ۱ فنجان
- سفیده تخم مرغ ۲ عدد
- روغن مایع ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- روغن مایع برای سرخ کردن به حد کافی
- نمک و فلفل بقدر کافی
- طرز تهیه:



هر یک از قطعات سینه مرغ را به دو قسمت تقسیم کرده، کمی نمک و فلفل

به آنها می زنیم. سفیده تخم مرغ را با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن مخلوط کرده، هم می زنیم تا کف کند؛ روغن فراوان را در ظرف گودی داغ می کنیم، به حدی که دود نکند؛ حرارت را ملایم نموده، قطعات سینه را در سفیده می زنیم و در گردوی خرد کرده می غلتانیم و آنها را تک تک در روغن می اندازیم؛ گاهی زیر و رو می کنیم؛ وقتی طلایی شدند، آنها را با کفگیر از روغن خارج کرده، در دیس می چینیم و روی آن مقداری گوجه فرنگی خرد کرده و فلفل دلمه سبز خلال شده و مقداری زیتون سیاه می ریزیم.

<http://gourmand.blogfa.com/cat-۵۴.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=107729>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## سینه مرغ بخارپز با سبزیجات

یکی از مشکلاتی که اخیراً دامنگیر کشورما شده است، بیماری‌های قلبی است و تغذیه سالم و درست. ورزش بزرگ‌ترین عامل جلوگیری از بیماری قلبی محسوب می‌شود. با این توضیح که غذای امروز فقط مختص يك بیمار قلبی نیست و برای همه گروه‌های سنی مناسب است، دستور غذایی این هفته را مرور می‌کنیم.

• مواد لازم برای ۲ نفر :

- سینه مرغ ۱ عدد از وسط نصف شده
- کدو ۲ عدد کوچک مربع خرد شده
- گوجه فرنگی ۲ عدد کوچک مربع خرد شده
- فلفل دلمه ۲ عدد کوچک مربع خرد شده
- پیازچه ۴ شاخه حلقه خرد شده

ابتدا سینه مرغ را از وسط نصف می‌کنیم و آرام آن را می‌کوبیم تا پهن شود. با يك استکان آب و روغن زیتون مرغ را می‌گذاریم تا بپزد. یا بعد از بخارپز

کردن مرغ روغن زیتون روی مرغ می‌مالیم. اما در کنار این سینه مرغ، سبزیجاتی که بسیار مفید و مغذی است، کدو را ۱۰ دقیقه می‌پزیم مربع مربع می‌کنیم با بقیه سبزیجات و کمی روغن زیتون و خیلی کم فلفل و لیموی تازه مزه‌دار می‌کنیم و وقتی سینه مرغ پخته شود سبزیجات را روی سینه مرغ می‌ریزیم. یکی از سالم‌ترین دستوره‌های غذای برای آنهایی که بیماری قلبی دارند.



منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=76031>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

سینه ی مرغ با سس بشامل





• مواد لازم :

- سینه مرغ بدون استخوان و یا فیله مرغ ۶۰۰ گرم
- فلفل دلمه ۲ تا ۳ عدد
- کره ۵۰ گرم
- سیب زمینی درشت ۱/۵ کیلوگرم
- نمک و فلفل به قدر کافی
- روغن فراوان برای سرخ کردن سیب زمینی

• طرز تهیه:

سینه مرغ را به اندازه یک انگشت کوچک خلال می کنیم. فلفل دلمه را ظریف خلال کرده، کره را در تابه که بهتر است چدنی باشد، آب می کنیم، فلفل و خلال سینه مرغ را در کره در حدی که خشک نشود، سرخ می نماییم. به اندازه کافی به آن نمک و فلفل می زنیم؛ بعد آن را در دیس مناسبی کشیده، سس بشامل را روی آن می دهیم و با خلال سیب

زمینی روی آن را می پوشانیم. ممکن است ۵۰۰ گرم فارج را خرد کرده با فلفل سرخ کنیم و داخل سینه مرغ بریزیم.

• طرز تهیه سس بشامل:

یک عدد پیاز درشت را با رنده درشت، رنده می نماییم و با ۲۵ گرم کره در حدی که کمی طلایی شود سرخ می کنیم. یک قاشق آرد گندم سفید را با پیاز، یک تفت می دهیم. حرارت را کاملا ملایم می نماییم. یک لیوان شیر را کم کم روی پیاز و آرد می ریزیم و هم می زنیم. دقت می کنیم مایه گلوله نشود. می گذاریم سس آهسته چند جوش بزند و کمی غلیظ شود. کمی به آن نمک می زنیم، سس را از روی آتش برمی داریم و ۷۵ گرم خامه را با آن مخلوط کرده و بعد روی مرغ می ریزیم.

[/http://khanedar.blogfa.com](http://khanedar.blogfa.com)

<http://vista.ir/?view=article&id=92979>

## سینی سیب زمینی با مرغ به طریقه آلمانی

### • مواد لازم:

- سیب زمینی=۲ عدد بزرگ
  - پنیر مثلثی=۴ عدد
  - شیر=۱ لیوان
  - سیر=۲ حبه
  - سینه مرغ=۲ عدد
  - پودر فلفل قرمز و نمک=بمقدار لازم
  - پنیر پیتزای رنده شده=۲۰۰ گرم
- ### • طرز تهیه:

(۱) سیب زمینی ها را پوست کنده و خلال می کنیم و سپس آن را در روغن فراوان سرخ می کنیم و در صافی ریخته تا روغن آن برود.  
(۲) پنیرها را در مخلوط کن ریخته و سپس شیر و نمک و فلفل قرمز را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم.

(۳) سیر را در روغن کمی تفت داده سپس سینه مرغ پخته شده را به صورت خلال تکه می کنیم و همراه با سیر کمی تفت می دهیم.

(۴) سس بدست آمده را روی مرغ می ریزیم و می گذاریم روی حرارت ملایم بماند تا سس جوش بیاید.

(۵) مخلوط را در ظرف نسوزی که با روغن زیتون چرب کرده ایم می ریزیم و می گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد در فر بماند.

(۶) سینی را از فر خارج کرده و روی آن را پنیر پیتزا می پاشیم و در فر می گذاریم تا روی پنیر طلایی رنگ شود.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=99599>



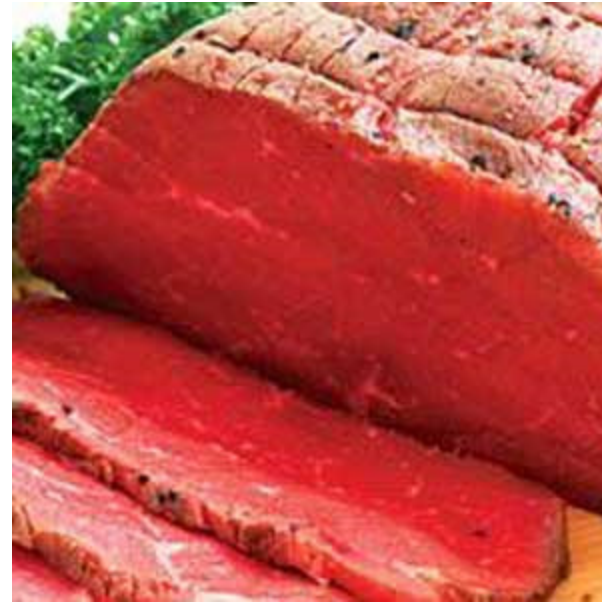
## شاتو بریان با سس قارچ

- مواد لازم:

- گوشت فیله تمیز شده : ۸۰۰ گرم,
- سس قارچ : ۱ پیمانه ,
- کره : ۱۰۰ گرم,
- نمک و فلفل : به میزان کافی,
- روغن زیتون : ۵۰ گرم

- طرز تهیه:

گوشت فیله تمیز شده را به ۴ قسمت از مقطع بریده و با گوشت کوب کمی می‌کوبیم تا به شکل گرد منظم در آید آنگاه دو طرف آن را آغشته به روغن کرده و فلفل می‌زنیم، دو طرف گوشت را یکی یکی در ماهیتابه چدنی خوب برشته کرده، اگر فکر می‌کنید مغز گوشت خام است کمی آب به آن اضافه کرده و در ظرف را ببندید تا با حرارت ملایم بپزد و آب جذب آن شود، سپس آن را در ظرف چیده و رویش را سس قارچ یا سس فلفل می‌ریزیم و



اطراف آن را با جعفری و سیب زمینی سرخ کرده تزئین می‌کنیم .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=82870>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

شامی با سبزی

• مواد لازم:

- گوشت مغزران بی استخوان گوسفندی نیم کیلو
  - سبزی شامل: جعفری، تره، گشنیز، نعناع و ترخان ۷۵۰ گرم
  - تخم مرغ ۳-۴ عدد
  - پیاز متوسط ۲ عدد
  - ما ست ۱ قاشق سوپخوری
  - جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری
  - نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه:

گوشت را با پیاز و ۲ لیوان آب می گذاریم با شعله ملایم پخته شود. سبزی خرد شده را به گوشت تقریباً پخته اضافه می کنیم تا سبزی همراه با گوشت پخته و آب آنها کشیده شود. مخلوط گوشت و سبزی را پس از کمی

خنک شدن چرخ می کنیم. سپس تخم مرغ ، ماست ، جوش شیرین ، نمک و فلفل را به مایه گوشت اضافه کرده و مایه شامی را خوب ورز می دهیم تا مایه خاصیت چسبندگی پیدا کند. بعد خمیر را به شکل گلوله های کوچک در آورده ، سپس آنها را در کف دست پهن کرده و در روغن تقریباً زیاد سرخ می کنیم و در دیس می چینیم و دور دیس را با گوجه فرنگی و سبزیجات تزیین می کنیم.



منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86911>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

شش کباب(کباب سیخی)

• مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

گوشت راسته یا فیله پاک کرده= یک کیلو

فلفل سبز دلمه ای= ۳ تا ۳ عدد

پیاز ریز سفید= ۲۵۰ گرم

گوجه فرنگی ریز= ۱۲ عدد

ماست= ۱ فنجان

پیاز رنده شده= ۱ قاشق سوپخوری

آبلیمو= ۲ قاشق سوپخوری

زعفران سائیده= یک قاشق چایخوری

فلفل کوبیده= یک قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

زعفران را در کمی آبجوش حل می کنیم داخل ماست می ریزیم. پیاز رنده شده و فلفل کوبیده و آبلیمو را اضافه می کنیم و بهم می زنیم. گوشت ها را به شکل مکعبهایی به پهنای دو بند انگشت بریده و در مایه ماست ۱۰ تا ۱۲ ساعت می خوابانیم. پیازها 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 کبابها را در دیس می کشیم و روی آن کمی نمک می پاشیم و کمی کره روی آنها قرار می دهیم

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17333>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

شنیسل فیله

• مواد لازم:





- فیله: به مقدار لازم
- آرد سوخاری: ۴ قاشق غذاخوری
- آرد سفید: ۳ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۲ عدد
- روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:

هر کدام از فیله‌ها را با چاقو خرد کنید تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی جداگانه ریخته و خوب هم‌بزنید سپس به ترتیب زیر، کار را ادامه دهید: ابتدا فیله‌ها را در آرد بگلانید بعد آن را در تخم مرغ بزنید و سپس در آرد سوخاری بگلانید و بعد آنها را در روغن سرخ کنید روغن باید حتما داغ باشد بعد از اینکه یک طرف مواد سرخ شد آنها را برگردانده تا طرف دیگر هم خوب سرخ شود این شنیسل را می‌توانید با انواع سبزی‌های پخته مثل هویج، اسفناج و... سرو کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75054>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شنیسل گوشت

- مواد لازم:
- فیله راسته یا ران گوساله ۵۰۰ گرم
- آرد ساده یک چهارم فنجان
- تخم مرغ زده شده یک عدد
- شیر یک چهارم فنجان





- پودر نان خشک یک دوم فنجان
- روغن زیتون یا مایع ۲ قاشق غذاخوری
- کره ۱ پاستوریزه ۳۰ گرم
- طرز تهیه:

ابتدا چربی گوشت را گرفته، سپس با گوشت کوب آهسته بدون این که گوشت را له یا سوراخ کنیم، می کوبیم تا نازک شود. پس از آن گوشت را ابتدا در آرد و سپس در مخلوط تخم مرغ و شیر فرو می بریم. در انتها گوشت را در پودر نان خشک می غلطانیم. و با دست فشار می دهیم تا خوب به پودر نان آغشته شوند. بهتر است قبل از سرخ کردن، یک ساعت در یخچال بگذاریم. بعد روغن و کره را در ماهی تابه گرم می کنیم و شنسیل را روی حرارت متوسط سرخ می کنیم.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86910>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شنسیل مرغ

- مواد لازم (برای یک خانواده ۲ تا ۴ نفره):
- سینه مرغ: یک عدد کامل،
- تخم مرغ: ۲ تا ۳ عدد،
- نان خشک کوبیده: به مقدار کافی،
- نمک: به مقدار کافی،
- روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم.
- شیوه پخت:

سینه مرغ را از استخوان ها طوری جدا کنید که استخوان در انتهای بال باقی بماند. پوست سینه را بگیرید و کمی آن را بکوبید تا پهن و نازک شود. سپس تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و با کمی نمک مخلوط کنید. پس از آن تکه های سینه مرغ را ابتدا در نان خشک کوبیده بزنید و دو طرف آن را در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. این غذا به همراه سیب زمینی پوره شده و سالاد فصل و آب معمولی، شام بسیار سالم و با کالری مناسب است.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=79087>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شیشلیک

- مواد لازم:
- گوشت راسته پاک کرده ۵۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای = ۲ عدد
- پیاز = ۴ عدد
- پیاز رنده کرده = ۱ قاشق
- گوجه فرنگی = ۸ عدد
- ماست = ۲/۱ پیمانه
- آب ۲ عدد لیمو



- زعفران = ۱ قاشق مربا خوری
- روغن = ۴ قاشق
- نمک و فلفل
- طرز تهیه:



برای تهیه شیشلیک باید از گوشت راسته یا فیله گوساله یا گوسفند استفاده نمود . نکته قابل توجه برای کباب خوب انتخاب گوشت آن است که باید نرم باشد (بوسیله گردوهای مخصوص نرم کننده گوشت نیز می توان گوشت را ترد و نرم نمود ) ولی بهتر است گوشت را با آب پیاز و فلفل ۲۴ ساعت قبل آماده و نرم نمود . انواع کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود. گوشت را [تقریباً ۶۵۲۶۷](#)؛ [۶۵۱۷۰](#)؛ [۶۵۱۵۶](#)؛ بقطر دو سانتی متر می بریم و شکل آن نیز لا زم نیست منظم باشد سپس پیاز را نرم رنده می کنیم و روغن زیتون و فلفل را با پیاز رنده شده مخلوط می کنیم و گوشت را در این مایه می خوابانیم و می گذاریم لا اقل یکشب بماند بعد گوشتها را به سیخ کشیده و کمی روی آنرا می کوبیم باید بین هردو یا سه قطعه کوچک دنبه به سیخ کشید و موقع طبخ حرارت باید کمی ملا یم باشد.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101124>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شیشلیک با خامه و پیاز

- مواد لازم:
  - سینه مرغ: ۴ عدد (هر کدام ۱۷۵ گرم)
  - آرد: ۲ قاشق سوپخوری
  - کره: یک سوم پیمانه
  - پیاز: ۵۰۰ گرم
  - خامه: ۲۰۰ گرم
  - پنیر گودا: ۲۰۰ گرم
  - نمک و فلفل: به میزان لازم
  - طرز تهیه:
- سینه‌های مرغ را نمک و فلفل بزنید و درآرد بغلتانید و در ۲ قاشق سوپخوری





کره از هر طرف سرخ کنید.  
سپس آن را در ظرف نسوزی که قبلا کره چرب کرده‌اید قرار دهید. پیازها را پوست گرفته، حلقه حلقه کنید و در باقی‌مانده کره تفت دهید تا طلایی شوند. سپس پیازهای سرخ شده را روی تکه‌های مرغ قرار دهید و روی آنها را خامه بریزید و با فویل بپوشانید و يك شب در یخچال قرار دهید تا کاملا به خورد مرغ برود.

روز بعد پنیر را رنده کرده و روی پیازها بریزید و روی اولین پنجره فر در دمای

۴۰۰ درجه فرانهات به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید و سپس آن را با نان باگت تازه میل کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73549>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### طاس کباب

- مواد لازم:
- گوشت: نیم کیلو
- گوجه‌فرنگی: يك كيلو
- آلو: ۲۵۰ گرم
- پیاز: ۷۵۰ گرم
- روغن: ۳۰۰ گرم
- سیب‌زمینی: نیم‌کیلو
- بادمجان: نیم کیلو





• نمك و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

پیازها را پوست کنده و آنها را حلقه حلقه کنید. گوشت‌ها را قطعه قطعه کرده و کنار بگذارید. نصف روغن را در ظرفی ریخته یک ردیف پیاز و گوشت در ظرف بچینید به همین ترتیب این کار را ادامه دهید تا تمام گوشت‌ها تمام شود. آلو را شسته و روی گوشت و پیاز بچینید. نصف لیوان آب و مقداری نمك به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزید، در فاصله این یک ساعت بادمجان‌ها را پوست کنده و حلقه حلقه کنید و در آب جوش به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بپزید. سپس گوجه فرنگی‌ها را در آب جوش قرار دهید و آنها را هم پس از حلقه حلقه کردن کنار بگذارید. سیب زمینی‌ها را هم به همین روش حلقه حلقه کنید و سپس سیب زمینی، بادمجان و گوجه فرنگی را روی گوشت و پیاز قرار دهید. زردچوبه و بقیه روغن را که نگه داشته بودید، با کمی نمك و فلفل و نصف لیوان آب روی مواد بریزید و به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید و بپزید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74857>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## طبخی ساده با مرغ

• خوراك مرغ مدیترانه ای

۴۰۰ گرم کدوی سبز

۱ عدد فلفل قرمز کوچک

۱ عدد پیاز متوسط

۲ حبه سیر، کوبیده

۱۲۵ گرم زیتون سیاه هسته گرفته

۷۵ میلی لیتر روغن زیتون





۲ عدد سینه مرغ جدا از استخوان

۴۰۰ گرم گوجه فرنگی خردشده

۵۰۰ میلی لیتر آب مرغ یا نیم لیتر آب داغ با دو عدد قرص عصاره سوپ مرغ

۲ قاشق سوپخوری برگ ریحان خردشده

فر را با حرارت ۲۲۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. کدوها را شسته و سر و ته آنها را جدا کنید و حلقه حلقه کنید. فلفل قرمز را به صورت حلقه های نازک خرد کنید. پیاز را به صورت حلقه های نازک خرد کنید. کدو، پیاز، فلفل قرمز و زیتون را در یک ظرف پیرکس بچینید و حدود ۶۰ میلی لیتر از روغن زیتون را روی آن ریخته کمی نمک و فلفل بپاشید. سپس این ظرف را به مدت

۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

گوشت مرغ را به صورت نوارهای مورب باریک خرد کنید. باقی مانده روغن را در یک تابه نجسب داغ کنید و قطعات مرغ را در آن تفت دهید تا سرخ شده و اندکی طلایی شوند.

حرارت فر را به ۲۰۰ درجه سانتیگراد کاهش دهید. قطعات مرغ را روی سبزیجات در ظرف پیرکس بریزید. گوجه فرنگی و آب مرغ را در آن بریزید و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه دیگر بپزد تا مرغ کاملاً مغزپخت شود و خوراک جا بیفتد.

اگر هنوز آب خوراک زیاد است آن را در ظرف کوچکی بریزید و بگذارید با حرارت زیاد بجوشد تا آب اضافی تبخیر شود و سس غلیظ باقی بماند. سپس غذا را در ظرف مناسب برای سرو خوراک بریزید و سس را روی آن ریخته و برگ ریحان خرد شده را روی غذا بپاشید و همراه با برنج یا نان سرو کنید.

• خورش کاری تایلندی

۴۵۰ گرم گوشت سینه مرغ بدون پوست و استخوان

۲ قاشق روغن مایع

۲ قاشق مرباخوری پودر کاری

۳ قاشق سوپخوری موسیر تازه ورقه شده

۳ قاشق سوپخوری سیر، ریز خرد شده

۱ قاشق سوپخوری زنجبیل تازه ریز خرد شده یا یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل

۲ قاشق چایخوری پوست لیموترش رنده شده

۱ قاشق سوپخوری سویا سس

۱ قاشق چایخوری شکر

کمی نمک

۲۰۰ گرم نخودسبز پخته

۴۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل

۳ قاشق سوپخوری آب

یک مشت برگ گشنیز

یک مشت برگ ریحان

گوشت مرغ را به صورت قطعات مربع شکل ۵۲ سانتی متری خرد کنید. روغن را در تابه نجسبی داغ کنید. مرغ را در آن سرخ کنید تا گوشت مرغ پخته و کمی طلایی شود. کاری را اضافه کرده یک دقیقه دیگر تفت دهید. موسیر، پوست لیمو، سیر، زنجبیل، سویا سس، شکر و نمک را به آن اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید. نخودفرنگی را همراه با آب و شیرنارگیل اضافه کنید و حرارت را کم کرده بگذارید به جوش آمده و ۱۵ دقیقه بجوشد تا مرغ کاملا مغزپخت شود. برگ گشنیز و ریحان را در خورش بریزید و هم بزیند سپس بلافاصله سرو کنید.

•برگر مرغ چیکن برگر

۱۲۰ گرم گوشت سینه مرغ چرخ شده

۲ قاشق سوپخوری پیاز رنده شده

۲ قاشق سوپخوری مغز کرفس ریز خرد شده

یک چهارم پیمانه پودر سوخاری

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن مایع یا روغن زیتون

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ قاشق سوپخوری آب لیموی تازه

یک قاشق سوپخوری سرخالی برگ ترخان خرد شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

دو عدد نان همبرگری

گوشت مرغ، پیاز، کرفس، نیمی از پودر سوخاری، روغن زیتون، آب لیمو، ترخان، نمک و فلفل را در ظرف گودی بریزید و با یک چنگال خوب هم بزیند تا مخلوط شوند. با دست کمی ورز دهید. به دو قسمت تقسیم کرده هر یک را به صورت یک دایره به قطر حدود یک سانتی متر درآورده و دو طرف آن را در پودر سوخاری بزیند. برگرها را در روغن داغ شده در تابه ای نجسب سرخ کنید تا طلایی شوند. هر دو سوی آنها را با حرارت متوسط حدود دو تا سه دقیقه سرخ کنید. برگرها را در نان همبرگری با سس دلخواه و کاهو یا خیارشور و گوجه فرنگی سرو نمایید.

سپیده سلیمی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=17286>

## طبخ چهار نوع کباب

در آشپزی خودمان را دست کم نگیریم، تحقیقات نشان می دهد، ایرانیان نخستین مردمی بودند که به طبخ غذا پرداختند. آش، سوپ و میرزا قاسمی با چهار هزار سال قدمت نشان از تمدن ایرانیان دارد. جالب است بدانید بیش از دو هزار و ۲۰۰ نوع غذای ایرانی شناسایی شده که متاسفانه طبخ هزار و ۴۰۰ نوع آن به کلی منسوخ شده است اما همین تعدادی هم که مانده خود گنجینه تنوع غذایی مهمی به شمار می رود از آن جمله «کباب ها». نامی که بر روی انواع غذاها گذاشته می شود غذاهایی مانند شیشلیک، کباب برگ و کوبیده، کباب لقمه و ... يك ذایقه سنجی نشان داده که بعد از



ایرانیان، مردم اروپا و امریکا بیشترین مشتریان کباب های ایرانی اند.

برای این هفته بخت چهار نوع از معروف ترین کباب ها را در نظر گرفته ایم: کباب لقمه، بختیاری، قفقازی و بلغاری!

### • کباب لقمه

• مواد لازم: گوشت قلوه گاه گوسفندی، گوشت قلوه گاه گوساله، پیاز و نمک و فلفل.  
• شیوه طبخ: گوشت قلوه گاه گوسفندی و گوساله را با هم چرخ کنید و به آن کمی نمک زده و نیم ساعت در یخچال بگذارید. سپس پیاز را چرخ کنید و آب آن را دور بریزید و به گوشت بیفزایید و بعد به مقدار دلخواه نمک و فلفل اضافه کنید. پس از آن که مخلوط گوشت را خوب ورز دادید به اندازه ای که نیاز دارید به سیخ بکشید و حالت بدهید. آخرین کار حرارت دادن و کباب کردن آن به روی اجاق و یا ذغال است.

### • کباب بختیاری

• مواد لازم: راسته گوسفندی یا فیله گوساله، سینه مرغ، کره، پیاز، زعفران، آبلیمو، نمک و فلفل و ماست.  
• شیوه طبخ: گوشت راسته را به اندازه يك انگشت خرد کنید و در مخلوط پیاز خرد کرده، نمک، زعفران و فلفل به مدت ۲ تا ۳ ساعت خوابانده و در یخچال نگه دارید. سینه مرغ را به همین ترتیب خرد کرده و در ترکیب مخلوط پیاز خرد شده، زعفران، نمک و آبلیمو و ماست به مدت ۲ تا ۳ ساعت

بخوابانید و در یخچال قرار دهید. سپس گوشت ها(مرغ و گوساله) را از یخچال درآورده و به سیخ بکشید. برای به سیخ کشیدن از دو تکه گوشت و دو تکه مرغ استفاده کنید تا سیخ پر شود. بهتر است که اولین و آخرین تکه ها گوشت گوساله باشد. حال سیخ ها را به روی حرارت ببرید و پس از کباب شدن، به آن ها کره بمالید.

#### • کباب قفقازی

▪ مواد لازم: راسته گوسفندی یا فیله گوساله، فلفل سبز کبابی، دنبه، پیاز، نمک و فلفل سیاه، زعفران و کره.  
▪ شیوه پخت: گوشت را به اندازه يك انگشت خرد کرده و سپس در مخلوط پیاز خرد شده، فلفل سیاه، نمک و زعفران به مدت ۲ تا ۳ ساعت خوابانده و در یخچال قرار دهید. سپس دنبه ها را به اندازه نصف يك قطعه گوشت خرد کنید. برای سیخ کشیدن، يك قطعه گوشت، بعد يك فلفل و سپس يك قطعه گوشت و بعد از آن دنبه و يك قطعه گوشت دیگر و پس از آن يك برگ پیاز به ترتیب درون سیخ قرار دهید. این کار را تا تمام شدن گوشت ها ادامه دهید. کباب را با حرارت ملایم پخته و در نهایت به آن ها کره بمالید.

#### • کباب بلغاری

▪ مواد لازم: راسته گوسفندی یا فیله گوساله، پیاز، فلفل سبز کبابی، سینه مرغ، نمک و فلفل، زعفران، کره، آبلیمو و ماست.  
▪ شیوه پخت: گوشت های خرد شده را در مخلوطی از پیاز خرد شده، فلفل و نمک و زعفران خوابانده، ۲ تا ۳ ساعت در یخچال می گذاریم. سینه مرغ را به همین ترتیب در مخلوطی از پیاز خرد شده، نمک و فلفل، آبلیمو، زعفران و ماست به مدت ۲ تا ۳ ساعت می خوابانیم و در یخچال قرار می دهیم. اکنون برای به سیخ کشیدن به ترتیب قطعه گوشت- فلفل کبابی- قطعه مرغ ادامه می دهیم تا سیخ پر شود. سپس مثل همه کباب ها به روی حرارت ملایم می بریم و می پزیم و در نهایت کره می مالیم.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=75922>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

طرز تهیه پنکیک مرغ

• مواد لازم:



- ۳ عدد تخم مرغ،
- ۲۵۰ میلی لیتر آب،
- ۱۷۵ گرم آردسفید،
- ۲ قطعه فیله مرغ،
- ۱ عدد هویج متوسط خلال شده،
- ۱ عدد پیاز،
- ۱۵۰ گرم قارچ،
- ۱ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی و ادویه مخصوص مرغ،
- نمک، فلفل و روغن به مقدار دلخواه.

• طرز تهیه:

ابتدا پنکیک را آماده کرده تخم مرغ، آرد و آب را با چنگال خوب مخلوط می کنیم تا گلوله های آن باز شود. سپس یک ماهی تابه کوچک انتخاب می کنیم، کف آن را چرب کرده، می گذاریم داغ شود. سپس یک قاشق از مواد را داخل ماهی تابه می ریزیم تا پنکیک بسته شود. نکته مهم آن است که روغن کف ماهی تابه کم و پنکیک نازک تهیه شود. برای آماده کردن مواد میانی پنکیک نیز ابتدا پیاز را با کمی روغن تفت داده، هویج و فیله مرغ تکه شده را اضافه می کنیم و در آخر قارچ و سس گوجه و ادویه و نمک را اضافه کرده و اجازه می دهیم مواد با شعله بالا مدتی سرخ شود. حال مواد را با قاشق داخل پنکیک ریخته و آنرا لوله کرده و در روغن سرخ می کنیم.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=90618>





## طرز تهیه زبان گوساله

- مواد لازم برای تهیه این غذا :
  - زبان گوساله ۲ عدد (هر زبان گوساله ۱ کیلو گرمی برای ۵ نفر مناسب است )
  - سبزی معطر ( ترخان ، نعناع ، جعفری )
  - سیر دو حبه
  - سس گوجه فرنگی ۲ پیمانه
  - قارچ نیم کیلو
  - پوره سیب زمینی و عدس (هر کدام) ۲ پیمانه
  - نمک و فلفل به میزان لازم



### • طرز تهیه :

زبان گوساله تهیه شده را به دقت تمیز کنید  
در ابتدا بهتر است دقت کنید که زبان تهیه شده تازه بوده و هیچگونه بوی نامطبوعی نداشته باشد .  
زبان را به دقت تمیز کنید به این صورت که با کارد روی پوست زیر زبان بکشید و مواد زائد ، رگها و احیاناً عددی که به انتهای زبان چسبیده جدا کنید .  
زبان را در یک قابلمه بزرگ یا دیگ زودپز قرار دهید ( چون زبان دیر می پزد بهتر است در دیگ زودپز پخته شود).  
دیگ را پر از آب کرده و پس از جوش آمدن آب ، ۲ تا ۳ مرتبه کف حاصل شده روی آب را می گیریم .  
دسته سبزی معطر ، حبه های سیر و یکی دو عدد پیاز خرد شده را به آب در حال جوشیدن اضافه می کنیم و در دیگ را می بندیم .  
در قابلمه معمولی ، ۵ تا ۶ ساعت زمان لازم است تا زبان بپزد اما زبان در دیگ زودپز بعد از ۵/۱ ساعت پخته خواهد شد .  
پس از پخت کامل باید در ظرف نصف لیوان آب موجود باشد .  
در اواخر طبخ ، مقداری نمک و فلفل به زبان اضافه کرده و در صورت تمایل می توانیم ادویه هایی چون زردچوبه ، کاری و کمی دارچین را نیز اضافه می کنیم و به عنوان چاشنی یک قاشق غذا خوری رب گوجه فرنگی ، یک قاشق مربا خوری رب انار ترش و ۲ قاشق مربا خوری شکر نیز می افزائیم.  
پس از پخت کامل ، زبان را از دیگ خارج کرده و در دیس می گذاریم همان طور که داغ است پوست آن را گرفته و گوشت زبان را برشهایی به قطر ۲ سانتی متر می دهیم ولی گوشت زبان را تا انتها نمی بریم که تا قطعه های زبان از هم جدا شود و فرم زبان از بین نرود .

در صورت تمایل سس قارچ را به روش زیر تهیه کرده و استفاده کنید می توانید آنرا بدون سس میل کنید که بازهم لذیذ است .

• طرز تهیه سس :

قارچها را خرد کرده و باکمی روغن تفت می دهیم . پس از پختن قارچها ، سس گوجه فرنگی و آب زیان را به آن می افزائیم . پس از اینکه سس در اثر جوشیدن غلیظ شد ، آن را بر روی زیان برش داده که در دیس قرار دارد می ریزیم .

اطراف زیان را با برگهای جعفری ، پوره سیب زمینی و پوره عدس که با استفاده از قیف به صورت شکوفه در آورده ایم تزئین می کنیم واین غذا را با برنج زعفرانی سرو می کنیم .

• نکات تغذیه ای :

گوشت در صورتی که کاملاً پخته شده باشد یکی از غنی ترین منابع پروتئین است .

هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۳۰ گرم پروتئین ، ۲۰ گرم چربی ، ۸ میلی گرم کلسیم ، ۲ میلی گرم آهن و ۷ میلی گرم اسید فولیک است .

پس اگر این غذا را هر چند وقت یک بار برای خانواده تهیه کنید بسیار پرفایده خواهد بود .

هر زیان گوساله به وزن ۱ کیلو گرم پس از پخت با این مخلفات محنوی ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کیلوکالری است و یک پنجم آن حاوی ۴۰۰ کیلو کالری که با ۱۵ تا ۲۰ قاشق برنج جمعاً ۶۰۰ کیلو کالری انرژی دارد .

<http://kadbaanoo.blogfa.com/post-۲۵۵.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=95009>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## غذا با تن ماهی

• مواد لازم:





- تن ماهی با چنگال خرد شده=۱ ک قوطی
- پیاز نگینی خرد شده= یک عدد متوسط
- نخود فرنگی = ۳ قاشق غذا خوری
- سیب زمینی خلال شده =۳ عدد
- نمک ، فلفل ، زردچوبه ، ادویه ، زعفران= به میزان لازم
- آب=ن صف لیوان
- رب گوجه فرنگی=۲ قاشق غذا خوری
- طرز تهیه:

روغن تن ماهی را در ماهی تابه ریخته تا گرم شود

.پیاز را اضافه کرده کمی تفت می دهیم. تن ماهی را اضافه کرده ، می گذاریم کمی سرخ شود . نمک ، فلفل ، زردچوبه ، ادویه ، زعفران را اضافه کرده ، مواد را با هم مخلوط میکنیم . همزمان خلال سیب زمینی را در ظرف دیگری سرخ می کنیم . رب گوجه فرنگی را در آب حل کرده به تن ماهی اضافه می کنیم . سپس نخودفرنگی را به آن اضافه کرده درب ظرف را می گذاریم تا حدود ۱۰ آب آن جمع شود . زیر غذا را خاموش کرده سیب زمینی سرخ شده را اضافه می کنیم.

لیلا راشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=113137>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

غذای فوری برای میهمانان سرزده



یکی از خصوصیات دید و بازدید عید این است که مهمانان سرزده سر می‌رسند و زیاد پیش می‌آید که شما آنها را برای ناهار یا شام نگه می‌دارید، در این مواقع باید بتوانید یک غذای سریع ولی در حین حال آبرودار، بار بگذارید تا از خجالت مهمان‌ها دربیایید و به دردسر هم نیفتید. برای این منظور، توصیه می‌کنیم این ۳ نکته را از ما داشته باشید:

۱) فر یا گاز را گرم کنید؛ قبل از این که حتی دستانتان را برای پخت غذا بشویید، گاز یا فر را روشن کنید تا داغ شود.

حتی می‌توانید کتری را روی گاز بگذارید تا جوش بیاید. در این صورت ۱۵ دقیقه تا گرم شدن فر، جلو می‌افتید.

۲) سازمان‌دهی کنید؛ رمز آشپزی سریع، مدیریت مواد و وسایل است. تمام مواد غذایی و ظروف را آماده کنار دست‌تان بچینید. دستور چند غذای ساده را از قبل به خاطر بسپارید تا مجبور نباشید دنبال آن بروید.

۳) اندازه‌ها را کم کنید؛ سومین فرمان برای موفقیت در آشپزی سریع در ایام عید، اندازه غذاست، هرچه اندازه و مقدار مواد اولیه کمتر باشد، غذا سریع‌تر آماده می‌شود.

• بیف استروگانف

▪ چه می‌خواهیم؟

- گوشت مغز ران گوساله یا راسته پاک کرده؛ یک کیلو

- روغن یا کره؛ ۱۰۰ گرم

- پیاز متوسط؛ ۳ تا ۴ عدد

- آرد؛ یک قاشق سوپ‌خوری سرخالی

- خامه؛ ۱۵۰ گرم

- سیب زمینی پشندی؛ یک کیلو و نیم

- نمک و فلفل؛ به مقدار کافی

- روغن فراوان برای سرخ کردن سیب‌زمینی

- سس سفید؛ یک دوم پیمانه

▪ چه کار کنیم؟

پیاز را خلال کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. گوشت را ورقه ورقه و بعد خلال کنید و بشویید و داخل پیاز بریزید. حرارت را ملایم کنید و در

ظرف را بگذارید تا گوشت بپزد، ولی زیاد له نشود و آب گوشت تمام شود. بعد آرد را داخل گوشت بریزید. نصف لیوان آب اضافه کنید و بگذارید دو سه جوش بزند و سپس آن غلیظ شود.

سیب زمینی‌ها را پوست بکنید و با دست یا ماشین مخصوص، بلند و باریک، به نازکی چوب کبریت، خلال کنید و بشویید و در صافی بریزید تا آبش کاملاً گرفته شود. روغن را خوب داغ کنید و سیب زمینی را داخل روغن سرخ کنید. سیب زمینی را زیاد در روغن هم نزنید، چون له می‌شود؛ فقط گاهی با احتیاط آنها را جابه‌جا کنید. وقتی سیب زمینی سرخ و برشته شد، با کفگیر از داخل روغن بیرون آورید و در صافی بریزید تا روغن اضافی‌اش گرفته شود. گوشت را در دیس قرار دهید، خامه و سس سفید را روی گوشت بدهید و سیب زمینی آماده را در اطراف گوشت بریزید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=133077>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### غذای مخصوص با تن ماهی

- مواد لازم
- یک بسته نودلز
- دو قاشق مرباخوری نمک
- ۲۰۰ گرم قارچ
- یک عدد پیاز خرد شده
- دو قاشق مرباخوری کره
- دو فنجان کلم بروکلی خرد شده
- یک عدد تن ماهی
- دو فنجان و نیم پنیر چدار



یک سوم فنجان شیر

یک قاشق مرباخوری خامه

نمک و فلفل

یک فنجان آرد سیب زمینی

• طرز تهیه

در مقدار مناسبی آب، نودلز را قرار داده و صبر کنید تا برای دو دقیقه بپزد سپس کلم بروکلی را به آن اضافه کرده و برای دو دقیقه دیگر حرارت دهید. سپس مواد را در آبکش بریزید. قارچ را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید و پس از این که آب آن بخار شد و کمی تفت دادید، آن را از روی شعله بردارید.

در قابلمه ای دو قاشق کره ریخته و پیاز را در آن تفت دهید، سپس مخلوط پخته شده کلم بروکلی و ماکارونی را به آن اضافه کرده و قارچ را نیز بیفزایید. مواد را با کلم کاملاً مخلوط کرده و بعد از دو دقیقه تن ماهی را که روغن آن را گرفته اید به آنها بیفزایید. خامه، پنیر چدار و شیر را در ظرف دیگری با هم مخلوط کرده و به میزان دلخواه نمک و فلفل بزنید. آرد سیب زمینی را به آن افزوده و پس از مخلوط شدن روی مخلوط قارچ و پاستا بریزید و برای ۲۰ دقیقه درون فر با ۴۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127703>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### فیله تند سرخ شده

- مواد لازم
- چهار عدد فیله مرغ
- سه قاشق غذاخوری آرد



- یک چهارم قاشق چای خوری سس فلفل تند
- سه قاشق غذاخوری آبلیمو
- نصف فنجان آب
- سه حبه سیر له شده
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- طرز تهیه



روغن زیتون را در تابه کوچکی ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید.

سیر را در آن ریخته و تفت دهید، سپس آبلیمو و نمک را به آن اضافه کنید و یک دقیقه دیگر با هم بجوشانید.

در ظرف مناسبی نمک، آرد و فلفل را مخلوط کنید و سینه ها را در آن بغلطانید. سپس کمی روغن در تابه ریخته و فیله ها را در آن سرخ کنید، فر را با درجه ۴۰۰ گرم کنید، سس تهیه شده را روی فیله های سرخ شده ریخته و برای پنج دقیقه درون فر قرار دهید.

فریده وکیلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126955>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## فیله چیپس و مرغ

چیپس مورد علاقه تمام کودکان و بزرگسالان است. اگر بخواهیم که از غذایمان استقبال چشمگیری به عمل بیاید بهترین کار این است که از این گونه مواد محبوب چشم نپوشیم.

اضافه کردن اینگونه مواد می تواند باعث شود که فرزند بدغذای شما هم به





راحتی به سر میز بیاید.  
امروز در این ستون طرز تهیه غذایی با چیپس را به شما آموزش می‌دهیم.

- مواد لازم برای ۲ نفر
- فیله مرغ پخته شده - ۲۰۰ گرم
- کالباس خشک - ۳ برگ متوسط
- قارچ - ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای - ۱ عدد متوسط
- ذرت و نخود کنسروی - از هر کدام یک فاشق سوپ‌خوری
- پنیر پیتزا - ۱۵۰ گرم
- آویشن و فلفل سیاه و زردچوبه - به اندازه دلخواه
- طرز تهیه

در اولین قدم باید قارچ خرد شده و فلفل دلمه خرد شده را در ظرفی ریخته کمی فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کرده و بدون روغن با ماکزیمم قدرت مایکروفر به مدت ۴ دقیقه در آن می‌گذاریم. پس از آن اگر قارچ هنوز آب اضافی داشت حتماً دور بریزید. حالا ظرف مناسبی تهیه کنید و در آن یک ردیف چیپس بچینید. سپس از تمام مواد به جز ادویه‌ها و پنیر به صورت منظم و یکسان روی چیپس بریزید بعد کمی پنیر به آن اضافه کنید و دوباره یک ردیف چیپس بریزید و باقیمانده مواد را به رویش اضافه کنید و بقیه پنیر را در آخر به آن بیفزایید. بعد ۲ تا ۳ دقیقه آن را در مایکروفر بگذارید و هنگام مصرف هم پودر آویشن را به آن بیفزایید. اگر دوست داشته باشید می‌توانید از سس هم همراه این غذا استفاده کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=90815>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

فیله ماهی با ژامبون گوشت





- مواد لازم :
- فیله ماهی شیر : ۱۵ عدد (به صورت بریده شده)
- خامه : چهار قاشق غذاخوری
- ژامبون گوشت : ۱۵ ورق
- جعفری خردشده : ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزای رنده شده : ۱۵۰ گرم
- آبلیمو : ۱ قاشق خوری
- شوید تازه : چند برگ
- نمک و فلفل به میزان لازم

• طرز تهیه :

فیله های ماهی را به صورت انگشتی بریده و به آن نمک و فلفل و آبلیمو میزنیم و به همراه شوید تازه داخل کاغذ آلومینیوم میپیچیم و درب آن را می بندیم. این بسته را به مدت ۵ دقیقه داخل قابلمه آب جوش قرار میدهیم و درب آن را به صورت بسته میگذاریم بپزد. سپس ماهی را از کاغذ خارج کرده آب ماهی را در ظرف دیگری جمع میکنیم. خامه را به آن می افزاییم. سس مورد نظر را به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم جوشانده سپس به آن نمک و فلفل و آبلیمو میزنیم. بعد از آن وسط هر ژامبون را یک تکه فیله ماهی گذاشته و آن را پیچانده در ظرف پیرکس که چرب شده میگذاریم. روی ژامبون ها را سس میریزیم و پنیر پیتزای رنده شده و جعفری خرد شده را روی آن میپاشیم و به مدت ده دقیقه با درجه حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت میپزیم.

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۱۰.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=102248>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

فیله ماهی کبابی

• مواد لازم:

- فیله بدون استخوان و پوست گرفته تون، ماهی آزاد یا هر ماهی بزرگ دیگر
- که در قطعاتی به ضخامت ۱,۵ تا ۲,۵ سانتیمتر بریده شده باشد ۷۵۰ گرم
- آبلیمو ۳ قاشق سوپخوری
- سیر ریز خرد شده ۳ حبه
- ربان تازه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
- روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری
- سس سویا ۱ قاشق سوپخوری
- فلفل ۴/۱ قاشق چایخوری
- مخلوط سبزیجات کباب شده



- برش های لیمو دلخواه

• طرز تهیه:

- ۱) ماهی را با آب شسته و با پارچه تمیزی خشک کنید. آب لیمو، سیر، ربان، روغن، سس سویا و فلفل را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید و این مایه را با قلم موی مخصوص روی قطعات ماهی بمالید.
- ۲) ماهی ها را در میان توری مخصوص کباب قرار داده و مستقیماً بر روی ذغال گداخته قرار دهید. اگر فیلمه ها حدود ۱,۵ سانتیمتر ضخامت دارند، آنها را به مدت ۴ تا ۶ دقیقه و یا زمانی که گوشت ماهی حالت ورقه ورقه پیدا کند، کباب کنید. در میانه کار کباب کردن باز هم از باقیمانده سس روی ماهیها بمالید. اگر ماهی را به قطعاتی ضخیم تر بریده اید، در میانه کباب کردن یکبار آنها را روی آتش برگردانید.
- ۳) ماهی را با سبزیجات کبابی و برشهای لیمو سرو کنید.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86173>

## فیله مرغ با طعم سیر و موسیر

برای سرخ کردن تکه‌های مرغ در روغن می‌توان از انواع و اقسام طعم‌دهنده‌ها استفاده کرد که سیر و موسیر هم از آن جمله‌اند. سرخ کردن مرغ همراه با این دو ماده، طعم متفاوتی به این گوشت می‌دهد که احتمالاً تا به حال نچشیده‌اید ولی پشیمان نمی‌شوید. این خوراک فیله را می‌توانید همراه با سیب زمینی پخته یا سرخ شده یا با پلوی ساده نوش جان کنید. از همه اینها مهمتر از این است که این غذا بسیار سریع درست می‌شود.

• مواد لازم برای ۲ تا ۴ نفر:

- سینه مرغ؛ ۲ عدد،
- روغن زیتون؛ ۲ قاشق سوپخوری،
- موسیر؛ یک عدد،



▪ سیر؛ ۴ حبه،

▪ فلفل قرمز؛ نصف قاشق چای خوری سرخالی،

▪ گوجه فرنگی؛ ۳ عدد درشت،

▪ آب یک عدد لیموترش بزرگ،

▪ جعفری تازه خردشده؛ ۲ قاشق سوپ خوری،

▪ نمک و فلفل سیاه؛ به مقدار لازم

• روش پخت:

ابتدا با یک عدد چاقوی تیز، استخوان‌های سینه‌های مرغ را از گوشت جدا کنید. سپس گوشت آنها را به صورت نوارهایی باریک به طول یک انگشت دست ببرید و آماده سرخ کردن بگذارید. گوجه فرنگی‌ها را نیز به صورت نگینی خرد کنید. موسیر را هم در آب خیس کرده و سپس ریز خرد کنید. حبه‌های سیر را هم پوست کنده و ریز رنده کنید.

تابه نجیبی آماده کنید و روغن زیتون را در آن بریزید. پس از آن که روغن داغ شد، نوارهای مرغ را همراه با سیر، موسیر و پودر فلفل قرمز روی شعله زیاد اجاق گاز - حدود ۵ دقیقه - حرارت دهید تا سرخ شوند. هنگام تفت دادن، مدام مواد را هم بزنید.

گوجه فرنگی خرد شده را نیز به مواد داخل تابه اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و ۲ دقیقه صبر کنید تا همزمان با سرخ شدن، نوارهای مرغ در آب گوجه فرنگی بپزند.

حالا نوبت اضافه کردن آب لیمو ترش و جعفری تازه و همچنین نمک و فلفل سیاه است. وقتی این مواد را اضافه کردید، یکی، دو دقیقه دیگر حرارت دهید و مواد را مدام هم بزنید. پس از گذشت این مدت، خوراک را در ظرفی بکشید و مقداری جعفری خرد شده خام روی آن بریزید و همراه با سیبزمینی پخته یا سرخ شده یا پلوی سفید میل کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=124554>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### فیله مرغ پفکی

- مواد لازم:
- فیله یا سینه مرغ ۱ کیلو
- تخم مرغ ۶ عدد
- آرد گندم: ۲۰۰ گرم یا ۲ پیمانه
- ماءالشعیر : یک پیمانه
- فلفل سیاه یک قاشق چایخوری
- زعفران آب شده ۲ قاشق سوپخوری
- آبلیمو : ۲ پیمانه
- شکر : ۲ قاشق سوپخوری
- لیموترش : ۵ عدد یا ۱۰۰ گرم



- خیارشور: ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- نمک : ۱ قاشق سوپخوری

- نخود فرنگی : ۲ پیمانه یا ۲۰۰ گرم
- روغن مایع: ۴۰۰ گرم
- کره: ۵۰ گرم
- جعفری: ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه سس و فیله مرغ پفکی:

سفیده تخم مرغها را جدا میکنیم و با همزن برقی خوب میزنیم تا حسابی پف کند. ادویه و زعفران نمک را به مخلوط افزوده و سپس آرد و بعد ماءالشعیر را به آن می افزاییم.. آرام آرام هم میزنیم به طوری که سفتی مایع مانند ماست شود. حالا فیله مرغها را تکه کرده و در داخل سس میزنیم و سپس در روغن سرخ میکنیم تا جایی که دو طرف سینه مرغ طلاایی شود و آن را در صافی میگذاریم تا روغن اضافی آن گرفته شود . سپس در دیس چیده و سرو میکنیم.

هویج را میپزیم و با نخود فرنگی, آلبیمو , شکر و کره میگذاریم تا یکی دو جوش ملایم بزند .

این مخلوط را کنار فیله ها در دیس بگذارید و دور غذا را برای تزئین میتوانید با لیمو و خیار شور و جعفری تزئین کنید.

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۰۹.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=112611>



### کالباس مرغ

- مواد لازم
- مرغ نسبتا درشت ۱ عدد (۱/۵ - ۲ کیلو)
- مغز پسته ۲ قاشق سوپخوری
- پیاز ۱ عدد





▪ سیر ۴ پره

• چگونگی تهیه

مرغ را بعد از تمیز کردن استخوانهایش را از گوشت طوری جدا کنید که پوست آن سالم بماند و گوشتهای مرغ در پوست جا شود پس از اینکه استخوانها کشیده شد نمک و فلفل مخلوط کرده روی گوشتها می پاشیم مغز پسته و سیر را هم روی گوشتها قرار می دهیم بطوریکه لابلای آنرا بگیرد و پوست را جمع کرده با سیم یا نخ می بندیم پس از آن يك قاشق روغن در ماهی تابه ریخته کمی سرخ می کنیم البته وقتی روغن را در ماهیتابه ریخته ایم کمی نمک زده در ماهیتابه که روغن اطراف ماهیتابه پراکنده شود و مرغ که کمی برشته شد پیاز را با يك پره سیر در آن ریخته و کمی تفت داده نصف فنجان آب کنار آن می ریزیم درش را می بندیم تا پخته شود در وسط پخت یکی دو بار مرغ را زیر و رو می کنیم بعد از آب بیرون آورده می گذاریم کاملاً سرد شود .پس از سرد شدن می گذاریم دو سه روز در فریزر که خوب خودش را بگیرد بعد از فریزر در آورده وقتی یخ آن باز شد با چاقوی تیز به ورقه های نازک می بریم و با سسهای مختلف و سبزیجات پخته مصرف می کنیم .

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85087>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کیاب با پنیر

این کیاب برای افرادی که کیاب کوبیده را به علت چربی آن نمی‌توانند استفاده کنند بسیار مناسب است ، همچنین اگر در کیاب کوبیده چربی موجود نباشد ، کیاب سفت می‌شود ، لذا با استفاده از این پنیرها نه تنها به چربی نیاز نیست ، بلکه از سفت شدن کیاب نیز جلوگیری به عمل می‌آید .

• مواد لازم :

▪ گوشت چرخ کرده و بدون چربی ( یک کیلوگرم )

- پیاز ( ۲ عدد )
- پنیر ننیاء ( ۱۰۰ گرم )
- پنیر چدار ( ۵۰ گرم )
- نمک و فلفل ه ( به مقدار لازم )
- طرز تهیه :

پنیر چدار و ننیاء را رنده کرده ، پیاز را نیز پس از شستن و پوست گرفتن رنده می‌کنیم، سپس به همراه پنیر چدار و ننیاء و کمی نمک و فلفل به گوشت چرخ کرده اضافه کرده و کاملاً ورز می‌دهیم تا گوشت حالت چسبندگی پیدا کند . مایه کباب را به طور یکنواخت به سیخ کشیده و به مدت دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم ، سپس آن را روی آتش تند قرار داده و وقتی گوشت کمی خودش را گرفت ، آتش را ملایم می‌کنیم تا مغز گوشت بپزد . لازم به ذکر است اگر گوشت کاملاً ورز داده شود ، به هیچ وجه از سیخ نمی‌ریزد .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90213>



## کباب برگ

گوشت گوسفند : ۱ کیلو گرم

ماست ساده کم چرب : ۷۵۰ گرم

دنبه : ۲۲۵ گرم

نمک : قدری

زعفران : قدری

پیاز : ۲ عدد

گرد انجیر : ۱ قاشق سوپخوری

روغن : قدری

آب لیموترش : قدری

گوشت لخم را به ضخامت یک سانتی‌متر، قطعه قطعه کرده و پیاز رنده شده و گرد انجیر کال مخلوطش نموده و برای چند ساعت در یک کاسه چینی در ماست بخوابانید.

سپس دنبه قطعه قطعه شده را نیز در ماست بخوابانید و پس از ۲۴ ساعت دو ورقه گوشت و یک ورقه دنبه را به سیخ کشیده روی آتش ذغال کباب کرده و روغن داغ به آن زده و هرگاه قطرات روغن از کباب روی آتش ریخت سیخ کباب را روی نان گذاشته کمی فشار بدهید تا چربیش گرفته شود و سپس دوباره سیخ را روی آتش بگذارید همین که به اندازه کافی سرخ شد رویش قدری نمک و زعفران و آبلیمو زده سر سفره بیاورید.

<http://vista.ir/?view=article&id=382>



## کباب برگ

گوشت راسته گوساله : ۱۵۰۰ گرم

کره : ۱۵۰ گرم

دنبه : ۲۵۰ گرم

پیاز : ۳ عدد

روغن زیتون : ۱ فنجان

گوچه فرنگی : ۶ عدد

فلفل : قدری

برای تهیه کباب باید از گوشت راسته گوساله یا گوسفند استفاده نمود، نکته قابل توجه برای کباب خوب انتخاب گوشت آن است که باید نرم باشد (به‌وسیله گردهای مخصوص نرم کننده گوشت نیز می‌توان گوشت را نرم و ترد نمود) ولی بهتر است گوشت را با آب پیاز و فلفل ۲۴ ساعت قبل آماده و نرم نمود. انواع کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود.



کیاب را می‌توانیم به هر اندازه که میل داریم پهن کنیم باین ترتیب که راسته را روی تخته می‌گذاریم باندازه ای که میل داریم پهنای کیاب بشود یک قطعه جدا می‌کنیم مثلاً پهنای چهار انگشت و آن قطعه را پهلوی قطعات دیگر گوشت می‌گذاریم قطعات دیگر را می‌بریم (با این عمل پهنای تمام گوشت‌ها به یک اندازه می‌شود) بعد گوشت را به قطر نیم سانتی‌متر ورقه ورقه می‌کنیم و آماده می‌گذاریم، سپس پیاز را نرم رنده می‌کنیم و روغن زیتون و فلفل را با پیاز رنده شده مخلوط می‌کنیم و گوشت را در این مایه می‌خوابانیم و می‌گذاریم لافل یک‌شب بماند بعد گوشت‌ها را به سیخ کشیده و کمی روی آن را با کارد می‌کوبیم و روی حرارت ملایم کیاب می‌کنیم و گاهی سیخ‌های کیاب را برمی‌گردانیم کیاب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود و آبدار باشد بعد کیاب‌ها را در دیس میکشیم و روی آنها را کمی نمک میپاشیم و کمی هم کره روی آن می‌گذاریم و اطراف آن را با پیاز خلال کرده و جعفری تزیین می‌کنیم - کیاب را نباید هیچ وقت لای نان قرار داد زیرا آب کیاب به خورد نان می‌و خشک می‌شود. در صورتیکه بخواهیم از آب لیمو یا کیوی خرد شده برای نرم کردن گوشت استفاده کنیم برای هر یک صد گرم گوشت یک قاشق سوپخوری آب لیمو یا کیوی خرد شده با پیاز رنده شده مخلوط می‌کنیم و نیم ساعت قبل از کیاب کردن گوشت را در این مایه می‌خوابانیم. در صورتیکه بخواهیم از گردهای نرم کننده مخصوص گوشت استفاده کنیم برای هر یک کیلو گوشت یک قاشق مربا خوری از گرد نرم کننده با پیاز رنده شده مخلوط می‌کنیم و نیم ساعت قبل از کیاب کردن گوشت را در این مایه می‌خوابانیم. ممکن است بدون روغن زیتون هم گوشت کیاب را آماده کرد. برای تهیه کیاب برگ در فر سیخ‌های کیاب را در دیس می‌چینیم و حرارت فر را روی آخرین درجه حرارت قرار می‌دهیم و دیس کیاب را در زیر فر قسمت مخصوص که شعله فر در آن قرار دارد می‌نهمیم و می‌گذاریم تا حد اکثر ده دقیقه بماند در این فاصله گاهی سیخ‌ها را پشت و رو می‌کنیم و کمی کره یا روغن آب کرده روی کیاب‌ها می‌دهیم. باید دقت کرد کیاب زیاد در فر نماند زیرا خشک و سفت می‌شود. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=385>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کیاب برگ

• مواد لازم ( برای ۲ نفر):



- گوشت راسته پاک کرده ۱ کیلو
- روغن زیتون ۲/۱ پیمانه
- پیاز (رنده شده) ۳ عدد
- سیر کوبیده شده ۲ پره
- گوجه فرنگی متوسط ۲ عدد
- زعفران ۲/۱ قاشق مربا خوری
- نمک و فلفل
- سماق
- طرز تهیه:



کباب را می توانیم بهر اندازه که میل داریم پهن کنیم باین ترتیب که راسته را روی تخته می گذاریم باندازه ای که میل داریم پهنای کباب شود یک قطعه جدا می کنیم مثلا پهنای ۴ انگشت و آن قطعه را پهلوی قطعات دیگر گوشت میگذاریم قطعات دیگر را می بریم ( با این عمل پهنای تمام گوشتها بیک اندازه می شود ) بعد گوشت را بقطر نیم سانتیتر ورقه ورقه می کنیم و آماده می گذاریم سپس پیاز را نرم رنده می کنیم و روغن زیتون و فلفل را با پیاز رنده شده مخلوط میکنیم و گوشت را در این مایه می خوابانیم و می گذاریم لا اقل یکشب بماند بعد گوشتها را به سیخ کشیده و کمی روی آن را با کارد میکوبیم و روی حرارت ملایم کباب می کنیم و گاهی سیخهای کباب را بر می گردانیم کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود و آبدار باشد بعد کبابها را در دیس می کشیم و روی آنها کمی نمک میپاشیم و کمی هم کره روی آن میگذاریم و اطراف آنها را پیاز خلا ل کرده و جعفری تزیین می کنیم کبابرا نباید هیچ وقت لا ی نان قرار داد زیرا آب کباب به خورد نان می رود و خشک می شود.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=77850>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کباب برگ



• مواد لازم:

- گوشت راسته پاک کرده دو کیلو
- آب پیاز رنده شده یک فنجان
- فلفل و نمک به مقدار لازم

• طرز تهیه:

برای تهیه کباب برگ بهتر است از گوشت راسته گوساله یا گوسفند استفاده کنیم . گوشت راسته را به اندازه دلخواه و به قطعات یک اندازه می

بریم و به قطر نیم سانتیمتر ورقه ورقه کرده، به آنها آب پیاز و کمی فلفل زده و در صورت تمایل می توانیم، کمی روغن زیتون هم به گوشت اضافه کنیم. چند ساعتی صبر می کنیم تا گوشت بماند و ترد شود. بعد گوشت را به سیخ کشیده و با پشت کارد کمی روی گوشت می کوبیم. آن را روی حرارت زغال یا کباب پز اجاق قرار داده و به آن کمی نمک می پاشیم . کباب را پشت و رو می کنیم تا آن طرف کباب هم برشته شود، ولی نباید زیاد خشک شود. پس از آماده شدن کباب آن را در دیس می کشیم و اطراف دیس را با لیموترش، خیارشور و چند حلقه پیاز تزیین می کنیم.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=92657>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب بلدرچین

گوشت بلدرچین : ۱۲۰۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

پیاز خام خلال شده : ۳ عدد

زعفران : قدری

پاپریکا : قدری

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

کرفس خرد شده : قدری

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

بلدرچین دارای گوشت بسیار عالی ست که قطعات کباب آن باید با دقت تهیه شود تا نرم شود و طعم مطلوب پیدا کند. بلدرچین را بعد از تمیز کردن با ۲ تا ۳ لیوان آب یکی دو عدد پیاز خرد کرده و یکی دو برگ بو یا ساق کرفس و چند ساق جعفری می‌گذاریم نیم پز بشود و آب آن به خوردش برود و بعد با کارد تیز پوست آن را می‌کنیم قطعات سینه و ران را جدا می‌کنیم و استخوان‌های سینه را می‌گیریم و سسی از روغن زیتون یا کره آب کرده و آبلیمو و نمک و فلفل آماده می‌کنیم و قطعات گوشت را در سس می‌خوابانیم و بعد مثل کباب جوجه به سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم، باید زمان طبخ آن از جوجه طولانی تر و حرارت ملایم تر باشد و مرتب به آن سس کره و آبلیمو داد تا کاملاً کباب پخته و برشته شود، انواع پرندگان حلال گوشت را به همین طریق می‌توان کباب کرد. نژادهای جوان احتیاج به پختن ندارد و مثل کباب جوجه می‌توانیم آنها را خورد کرده و در سس بخوابانیم و کباب کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=394>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب بلغاری

- مواد لازم:
  - پیازچه برش داده شده برای تزئین
  - پیاز یا فلفل دلمه خلال شده برای وسط گوشت
  - نمک، فلفل و زعفران آب زده



• گوشت فیله گوسفند و یا گوشت فیله گوساله که به ابعاد ۲۵\*۵ سانتی متر بریده باشیم

• طرز تهیه:

گوشت را نمک زده، فلفل و زعفران زده برشی از پیاز یا فلفل دلمه وسط آن می گذاریم . از يك طرف گوشت را لوله می کنیم و در پایان کار لبه گوشت را بوسیله خلال دندان وصل می کنیم. طرف کوچکی را برداشته روغن می کنیم می گذاریم کاملا" داغ شود. گوشت ها را در روغن قرار می دهیم، بطوری که روغن روی گوشتها را بگیرد. حدوداً" نیم ساعت در حرارت ملایم می گذاریم تا هم پخته شود و هم سرخ شود.



<http://vista.ir/?view=article&id=76576>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب تابه ای

• کباب لقمه با خوراک لوبیا  
۱ کیلوگرم گوشت چرخ شده ، آجبه سیر کوبیده، ۱





قاشق چایخوری فلفل قرمز (در صورت تمایل)، ۱  
قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، ۱ قاشق  
چایخوری سس گوجه فرنگی، نمک به اندازه کافی،

روغن برای سرخ کردن

برای خوراک لوبیا:

۹۰۰ گرم لوبیای قرمز و سفید پخته، ۱ عدد پیاز متوسط خلال شده، ۱/۲ سوم پیمانانه روغن زیتون، ۲ قاشق سوپخوری سرکه قرمز، ۱ قاشق  
چایخوری عسل، ۱/۲ دوم قاشق چایخوری خردل

گوشت، سیر، زیره، فلفل، نمک و سس گوجه را در ظرف گودی ریخته مخلوط کنید. آن را کمی ورز دهید تا خوب مخلوط شود سپس به ۱۲ قسمت  
مساوی تقسیم کرده و به صورت کباب لقمه ای ۱۲ سانتی متری شکل دهید.

لوبیا ها را پس از پخت کنار بگذارید و پس از سرد شدن با پیاز مخلوط کنید. روغن زیتون، سرکه، عسل و خردل را در شیشه دردار کوچکی بریزید و  
در آن را بسته خوب تکان دهید. این سس را روی لوبیا بریزید.

روغن را در تابه نچسبی ریخته داغ کنید و کباب ها را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بر روی حرارت متوسط در روغن سرخ کنید تا همه طرف آنها برشته  
شود. کباب ها را در ظرف چیده با خوراک لوبیا سرو کنید.

• کباب چوبی با کته طلایی

۷۵۰ گرم گوشت چرخ شده، ۱ عدد پیاز کوچک ریز رنده شده، ۲ قاشق سوپخوری گشنیز ریز خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری پودر زیره، ۱ قاشق  
چایخوری رنده پوست لیموترش، نمک و فلفل به اندازه کافی، روغن برای سرخ کردن

برای کته:

۳ قاشق سوپخوری روغن، ۱ قاشق چایخوری زردچوبه، ۱ عدد پیاز متوسط خلال شده، ۲ پیمانانه برنج، ۴ پیمانانه آب سبزیجات پخته (یا ۴ پیمانانه آب  
که دو عدد قرص سوپ سبزیجات در آن حل شده)

گوشت چرخ شده، پیاز، گشنیز، زیره، رنده پوست لیموترش، نمک و فلفل را در ظرف گودی ریخته مخلوط کنید و کمی ورز دهید. این مخلوط را به ۸  
قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را به صورت یک کباب لقمه ای در دست فرم دهید و یک سیخ چوبی کوچک و یا سیخ های آلومینیومی  
کوچک را از آن عبور دهید. کباب ها را در دیس بچینید. روی آن را با نایلون محافظ غذا ببوشانید و در یخچال قرار دهید.

۳ قاشق روغن را در قابلمه مناسبی ریخته داغ کنید. پیاز را در آن بریزید و تفت دهید. پس از ۲ دقیقه یا زمانی که پیاز نرم شد زردچوبه را در آن  
بریزید و پس از چند ثانیه تفت دادن برنج را که قبلاً شسته اید بدون آب در قابلمه بریزید و یک دقیقه تفت دهید تا همه دانه های برنج به روغن  
آغشته شوند. آب سبزیجات و یا مخلوط آب با قرص سبزیجات را با نمک کافی (در صورت نیاز) به برنج اضافه کنید. بگذارید برنج به جوش آمده و  
آنقدر بجوشد تا آب آن کاملاً تبخیر شود. سپس حرارت اجاق را کم کنید و یک دمکنی بر روی آن قرار دهید تا کته دم بکشد. در صورت تمایل می  
توانید برای خوش عطر شدن کته هنگام جوشیدن برنج مقدار کمی زعفران به آن اضافه کنید.

در تابه نجسبی مقدار کمی روغن بریزید و آن را داغ کنید کباب چوبی ها را از یخچال خارج کرده در روغن سرخ کنید تا همه طرف کباب ها برشته شود. کته را در دیس کشیده کباب ها را روی آن بچینید و سرو نمایید.

سپیده سلیمی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12123>



### کباب تابه‌ای

گوشت راسته گوساله : ۱۰۰۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای : ۴ عدد

آب لیموترش : ۵ عدد

گوچه فرنگی : ۴ عدد

کره : ۱۵۰ گرم

روغن زیتون : ۱۰۰ گرم

شیر کم سدیم : ۱ قاشق مربا خوری

گوچه برقانی : قدری

یکی دو عدد از پیازها را رنده می‌کنیم و از صافی رد می‌کنیم بعد آب آن را می‌گیریم و آب پیاز را با روغن زیتون و فلفل کوبیده مخلوط می‌نمائیم، گوشتها را نازک و کوچک می‌بریم در مایه آب پیاز می‌خوابانیم فلفل و بقیه پیاز را ظریف خلال می‌کنیم با کره کمی سرخ می‌نمائیم بعد گوچه فرنگی را خرد می‌کنیم و داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم آهسته بجوشد تا پیاز و فلفل نرم شود و سس آن غلیظ گردد به اندازه کافی به آن نمک می‌زنیم گوشتها را به سیخ کوچک فلزی یا چوبی می‌کشیم تا به چدنی را می‌گذاریم داغ شود و کمی روغن زیتون در آن می‌ریزیم و دو طرف

گوشت‌ها را در تابه کباب می‌نمائیم مایه پیاز و فلفل را ته دیس مناسبی می‌ریزیم و سیخ‌ها را روی آن قرار می‌دهیم و اطراف آن را با ریحان تزئین می‌نمائیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=401>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب تابه‌ای

حتماً برای شما هم به دلیل نداشتن وقت این اتفاق افتاده که وقتی به خانه می‌رسید در صدد تهیه غذایی باشید که خیلی سریع پخته شود و شما بتوانید با صرف کمترین زمان آنرا پیش روی اعضای خانواده‌تان قرار دهید؟ معمولاً چه غذاهایی از نظر شما در این دسته جای می‌گیرند؟ حتماً یکی از جواب‌های شما کباب تابه‌ای است.

• نکاتی که شما می‌توانید با به کار بستن‌شان ارزش کباب تابه‌ای‌تان را چند برابر کنید به این ترتیب است:

(۱) همان‌طور که بارها و بارها گفته‌ایم، از گوشت قرمز تا جایی که می‌توانید استفاده نکنید. اگر نمی‌توانید، حداقل از نوع کم‌چرب آن استفاده کنید و تمامی چربی‌های گوشت‌تان را بگیرید، سپس آن را در تهیه غذای‌تان به کار ببرید.

(۲) شما می‌توانید برای کمتر کردن گوشت قرمز مصرفی، به میزان مساوی



از سویا نیز در مایه کباب‌تان استفاده کنید تا از این طریق میزان گوشت قرمز مصرفی این غذا به حداقل برسد.

(۳) خیلی‌ها کباب تابه‌ای را از همان ابتدا کاملاً سرخ می‌کنند. به شما توصیه می‌کنیم ابتدا مایه کباب را در تابه‌ای کاملاً پهن کنید و روی آن را با



حلقه‌های فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی بپوشانید آنگاه آن را روی حرارت قرار داده تا به این ترتیب با آب سبزی‌های گوشت‌تان بخارپز شود. بعد از تمام شدن آب غذا، آن را با کمی روغن که البته روغن مخصوص سرخ کردن است، تفت دهید.

۴) بسیاری از افراد در کنار کباب تابه‌ای، سیب‌زمینی سرخ کرده می‌گذارند. ما توصیه می‌کنیم برای کودکان که در سن رشد است سیب‌زمینی سرخ کرده تهیه کنید تا به بهانه سیب‌زمینی‌ها غذایش را هم بخورد اما اگر خودتان می‌خواهید از این غذا میل کنید، بهتر است از انواع سبزی‌های بخارپز شده استفاده کنید.

۵) به علاوه شما می‌توانید با شکستن یکی دو عدد تخم‌مرغ ارزش پروتئینی این غذا را به مراتب بالاتر ببرید. شما می‌توانید از این روش برای خوراندن تخم‌مرغ به بچه‌هایی که از خوردن این ماده غذایی ارزشمند امتناع می‌کنند، استفاده کنید زیرا طعم کلی این غذا به آنها این اجازه را نمی‌دهد که به وجود این ماده غذایی پی‌ببرند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=83344>



### کباب تابه‌ای

- مواد لازم
- گوشت بدون چربی چرخ شده ۵۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۳ عدد
- تخم‌مرغ ۱ عدد
- فلفل دلمه‌ای ۲ عدد
- قارچ ۲۵۰ گرم
- سیب‌زمینی متوسط ۲ عدد
- گوجه‌فرنگی متوسط ۴ عدد





- سیر ۲ حبه
- روغن کانولا ۱ قاشق غذاخوری
- زعفران حل شده ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به اندازه کافی

• طرز تهیه

یک عدد پیاز را رنده کنید و همراه تخممرغ و فلفل و نمک یا گوشت چرخ شده مخلوط کنید و خوب ورز دهید تا نرم و یکدست شود. آعدد پیاز دیگر، فلفل دلمه‌ای، قارچ، سیب‌زمینی، گوجه فرنگی و سیر را به صورت حلقه‌حلقه ببرید. کف ماهی‌تابه را با یک قاشق غذاخوری روغن چرب کنید و گوشت ورز داده شده را در آن پهن کرده و با دست صاف و مرتب کنید. سپس حلقه‌های سیب‌زمینی را در یک ردیف روی گوشت بچینید و این عمل را به ترتیب برای حلقه‌های پیاز، فلفل دلمه‌ای، قارچ و گوجه فرنگی انجام دهید. سیر خرد شده را روی مواد قرار دهید و نمک و فلفل و آب زعفران را نیز اضافه کنید. در ظرف را ببندید و آن را روی حرارت ملایم به مدت نیم ساعت بپزید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=86363>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کباب ترش

• مواد لازم:

- گوشت راسته کبابی : نیم کیلو
- پیاز درشت : ۱ عدد
- گوجه فرنگی : ۴ عدد

- چوچاق (شیشاق): ۱ قاشق غذا سوپ خوری
- رب انار ترش : ۱ قاشق غذا خوری
- گردوی چرخ شده : ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل : به میزان لازم
- روغن یا کره : نصف قاشق غذا خوری
- آب : نصف پیمانه پلو پزی
- طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به وسیله بیفتک کوب می کوبیم تا کاملا" نازک و خرد شود سپس پیاز را رنده می کنیم و با گردو و چوچاق (سبزی معطر محلی گیلان) و رب انار و نمک و فلفل مخلوط می کنیم حالا می توانیم آن را در ظرف مورد نظر بریزیم. شعله گاز را کم می کنیم و مخلوط را در روغن و آب می گذاریم تا گوشت بپزد. سپس گوجه ها را کبابی و یا سرخ می کنیم و بعد از آماده شدن گوشت ، آنرا در اطراف می چنیم .

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=94201>



## کباب ترکی

کباب ترکی

• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده= نیم کیلو

گوجه فرنگی= ۴ عدد

پیاز= یک عدد متوسط

آرد گندم= نصف پیمانه

روغن و ظرف گود برای سرخ کردن

برنج در صورت تمایل

• طرز تهیه:

گوشت ها رو با پیاز رنده شده مخلوط میکنی و چنگ میزنی و بعد به اندازه گردو تو دستت درستشون میکنی و بعد آرد رو که توی بشقاب ریختی گوشت ها رو روی آرد قل میدی تا همه سطحش یک لایه نازک آردی بشه و بعد گوشت های فلفلی رو توی روغن که گذاشتی حسابی داغ شده میاندازی و میذاری سرخ بشن بعد در میاری و میچینی تو ظرف تا روغنشون گرفته بشه . حالا گوجه فرنگی ها رو رنده میکنی و با کمی نمک و فلفل قرمز توی یه قابلمه میریزی به همراه کمی روغن زیتون و میذاری بپزه و بصورت رب و غلیظ در بیاد حالا گوشت ها رو توی اون سس گوجه فرنگی در حال جوش میریزی و میذاری کمی به خورد گوشتها بره و بعد همونطوری سرو میکنی . میتونی با برنج هم سرو کنی.

سارا

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17325>



### کباب ترکی (دندر کباب)

دندر کباب خانگی (کباب ترکی )

- مواد لازم :
- گوشت راسته گوسفند یا فیله گوساله ۲۵۰ گرم
- پیاز ۳ عدد
- روغن مایع نصف پیمانه
- نمک و فلفل
- طرز تهیه:





گوشت را در جهت الیاف گوشت برش می‌دهیم ( این نکته خیلی اهمیت دارد اگر گوشت در جهت الیاف برش نخورد سفت خواهد شد ) برش ها باید خیلی نازک باشد و به اندازه یک چوب کبریت برش داده شود . آب دو عدد از پیاز ها را می‌گیریم و گوشت را داخل آب پیاز و روغن مایع و کمی فلفل می‌خوابانیم حدود دو ساعت . ( توجه داشته باشید که نمک گوشت قرمز باید در اواخر طبخ اضافه بشه چون باعث سفت شدن گوشت میشه ) بعد پیاز سوم را خلال نازک می‌کنیم و در مقدار خیلی کمی روغن تفت می‌دهیم تا نرم و شفاف شود ( سرخ شدن لازم نیست ) بعد حرارت را بالا می‌بریم و گوشت را ۳ دقیقه با حرارت بالا تفت می‌دهیم ( دقت کنید که اگر حرارت بالا نباشه گوشت آب میندازه و جمع میشه ) بعد از ماهیتابه خارج می‌کنیم و با پیاز تفت داده شده و سایر مخلفات لای نان باگت میریزیم . همین کارها هم با گوشت مرغ میتوانید انجام دهید با این تفاوت که نمک گوشت سفید رو همیشه اول کار اضافه می‌کنیم .

<http://vista.ir/?view=article&id=89495>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب ترکی خانگی

- مواد لازم:
- مغز ران گوساله = ۵۰۰ گرم
- روغن مایع = ۵ قاشق غذاخوری
- بودر سیر = ۱ قاشق چایخوری
- نمک و فلفل سیاه = به مقدار لازم
- پیاز رنده شده = ۱ عدد
- گوجه فرنگی رنده شده = ۲ عدد
- آویشن = ۱ قاشق مربا خوری
- سیر = ۲-۳ حبه



- آلومینیوم و یا کاغذ روغنی = ۱ تکه
- نان = چند تکه
- گوجه فرنگی = ۳-۴ عدد
- پیاز = ۲ عدد
- فلفل کبابی = ۳-۴ عدد
- طرز تهیه:



گوشت را به تکه های نازک به اندازه کف دست ببرید . مواد سس را آماده کنید و گوشت را داخل این سس بگذارید تا چند ساعت داخل این سس در یخچال بماند . گوشت را از سس در بیاورید و روی آلومینیوم فویل اول سه چهار تکه در پایین بعد روی آن همه تکه های گوشت را بچینید و با آلومینیوم محکم بپوشانید . آن را در فریزر بگذارید تا خوب یخ بزند بعد از آن که از فریزر در آوردید قبل از این که یخش باز شود برشهای خیلی نازک بزنید . در یک ماهی تابه روغن بریزید و گوشت را سرخ کنید . پودر سیر ، نمک و فلفل به آن اضافه کنید . لای نان را با گوشت ، پیاز خلال شده ، برشهای گوجه و فلفل پر کنید ( سس گوشت را با پیاز رنده شده - گوجه فرنگی رنده شده - روغن مایع - آویشن - سیر له شده - نمک و فلفل تهیه کنید ).

▪ نکته :

(۱) این غذا برای بچه هایی که از خانه به مدرسه تغذیه می برند بسیار مغذی می باشد (۲) مقداری پروتئین و آهن به بدن می رساند. این مقدار مواد برای ۴ نفر در نظر گرفته شده است

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101574>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب تلخون (ساده و سریع)

• مواد لازم :



- گوشت چرخ کرده
- پیاز ۱ عدد
- سیر ۱ عدد
- تلخون چند شاخه
- نمک و زردچوبه به میزان لازم
- طرز تهیه :



اول به دونه پیاز و به حبه سیر و چند شاخه تلخونو با هم ریختم توی آسیاب و کاملا خردشون کردم. بعد با گوشتم و نمک و زردچوبه مخلوط کردم و خوب ورز دادم. بعد به اندازه گردوهای بزرگ از گوشتم جدا کردم و زدم سر سیخهای چوبی و خواباندم ته ظرف. البته من به سرخ کن تفال دارم که چند کار انجام می ده. سرخ کن و پلوپز و بخار پزه. که ماهیتابه سرخ کنش از جنس چدنه. خیلی چیز خوبیه. هم جنسش و هم شیارهای روی سطحش مانع می شه که چیزی بهش بچسبه. شما می تونید کف ماهیتابه های تفلون یا چدن بذارید. با حرارت کم باید بگذارید تا کاملا مغز پخت بشه. و مرتب برشون گردونید تا کاملا سرخ بشن. می تونید حتی سر سیخ هم نزنید و مثل شامی همینطوری سرخشون کنید. البته یادتون باشه که در ظرفتونو بذارید و تا کبابتون خودشو کاملا نگرفته برش نگردونید. درست کنید تا ببینید چه بوی داره.

<http://tazearoos.blogfa.com/۸۶۰۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=95522>



### کباب جوجه تابه ای

- مواد لازم
- جوجه به وزن ۷۵۰ گرم تا ۱ کیلو :: ۱ عدد





- روغن زیتون :: ۲ قاشق سوپخوری
- آب لیمو :: ۲ قاشق سوپخوری
- آب پیاز رنده شده :: ۲ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل :: به میزان کافی
- زعفران حل شده :: به میزان کافی
- طرز تهیه

جوجه را قطعه قطعه کرده استخوانهای درشت آنرا می گیریم . روغن زیتون ، آب لیمو و آب پیاز را به همراه نمک و فلفل و زعفران حل شده در آبجوش را

با هم مخلوط کرده و جوجه را در این سس می خوابانیم بهتر است جوجه ها حداقل ۱ تا ۵/۱ ساعت در این سس بمانند قطعات جوجه ها را به سیخ های کوچک ( به طول ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر ) می کشیم . تابه چدنی را می گذاریم داغ شود و سیخ های کباب را یکی یکی در تابه قرار داده هر طرف سیخ که برشته شد آنرا برگردانده سیخ دیگری را می گذاریم تا کبابها آماده شود . بعد با همان سیخ ها در دیس قرار داده کمی کره را روی آن می گذاریم یا با سس پیاز و جوجه فرنگی مصرف می نمایم .

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=99440>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب چنگه یا شیشلیک

گوشت راسته گوساله : ۱۵۰۰ گرم

دنبه : ۱۵۰ گرم

کره : ۲۵۰ گرم

پیاز : ۳ عدد



روغن زیتون : ۱ فنجان

گوجه فرنگی : ۶ عدد

لفل : قدری

برای تهیه کباب باید از گوشت راسته گوساله یا گوسفند استفاده نمود، نکته قابل توجه برای کباب خوب انتخاب گوشت آن است که باید نرم باشد (به وسیله گردهای مخصوص نرم کننده گوشت نیز می توان گوشت را نرم و ترد نمود) ولی بهتر است گوشت را با آب پیاز و فلفل ۲۴ ساعت قبل آماده و نرم نمود. انواع کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود.

کباب را می توانیم به هر اندازه که میل داریم پهن کنیم به این ترتیب که راسته را روی تخته می گذاریم به اندازه ای که میل داریم پهنای کباب بشود یک قطعه جدا می کنیم مثلاً پهنای چهار انگشت و سپس قطعات دیگر گوشت می گذاریم قطعات دیگر را می بریم ، بعد گوشت را به قطر دو سانتی متر ورقه ورقه می کنیم و آماده می گذاریم، لازم نیست شکل آنها منظم باشد، باید بین هر دو یا سه قطعه گوشت یک قطعه کوچک دنبه به سیخ کشیده، سپس پیاز را نرم رنده می کنیم و روغن زیتون و فلفل را با پیاز رنده شده مخلوط می کنیم و گوشت را در این مایه می خوابانیم و می گذاریم لا اقل یک شب بماند بعد گوشت ها را به سیخ کشیده و کی روی آن را با کارد می کوبیم و روی حرارت ملایم کباب می کنیم و گاهی سیخ های کباب را بر می گردانیم کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود و آبدار باشد بعد کباب ها را در دیس می کشیم و روی آنها را کمی نمک می پاشیم و کمی هم کره روی آن می گذاریم و اطراف آن را با پیاز خلال کرده و جعفری تزیین می کنیم - کباب را نباید هیچ وقت لای نان قرار داد زیرا آب کباب به خورد نان می رود و خشک می شود. با کباب چنجه می توان کباب گوجه فرنگی تهیه و مصرف نمود.

بدون دنبه نیز می توان این کباب را آماده نمود و بعد از طبخ مقداری کره روی آن قرار داد.

در صورتی که بخواهیم از آب لیمو یا کیوی خرد شده برای نرم کردن گوشت استفاده کنیم برای هر یک صد گرم گوشت یک قاشق سوپخوری آب لیمو یا کیوی خرد شده با پیاز رنده شده مخلوط می کنیم و نیم ساعت قبل از کباب کردن گوشت را در این مایه می خوابانیم.

در صورتی که بخواهیم از گردهای نرم کننده مخصوص گوشت استفاده کنیم برای هر یک کیلو گوشت یک قاشق مربا خوری از گرد نرم کننده با پیاز رنده شده مخلوط می کنیم و نیم ساعت قبل از کباب کردن گوشت را در این مایه می خوابانیم.

ممکن است بدون روغن زیتون هم گوشت کباب را آماده کرد.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=386>

## کباب چوبی

این کباب چوبی با ادویه های مختلف و عسل طعم دار شده که موجب می شود طعم و مزه ای متفاوت با کباب هایی که تا به حال خورده اید، داشته باشد.

### • مواد لازم:

- نصف قاشق سوپخوری دانه فلفل کوبیده
- نصف قاشق سوپخوری سیر رنده شده
- ۲ قاشق سوپخوری زنجبیل تازه رنده شده
- ۲ قاشق سوپخوری پوست پرتقال ریز رنده شده
- ۴ عدد پیازچه خردشده
- ۱ عدد فلفل قرمز خرد شده
- ۲ قاشق سوپخوری عسل
- ۳ قاشق سوپخوری سویاسس
- ۱۵۰ میلی لیتر روغن مایع
- ۷۵ میلی لیتر روغن کنجد
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- ۷۰۰ گرم گوشت فیله گوساله
- ۱۶ عدد گوجه فرنگی گیلانی (کوچک)
- ۱۶ عدد برگ بوی تازه
- ۱۶ عدد قارچ کوچک
- ۸ عدد سیخ باریک چوبی

### • طرز تهیه:

دانه فلفل کوبیده، سیر، زنجبیل، پوست پرتقال، پیازچه و فلفل قرمز را در یک دستگاه غذاساز یا مخلوط کن بریزید و چندثانیه روشن کنید. این مخلوط

را در یک کاسه گود بریزید و عسل، سویاسس و روغن ها را به آن افزوده، مخلوط کنید. نمک و فلفل آن را اندازه کنید. گوشت را به قطعات کوچک تر



خرد کنید به طوری که ۱۶ قطعه شود. آن را به مخلوط بالا اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید گوشت دست کم ۴ ساعت یا ترجیحاً یک شب در این مایه بماند تا خوب طعم دار شود.

سیخ ها را نیم ساعت قبل از مصرف در آب خیس کنید تا مرطوب شده و هنگام طبخ نسوزند. در هر سیخ یک عدد گوجه گیلاسی، یک عدد برگ بو، یک قطعه گوشت و یک قارچ فرو کنید، سپس این ترتیب را یک بار دیگر تکرار نمایید تا سیخ پر شود. حالا کباب ها را روی منقل برقی یا در گریل یا در تابه های چدنی کباب پز طبخ کنید تا پخته و برشته شوند. می توانید هنگام طبخ مقداری از موادی که کباب را در آن خوابانده اید با یک قلم موی کوچک روی قطعات گوشت بزنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=84157>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب چوبی

- مواد لازم برای ۵-۶ نفر :
- گوشت مغز ران گوسفند ۱ کیلوگرم
- فلفل دلمه ای سبز مکعبی خردشده ۲ عدد متوسط
- پیاز مکعبی خردشده ۲ عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- زعفران یک دوم قاشق چای خوری
- کره ی پاستوریزه ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری
- روش تهیه:



گوشت را تمیز کنید و به صورت مکعبی برش دهید. سپس آن را در چوب مخصوص (سیخ کباب چوبی) به سیخ بکشید و در لابه لای هر تکه گوشت ۲ تکه پیاز و ۲ تکه فلفل قرار دهید. کره را در ظرفی آب کرده و سیخها را در آن قرار دهید. آنگاه ظرف را روی حرارت قرار دهید. گاهی ظرف را تکان دهید تا گوشتها کمی تفت داده شود. سپس رب گوجه‌فرنگی را با مقداری کره تفت داده و ۲-۳ لیوان آب اضافه کنید و پس از جوش آمدن، داخل گوشت بریزید. پس از آن با حرارت ملایم بگذارید تا بپزد. در پایان زعفران، آب لیمو، نمک و فلفل را اضافه کرده و اجازه دهید تا آب آن کمی کشیده شود. آن گاه سیخها را در دیس چیده و سس باقی مانده را روی آن بریزید و همراه با چلو سرو کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=87460>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب چوبی مدیترانه ای

- مواد لازم :
- روغن زیتون : ۶ قاشق سوپخوری
- آب لیموی تازه : ۴ قاشق سوپخوری
- ربان تازه خرد شده : ۲ قاشق سوپخوری
- بادنجان قلمی بلند: ۱ عدد
- سینه مرغ (پوست کنده بدون استخوان) : ۳۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای سبز یا قرمز: ۱ عدد
- سیر خرد شده : ۱ حبه
- کدوی کوچک : ۲ عدد
- پیاز ترشی کوچک : ۱۲ تا ۱۶ عدد



▪ نمک و فلفل سیاه : مقداری

• طرز تهیه :

در يك كاسه كوچك روغن زیتون ، آب لیموی تازه ، سیر و ریحان را مخلوط کرده و نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم . کدو و بادنجان را به صورت طولی به قطر ۵ میلی متر ورقه ورقه کنید. سینه های مرغ را در قطعات مکعبی ۵ سانتی متری خرد کنید. نصف سینه های مرغ را داخل ورقه های بادنجان و نصف دیگر را داخل ورقه های کدوپیچید (مانند شکل ). داخل سیخ های کباب ، به ترتیب يك تکه مرغ، پیاز ترشی ، فلفل دلمه ای قرار دهید. سیخ ها را داخل يك بشقاب گذاشته ، سسی را که در ابتدا تهیه درست کردنش را شرح دادیم ، به وسیله قلم مو روی سیخ ها بمالید تا تمام آنها مزه دار شود، بعد بگذارید نیم ساعت بماند. در آخر هر چه سس در بشقاب سس بود، در مدت زمان پخت با قلم مو روی کبابها بمالید. کبابها را زیر گریل یا روی کباب پز قرار دهید تا زمانی که نرم شوند. سیخ ها را برگردانید تا طرف دیگر نیز بپزد. این کباب را گرم سرو کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73209>



### کباب چوبی یونانی

مواد لازم:

فیلهٔ گوساله ۱ کیلو

روغن زیتون یک دوم فنجان

پودر آویشن ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به مقدار لازم

فلفل قرمز کمی

فلفل دلمه‌ای ۳ عدد

گوجه‌فرنگی ۳ عدد

پیاز متوسط ۴ عدد

• طرز تهیه:

گوشت را به صورت مربع‌های ۳ سانتی‌متری خرد می‌کنیم و به آن روغن زیتون، پودر آویشن، نمک و فلفل اضافه می‌کنیم و برای ۳ تا ۴ ساعت می‌گذاریم در یک ظرف در بسته بماند. بعد گوجه‌فرنگی‌ها، فلفل و پیازها را هم به همان اندازه گوشت‌ها خرد می‌کنیم. گوشت‌ها را یکی در میان با یک نوع از سبزی‌های بالا به سیخ‌های کوچک چربی می‌کشیم. این کباب‌ها را می‌توانیم به همین صورت در تابه سرخ کنیم و یا روی کباب‌پز طبخ کنیم که نوع دوم بهتر خواهد بود.

منبع : مجله بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=11452>



### کباب چوبی: low fat

- مواد لازم: (برای چهارنفر)
  - گوشت بره خرده شده ۵۰۰ گرم
  - فلفل سبزدلمه‌ای خرد شده ۱ عدد
  - قارچ دلمه‌ای ۱۶ عدد
  - بادمجان قلمی حلقه شده ۲ عدد
- مواد لازم برای تهیه سس:
  - عسل ۲ قاشق غذاخوری
  - سس سویا ۱ قاشق غذاخوری
  - سیر له شده ۱ حبه
  - دارچین ۲/۱ قاشق چای‌خوری

• روغن مایع ۲ قاشق چای‌خوری

مواد لازم برای تهیه‌ی سس را با هم مخلوط می‌کنیم و گوشت را به مدت ۳۰ دقیقه در آن قرار می‌دهیم. بعد روی ۸ عدد سیخ چوبی به ترتیب یک تکه گوشت، یک حلقه بادمجان، یک تکه فلفل و یک عدد قارچ قرار می‌دهیم تا دو سانت از سیخ خالی بماند. بعد کباب را روی کباب‌پز یا داخل فر می‌پزیم.

• میزان کالری برای هر نفر: ۳۳۹ کالری، چربی: کم

خانم کاترین گزوزیان

منبع : نشریه بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=73202>



### کباب حسینی

گوشت سردست گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

پیاز : ۵۰۰ گرم

دنبه : ۲۵۰ گرم

کره : ۱۵۰ گرم

فلفل سبز : ۲۵۰ گرم

گوچه فرنگی : ۵۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

برای تهیه این کباب به سیخ‌های کوچک چوبی که معمولاً از درخت انار تهیه می‌شود احتیاج داریم (و یا سیخ‌های آماده شده کوچک از نوع فلزی که زنگ نمی‌زند معمولاً در فروشگاه‌ها حاضر برای فروش و استفاده است)

گوشت را قطعه قطعه می‌بریم (به اندازه تقریباً طول ۴ قطر ۲ سانتی‌متر) و سیخ‌های چوبی را پوست می‌کنیم و نوک آنها را تیز می‌نمائیم، بعد به ترتیب یک قطعه گوشت و یک قطعه دنبه و یک پیاز کوچک و یک قطعه فلفل سبز به سیخ می‌کشیم تا آنجا که سیخ‌ها پر شوند (طول سیخ‌ها باید ده تا پانزده سانتی‌متر باشد)، بعد ته قابلمه مناسبی را که گنجایش سیخ‌ها را داشته باشد یک‌ردیف گوجه فرنگی ورقه شده و یک ردیف پیاز حلقه شده می‌چنیم و یک ردیف از سیخ‌های کباب را روی آن می‌چنیم و باز یک ورقه گوجه فرنگی و یک‌ردیف از سیخ‌های کباب می‌گذاریم و به همین ترتیب ادامه می‌دهیم تا تمام سیخ‌ها در ظرف قرار بگیرند.

آنگاه در قابلمه را می‌بندیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و صبر می‌کنیم تا آب گوجه فرنگی کاملاً کشیده شود. در صورتیکه گوشت کاملاً نپخت باید کمی آب به ظرف اضافه نمود. در اواخر طبخ باید کمی نمک بآن زد وقتی کباب آماده شد باید به هیچ وجه آب نداشته باشد. کباب‌ها را با همان سیخ در دیس می‌چنیم و سر میز می‌بریم.

در صورت مصرف کره آن را قطعه قطعه می‌کنیم و لابلاهای سیخ‌های کباب می‌چنیم و ممکن است به‌جای پیاز ریز سفید از پیاز درشت که چهار قاچ کرده‌ایم استفاده کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=387>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب حسینی

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
- گوشت مغز ران: ۱ کیلو گرم
- فلفل دلمه ای مکعبی خرد شده: ۲۵۰ گرم
- پیاز مکعبی خرد شده: ۲۵۰ گرم
- پیاز رنده شده: ۲۵۰ گرم
- گوجه فرنگی مکعبی خرد شده: ۲۵۰ گرم
- دنبه: ۲۵۰ گرم





▪ زعفران: ۲/۱ قاشق چایخوری

▪ رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

▪ روغن یا کره: ۱۰۰ گرم

▪ نمک و فلفل به مقدار لازم

▪ روغن زیتون به مقدار لازم

• طرز تهیه:

گوشت ها را به قطعات کوچک می بریم و ۶-۵ ساعت گوشت ها را در روغن زیتون و پیاز رنده شده می خوابانیم تا گوشت نرم شود. این کباب باید با سیخهای کوچک درست شود. در هر سیخ یک تکه گوشت، یک قطعه دنبه، یک قطعه پیاز، یک قطعه فلفل دلمه ای، یک قطعه گوجه فرنگی سیخ می کشیم.

روغن یا کره را در ظرفی آب کرده و سیخ ها را در آن قرار می دهیم. گاهی ظرف را تکان می دهیم تا گوشت ها کمی تفت داده شود. سپس رب گوجه فرنگی را با کمی کره یا روغن تفت داده و ۲-۳ لیوان آب اضافه می کنیم و پس از جوش آمدن، داخل گوشت می ریزیم سپس با حرارت ملایم می گذاریم تا بپزد. در پایان زعفران ، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه کرده و اجازه می دهیم آب آن کمی کشیده شود. آنگاه سیخ ها را در دیس چیده و سس باقی مانده را روی آن می ریزیم و همراه چلو سرو می کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=76564>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب دو رنگ

• مواد لازم:

▪ فیله گوساله ۷۵۰ گرم

▪ فیله مرغ ۲۰۰ گرم

▪ آب پیاز ۱ عدد



- روغن زیتون ۲/۱ پیمانه
- آب‌لیمو ۲ قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- پیاز ۱ عدد



- گوجه‌فرنگی ۲ عدد
- قارچ ۴ عدد
- فلفل سبز دلمه‌ای ۱ عدد
- طرز تهیه:

ابتدا فیله گوساله را شسته و آن را به صورت ورقه‌های مستطیل شکل در می‌آوریم و با بیفتک‌کوب می‌کوبیم. فیله مرغ را شسته و به قطعاتی مستطیل شکل بریده و روی آن را نیز با بیفتک‌کوب می‌کوبیم. توجه داشته باشید قطعات مرغ باید از تکه‌های گوشت کوچک‌تر باشد تا بتوانید آن را داخل گوشت بپیچید. قطعات گوشت را در آب پیاز و نیمی از روغن زیتون از شب قبل خوابانده، قطعات فیله مرغ را نیز در آب‌لیمو، مابقی روغن زیتون، نمک و فلفل به مدت دو تا سه ساعت می‌خوابانیم. پیاز را شسته و به صورت خلال‌های ریز و باریک در می‌آوریم. گوجه‌فرنگی و قارچ و فلفل سبز دلمه‌ای را نیز شسته و به خلال‌های باریک خرد می‌کنیم. فیله گوساله را روی سطح صافی قرار می‌دهیم. فیله مرغ را وسط آن قرار داده و از مواد گفته شده مقدار کمی روی آن می‌ریزیم. فیله گوساله را خیلی با دقت و به آرامی می‌پیچیم که مواد بیرون نریزد و از قسمت اتصال، گوشت را به سیخ کشیده و روی آتش کباب می‌کنیم. در نیمه پخت به آن نمک می‌زنیم. تزئین کباب‌ها با قارچ که روی آن لوزی‌های فلفل دلمه‌ای یا تربچه قرار گرفته است، سفره را رنگین‌تر می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=118300>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کباب غاز

گوشت غاز : ۱۲۰۰ گرم  
آب لیموترش : ۲,۵ فنجان  
پیاز خام خلال شده : ۳ عدد  
زعفران : قدری  
پاپریکا : قدری  
روغن زیتون : ۰,۵ فنجان  
کرفس خرد شده : قدری  
جعفری شاخه ای : قدری  
فلفل : قدری  
نمک : قدری

غاز دارای گوشت سیاه و سفت است که قطعات کباب آن باید با دقت تهیه شود تا نرم شود و طعم مطلوب پیدا کند. غاز را بعد از تمیز کردن با ۲ تا ۳ لیوان آب یکی دو عدد پیاز خرد کرده و یکی دو برگ بو یا ساق کرفس و چند ساق جعفری می‌گذاریم نیم پز بشود و آب آن به خوردش برود و بعد با کارد تیز پوست آن را می‌کنیم قطعات سینه و ران را جدا می‌کنیم و استخوان‌های سینه را می‌گیریم و سسی از روغن زیتون یا کره آب کرده و ابلیمو و نمک و فلفل آماده می‌کنیم و قطعات گوشت را در سس می‌خوابانیم و بعد مثل کباب جوجه به سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم، باید زمان طبخ آن از جوجه طولانی تر و حرارت ملایم‌تر باشد و مرتب به آن سس کره و ابلیمو داد تا کاملاً کباب پخته و برشته شود، انواع پرندگان حلال گوشت را بهمین طریق می‌توان کباب کرد. نژادهای جوان احتیاج به پختن ندارد و مثل کباب جوجه می‌توانیم آنها را خورد کرده و در سس بخوابانیم و کباب کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=392>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کباب قارچ و فلفل

- مواد لازم:
- گوشت فیله گوساله: ۷۰۰ گرم
- پیاز: ۴ عدد
- فلفل دلمه‌ای سبز: ۲ عدد
- گوجه فرنگی: ۲ عدد
- قارچ درشت: ۴ عدد
- رب گوجه: ۴ قاشق سوپخوری
- روغن مایع: مقداری
- نمک و فلفل: به میزان لازم



• طرز تهیه:

۲ عدد از پیازها را با رنده ریز کرده و در تنظیف ریخته و فشار می‌دهیم تا آب آن گرفته شود، سپس گوشت را به قطعات یک‌دست برش داده و به مدت ۲۴ ساعت در آب و پیاز خوابانده، آن‌گاه ۲ عدد پیاز دیگر، فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را مطابق تصویر به قطعات یک‌دست برش داده و قارچ را نیز از وسط دو نیم کرده، قسمت بالای فر را روی آخرین درجه روشن کرده و برش‌های گوشت، پیاز، فلفل، گوجه فرنگی و قارچ را به ترتیب به چوب کباب چوبی کشیده، کف سینی فر را با روغن مایع چرب نموده، کباب‌ها را در سینی قرار داده و در پنجره بالای فر می‌گذاریم تا یک طرف کباب بپزد. بعد آن را برگردانده و طرف دیگر را می‌پزیم. کمی نمک و فلفل روی کباب می‌پاشیم و رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل را در مقداری روغن مایع تفت داده و اندکی آب به آن اضافه کرده و می‌گذاریم چند جوش بزند، سپس این مایع را در اواخر پخت کباب روی آن ریخته و بعد از ۲ دقیقه از فر بیرون می‌آوریم.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73622>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کباب قرقاول

گوشت قرقاول : ۱۲۰۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

پیاز خام خلال شده : ۳ عدد

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

کرفس خرد شده : قدری

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

قرقاول یکی از پرندگانی است که دارای پرهای بسیار زیبا و گوشت بسیار لذیذ است و بهترین خوراک آن به طریق کباب است، معمولاً گوشت قرقاول نر تردتر و بهتر است، ضمناً این پرنده کمیاب است و تهیه آن به آسانی مقدور نیست در هر حال ما طریقه کباب کردن آن را ذیلاً شرح می‌دهیم.

پرهای قرقاول را به‌دقت می‌گیریم و پرهای ریز باقیمانده را به‌دقت می‌سوزانیم، بعد آن را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم و گوشت آن را مثل کباب جوجه قطعه قطعه می‌نمائیم و در آب لیمو و روغن زیتون می‌خوابانیم، بعد قطعات آن را به‌طوری که سینه‌ها و ران‌ها جدا باشند به سیخ می‌کشیم ابتدا ران‌ها را روی آتش کمی برشته می‌کنیم، بعد سینه‌ها را روی آتش می‌گذاریم و با حرارت ملایم آنها را برشته می‌سازیم و سیخ‌ها را مرتب پشت و رو می‌کنیم و از سس روغن زیتون و آب لیمو مرتباً روی قطعات قرقاول می‌دهیم تا هردو طرف آنها خوب کباب شود، بدون اینکه مغز آن خشک گردد.

<http://vista.ir/?view=article&id=396>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کباب کبی

گوشت کبک : ۱۲۰۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

پیاز خام خلال شده : ۳ عدد

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

کرفس خرد شده : قدری

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

کبک یکی از پرندگانی است که دارای گوشت لطیف و بسیار نرم است و بهترین خوراک آن به طریق کباب است، معمولاً گوشت قرقاول نر تردتر و بهتر است، ضمناً نسبت به قرقاول نیز فراوانتر است و در پائیز و زمستان که موقع شکار آن است بیشتر یافت می‌شود. در هر حال ما طریقه کباب کردن آن را ذیلاً شرح می‌دهیم.

پرها را کبک را به دقت می‌گیریم و پرها را باقی‌مانده را به دقت می‌سوزانیم، بعد آن را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم و گوشت آن را مثل کباب جوجه قطعه قطعه می‌نمائیم و در آب لیمو و روغن زیتون می‌خوابانیم، بعد قطعات آن را به طوری که سینه‌ها و ران‌ها جدا باشند به سیخ می‌کشیم ابتدا ران‌ها را روی آتش کمی برشته می‌کنیم، بعد سینه‌ها را روی آتش می‌گذاریم و با حرارت ملایم آنها را برشته می‌سازیم و سیخ‌ها را مرتب پشت و رو می‌کنیم و از سس روغن زیتون و آب لیمو مرتباً روی قطعات کبک می‌دهیم تا هردو طرف آنها خوب کباب شود، بدون اینکه مغز آن خشک گردد.

<http://vista.ir/?view=article&id=397>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کباب کبک درست‌ه

گوشت کبک : ۴ عدد

آب لیموترش : ۱ فنجان

زعفران : ۱ قاشق مربا خوری

روغن زیتون : ۱ فنجان

کره : ۱۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

موهای ریز کبک را روی آتش می‌سوزانیم، بعد آن را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم، بعد زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم. و کمی از زعفران را با روغن زیتون و نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و کبک‌ها را یک شب در این مایه می‌خوابانیم بعد درسته سیخ می‌کشیم و در فر و یا روی آتش کباب می‌کنیم (حرارت فر ۴۵۰ درجه باید باشد) سیخ‌ها را در سینی فر می‌چینیم و سینی را روی پنجره وسط فر قرار می‌دهیم و یک‌ساعت تا یک‌ساعت و نیم می‌گذاریم در فر بماند، در این فاصله کره را آب می‌کنیم و با کمی زعفران و آب لیمو مخلوط می‌نمائیم و گاهی از این سس روی کبک‌ها می‌دهیم و سیخ‌ها را پشت و رو می‌کنیم تا کبک‌ها کاملاً برشته و طلائی شود و در صورتی‌که روی آتش را کباب کنیم باید آتش یکنواخت و ملایم باشد و مرتب روی آنها را از سس کره و زعفران داد و سیخ‌ها را پشت و رو کرد تا مغز آنها کاملاً بپزد و روی آنها برشته شود و بعد در دیس تزئین می‌کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=398>



### کباب کوبیده

گوشت گوسفند : ۱ کیلو گرم

دنبه : ۱۵۰ گرم

جوش شیرین : ۱ قاشق سوپخوری

پیاز : ۳ عدد

تخم مرغ : ۲ عدد

نمک : ۲ قاشق سوپخوری

گوشت لخم و دنبه را به مقادیر مذکور با هم دوباره ماشین کرده پیاز رنده شده به آن افزوده و تخم مرغ و جوش شیرین در آن ریخته دستتان را در آب گرم فرو برده، آن را به مدت نیم ساعت مالش بدهید. سپس نمک هم به آن افزوده باز مالش داده، نیم ساعت بعد سیخ را تر کرده آن را به سیخ کشیده، روی آتش تند ذغال کباب کنید.

هرگاه قطرات روغن از کباب روی آتش ریخت سیخ کباب را روی نان گذاشته کمی فشار بدهید تا چربیش گرفته شود و سپس دوباره سیخ را روی آتش بگذارید همین که به اندازه کافی کباب شد تا سرد نشده به سر سفره ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=383>



### کباب کوپیده

گوشت سردست گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

پیاز : ۳ عدد

دنبه : ۱۵۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

گوچه فرنگی : ۵۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

گوشت و پیاز و نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و خوب مالش می‌دهیم تا گوشت کاملاً چسبندگی پیدا کند، بعد دست را مرطوب می‌کنیم و از مایه



گوشت برمی‌داریم و به سیخ می‌کشیم و با انگشت کمی فشار می‌دهیم تا گوشت بسیخ بچسبید و سطح آن صاف شود، آنگاه آتش فراوان را که کاملاً گرفته است روی منقل صاف می‌کنیم و سیخ‌ها را روی آتش می‌چینیم و فوری آتش را باد می‌زنیم تا گوشت خودش را به سیخ بگیرد و از آن نریزد وقتی گوشت کمی برشته شد، دیگر آتش را باد نمی‌زنیم تا مغز گوشت بپزد باید دقت کرد که کباب‌ها زیاد برشته و خشک نشوند، کباب‌ها را در دیس می‌کشیم و روی آن را کمی سماق کوبیده می‌پاشیم.

اگر بخواهیم کباب چربی کمتر داشته باشد می‌توانیم از گوشت ران به همین طریق کباب تهیه کنیم ولی البته گوشت اگر کمی چرب باشد کباب آن خوشمزه تر می‌شود.

معمولاً گوشت کباب را از قسمت قلوه گاه گوسفند که زیر شکم حیوان است تهیه می‌کنند ولی این گوشت بسیار چرب است و با رژیم غذایی سازگار نیست. در صورتی که کباب را از گوشت قلوه گاه تهیه کردیم ممکن است در یک کیلو گوشت دو عدد تخم مرغ هم بزنیم تا از ریختن گوشت در آتش جلوگیری شود.

کباب کوبیده یا برگ را در فر نیز می‌توان تهیه کرد البته کباب روی آتش بهتر تهیه می‌شود، ولی از فر به لحاظ آسانی کار می‌توان استفاده کرد و در صورتی که بخواهیم کباب کوبیده را در فر تهیه کنیم سیخ‌های کباب کوبیده را در دیسی می‌چینیم و فر را با حرارت ۵۰۰ درجه گرم می‌کنیم و دیس کباب را روی آخرین پنجره به‌طرف بالا قرار می‌دهیم و می‌گذاریم در حدود بیست دقیقه بماند و گاهی سیخ‌ها را چرخ می‌دهیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=388>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب کوبیده

- مواد لازم
- گوشت قسمت سردست چرخ کرده خیلی نرم ۱ کیلو
- پیاز متوسط ۱ عدد
- خرده نان یا آرد سفید ۴/۱ پیمانه
- تخم مرغ ۱ عدد



• در صورت دلخواه زرد چوبه نمک فلفل و آب لیمو

• طرز تهیه:

همه مواد را به خوبی مخلوط می کنیم و در یخچال یا در دمای اتاق می گذاریم تا چند ساعت بماند. به منظور اینکه نگذاریم مواد از سیخ کبابها بریزند باید قبل از ریختن پیاز به داخل آن آبش را کاملا گرفته و سپس آن را اضافه کنیم و همچنین هرچه مایع سردتر باشد بهتر به سیخهای کباب می چسبد. گوشتها را به ۱۰ تا ۱۲ قسمت تقسیم کرده و و هرتکه را به دور

سیخهای کباب می چسبانیم سیخها را به فاصله چند اینچ دورتر از زغالها که بر روی گوشت کباب کن هستند قرار می دهیم و آنها را به طور مداوم می چرخانیم تا همه جای آن پخته شود.  
این غذا به همراه برنج مصرف می شود.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79236>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کباب گوشت چرخ کرده

• مواد لازم:

روغن=۵ قاشق غذاخوری

پیاز خرد شده=۲ عدد

گوشت چرخ کرده گوسفند=۴۵۰ گرم

ماست=۲ قاشق غذاخوری

پودر فلفل قرمز=۱ قاشق چایخوری



زنجبیل نرم شده=۱ قاشق چایخوری  
سیر تازه له شده=۱ قاشق چایخوری  
نمک=۱ قاشق چایخوری  
پودر کاری=۱ و ۲/۱ قاشق چایخوری  
فلفل شیرین=۲/۱ قاشق چایخوری  
فلفل سبز تازه=۲ عدد



گشنیز تازه=بمقدار لازم

برای تزئین

۱ عدد پیاز حلقه شده

گشنیز تازه خرد شده

۱ عدد لیموی تازه قاچ شده

• طرز تهیه:

۱. روغن را در ماهیتابه ای گرم کنید. پیاز را به آن افزوده و سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.
  ۲. گوشت چرخ کرده را در کاسه بزرگی ریخته ماست، فلفل فرمز، زنجبیل، سیر، نمک، کاری و فلفل شیرین را به آن اضافه کرده خوب مخلوط نمایید.
  ۳. مخلوط گوشت را به پیاز سرخ کرده بیافزایید و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه آنرا سرخ کنید. مخلوط را از روی شعله برداشته و کنار بگذارید.
  ۴. در همین مدت فلفل سبزه و نیمه از گشنیز را چرخ کنید و یا این که فلفل سبز و گشنیز را با چاقو کاملا ریز کنید و آن را کنار بگذارید.
  ۵. مخلوط گوشت چرخ کرده را در یک مخلوط کن ریخته تا نرم شود. یا اینکه آن را در کاسه بزرگی ریخته و با یک چنگال آن را له کنید. مخلوط گوشت را با فلفل و گشنیز خوب مخلوط کنید.
  ۶. مخلوط را در یک ظرف نسوز و کم عمق قرار داده و با شعله ملایم به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه بپزید. با یک چنگال مخلوط را حرکت دهید. مواظب باشید غذا نسوزد.
  ۷. غذا را با حلقه های پیاز، گشنیز و حلقه های لیمو تزئین نمایید.
- فریال

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17337>

## کباب مرغ با روغن کنجد و سالاد

این کباب مرغ با قطعات آناناس و سس مخصوص آن، دارای طعم ترش و شیرین غذاهای آسیای است و سالاد همراه آن، نیاز بدن به سبزیجات تر و تازه و فیبر را تامین میکند.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- چهار نصف سینه مرغ بدون پوست و استخوان (در کل ۴۵۰ گرم)
- ۱۶ تکه ضخیم آناناس تازه
- یک فلفل دلمه ای زرد یا نارنجی خردشده به قطعات ۵,۲ سانتیمتری
- ۳ قاشق سوپ خوری سرکه سفید
- ۲ قاشق سوپ خوری آب



- یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون یا روغن مایع
- یک قاشق سوپ خوری سس سویا
- یک قاشق چای خوری روغن کنجد
- ۱/۲ قاشق چای خوری خردل،
- یک قاشق سوپ خوری رب انار یا سس چیلی
- ۲ پیمانه کلم قرمز خردشده
- ۲ پیمانه مخلوط سبزیجات سبز (اسفناج، کاهو، کلم، کرفس)
- ۱/۲ پیمانه قارچ ورقه شده.

• روش تهیه:

هر نصف سینه مرغ را به چهار برش طولی تقسیم کنید. هر سیخ کباب را با دو باریکه گوشت مرغ، دو قطعه آناناس و دو تکه فلفل دلمه ای پر کنید. سپس برای تهیه سس، یک ظرف درب دار مانند شیشه ترشی را انتخاب کرده، سرکه، آب، روغن، سس سویا، روغن کنجد و خردل را در آن بریزید. درب ظرف را بسته و خوب تکان دهید. دو قاشق از این سس را جدا کرده، باقی آن را در یخچال بگذارید. بعد از آن در یک کاسه کوچک، ۲ قاشق

سس را با رب انار مخلوط کنید و با قلم موی آشپزی بر روی کباب ها بمالید. کباب ها را بر روی منقل ذغالی یا بر روی اجاق خانگی قرار داده و تا زمانی که مرغ از رنگ صورتی خارج شده و بپزد (حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه) آن ها را کباب کنید. بهتر است کباب را روی آتش مستقیم قرار ندهید. کلم قرمز و سبزیجات را مخلوط کرده، در چهار طرف تقسیم کنید. کباب ها و قارچ را روی سبزیجات قرار داده، سس را مجدداً خوب تکان داده و روی غذا بدهید.

• نکته: از آنجایی که سس سویا معمولاً شور است، نمک در مواد لازم ذکر نشده است. اگر نمک سس کافی نیست، به میزان دلخواه به سس اضافه کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=96124>



## کباب مرغابی

گوشت مرغابی : ۱۲۰۰ گرم

آب لیموترش : ۲,۵ فنجان

پیاز خام خلال شده : ۳ عدد

زعفران : قدری

پاپریکا : قدری

روغن زیتون : ۰,۵ فنجان

کرفس خرد شده : قدری

جعفری شاخه ای : قدری

فلفل : قدری

نمک : قدری

مرغابی دارای گوشت سیاه و سفت است که قطعات کباب آن باید با دقت تهیه شود تا نرم شود و طعم مطلوب پیدا کند. مرغابی را بعد از تمیز کردن با ۲ تا ۳ لیوان آب یکی دو عدد پیاز خرد کرده و یکی دو برگ بو یا ساق کرفس و چند ساق جعفری می‌گذاریم نیم پز بشود و آب آن به خوردش برود و بعد با کارد تیز پوست آن را می‌کنیم قطعات سینه و ران را جدا می‌کنیم و استخوان‌های سینه را می‌گیریم و سسی از روغن زیتون یا کره آب کرده و ابلیمو و نمک و فلفل آماده می‌کنیم و قطعات گوشت را در سس می‌خوابانیم و بعد مثل کباب جوجه به سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم، باید زمان طبخ آن از جوجه طولانی تر و حرارت ملایم‌تر باشد و مرتب به آن سس کره و ابلیمو داد تا کاملاً کباب پخته و برشته شود، انواع پرندگان حلال گوشت را به همین طریق می‌توان کباب کرد. نژادهای جوان احتیاج به پختن ندارد و مثل کباب جوجه می‌توانیم آنها را خورد کرده و در سس بخوابانیم و کباب کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=393>



### کباب ویژه

- مواد لازم:
- گوشت راسته گوسفند: ۲۵۰ گرم
- گوشت فیله مرغ: ۵۰ گرم
- گوجه فرنگی درشت: یک عدد
- گوشت چرخ کرده: ۱۵۰ گرم
- پیاز درشت: یک عدد
- فلفل دلمه‌ای درشت: یک عدد
- زیتون: ده عدد
- زعفران: به میزان دلخواه



▪ نمک و فلفل: به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت راسته گوسفند را با مقداری پیاز خرد شده مخلوط کرده و یک ظرف ریخته و به مدت یک روز در یخچال قرار دهید. فیله مرغ را هم با پیاز خرد شده مخلوط کرده و به و به وبه میزان دلخواه زعفران به آن اضافه کنید و آن را به تکه‌های کوچک حدوداً ۲۰ سانتی‌متر به قطر یک انگشت ببرید و این تکه گوشت را به دور جوجه بریده شده پیچیده و به سیخ بکشید و بین هر تکه گوشت ، فلفل دلمه‌ای را که سر و ته آن را زده‌اید و آن را تکه تکه بریده‌اید به سیخ کشیده و آن را روی اجاق با حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً مغزپخت شود، سپس پیاز را خرد کرده و ظرف چوبی را روی حرارت گذاشته تا کاملاً داغ شود. وقتی که کباب مغزپخت شد، پیاز خرد شده و فیله مرغ آماده شده را به صورت گرد دور طرف چوبی بپیچید، سپس جوجه پخته شده را در وسط ظرف گذاشته و کباب کوبیده را دور آن قرار دهید و در انتها آن را با زیتون و گوجه‌فرنگی تزیین کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=102435>



### کباب یونانی

گوشت راسته گوساله : ۱۰۰۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای : ۳ عدد

پیاز : ۳ عدد

کره : ۱۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

گوشت فیله پاک کرده را از طول به طول انگشت، به یک اندازه می‌بریم و بعد آن را از قطر به دو تا سه قسمت تقسیم می‌نمائیم ( بسته به قطر

فیله است) به طور کلی این کباب باید تقریباً به قطر ۲ انگشت باشد یکی از پیازها را رنده کرده آب آنرا با ۲ قاشق روغن زیتون و کمی فلفل مخلوط می‌نمائیم و گوشت را چند ساعت در این سس می‌خوابانیم (در صورت نداشتن فرصت کافی است گوشت را با این سس مخلوط کنیم بعد گوشت را به ترتیبی که یک تکه گوشت یک تکه فلفل و یک تا دو پر پیاز بسیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم و گاهی روی کباب کمی کره آب کرده می‌مالیم و در اواخر طبخ کمی نمک به دو طرف سیخ‌ها می‌پاشیم بهتر است کباب را به سیخ‌هایی که دسته‌های قشنگی دارد بکشیم و بعد از آماده شدن با همان سیخ در دیس قرار دهیم و کمی کره روی کباب‌ها بگذاریم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

<http://vista.ir/?view=article&id=403>



### کبّه عربی

- مواد لازم:
  - بلغور خیس شده=۲ لیوان
  - گوشت چرخ کرده=۲۵۰ گرم
  - پیاز متوسط=۴ عدد
  - خلال بادام=۱ استکان
  - گردوی پودر شده=۱ استکان
  - کشمش پلویی=۱ استکان
  - نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه=بمیزان لازم
  - گرد لیمو عمانی=۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



ابتدا ۱۵۰ گرم از گوشت چرخ کرده را با بلغور خیس شده و یک عدد پیاز کوچک با هم چرخ می‌کنیم. نمک و زردچوبه را هم اضافه می‌کنیم و ورز



می دهیم. سپس سه عدد پیاز متوسط را خلال می کنیم و ۲۰۰ گرم از گوشت باقیمانده را همراه با پیاز تفت می دهیم. بعد از اینکه گوشت و پیاز خوب تفت داده شد، خلال بادام ، گرد لیمو عمانی و

گردو را به آن اضافه می کنیم. سپس نمک، فلفل و ادویه را بمیزان لازم اضافه می کنیم. در آخر کشمش شسته شده را با آن می افزایشیم. مواد داخل کبه آماده است.

• طرز پیچیدن کبه:

از خمیر کبه به اندازه یک گردو برمیداریم. آن را پهن می کنیم و سپس روی آن را از مواد داخل کبه پر می کنیم. و روی مواد را با خمیر می پوشانیم و کبه را در دست گرد می کنیم. سپس کبه های آماده شده را در روغن سرخ می کنیم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101119>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کتابت

- مواد لازم: (برای ۲ نفر)
- گوشت چرخ کرده- ۵۰۰ گرم
- سیب زمینی متوسط- ۵۰۰ گرم
- نخمر مرغ ۳ یا ۴ عدد
- پیاز متوسط ۲ یا ۳ عدد
- جعفری خرد شده- ۲ قاشق غذا خوری
- خرده نان - ۱ فنجان
- روغن
- نمک و فلفل- به مقدار کافی





• طرز تهیه:

سیب زمینی ها را برای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با حرارت زیاد می جوشانیم تا نرم شوند سپس آنها را پوست کنده و نرم می کنیم.

پیازها را نیز پوست کنده و رنده می کنیم و به سیب زمینی ها اضافه می کنیم و همچنین تخم مرغ ها-نمک- فلفل- جعفری و گوشت را می افزایش آنها را خوب با هم مخلوط می کنیم تا هنگامی که مخلوط کاملا یکدست شود.

سپس از این مایع گلوله هایی به ضخامت ۴ تا ۵ سانتی متر برداشته و خرده نان ها را در سطح صاف پخش می کنیم و هر یک از گلوله ها را در این خرده نان ها می غلتانیم تا کاملا آغشته شوند. گلوله ها را به صورت بیضی شکل می دهیم به طوریکه ضخامت هر کدام ۱ سانتی متر شود. روغن را در ظرفی ریخته و حرارت می دهیم. هر کدام از کتلت ها را در گرمای متوسط سرخ می کنیم تا هر دو طرف آن طلایی گردد. می توانیم کتلت ها را با جعفریو برش های گوجه فرنگی تزئین کنیم.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79248>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کله پاچه

پاچه : ۴ عدد

کله : ۱ عدد

دنبه : ۱۵۰ گرم

سیراب و شیردان و غیره : ۱ دست

نمک : ۲ قاشق سوپخوری

زعفران : قدری

پیاز : قدری

موهای زیر پاچه را با تیغ ژبلیت تراشیده دو سه بار در آب شسته و با دو یا سه پیاز کوچک و ۵ یا ۶ برگ بو در یک دیگ ریخته در آب جوش بپزید، آب باید تا ده سانتی‌متر روی کله پاچه قرار بگیرد اول با آتش تند و سپس با آتش ملایم ۴ ال ۵ ساعت بپزید. اگر آب در دیگ روی بکاهش نهاد و کله پاچه نپخته ماند، مجدداً کمی آب جوش رویش بریزید، موقع پخته شدن باید فقط به اندازه دو سه کاسه آب، در دیگ کله پاچه باقی بماند. همین که کله پاچه پخته شد، نیم مثقال زعفران سائیده را در آبجوش حل نموده رویش ریخته، دو قاشق سر خالی نمک نرم با دنبه کوبیده رویش بپاشید. موقع کشیدن کله پاچه را همراه پیاز ترشی سر سفره بیاورید.

<http://vista.ir/?view=article&id=209>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گالاتین مرغ

- مواد لازم:
- مرغ چرخ کرده : نیم کیلو
- خلال بادام : ۵۰ گرم
- خلال پسته : ۵۰ گرم
- زرده تخم مرغ ۴ عدد
- جوز هندی و پودر سیر و هل کوبیده و فلفل سبز و فلفل قرمز و نعنا
- کوبیده همه با هم ۵۰ گرم
- کاغذ آلومینیوم (فویل) ۲ متر یا شایدم ۱ متر ..نه همون ۲ متر که یه موقه کم نیارین
- طرز تهیه :



ابتدا مرغ آبپز بعد چرغ و بعد را سرخ میکنیم. خلال پسته بادام و زرده تخم مرغ و جوز هندی هل کوبیده باب همونایی که به عنوان ادویه بالا نوشتم آهان همشون رو با مواد مخلوط میکنیم کمی ورز میدیم مثل خمیر کیک بعد



مثل کالباس شکلش میدیم میذاریم داخل فویل و دو سر فویل رو هم از دو طرف میندیمو در طبقه وسط فر میگذاریم تا به مدت یک ساعت و ۲۰ دقیقه بپزه... بعدش که خنک شد به صورت کالباس ورق ورق شده میبریم. درجه حرارت فر هم جهت اطلاع ۱۵۰ درجه سانتی گراد باشه.

<http://gourmand.blogfa.com/۸۶۱۲.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=102249>



### گراتن میگو

- مواد لازم :
- میگوی درشت : ۱۶ تا ۲۰ عدد
- تره فرنگی : ۵۰۰ گرم
- کره : یک سوم پیمانه
- کدو: ۲ عدد، حدود ۵۰۰ گرم
- جوز هندی : یک چهارم قاشق چایخوری
- بودر سیر: یک چهارم قاشق چایخوری
- پنیر گودا: ۱۲۵ گرم
- آب مرغ: سه چهارم پیمانه
- خامه : ۱۲۵ گرم م
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد



- جعفری خرد شده : يك دوم پیمانه
- نمك و فلفل : به میزان لازم
- طرز تهیه :



تره فرنگی را بشویید و به صورت خلالهای خیلی ریز درآورید. آن را در ۳ قاشق سوپخوری کره تفت دهید تا شفاف شود. کدوها را نیز خلال کرده و به تره فرنگی افزوده و حدود ۲ دقیقه تفت دهید. نمك ، فلفل و جوزهندی را به آن اضافه کنید. مواد را در ظرف نسوزی که چرب کرده اید، قرار دهید. باقی مانده کره را داغ کنید و پودر سیر را در داخل کره ریخته و میگوها را حدود ۲ دقیقه در آن تفت دهید و روی سبزیها بریزید. پنیر را رنده کنید. آب مرغ، خامه و زرده تخم مرغ را مخلوط کنید و به آن نمك و فلفل بزنید و روی مواد بریزید، سپس ظرف را در حدود ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید. جعفری خردشده را در آخر روی غذا بریزید.

منبع : خانواده سبز

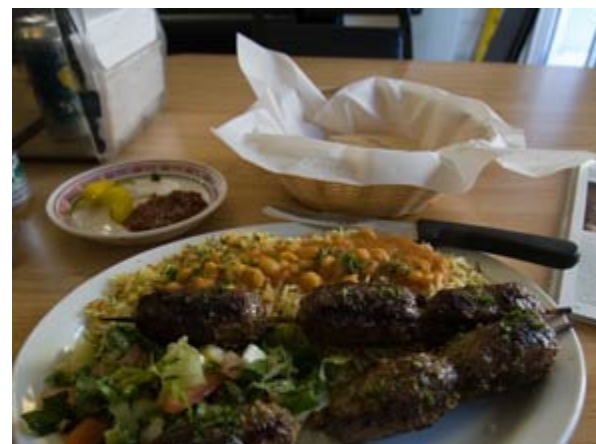
<http://vista.ir/?view=article&id=73288>



## گشنیز کباب

گشنیز کباب یک غذای سنتی منطقه آذربایجان است که از کوفته‌های کوچک و مقداری آب حاصل از پخت آنها تشکیل می‌شود. این غذا را با نان مصرف می‌کنند و البته بعضی‌ها دوست دارند نان را در آب آن خرد کرده و مانند آبگوشت میل کنند. در ضمن، عطر و بوی دل‌انگیز و اشتهاآور این غذا به جهت وجود گشنیز و لیمو عمانی در آن است.

- مواد لازم:
- گوشت چرخ‌کرده، ۵۰۰ گرم





- لپه، ۲۰۰ گرم
- پیاز، ۲ عدد متوسط
- تخم‌مرغ، ۲ عدد
- گشنیز پاک‌شده، ۵۰۰ گرم

- لیمو عمانی، ۶ عدد
- آرد سفید، یک قاشق سوپ‌خوری
- روغن مایع به مقدار لازم برای سرخ‌کردن
- نمک، فلفل و زردچوبه به میزان کافی
- طرز تهیه:

۱) ابتدا در یک قابلمه مقداری آب ریخته و لپه‌ها را پس از شستن، داخل آن بریزید. قابلمه را روی شعله اجاق‌گاز به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت قرار دهید تا لپه‌ها بپزند.

بعد از این مدت، لپه‌های پخته‌شده را در سبزی ریخته و آب حاصل از پخت آن را در طرف دیگری بریزید و کنار بگذارید.

۲) یکی از پیازها را پوست کنده و بشویید. گوشت چرخ‌کرده را با نصف یک عدد پیاز، داخل دستگاه خردکن یا همان ۳-۲-۱ بریزید و اجازه دهید که کاملاً له شود.

پس از آن مخلوط له‌شده را به کاسه‌ای منتقل کنید. حالا نصف دیگر پیاز را با لپه پخته‌شده در دستگاه بریزید و آن را نیز له کنید. سپس مخلوط له‌شده پیاز و لپه را به گوشت و پیاز داخل کاسه اضافه کنید و با دست خوب ورز دهید.

پس از آن، با اضافه‌کردن نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم، مایه را مزه‌دار کنید. حالا نوبت به تخم‌مرغ‌ها می‌رسد؛ تخم‌مرغ‌ها را شکسته و به مایه اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. به این ترتیب، مایه درست‌کردن کوفته‌ها آماده می‌شود. [خواص تخم‌مرغ]

▪ نکته: اضافه‌کردن تخم‌مرغ به خاطر ایجاد چسبندگی در مواد و در نتیجه جلوگیری از وارفتن کوفته‌هاست.

۳) در یک تابه متوسط مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس مخلوط گوشت و لپه آماده شده را به صورت کوفته‌های کوچک درآورده و داخل روغن سرخ کنید.

▪ نکته: توجه داشته باشید اندازه کوفته‌ها باید کمی از گردو بزرگ‌تر باشد.

پس از اینکه تمام مخلوط گوشتی به کوفته‌های سرخ‌شده تبدیل شد، آنها را کنار بگذارید.

۴) گشنیزهای پاک‌شده را بشویید و داخل سبزی بریزید پس از اینکه آب اضافی‌شان خارج شد، آنها را خرد کنید.

▪ نکته: گشنیزها نباید به صورت ساتوری و ریز خرد شوند بلکه برای این غذا گشنیزها باید درشت‌تر باشند.

تابه کوچکی آماده کرده و مقداری روغن در آن بریزید. تابه را روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود سپس گشنیز خردشده را در روغن تفت دهید.

۵) پیاز دومی را نیز پس از پوست‌کندن، شسته و ریز خرد کنید. سپس قابلمه متوسطی آماده کنید و کمی روغن در آن بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود.

پیاز خردشده را داخل روغن به قدری سرخ کنید که طلایی‌رنگ شود. سپس یک قاشق آرد به آن بیفزایید و با پیازداغ مخلوط کنید تا آرد نیز کمی تفت داده شود.

پس از آن، آب لپه را با یک پیمانه آب به این قابلمه اضافه کنید. حالا لیمو عمانی‌ها را شسته و داخل هرکدام با چنگال، چند سوراخ ایجاد کرده و در قابلمه بریزید.

پس از آنکه آب جوشید و لیمو عمانی‌ها نیز داخل آن چند جوش زدند، گشنیز تفت‌داده شده را اضافه کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه حرارت ببیند سپس کوفته‌های سرخ شده را به مخلوط لیمو عمانی و گشنیز افزوده و ۴ تا ۵ دقیقه دیگر حرارت دهید تا کوفته‌ها نیز بپزند. پس از این مدت غذا آماده است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100985>



## گل کلم با گوشت

### • مواد لازم:

گل کلم سفید متوسط=یک عدد

گوشت چرخ شده=نیم کیلو

رب گوجه فرنگی=یک قاشق سوپخوری

پیاز سرخ کرده=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

جعفری خرد شده=به مقدار کم

نمک و فلفل=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

گوشت چرخ شده را با پیاز سرخ شده کمی تفت می دهیم تا آب گوشت کشیده شود. یک لیوان آب و رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم و حرارت را ملایم می کنیم تا آب گوشت کشیده شود و به روغن بیفتد. ظرفی را آب می کنیم و کمی نمک در آن می ریزیم و می گذاریم جوش بیاید؛ ته گل کلم را گرفته می شویم و درسته در آب جوش قرار می دهیم. گاهی گل کلم را پشت و رو می کنیم و بدون اینکه درب ظرف را ببندیم می گذاریم گل کلم بپزد ولی زیاد له نشود؛ بعد گل کلم را در صافی می گذاریم تا آب آن کشیده شود. گل کلم را وسط ظرف گردی می گذاریم و ۵۰ گرم کره آب شده را روی گل کلم می دهیم و جعفری خرد شده را با گوشت مخلوط می کنیم و دور گل کلم می ریزیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17343>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گوشت چرخ کرده همیشگی

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- آرد سفید تفت داده ۲ قاشق غذاخوری
- بادمجان نیم کیلو
- سیب زمینی ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای کوچک ۲ عدد
- جعفری ساطوری ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز سرخ شده ۲ قاشق غذاخوری



▪ بکینگ پودر یک قاشق غذاخوری



- رب گوجه‌فرنگی یک قاشق غذاخوری
- آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری
- زعفران محلول در آب ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
- پیاز کوچک یک عدد
- روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

گوشت را با پیاز و یک فلفل دلمه‌ای خردشده و کمی نمک و فلفل و زردچوبه تفت داده تا آب گوشت جمع شود. رب گوجه‌فرنگی و آبلیمو را در نصف لیوان آب حل کرده و به گوشت اضافه کنید تا با حرارت ملایم بجوشد و آب آن جمع شود. بادمجان‌ها را پوست گرفته و به حلقه‌هایی با ضخامت یک سانت برش زده پس از شستن با آب نمک و با کمی روغن روی حرارت ملایم سرخ کنید.

سپس آن را ساطوری کرده و روغن اضافی را بگیرید. سیب‌زمینی‌ها را هم پخته و پوست بگیرید و رنده کنید سفیده‌ها و زرده‌های تخم‌مرغ را هم جدا کنید. زرده را بزنیید و به سایر مواد اضافه کنید. سپس سفیده را بزنیید و آن را هم به سایر مواد اضافه کنید. قالب گردی انتخاب کنید در آن روغن بریزید تا داغ شود سپس تمام مواد را در آن بریزید و بعد روی آن روغن زیتون بریزید. ظرف را در فر به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه با حرارت ۱۷۵ سانتی‌گراد قرار دهید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=90216>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گوشت سرخ شده

• مواد لازم:

گوشت بدون استخوان=۵۰۰ گرم



پیاز خرد شده= ۱ عدد بزرگ

سیب زمینی= ۳ عدد

هویج= ۳ عدد

زردچوبه= یک قاشق مرباخوری

دارچین= یک قاشق مرباخوری

سس گوجه فرنگی= ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل= به مقدار لازم

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به صورت انگشتی تکه تکه می کنیم و در قابلمه می ریزیم و

با دو لیوان آب روی اجاق گاز با حرارت ملایم به مدت ۴۵ دقیقه می گذاریم تا

نیم پز شود. سپس زردچوبه و دارچین و یک پیاز خرد شده را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم روی اجاق بماند تا خوب پخته شود. یک پیاز را

جداگانه در ظرفی خلال می کنیم و با کمی روغن سرخ می کنیم تا طلایی رنگ شود. بعد گوشت پخته شده را به پیاز اضافه می کنیم و کمی

گوشت را با پیاز تفت می دهیم تا کمی طلایی شود. سپس سس گوجه فرنگی و نمک و فلفل را به مخلوط اضافه می کنیم تا سس کمی با

گوشت تفت داده شود. سیب زمینی و هویج را به صورت خلالی می بریم. سیب زمینی را در روغن فراوان سرخ می کنیم و هویج ها را در آب می

پزیم. گوشت را در ظرف می ریزیم و با سیب زمینی سرخ شده و هویج آن را تزئین می کنیم.

رابعه



منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17341>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

گوشت قلقلی با هوموس



• مواد لازم:

۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

۱ پیمانه مغز نان سفید

۱ حبه سیر کوبیده

۱ عدد قرص عصاره گوشت

۱ عدد تخم مرغ کمی زده شده

۲ قاشق سوپخوری برگ نعناع خرد شده

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

\*برای هوموس:

۳۰۰ گرم نخود سبز پخته یا کنسرو نخود سبز

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ حبه سیر کوبیده

۲ قاشق سوپخوری آبلیمو

۲ قاشق سوپخوری برگ نعناع خرد شده

گوشت، مغز نان، سیر، تخم مرغ، برگ نعناع و قرص عصاره خرد شده را در ظرف گودی با هم خوب مخلوط کنید از يك قاشق به عنوان پیمانه استفاده کنید و هر يك قاشق از این مایع را در دست به صورت گلوله ای کوچک درآورید.

روغن زیتون را در تابه نجسبی داغ کنید و این گوشت قلقلی ها را در آن سرخ کنید تا همه سطح روی آن برشته و قهوه ای شود.

برای تهیه هوموس تمام مواد اولیه آن را در يك مخلوط کن یا دستگاه غذاساز بریزید و چند دقیقه روشن کنید تا کاملا مخلوط و یکنواخت شوند. در صورت تمایل ممکن است چند قاشق از آب پخت نخود یا آب کنسرو نخود را به مواد اولیه اضافه کنید تا هوموس کمی روان تر شود. گوشت قلقلی و هوموس را با پلو و سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و لوبیا سبز پخته سرو نمایید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=16815>

## گوشت گوساله ادویه دار با سیب زمینی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - فیله گوساله: ۴۵۰ گرم
  - سس سویا: ۲ قاشق غذاخوری
  - روغن سبزیجات: ۲ قاشق غذاخوری
  - ریشه گشنیز خرد شده: ۳ تا ۴ عدد
  - فلفل سیاه آسیاب شده: ۱ قاشق غذاخوری
  - سیر خرد شده: ۲ حبه
  - شکر: ۱ قاشق غذاخوری
  - سیب‌زمینی مکعبی خرد شده: ۲۵۰ گرم
  - آب: ۱۵۰ میلی‌گرم



- پیازچه خرد شده: ۱ دسته
- برگ اسفناج: ۲۲۵ گرم
- برنج پخته شده: به میزان لازم.
- طرز تهیه:

گوشت گوساله را به صورت نوارهای نازک ببرید و درون کاسه‌ای گود بریزید. سس سویا، روغن، ریشه گشنیز، فلفل سیاه، سیر و شکر را درون مخلوطکن بریزید، سپس آن را با گوشت مخلوط کنید. ۲ ساعت برای مزه‌دار شدن گوشت آن را در یخچال قرار دهید. باقیمانده روغن را درون تابه‌ای گرم کنید و گوشت را از موادی که برای مزه‌دار شدن به آن افزودید جدا کنید و ۳ تا ۴ دقیقه یا تا زمانی که گوشت قهوه‌ای شود آن را تفت می‌دهیم. سپس مواد مزه‌دار را با سیب‌زمینی‌ها و آب مخلوط کنید و بگذارید ۶ تا ۸ دقیقه یا تا زمانی که سیب‌زمینی‌ها بپزد، بجوشد. پیازچه و اسفناج را به این مخلوط اضافه کنید و بگذارید بپزند تا زمانی که برگ اسفناج کمی نرم شود.

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=103376>

## گوشت گوساله با بروکلی

- مواد لازم:
- گوشت گوساله ۱۷۵ گرم (باریک و یکدست خرد شده)
- پیاز خرد شده ۲ عدد
- پیازچه خرد شده ۶ عدد
- موسیر خرد شده عدد
- کلم بروکلی ۲۲۵ گرم (به صورت گل های کوچک درآمده)
- روغن سبزیجات یا بادام زمینی ۲ قاشق غذاخوری
- شیر نارگیل ۴۰۰ گرم
- گشنیز تازه و خرد شده ۴ قاشق غذاخوری
- پودر کاری ۱ قاشق چایخوری
- طرز تهیه:



روغن را در تابه گرم کنید و به مدت یک دقیقه پودر کاری را در آن تفت دهید. سپس گوشت را به آن بیفزایید و تا زمانی که رنگ آن قهوه ای شود تفت دهید. پیاز، پیازچه و موسیر را به آن اضافه کنید و دو تا سه دقیقه آنها را تفت دهید. سپس گلچه های کلم بروکلی را هم به مواد بیفزایید و آن را نیز ۳ تا ۵ دقیقه تفت دهید. شیر نارگیل را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. اجازه دهید مخلوط ۸ تا ۱۰ دقیقه خوب بجوشد تا گوشت کاملا نرم شود. سپس آن را در ظرف دلخواه بریزید و با گشنیز تزئین کنید. این غذا را فوراً سرو کنید. ضمناً این غذا با کته سرو می شود.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86180>

## گولاش

- مواد لازم برای ۶ نفر:
  - گوشت مغز ران گوسفند یا گوساله بدون استخوان: یک کیلو
  - روغن: ۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
  - پیاز سرخ کرده: ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری
  - سیر: ۲ تا ۳ دانه
  - گوجه فرنگی: نیم کیلو
  - فلفل سبز دلمه: ۳ تا ۴ عدد
  - آرد: یک قاشق سوپ‌خوری
  - رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری
  - آب: ۳ تا ۳ لیوان
- طرز تهیه:



گوشت را به شکل مکعب‌های کوچک می‌بریم و می‌شوئیم با پیاز سرخ کرده و سیر خرد شده را در داخل ظرفی ریخته روی حرارت ملایم می‌گذاریم و در ظرف را می‌بندیم تا آب گوشت کاملا کشیده شود. بعد ۲ تا ۳ لیوان آب می‌ریزیم. می‌گذاریم گوشت بپزد ولی زیاد نباید له شود. فلفل را خرد کرده داخل گوشت می‌ریزیم. بعد از چند جوش آرد را در یکی دو قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم با رب گوجه فرنگی داخل ظرف گوشت ریخته و به هم می‌زنیم و می‌گذاریم آب گوشت کاملا تبخیر شود. روی گوجه فرنگی‌ها مقداری آب جوش ریخته پوست آنها را می‌گیریم و گوجه فرنگی‌ها را خرد کرده تخم آنها را جدا می‌نماییم و داخل ظرف گوشت با سایر مواد یکی دو جوش می‌دهیم به طوری که گوجه فرنگی‌ها له نشوند به قدر کافی نمک و فلفل زده بعد از دو سه جوش در ظرف می‌کشیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=108016>

## مرغ ترش

- مواد لازم
  - یک عدد مرغ،
  - ۴۰۰ گرم گردوی چرخ شده،
  - نیم کیلوگرم سبزی پاک شده و خرد شده (نعناع به مقدار کم، جعفری و گشنیز ( در صورتی که سبزی محلی به نام «چوقان» که مخصوص بعضی شهرهای شمال است داشته باشیم به مقدار ۱۰۰ گرم))،
  - سیر رنده شده دو قاشق غذا خوری،
  - دو عدد پیاز متوسط رنده شده،
  - رب آلوچه به مقدار ۴ قاشق یا بیشتر (در صورتی که رب آلوچه در اختیار نداشته باشیم،
  - آلوی خشک و ترش را می‌ریزیم و هسته آن را می‌گیریم و به صورت رب استفاده می‌کنیم،



▪ نمک و فلفل به مقدار لازم، روغن.

### • روش پخت

مرغ را پس از پاک کردن و شستن تکه تکه می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. سبزی، گردو، سیر و پیاز را با هم مخلوط می‌کنیم و به صورت نیمه سرخ در می‌آوریم و آن را با مرغ سرخ شده مخلوط می‌کنیم و رب آلوچه و نمک و فلفل و آب را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد تا مثل فسنجان جا بیفتد غذا آماده است آن را با پلو صرف کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=105793>

## مُفَرَّكَه بِالْجِزْرِ

- مواد لازم:
- هویج ۴۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- آب ۲ لیوان
- روغن، نمک و فلفل به میزان دلخواه
- دارچین و آبلیمو به میزان دلخواه
- طرز تهیه:

پیاز را خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم. دقت کنید که نباید پیاز زیاد سرخ شود. سپس گوشت را با کمی نمک و فلفل به پیاز اضافه می کنیم و کمی سرخ می کنیم.

هویج ریز کرده را هم به گوشت می افزاییم و کمی تفت می دهیم. سپس

دو لیوان آب به آن اضافه کرده و می گذاریم هویج با حرارت ملایم بپزد و آب آن کشیده شود. بعد کمی دارچین و آبلیمو به آن اضافه می کنیم و غذا را با نان سرو می کنیم.

این غذا مخصوص کشور سوریه است.



منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=86177>



## مالای سیخ کباب

- مواد لازم برای چهار نفر
- ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده گوسفندی
- یک فنجان پیاز (خرد شده)
- سه عدد فلفل سبز (خرد شده)
- دو قاشق غذاخوری برگ نعنا تازه (خرد شده)
- یک هشتم قاشق چایخوری دارچین
- یک هشتم قاشق چایخوری پودر میخک
- یک هشتم قاشق چایخوری پودر جوز
- یک هشتم قاشق چایخوری جوز هندی



- یک هشتم قاشق چایخوری فلفل سیاه
- یک چهارم قاشق چایخوری فلفل قرمز
- دو قاشق غذاخوری خامه
- نمک
- دو قاشق غذاخوری آرد گندم سبوس دار
- یک عدد تخم مرغ
- روغن (برای سرخ کردن)
- زمان لازم: ۳۰ دقیقه
- طرز تهیه

به جز روغن تمام مواد را داخل یک کاسه بزرگ ریخته و بخوبی با هم مخلوط کنید.

ابتدا کف دست خود را با کمی روغن چرب کنید و کمی از مواد را بر داشته و به شکل کباب درآورید.  
کباب ها را در روغن داغ و روی حرارت متوسط سرخ کنید تا هر دو طرف آن قهوه ای رنگ شود.  
این کباب باید داغ سرو شود.

• ارزش غذایی این کباب برای هر نفر

▪ چربی: ۹۲۶ / گرم

▪ چربی اشباع شده: ۴۱۱ / گرم

▪ چربی اشباع نشده مونو: ۸۱۰ / گرم

▪ چربی اشباع نشده چندگانه: ۲۲ / گرم

▪ چربی ترانس: صفر گرم

▪ کلسترول: ۱۸۱ میلی گرم

▪ سدیم: ۱۲۳ میلی گرم

▪ پتاسیم: ۶۵۰ میلی گرم

▪ کربوهیدرات: ۱۱۲ / گرم

▪ فیبر رژیمی: ۷۲ / گرم

▪ قند: ۷۲ / گرم

▪ پروتئین ۳۵/۴ گرم

[زینب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117546>

## مرغ با لیمو و خامه

اگر به آشپزی با آرام پز علاقه دارید، این خوراک خوشمزه دو نفره میتواند انتخاب خوبی باشد. طعم جدید سس آن نیز تنوعی در خوراکیهای معمول و تکراری مرغ ایجاد خواهد کرد.

• مواد لازم (برای ۲ نفر):

• ۲ تکه نیمه سینه مرغ (حدود نیم کیلو با پوست و استخوان)

• ۲۵۰ گرم لوبیا سبز خرد شده

• ۲/۱ از یک پیاز کوچک، خرد شده به نیم حلقه های بسیار نازک

• ۱ حبه سیر ریز خرد شده

• ۱/۱ ق.چ. فلفل

• ۴/۱ پیمانه آب مرغ (میتوانید از قرصهای مرغ هم استفاده کنید و یک قرص

را در یک پیمانه آب جوش حل کرده، ۴/۱ آنرا مورد مصرف قرار دهید)

• ۶۰ گرم پنیر خامه ای مکعبی خرد شده

• ۲/۱ ق.چ. پوست لیموی ریز رنده شده



• خلال پوست لیمو (در صورت تمایل)

• روش تهیه

(۱) پوست مرغ را بگیرید. لوبیا سبز و پیاز را در آرام پز قرار داده، مرغ را روی سبزیجات بگذارید و فلفل و سیر را روی آن پاشیده، آب مرغ را بر روی همه مواد بریزید.

(۲) درب آرام پز را گذاشته و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در حرارت کم یا به مدت ۲ تا ۲ و نیم ساعت در حرارت بالا بپزید. اگر آرام پز شما درجه تنظیم ندارد، آنرا به مدت ۲ و نیم تا ۴ ساعت بپزید.

(۳) مرغ و سبزیجات را در دو بشقاب بکشید و برای گرم ماندن آن، روی ظروف را بپوشانید.

(۴) برای تهیه سس، پنیر خامه ای و رنده پوست لیمو را با همزن برقی- روی درجه آهسته یا متوسط- در یک کاسه کوچک بهم بزنید تا نرم شوند. مایع باقی مانده در آرام پز را آرام داخل این مخلوط ریخته و با درجه آهسته مخلوط کنید. سس را روی مرغ و سبزیجات بدهید و در صورت تمایل با خلال پوست لیمو تزئین کنید.

## مرغ پرشته

اگر کودک یا اعضای خانواده تان امکان روزه داری ندارند با این ایده، ناهاری مقوی و سریع برای آنان تهیه کنید.

- مواد لازم برای ۶ نفر
- هشت قاشق مرباخوری روغن زیتون
- چهار حبه سیر خرد شده
- سه عدد موسیر خرد شده
- ۶۰۰ گرم گوجه فرنگی
- دو قاشق مرباخوری پونه خشک
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل قرمز



- نصف فنجان ریجان تازه
- سه چهارم فنجان نان خشک خرد شده
- سه چهارم فنجان پنیر پارمسان
- نصف فنجان آرد
- دو عدد تخم مرغ بزرگ
- ۹ تکه گوشت سینه مرغ بدون استخوان و پوست
- سه چهارم فنجان پنیر مازارولا
- طرز تهیه

چهار قاشق روغن زیتون را در ظرف مناسبی ریخته و روی شعله ملایم قرار دهید، سپس سیر و موسیر را اضافه کرده و برای چهار دقیقه صبر کنید

تا کاملاً نرم شود. سپس گوجه فرنگی خرد شده، پونه و فلفل قرمز را اضافه کنید و برای چند دقیقه آنها را حرارت داده و هم بزنید. در این مرحله ریحان، نمک و فلفل را به مواد اضافه کنید.

نان خرد شده را با پنیر پARMESAN در طرفی ریخته و هم بزنید. سپس آرد را اضافه کنید. تخم مرغ ها را در طرف دیگری هم زده و مرغ ها را در آن بغلتانید. بقیه روغن را در تابه ای ریخته و سینه مرغ را سرخ کنید، برای سرخ شدن هر طرف مرغ چهار دقیقه زمان لازم است. مواد درون پیاله (خرد نان و پنیر) را روی مرغ ها بریزید. سپس سس آماده شده را اضافه کنید و روی آن پنیر مازارولا قرار دهید. این مخلوط باید برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در فر یا ماکروفر قرار گیرد تا پنیر آن برشته شده و مواد جا بیفتند.

[ماهرخ جواهری]

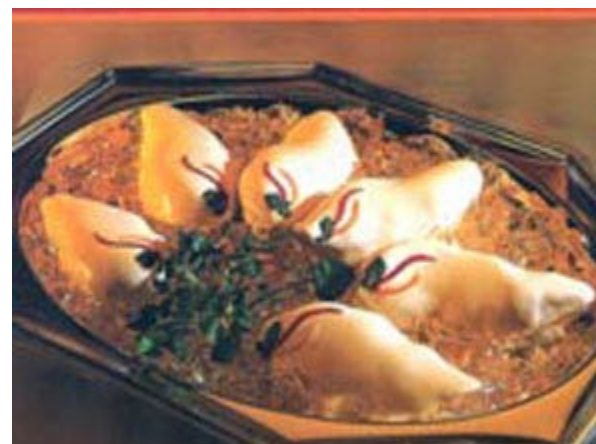
منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116110>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مرغ بلورین

- مواد لازم برای ۶ نفر :
- سینه ۱ مرغ بدون پوست ۶ عدد
- کرفس ۴ شاخه کوچک
- نمک و فلفل سیاه نکوبیده به مقدار لازم
- پودر ژلاتین ۳ قاشق غذاخوری (۲۴ گرم)
- آب یک دوم پیمانه (۷۵ گرم)
- سس مایونز ۲ پیمانه (۴۰۰ گرم)
- خامه ۱ پاستوریزه ۲ قاشق غذاخوری





- آب لیمو ۲-۱ فاشق غذاخوری
- فلفل دلمه ای قرمز و زرد از هر کدام ۱ عدد کوچک

• مواد لازم برای تهیه ی ژله :

• پودر ژلاتین ۲ فاشق غذاخوری

• آب پیمانه (۲۰۰ میلی گرم)

• شکر یک چهارم پیمانه (۴۵ گرم)

• زعفران آب شده مقداری

• روش تهیه ی سینه ی مرغ بلورین :

سینه ی مرغ را با کرفس، نمک ، فلفل سیاه و مقداری آب بپزید.

پودر ژلاتین را با یک دوم پیمانه آب روی بخار آب حل کنید.

در این فاصله سس مایونز، خامه، آب لیمو، نمک و فلفل را مخلوط کنید و ژلاتین حل شده و رقیق را به آن اضافه نمایید.

سینه ی مرغ پخته شده و سرد را روی توری قرار دهید و سس آماده را روی آن بریزید.

سطح و اطراف سینه ی مرغ را به سس آغشته کنید و با برشی از فلفل دلمه ای رنگی روی آن را تزئین نمایید. البته تا زمانی که سس کاملاً

بسته نشده، روی مرغ را تزئین کنید، در غیر این صورت فلفل دلمه ای روی آن نمی چسبید.

سپس در یخچال قرار دهید تا کاملاً بسته شود.

سینه ی مرغ را با ژله ی آماده و مقداری سبزی معطر تزئین و سرو نمایید.

• روش تهیه ی ژله :

پودر ژلاتین را با یک دوم پیمانه آب مخلوط کنید و روی بخار آب(روش بن ماری) قرار دهید تا حل شود.

بقیه ی آب و شکر را با هم مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا شکر حل شود.

ژلاتین حل شده را به آب و شکر اضافه نمایید.

سپس از روی حرارت بردارید و زعفران را اضافه کنید و مواد را در ظرف لبه دار ۲۵ سانتی متری بریزید و به مدت ۴-۵ ساعت در یخچال قرار دهید تا

ژله بسته شود.

ژله ی بسته شده را به صورت لوزی یا چهار گوش برش دهید.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=97521>

## مرغ ترش ( آشپزی محلی )

- مواد لازم برای ۴ نفر
  - سبزی محلی: (جعفری، گشنیز، خلی‌واش)
  - مرغ: یک عدد
  - تخم‌مرغ: سه عدد
  - روغن و آب‌غوره: به مقدار لازم
  - طرز تهیه:
- ابتدا مرغ را می‌پزیم و سپس کمی تفت می‌دهیم، از طرفی سبزی را هم سرخ می‌کنیم، آن‌گاه مرغ و سبزی را در کمی آب می‌ریزیم و روی اجاق می‌گذاریم... به آن کمی روغن و آب‌غوره اضافه می‌کنیم، کمی که آب آن گرفته شده قبل از سرو، تخم‌مرغ‌ها را به آن اضافه می‌کنیم و پس از چند دقیقه، غذا را از روی اجاق برمی‌داریم و سرو می‌کنیم.
- برای کدبانوی ایرانی
- نکاتی در رابطه با سیب‌زمینی
- \_ اگر می‌خواهید سیب‌زمینی هنگام پختن، پوستش ترک نخورد، قبل از پختن، قدری کره یا روغن روی سیب‌زمینی بمالید، نه تنها ترک نخواهد خورد، بلکه طعم و مزه خوبی هم پیدا می‌کند، تا جایی که با مقداری نمک بسیار خوشمزه خواهد شد.
- \_ برای جلوگیری از ترکیدن پوست سیب‌زمینی که با پوست داخل آش و یا در درون فر می‌پزید، با چنگال از چند نقطه، سیب‌زمینی را سوراخ کنید.
- \_ برای سرخ کردن سیب‌زمینی، همیشه تابه بزرگی انتخاب کنید تا سیب‌زمینی‌ها در کنار یکدیگر قرار گیرند و روی هم قرار نگیرد.

منبع: مجله خانواده سبز

### مرغ سوخاری با چاشنی لیمو

گوشت سینه مرغ بدون پوست : ۶۰۰ گرم

آب لیموترش : ۰,۲۵ فنجان

شکر : ۲ قاشق سوپخوری

سس سویا : ۱ قاشق مربا خوری

آرد ذرت : ۳ قاشق مربا خوری

روغن : ۲ قاشق مربا خوری

آب مرغ : ۰,۲۵ فنجان

هر تکه سینه مرغ را به سه قسمت ببرید. آبلیمو، شکر و سس سویا را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و روی قطعات مرغ بریزید و بمدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید سپس آنها را خارج کرده و چاشنی را نگه دارید. آرد ذرت را روی قطعات مرغ بپاشید و آنها را تکان دهید تا اضافی آرد بریزید. روغن را ماهی‌تابه گرم کرده و مرغ‌ها را سرخ کنید و روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود. ماهی‌تابه را تمیز کنید و چاشنی‌ای را که نگه داشته بودید در آن ریخته و آرد اضافی و آب مرغ را افزوده و به هم بزنید تا مایع بجوشد و غلیظ شود. آن را روی مرغ‌ها بریزید و سرو نمایید.



## مرغ شکم پر

مرغ را تمیز کنید. سپس آن را بشویید و با کمی نمک، فلفل، آب لیمو ترش و زعفران مزه دار کنید و بگذارید ۲ ساعت بماند.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- مرغ یک عدد
- میخک ۲ عدد
- زعفران حل شده در آب ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز داغ ۴ قاشق غذاخوری
- گردوی خرد شده ۵ قاشق غذاخوری
- بادام خرد شده ۵ قاشق غذاخوری
- روغن ۴ قاشق غذاخوری
- برنج آبکش شده ۱ پیمانه
- ادویه کاری ۱ قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- پودر لیمو عمانی ۱ قاشق غذاخوری
- آب لیمو ترش ۲ قاشق غذاخوری



• طرز تهیه:

مرغ را تمیز کنید. سپس آن را بشویید و با کمی نمک، فلفل، آب لیمو ترش و زعفران مزه دار کنید و بگذارید ۲ ساعت بماند. گردو را ۴-۳ ساعت در آب خیس کنید. سپس پوست آن را گرفته و نگینی خرد کنید.

بادام ها را نیز خیس کرده و پوست آن ها را جدا نمایید و دو لپه کنید.

سپس برنج آبکش شده، گردوی خرد شده، بادام، پیاز داغ، میخک، پودر لیمو عمانی، ادویه کاری، زعفران، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و کمی روی حرارت تفت دهید تا همه مواد با هم مخلوط و مزه دار شوند.

سپس شکم مرغ را با این مواد پر کنید و بدوزید.

مرغ را در ظرف مورد نظر، در طبقه وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت یک ساعت قرار دهید تا بپزد (روی مرغ را با فویل بپوشانید تا مرغ هنگام پخت خشک نشود).

پس از پختن کامل، فویل روی آن را بردارید و بگذارید تا پوست مرغ برشته شود؛ برای این کار می توانید از شعله بالای فر (گریل) استفاده کنید. در صورت دلخواه می توانید مقداری برنج را آبکش کرده و همراه با گردو، بادام و ادویه دم کنید و کنار مرغ سرو نمایید.

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94350>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مرغ طلایی با پنیر

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - سینه مرغ بدون استخوان ۴ عدد
  - مغز نان سفید يك و نیم پیمانه
  - پنیر پارمزان رنده شده يك دوم پیمانه
  - جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
  - تخم مرغ زده شده ۲ عدد
  - سس مایونز يك دوم پیمانه
  - پنیر معمولی يك دوم پیمانه
  - سیر تازه ۱ یا ۲ حبه
  - کره آب شده ۴ قاشق غذاخوری
  - نمك و فلفل سیاه به میزان دلخواه



• طرز تهیه:

هر کدام از سینه های مرغ را به ۴ تا ۵ قسمت تقسیم می کنیم سپس مغز نان را با پنیر پارمزان و جعفری و نمك و فلفل سیاه در ظرفی مخلوط کرده سپس تخم مرغها را زده و تکه های مرغ را به تخم مرغ آغشته کرده سپس در مخلوط پنیر و نان و جعفری می غلتانید.

کره آب شده را روی سینه های مرغ ریخته و سپس برای ۳۰ دقیقه در فر یا ماکروفر قرار دهید همچنین می توان این تکه های مرغ را سرخ کرد. سس مایونز را با پنیر و سیر رنده شده مخلوط کرده و سس غلیظ به دست آمده را در کنار مرغ گذاشته و آن را میل کنید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=75197>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مرغ کنتاکی با مخلفات

- مواد لازم:
  - مرغ درشت=یک عدد
  - زعفران آبکرده=به مقدار دلخواه
  - نمک و فلفل=به میزان لازم
  - قارچ=۲۰۰ گرم
  - پیاز درشت=یک عدد
  - گوجه بزرگ=۳ عدد
  - فلفل دلمه ای=یک عدد
  - روغن مایع =۲ قاشق غذاخوری
  - آبلیمو =یک قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



مرغ را تمیز می شوئیم اما پوست آنرا نمی کنیم چون هم مرغ خشک نمی شود وهم بعد از پخت ظاهر خوبی پیدا می کند سپس تمام سطح مرغ را زعفران می مالیم و چند ساعت در یخچال قرار می دهیم. قارچ و پیاز و فلفل دلمه و گوجه فرنگی ها را بصورت چهارگوش ریز خرد میکنیم. در کمی روغن با حرارت زیاد تغت می دهیم تا آب نیاندازد و در صورت تمایل مقدار کمی رب گوجه فرنگی هم اضافه کرده و با سایر مواد تغت می

دهیم.

وقتی تقریباً موادمان پخته شد مقدار کمی هم از زعفران و تمام آبلیمو را به مواد افزوده و از روی حرارت برمی داریم. مقداری از موادمان را در شکم مرغ می ریزیم و شکمش را با نخ می دوزیم سپس سیخ جوجه گردان فر را برمی داریم و در مرغ فرو می کنیم بطوریکه وزن مرغ در همه جهات یکنواخت باشد. سپس پاهای مرغ را با نخ به هم می بندیم. و بالهایش را هم از پشت با نخ به هم می بندیم و در فر قرار می دهیم. زیر مرغ ظرف پیرکسی را که کمی آب در آن ریخته ایم قرار می دهیم تا هم مرغ خشک نشود و هم آبش در این ظرف بچکد. گریل فر را روشن کرده و می گذاریم تا در حدود ۲ تا ۳ ساعت مرغ بچرخد و روی آن کاملاً طلایی شود. سپس مرغ از جوجه گردان درآورده و در ظرف پیرکس قرار می دهیم و روی ظرف را با فویل می پوشانیم و در فر قرار می دهیم و شعله پائین فر را روشن کرده و می گذاریم تقریباً یکساعت در فر بماند سپس آنرا درآورده و باقیمانده مخلوط قارچ و پیاز را دور مرغ می ریزیم و مجدداً در فر بمدت نیم ساعت قرار می دهیم. در آخر آب مرغ باید به اندازه نصف استکان یا کمتر باشد. سپس مرغ را در ظرف دلخواه قرار داده و مخلوط قارچ و آب مرغ را دورش می ریزیم.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=97425>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### میتلف

- مواد لازم:
- گوشت بدون چربی دو بار چرخ شده = ۷۵۰ گرم
- کرفس خرد شده ریز = ۲ پیمانه
- آرد سوخاری = سه چهارم پیمانه
- شیر پاستوریزه = ۵/۱ پیمانه
- تخم مرغ = ۱ عدد
- پیاز سرخ شده ریز = ۳ فاشق غذاخوری





- سبزی های معطر (نعناع، ترخون، مرزه) = ۱ پیمانه
- رب گوجه فرنگی = ۲ قاشق غذاخوری

- زعفران = ۱ قاشق چای خوری
- دارچین = ۱ قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل = به میزان دل خواه
- روغن مایع = ۴ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه: ابتدا آرد سوخاری را در شیر سرد حل کرده و کنار می گذاریم. سپس گوشت چرخ شده را همراه با نمک، فلفل، دارچین، زعفران، پیاز داغ، سبزی های معطر و تخم مرغ خام خوب مخلوط می کنیم. کرفس خرد شده ی ریز را با ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع کمی تفت می دهیم و به مواد گوشتی اضافه می کنیم. مخلوط شیر و آرد سوخاری را نیز اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. سپس در ته قالب مکعب مستطیل به ابعاد ۱۰ × ۳۰ سانتی متر، کاغذ روغنی می اندازیم و مایه ی متیلف را به صورت یک جا در قالب ریخته و با دست مرطوب فشار می دهیم تا به طور کامل فشرده و بدون منفذ شود. بعد سطح آن را صاف کرده و رب گوجه فرنگی را، با ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع باقی مانده مخلوط نموده و روی سطح گوشت می مالیم. درب ظرف را با کاغذ آلومینیوم می بندیم و به مدت ۵/۱ ساعت در طبقه ی دوم فر با حرارت ۳۵۰ درجه ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه ی سانتی گراد، می پزیم. باید توجه کنیم که فر را از یک ربع قبل روشن کرده و پس از پخته شدن، سس گوجه فرنگی را در ظرف مناسبی ریخته و متیلف را در دیس برمی گردانیم. آن گاه با کارد تیز آن را برش داده و از سس باقی مانده، بر روی متیلف می ریزیم و اطراف آن را با هویج پخته شده، سیب زمینی سرخ شده یا هر نوع سبزیجات فصل پخته شده تزین می کنیم.

<http://www.iranchef.com/learning/cooking/۰۰۰۶۴۷.php>

<http://vista.ir/?view=article&id=103097>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

میتلف گوشت با سبزیجات

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده: ۷۰۰ گرم
- نان تست: ۲ برش
- تخم مرغ: ۲ عدد
- کرفس: یک شاخه
- جعفری خرد شده: ۲ قاشق سوپ خوری
- شیر: یک دوم فنجان
- پیاز: یک عدد
- آویشن: یک دوم قاشق چایخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم



- کره: ۳۰ گرم
- هویج آب پز: ۲ عدد
- گل کلم آب پز: ۵ تکه
- کدو: ۲ عدد.
- طرز تهیه:

پیاز و کرفس را روی گوشت چرخ کرده رنده می‌کنیم تخم‌مرغ‌ها، آویشن و نمک و فلفل و نان تست خیس کرده در شیر و جعفری خرد شده را به آن می‌افزاییم و خوب ماساژ می‌دهیم یک قالب مستطیل شکل را چرب کرده مقداری از گوشت را در قالب ریخته و آن را صاف می‌کنیم هویج را از درازا می‌بریم و روی گوشت مرتب می‌چینیم باز مقداری گوشت روی هویج‌ها می‌ریزیم روی آن را با دست صاف می‌کنیم. این بار گل کلم را برش داده در سطح گوشت می‌چینیم باز مقداری گوشت روی مواد می‌ریزیم و صاف می‌کنیم و کدوی برش خورده را می‌چینیم و با گوشت روی آن را هم می‌پوشانیم و صاف می‌کنیم. کره را روی گوشت می‌مالیم و روی طرف را با فویل می‌پوشانیم و یک ساعت آن را در فر داغ با ۱۵۰ درجه سانتیگراد می‌پزیم. بعد فویل را بر می‌داریم ۱۵ دقیقه دیگر بدون درپوش در فر بماند تا روی آن بریان شود .

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=105821>

## میگو با ادویه هندی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - میگوی درشت= ۱ کیلوگرم
  - فلفل قرمز تند= ۲/۱ قاشق چایخوری
  - فلفل سبز خرد شده= ۱ قاشق سوپخوری
  - زردچوبه= ۱ قاشق مرباخوری
  - زیره کوبیده نرم= ۱ قاشق غذاخوری
  - سیر پوست کنده کوبیده= ۱ قاشق غذاخوری
  - گشنیز ریز خرد شده= ۱ قاشق سوپخوری
  - آب لیمو ترش= ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
  - روغن مایع= ۳ قاشق سوپخوری
  - آب= ۱ استکان



### • طرز تهیه:

فلس میگوها را می گیریم؛ روغن را در تابه مناسبی ریخته، میگو را با روغن، کمی سرخ می کنیم، به حدی که فقط صورتی شود. ۱ تا ۲ دقیقه برای سرخ کردن آن کافی است. تمام ادویه را با آب لیمو و فلفل سبز خرد کرده و سیر کوبیده و ۲/۱ لیوان آب مخلوط می نمائیم و روی میگو ریخته، هم می زنیم. حرارت را ملایم می کنیم و می گذاریم میگو یکی دو جوش بزند و ادویه جذب آن بشود. باید توجه داشت که طبخ میگوها نباید زیاد طولانی شود؛ چون میگو هرچه بیشتر پخته شود، سفت تر می شود. بعد میگوها را در دیس گردی به طور منظم می چینیم و سس باقیمانده در ظرف را روی آنها می دهیم. گشنیز خرد کرده را نیز روی آن می پاشیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=77157>

## میگو و سس با مایکروفر

- مواد لازم:

- میگو تازه=۵۰۰ گرم
- شیر=۱ فنجان
- آرد سفید=۱ قاشق غذاخوری
- کره=۱۵۰ گرم
- خامه=۱۰۰ گرم
- آب=۲ فنجان

- جعفری خرد شده=قدری

- نمک و فلفل=به مقدار لازم

- طرز تهیه سس میگو:

کره را در یک کاسه پیرکس به مدت ۱ دقیقه در مایکروفر با قدرت ۱۰۰٪ بگذارید سپس آرد را داخل کره بمالید و بمدت ۲ دقیقه دیگر با همان قدرت در مایکروفر قرار دهید تا کمی تفت داده شود. شیر را کم کم داخل آرد و کره بریزید و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و کاملاً مخلوط را هم بزنید و به مدت ۳-۴ دقیقه در مایکروفر با قدرت ۵۰٪ بگذارید تا سس کمی غلیظ شود. سپس خامه را به آن اضافه کنید.



- طرز تهیه میگو:

میگوها را از داخل پوست درآورده، تمیز کرده، بشوید. دو لیوان آب در یک ظرف پیرکس بریزید و یک قاشق نمک و فلفل نیز به آن اضافه کنید. ظرف را در مایکروفر با قدرت ۱۰۰٪ بگذارید تا به جوش آید. سپس میگوها را داخل آن بریزید ۸-۶ دقیقه دیگر در مایکروفر با همان قدرت قرار دهید تا بپزد. بعد میگوها را آبکش کرده و با سس آماده شده مخلوط نموده و کمی جعفری خرد شده روی آن بپاشید.



## نکاتی برای خوراک گوشتی

در مورد گوشت و طبخ آن به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

طرز خرید گوشت و طبخ آن:

انتخاب گوشت برای طبخ هر نوع غذا که بخواهیم از مهم‌ترین نکاتی است که باید توجه زیادی به آن مبذول گردد باید چند نکته ذیل را به یاد داشت: نوع غذای مورد نظر.

گوشت باید از محل مورد اطمینان خریداری شود. در کشورهای خارجی ذبح حیوانات به دو روش اسلامی و غیر اسلامی می‌باشد، موقع خرید از فروشنده نوع ذبح را سؤال کنید زیرا در طعم غذا



بسیار مؤثر است.

حتی‌المقدور گوشت بیات باشد ولی دقت شود که قصاب دارای یخچال باشد و گوشت در یخچال نگاهداری و بیات شده باشد.

رنگ و بوی گوشت از حالت طبیعی خود برنگشته باشد.

وزن استخوان گوشت مورد نظر از یک چهارم وزن کلی گوشت خریداری شده تجاوز نکند ، برای طبخ بیفتک باید تردترین گوشت انتخاب شود، تردی گوشت از لحاظ خود حیوان مربوط به قسمت‌هایی از بدن حیوان است که کم حرکت کرده باشند.

مثلاً؛ عضلاتی که پائین ران و دست و گردن را تشکیل می‌دهند مسلماً سفت‌تر از عضلات بالای ران یا پشت حیوان است. بنابراین تردترین قسمت گوشت بدن حیوان در درجه اول فیله آن است که در داخل استخوان راسته واقع شده است این قسمت از حیوان اصلاً حرکت نمی‌کند. بعد از آن خود گوشت راسته است که از آن هم می‌توان بیفتک درست کرد و قسمتی از ران که به آن سیاه ران و گرده ران می‌گویند گوشت مناسبی برای طبخ بیفتک می‌باشد.

حال بینیم چطور بیفتک را از فیله باید برید.

فیله را باید کاملاً از رگ و پی و پوست جدا نمود.

می‌دانیم که فیله یک تکه گوشت دیگر به انتهای آن متصل است که مخالف خواب فیله است باید اول این تکه را جدا کنیم چون بریدن گوشت برای بیفتک باید حتماً به راه مخالف الیاف باشد ، همانطور که فیله را می‌بریم آن تکه دیگر را نمی‌توان برید بدین جهت مجبوریم که آن را قبلاً جدا کنیم و بر خلاف الیاف به دو تکه بنمائیم سپس گوشت بیفتکی را چهار انگشت به چهار انگشت قطع بنمائیم و از مقطع آن با یکی گوشت کوب مخصوص سنگین بکوبیم و دو سه مرتبه بیشتر نباید کوبیده شود و گوشت کوب میخی به‌کار برده نشود. همان‌طور که گفته شد از ران هم می‌شود بیفتک درست کرد ولی باید دانست که از چه قسمت‌های آن می‌توان برای این منظور استفاده کرد و در ضمن باید دانست که اگر از گوشت ران بیفتک را درست کنیم ارزان‌تر تمام می‌شود.

حال یک ران گاو جوان را در نظر مجسم کنیم که ماهیچه‌ای طرف پائین آن قرار گرفته و یک استخوان وسط آن است می‌بینیم که یک طرف استخوان کمی منحنی است گوشتی که روی آن منحنی قرار گرفته است برای اسکالپ به‌کار برده می‌شود و همچنین می‌توان بیفتک هم از آن درست کرد مشروط بر اینکه الیاف آن را طبق همان دستوری که برای فیله داده شده بریده و برای بیفتک آماده کنیم.

قسمت دیگر ران که خیلی برای بیفتک لذیذ است، درست قسمت مقابل همان عضله‌ای است که برای اسکالپ به‌کار برده می‌شود و طرز بریدن آن هم از راه خلاف الیاف آن است. زیرا گرده ران پهلوی سفید ران واقع شده است سفید ران عضله‌ایست که حیوان خیلی در موقع حرکت و راه رفتن آن را به‌کار می‌برد بنابراین بسیار گوشت دیرپزی است و این تکه سفید ران را برای راگو و طاس کباب که به مقدار دو سه ساعت باید روی آتش پخته شود به‌کار می‌برند.

در بعضی از کشتارگاه‌ها اره‌های مخصوصی دارند که این استخوان را به آسانی اره می‌کنند بنابراین قسمت‌های زانندی که روی آن است بر داشته و سفید ران را هم می‌برند و بر می‌دارند و دو قسمت روبه‌روی یکدیگر که وسط آن استخوان واقع شده است به‌طریقی که گفتیم با هم بریده و پخته می‌شود و به‌صورت یک بیفتک بزرگ که وسط آن یک گردی استخوان است در می‌آورند و اسم این نوع بیفتک Round Steak یا Ram Steak می‌باشد.

در هر حال این است فلسفه بیفتک و طرز انتخاب گوشت برای آن.

کتلت دسته‌دار - کتلت دسته‌دار هم یک نوع بیفتک است که از گوشت راسته با استخوان درست می‌شود مثلاً یک تکه راسته که دارای شش استخوان دنده است می‌توان از آن شش کتلت دسته‌دار درست کرد.

قبلاً کلیه رگ و ریشه و پوست راسته را گرفته مخصوصاً باید پوست و لته که بین دنده‌ها است و باعث سفتی گوشت می‌شود گرفت و سپس

می‌بریم یعنی بین هر استخوان گوشتی است که باید از یکدیگر جدا شود و مقداری گوشت به استخوان باقی می‌ماند که طبق دستور برای طبخ آماده می‌گردد.

شنیتسل - از تمامی گوشت‌هایی که شمرده شد می‌توان شنیتسل را درست کرد فقط شنیتسل را باید با گوشت کوب مخصوص زد تا پهن و نازک شود و سپس طبق معمول آن را آماده نمود.

طرز کار با دیگ بخار یا زودپز:

برای اولین مرتبه که خواستیم دیگ بخار به‌کار ببریم باید نوار لاستیکی داخل آن را بیرون آورده و آن را خوب بشوئیم و همچنین داخل دیگ و منفذ کوچکی که برای خروج بخار است با یک مفتول تمیز بکنیم و با آب و چوبک شتشیوی دیگ بخار بسیار به‌جا است چون چوبک ماده‌ای است طبیعی و مواد فلزانی ندارد پس از شستن و آب کشیده و بعد به‌کار می‌بریم.

پس از مدتی کار کردن ملاحظه می‌کنیم که لاستیک دور داخل در دیگ کمی به‌طرف بالا انحناء پیدا می‌کند، برای اینکه به حالت اولیه بر گردد باید لاستیک را بیرون بیاوریم و از روی دیگ دوباره به‌جای اولیه بگذاریم.

در موقعی که دیگ را کنار می‌گذاریم و از آن استفاده نمی‌کنیم باید در آن را از طرف رو برگردانیم.

دیگ بخار چون دیگ معمولی نیست باید کلیه دستورات آن را کاملاً رعایت بکنیم.

اگر کتابچه‌ای با دیگ بخار داده می‌شود می‌توانیم با دقت از روی آن عمل کنیم.

در صورتی‌که پس از مدتی دیدیم در دیگ سفت شده و باید با زور آن را بست می‌بایست کمی روغن روان به دور لاستیک آن بمالیم تا دو مرتبه روان شود.

منفذ کوچکی که در وسط در دیگ واقع شده باید همیشه باز بوده و دقت نمود که خرده‌های غذا آن را نگیرد.

حالا باید ببینیم به چه طریق می‌توانیم غذا را در دیگ بپزیم:

اگر بخواهیم گوشت یا مرغ در آن بپزیم می‌توانیم گوشت را در خود دیگ تفت بدهیم بدون اینکه در آن را بگذاریم بعد کمی آب و نمک و یا هر چیز دیگر که در دستور غذایی گفته شده در آن می‌ریزیم، در دیگ را می‌گذاریم، سر پوش منفذ بخار را روی آن قرار می‌دهیم و می‌گذاریم جوش بیاید.

اگر سبزیجات باشد باید سبزیجات را قبلاً شسته و آماده کرده و سه پایه داخل آن را گذارده سبزیجات را روی سه پایه قرار می‌دهیم و به مقداری در حدود نصف فنجان آب در دیگ می‌ریزیم و این مقدار آب کاملاً کافی است که سبزیجات پخته شود چون این دیگ کلیه بخار خودش را در داخل دیگ نگاه می‌دارد در هر حال غذایی که در دیگ بخار گذارده میشود نباید بیش از دو سوم دیگ باشد.

سر پوش منفذ بخار فشار درون دیگ را تحت کنترل قرار می‌دهد و به‌وسیله همین سرپوش است که ما می‌توانیم تشخیص بدهیم که فشار درون دیگ چه اندازه است.

پس از پختن غذا هر گز سرپوش را قبل از اینکه غذا قدری سرد شده باشد بر نمی‌داریم و برای اطمینان قدری به سرپوش می‌زنیم اگر بخار از آن خارج شود دلیل آن است که هنوز در داخل دیگ بخار زیادی وجود دارد و ممکن است در اثر برداشتن سرپوش بخار داخل دیگ به شدت خیلی زیاد بیرون بیاید و لذا قبل از باز کردن دیگ وقتی می‌خواهیم این سر پوش را برداریم باید مطمئن باشیم که حتماً فشار داخل دیگ از بین رفته است

یعنی با اطمینان خاطر در دیگ را برمی‌داریم.

در موقع برداشتن در دیگ باید دقت کنیم که رو به صورت خود بر نداریم زیرا خطر ناک است برای پختن غذاهای مختلف مدت آن یکسان نیست و اغلب روی دسته دیگ نوشته شده و در ضمن در کتابچه‌ای که در دسترس همه گذاشته می‌شود تذکر داده شده ولی این مدت از موقعی به حساب می‌آید که غذای داخل دیگ به درجه جوشیدن رسیده باشد، علامت جوشیدن غذا اینست تکه سر پوش روی منفذ دیگ شروع به لرزیدن می‌نماید و از آن موقع باید وقت را حساب کرد.

مثلاً اغلب سبزیجات در مدت ۴ الی ۵ دقیقه پخته می‌شود زبان که یکی از سفت‌ترین گوشت‌ها به‌شمار می‌رود حداکثر یک‌ساعت لازم دارد در صورتی‌که اگر در دیگ معمولی به‌زیم ۵ الی ۶ ساعت احتیاج به پختن دارد. موقعی که سرپوش دیگ بخار شروع به تکان خوردن می‌نماید باید آتش را ملایم کرد به‌طوری که تکان سر پوش خیلی ملایم باشد و اگر شعله زیر دیگ را کم نکنیم با لرزیدن زیاد بخار خارج خواهد شد و اینکار خطر ناک است چون آب داخل دیگ کم است و کلیه آب تبخیر خواهد شد و غذا خواهد سوخت و باید خیلی دقت بشود که فشار داخل دیگ به‌وسیله این کنترل اتوماتیک به درجه مطلوبی نگاه داشته شود.

در بعضی از دستورهای غذایی ذکر شده است که باید دیگ را بلافاصله سرد کرد . برای این کار می‌توانیم آن را در لگن آب سرد بگذاریم یا زیر شیر آب سرد نگاه داریم ولی در بعضی از دستورات نوشته شده که به حال خود بگذاریم تا سرد شود و سر پوش را بردارید و آن وقت در آن را باز کنید.

می‌توانیم آب گوشت یا سبزی که داخل دیگ باقی می‌ماند برای درست کردن سس و یا سوپ به‌کار ببریم.

تبصره: باید بروی نخود ، انواع لوبیاهای ، باقلا خشک و سایر حبوبات آنقدر آب ریخت تا همه آن حبوبات را بگیرد زیرا آنها دارای نشاسته بوده آب بیشتری لازم دارند.

<http://vista.ir/?view=article&id=24>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نودلز با مخلوط گوشت

- مواد لازم
- نمک



- ۱۰۰ گرم قارچ خرد شده
- سه فنجان گوجه فرنگی
- نیم کیلو گوشت خرد شده
- ۴۵۰ گرم نودلز یا ماکارونی
- یک عدد پیاز متوسط خرد شده
- یک عدد فلفل دلمه خرد شده



- سه حبه سیر
- کمی روغن زیتون یا روغن هسته انگور
- یک فنجان و نیم ذرت کنسرو شده
- نصف فنجان زیتون خرد شده
- طرز تهیه

قابلمه ای را روی حرارت ملایم گذاشته و در آن روغن بریزید. سپس ماکارونی را در آن بپزید. اگر از نودلز استفاده می کنید، چهار دقیقه برای پختن آن کافی است. دو قاشق مرباخوری روغن در تابه ای ریخته و پیاز را با فلفل دلمه ای در آن بریزید و آنقدر حرارت دهید تا کاملاً پخته و نرم شود. سپس سیر را به آن بیفزایید و بعد از یک دقیقه گوجه فرنگی ها را اضافه کنید. پس از ۱۰ دقیقه این مواد کاملاً تفت داده خواهند شد. در تابه دیگری دو قاشق مرباخوری روغن بریزید و سپس نیمی از گوشت را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا تفت داده شود. باقیمانده گوشت را به تابه اول بیفزایید و کاملاً با هم مخلوط کنید. در تابه دوم قارچ را اضافه کنید و صبر کنید تا تفت بگیرد. سپس تمام مواد را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید و برای نیم ساعت آن را درون فر با حرارت ملایم قرار دهید.

سارا درخشان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127762>

## یک تکه مرغ شکلاتی

شکلات علاوه بر آنکه در درمان افسردگی موثر است می‌تواند تقریباً هر بچه گریانی را هم آرام کند.

چاشنی خوبی هم هست برای درست کردن غذا. اگر در خانه کودک بدغذایی دارید که به هیچ راهی غذا نمی‌خورد ما به شما می‌گوییم به او پیشنهاد غذای شکلاتی بدهید. او این غذا را رد نمی‌کند.

- مرغ با سس شکلات
- مواد لازم برای چهار نفر
- مرغ ۱ عدد
- آرد یک قاشق غذاخوری



- پیاز نگینی خرد شده یک عدد متوسط
- چیلی دو عدد
- کره ۲۰ گرم
- روغن یک قاشق غذاخوری
- عصاره مرغ ۲۵۰ گرم معادل ۱ لیوان
- گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط
- بادام ساییده شده ۳۰ گرم
- زنجفیل تازه زده شده یک قاشق غذاخوری
- جوز هندی مقداری کم
- شکلات تلخ ۶۰ گرم
- طرز تهیه

سینه و ران مرغ را جدا می‌کنیم (از بقیه مرغ به عنوان عصاره استفاده کنید) روغن در ماهی‌تابه داغ ریخته و ران‌های مرغ را در آن تفت می‌دهیم. تکه‌های مرغ را در آورده و کنار می‌گذاریم. کمی کره در ماهی‌تابه ریخته و پیاز را در آن تفت می‌دهیم. آبلیمو را اضافه کرده و می‌گذاریم بخار شود. سپس عصاره مرغ را داخل ماهی‌تابه ریخته و تکه‌های مرغ را در آن می‌چینیم و با حرارت ملایم نیم ساعت می‌پزیم. تکه‌های مرغ را در می‌آوریم و در کمی کره طلاپی سرخ می‌کنیم و نگه می‌داریم. در ماهی‌تابه‌ای که حاوی سس است، گوجه‌فرنگی خرد شده، چیلی، پودر بادام، زنجفیل و

کمی نمک ریخته و می‌گذاریم که سوزنی جوش بخورد. شکلات را خرد کرده و کم‌کم به سس اضافه می‌کنیم. بعد از دو یا سه دقیقه جوش را نیز داخل سس رنده کرده و سس را از روی حرارت برمی‌داریم. سینه و ران مرغ را در ظرف چیده و سس را روی آن می‌ریزیم. این خوراک را می‌توان با نان باگت یا با برنج سفید سرو کرد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=90444>



ویستا

support@vista.ir