

- ۳- شیر
- ۴- نمک و فلفل
- ۵- پودر نعناع
- ۲- لیوان
- به مقدار کافی
- ۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

کره را در ظرفی حرارت می دهیم تا آب شود. آنگاه آرد را اضافه کرده، کمی تفت می دهیم. بعد شیر را بتدریج اضافه می کنیم، تا سس بجوش آید و کمی غلیظ شود. سپس پودر نعناع، نمک و فلفل را اضافه می کنیم. یکی دو جوش که زد سس را از روی شعله برمی داریم.

### سس خامه

#### مواد لازم:

- ۱- سس بشامل ساده
- ۲- خامه
- ۳- آبلیمو
- ۲ لیوان کوچک
- ۱۰۰ گرم
- ۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

سس بشامل را بعد از آماده شدن از روی شعله برمی داریم و آبلیمو و خامه به آن اضافه می کنیم.

### نوع دیگر سس خامه

#### مواد لازم:

- ۱- کره
- ۱۰۰ گرم

### سس ساده بشامل

#### مواد لازم:

- ۱- کره
- ۲- آرد سفید
- ۳- شیر
- ۴- نمک و فلفل
- ۱۰۰ گرم
- ۱ استکان کوچک
- ۲ لیوان
- به مقدار کافی

### طرز تهیه:

کره را در ظرفی ریخته و روی آتش می گذاریم تا داغ شود. بعد آرد را اضافه کرده تا در کره کمی سرخ شود آنگاه حرارت را ملایم کرده شیر را بتدریج می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا سس بجوش آمده و کمی غلیظ شود، نمک و فلفل را به سس اضافه می کنیم و بعد از یک جوش سس آماده می شود.

### نوع دیگر سس بشامل

#### مواد لازم:

- ۱- کره
- ۲- آرد
- ۱۰۰ گرم
- ۱ استکان کوچک

۲- سبزی معطر (نعناع، ترخون، ۱ فنجان سرخالی

جعفری) خرد شده

۳- خامه ۱۵۰ گرم

۴- آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری

۵- نمک و فلفل به مقدار کافی

#### طرز تهیه:

کره را در ظرفی آب کرده، بعد آرد را اضافه می‌کنیم تا سرخ شود. سبزی معطر ریز شده را داخل سس می‌ریزیم و می‌گذاریم سس در حرارت ملایم آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود. نمک و فلفل را افزوده و آن را از روی آتش برمی‌داریم و خامه به آن اضافه کرده خوب می‌زنیم. اکنون سس آماده است.

#### سس ساده برای انواع سالاد

##### مواد لازم:

۱- روغن زیتون ۱ فنجان

۲- آبلیموی تازه  $\frac{1}{2}$  فنجان

۳- خامه ۱۰۰ گرم

۴- نمک و فلفل به مقدار کافی

#### طرز تهیه:

نمک و فلفل را در آبلیمو حل می‌کنیم و روغن زیتون و خامه را به آن اضافه کرده و سس را خوب هم زده و مخلوط می‌کنیم.

#### سس سبزی برای سالاد

##### مواد لازم:

۱- خامه ۱۰۰ گرم

۲- روغن زیتون ۱ فنجان

۳- آبلیموی تازه  $\frac{1}{2}$  فنجان

۴- ترخون و جعفری خرد شده ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

۵- نمک و فلفل به مقدار کم

#### طرز تهیه:

نمک و فلفل را در آبلیمو حل کرده و خامه و روغن زیتون را اضافه می‌کنیم و بعد سبزی‌های خرد شده را در آن می‌ریزیم.  
توجه: در انواع سس‌ها می‌توان به جای خامه از ماست استفاده کرده که این نوع سس برای افراد چاق مناسب‌تر است.

#### سس ماست برای انواع سالادها

##### مواد لازم:

۱- ماست ۳ لیوان

۲- روغن زیتون  $\frac{1}{2}$  لیوان

۳- آبلیموی تازه  $\frac{1}{2}$  استکان

۴- فلفل سبز دلمه‌ای ریز ۲ عدد متوسط

خرد شده

۵- پودر نعناع ۱ قاشق غذاخوری

۶- پودر گل محمدی

۱ قاشق غذاخوری

۷- کاکوتی

۱ قاشق غذاخوری

۸- نمک و فلفل

به مقدار کافی

۹- شکر

۱ قاشق مرباخوری

۱۰- رب گوجه‌فرنگی

۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

ماست را خوب می‌زنیم بعد روغن زیتون و آبلیمو، فلفل سبز، پودر نعناع، پودر گل محمدی، کاکوتی، نمک و کمی فلفل شکر و رب گوجه‌فرنگی بدان اضافه کرده و با هم خوب می‌زنیم تا سس یکدست شود. این سس بسیار خوشمزه بوده و برای انواع سالادهای سبزی استفاده می‌شود و چون خامه ندارد چاق‌کننده نیست.

## نوع دیگر سس خامه برای سالاد

## مواد لازم:

۱- خامه

۲۰۰ گرم

۲- آبلیموی تازه

۱ استکان

۳- رب گوجه‌فرنگی

۱ قاشق چایخوری

۴- فلفل قرمز تند

۱ قاشق چایخوری

۵- شکر

۱ قاشق غذاخوری سرخالی

## طرز تهیه:

تمام مواد را خوب مخلوط کرده هم می‌زنیم تا سس کاملاً صاف و یکدست شود.

## سس سفید برای خوراکها و سوپها

## مواد لازم:

۱- شیر

۲ لیوان

۲- کره

۱۰۰ گرم

۳- آرد سفید

۶ تا ۸ قاشق غذاخوری

۴- خامه

۱۰۰ گرم

۵- نمک و فلفل سفید

به مقدار کافی

توجه (البته اگر فلفل سفید کمی بیشتر از حد معمول باشد خوشمزه‌تر می‌شود.)

## طرز تهیه:

آرد را در ظرف کوچک لعابی دسته‌داری ریخته شیر را بتدریج روی آرد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملاً حل شود بعد ظرف را روی حرارت ملایم و در حال هم زدن می‌جوشانیم تا کمی غلیظ شود آنگاه فلفل و کره را اضافه می‌کنیم یکی دو جوش که زد از روی شعله برمی‌داریم سپس خامه را داخل مایه ریخته خوب هم می‌زنیم.

توجه: فلفل سفید مخصوص سالاد اولیویه است که در سوپ‌مارکتها موجود است اگر در دسترس نبود از فلفل معمولی استفاده کنید.

## سس مخصوص پیتزا

## مواد لازم:

۱- رب گوجه‌فرنگی خوش‌رنج و ۴ قاشق غذاخوری

خوش طعم خانگی

۱ استکان

۲- آبلیموی تازه



- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| ۱- قاشق غذاخوری | ۳- شکر                       |
| ۲- قاشق غذاخوری | ۲- ادویه شامل زیره، زردچوبه، |
|                 | دارچین و فلفل                |
| به میزان دلخواه | ۵- روغن زیتون                |
| به مقدار کافی   | ۶- نمک                       |

طرز تهیه:

ابتدا روغن زیتون را داغ کرده، رب و ادویه را در آن تفت می دهیم سپس آبلیمو و کمی آب به آن افزوده می گذاریم به جوش آید، وقتی غلظت آن به اندازه دلخواه شد، آماده است.

سس ماست با لیمو ترش

مواد لازم:

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| ۱- ماست                | یک لیوان بزرگ       |
| ۲- جعفری، نعناع، گشنیز | $\frac{1}{4}$ لیوان |
| خردشده                 |                     |
| ۳- آبلیموی تازه        | ۲ قاشق غذاخوری      |
| ۴- روغن زیتون          | ۲ قاشق غذاخوری      |
| ۵- نمک                 | کمی                 |
| ۶- شکر                 | ۱ قاشق چایخوری      |
| ۷- فلفل                | ۱ قاشق چایخوری      |

طرز تهیه:

ماست، روغن زیتون، آبلیمو، شکر و فلفل نمک را با هم زن یا چنگال خوب زده بعد سبزیجات را اضافه می کنیم، بدین ترتیب برای انواع سالادهای سبزی می توان

استفاده نمود.

**توصیه:** شما می‌توانید هریک از سس‌های مخصوص سالاد را برای مصرف چندین روز درست کرده و در شیشه‌های سس ریخته، در یخچال نگهداری کنید.

## نوع دیگر سس ماست برای سبزیجات پخته

مواد لازم:

- ۱- سبزیجات خردشده (نعناع، یک فنجان ترخون، ریحان)
- ۲- ماست ۳ فنجان
- ۳- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

ماست را با نمک و فلفل خوب می‌زنیم تا کاملاً صاف شود بعد سبزیجات خردشده را با آن مخلوط کرده و مصرف می‌نمائیم. این سس را با انواع سبزیجات پخته شده مثل کرفس، کدو، بادمجان و لوبیا سبز می‌توان سرو کرد.

## سس گوجه‌فرنگی تازه برای کتلت گیاهی و ماکارونی

مواد لازم:

- ۱- گوجه‌فرنگی رسیده ۵ تا ۶ عدد
- ۲- آبلیموی تازه  $\frac{1}{4}$  استکان کوچک
- ۳- فلفل سبز دلمه‌ای خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- ۴- روغن زیتون  $\frac{1}{4}$  استکان
- ۵- نمک و فلفل به مقدار کافی
- ۶- شکر ۱ قاشق چایخوری

## طرز تهیه:

روی گوجه فرنگی آب جوش ریخته و پوست آن را می‌کنیم. گوشت آن را از تخم جدا می‌کنیم و سایر مواد را به آن اضافه کرده می‌جوشانیم به اندازه‌ای که کمی غلیظ شود. بعد از روی شعله برمی‌داریم. پس از سرد شدن در شیشه‌ای که در آن محکم بسته شود ریخته و در یخچال برای مدتی نگهداری می‌کنیم. (می‌توان بجای گوجه فرنگی تازه از رب گوجه فرنگی خانگی استفاده نمود)

## چگونه سس رنگی داشته باشیم؟

با افزودن اسانسهای طبیعی مختلف به سس ساده خامه و یا ماست می‌توان آن را به رنگ و طعم‌های متنوعی درآورد.  
مانند:

- ۱ - به نسبت هر لیوان سس خامه‌ای و یا سس ماست یک قاشق غذاخوری سرخالی رب گوجه فرنگی اضافه کرده تا صورتی خوش‌رنگ شود.
- ۲ - به نسبت هر لیوان سس ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری پودر زعفران اضافه می‌کنیم تا طلایی شود.
- ۳ - به نسبت هر لیوان سس نصف لیوان آب سبزی معطر مثل نعناع، ترخون، جعفری اضافه می‌کنیم تا سبز خوش‌رنگ شود.

## سس سالاد فرانسسه

## مواد لازم:

- ۱ - آبلیمو
- ۲ - نمک یددار
- ۳ - پودر خردل (یا فلفل)
- ۴ - روغن زیتون
- ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
- ۱ قاشق مرباخوری
- ۱ قاشق مرباخوری
- ۴ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

ابتدا پودر خردل را با آبلیمو مخلوط کرده روغن زیتون و نمک را به آن اضافه می‌کنیم، سپس مواد بالا را مخلوط کرده و در شیشه‌ای دهان‌گشاد که درب آن محکم بسته می‌شود، می‌ریزیم و برای اینکه کاملاً این مواد با یکدیگر مخلوط گردند بشدت آن را تکان می‌دهیم.

## سس فرانسسه با آب میوه

## مواد لازم:

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ۱ لیوان         | ۱ - آب انگور تازه |
| ۱ استکان        | ۲ - روغن زیتون    |
| ۲ قاشق غذاخوری  | ۳ - آبلیموی تازه  |
| ۱ قاشق مرباخوری | ۴ - نمک یددار     |

## طرز تهیه:

در ظرف شیشه‌ای دهان‌گشاد (که در آن محکم بسته می‌شود) تمام این مواد را می‌ریزیم و آن را محکم تکان می‌دهیم تا کاملاً این مواد با یکدیگر مخلوط شوند. وقتی خواستیم این سس را برای سالاد میوه بکار ببریم بجای نمک یک قاشق غذاخوری شکر و یا عسل اضافه می‌کنیم.

## سس فرانسوی ترخون

## مواد لازم:

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| ۱ فنجان              | ۱ - روغن زیتون   |
| ۱ استکان کوچک سرخالی | ۲ - آبلیموی تازه |
| ۱ قاشق مرباخوری      | ۳ - نمک یددار    |

۴ - ترخون خشک

۱ قاشق غذاخوری

یا ترخون تازه

۲ قاشق غذاخوری ریز خرد شده

**طرز تهیه:**

تمام مواد را در شیشه‌ای دهان گشاد ریخته و در آن را محکم می‌بندیم. بعد بشدت تکان می‌دهیم تا تمام مواد با یکدیگر مخلوط شوند. سپس آن را ۱۲ ساعت در یخچال می‌گذاریم بماند و همیشه قبل از مصرف آن را بشدت تکان می‌دهیم. (این سس را اگر چند روز بگذارید بماند، برگهای ترخون در آن خیس خورده، مطبوع‌تر و خوشمزه‌تر خواهد شد.)

**سس فرانسه با سبزیهای خوردنی**

در یک فنجان سس فرانسه ۳ قاشق غذاخوری سبزی خوردن معطر که ریز خرد شده باشد ریخته، خوب هم می‌زنیم. بهتر است این سبزیها، ریحان، مرزه، ترخون، جعفری و گشنیز باشد. (نکته قابل توجه این است که ۳ قاشق غذاخوری سبزی‌های تازه را باید در یک فنجان سس ریخته و سبزیهای خشک شده را یک قاشق غذاخوری در یک فنجان سس بریزیم)

توضیح: در سس فرانسه آماده می‌توان یک فلنل دلمه‌ای ریز خرد کرده اضافه نمود تا بسیار معطر شود و با تنوع در چاشنی آن می‌توان انواع سس را تهیه کرد.

**سس پنیر سفید****مواد لازم:**

۱ - روغن زیتون

۴ قاشق غذاخوری

۲ - ابلیمو

۲ قاشق غذاخوری

۳ - هل

۱ قاشق مرباخوری

۴ - نمک یددار

۱ قاشق مرباخوری

۵ - پنیر سفید رنده شده

۱۰۰ گرم

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را با ۱۰۰ گرم پنیر سفید رنده شده مخلوط کرده آنقدر هم می‌زنیم تا مایعی کف‌آلود و سفید بدست آید. این سس خوشمزه و مطبوع را می‌توان بجای سس مایونز در سالاد سبزی خام بکار برد و مصرف نمود.

**سس سالاد برای افراد چاق****مواد لازم:**

۱ - سبزی‌های ریز شده ۱ فنجان

(فلنل دلمه‌ای، جعفری، مغزکرفس و برگهای تازه کرفس)

۲ - روغن زیتون ۱ استکان

۳ - ابلیموی تازه ۱ استکان

۴ - گوجه‌فرنگی بدون پوست ۲ فنجان

رنده شده

۵ - نمک یددار ۱ قاشق مرباخوری

۶ - فلنل ۱ قاشق چایخوری سرخالی

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را خوب باهم مخلوط کرده و هم می‌زنیم. سپس با اطمینان خاص از اینکه این سس چاق‌کننده نبوده بلکه حاوی ویتامین است با سالاد آن را میل نمائید.

## سس ماست

## مواد لازم:

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| ۱- ماست پرچرب               | ۲ لیوان         |
| ۲- نمک یددار                | ۱ قاشق چایخوری  |
| ۳- آبلیمو                   | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴- عسل                      | ۱ قاشق چایخوری  |
| ۵- پوست لیمو ترش رنده شده   | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶- زیتون (میوه) سبز- ریزشده | ۱ استکان        |

## طرز تهیه:

تمام مواد نامبرده را با یکدیگر مخلوط کرده، هم می‌زنیم و آن را با سالاد سبزی مصرف می‌کنیم.

## سس خامه با چاشنی مختلف برای سالاد میوه

## مواد لازم:

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| ۱- خامه                                 | ۲۵۰ گرم               |
| ۲- شکر                                  | ۱ قاشق غذاخوری        |
| ۳- گلاب (عرق بیدمشگ و یا عرق بهارنارنج) | نصف استکان            |
| ۴- آبلیموی تازه                         | ۲ قاشق غذاخوری        |
| ۵- پوست لیموترش تازه                    | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی |

## طرز تهیه:

تمام مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و با هم‌زن آنرا خوب مخلوط می‌کنیم تا یک

دست شود. این سس برای انواع سالاد میوه قابل استفاده می‌باشد.

## سس لیمو و عسل:

## مواد لازم:

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| ۱- آب لیمو               | ۱ استکان کوچک  |
| ۲- پوست لیموترش رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳- عسل                   | ۶ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه:

پوست لیموی رنده شده و آب لیمو را با ۶ قاشق غذاخوری عسل مخلوط می‌کنیم. سس بدست آمده با سالاد هویج و سیب‌درختی بسیار مطبوع می‌باشد. هم‌چنین میتوان از آن در سالاد میوه‌های دیگر نیز استفاده کرد. ضمناً میتوان در سالاد میوه به جای سس خامه و یا سس لیمو عسل از بستنی وانیلی استفاده کرد.





۱۳

فصل ششم

انواع ماکارونی

«اسپاگتی»

«صفحات ۱۱۰-۱۰۵»

## ماکارونی قالبی

(برای ۶ نفر)

### مواد لازم:

۱ - ماکارونی	۱ بسته
۲ - سویای ریز	۱ لیوان
۳ - فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
۴ - رب گوجه‌فرنگی	۱ فنجان
۵ - آبلیموی تازه	۱ استکان کوچک یا ۴ قاشق غذاخوری
۶ - سیب‌زمینی	چند عدد (برای ته ظرف به شکل ورقه ورقه)
۷ - ادویه و نمک	به مقدار کافی

### طرز تهیه:

در یک قابلمه آب را جوش آورده، یک قاشق غذاخوری نمک و کمی روغن مایع در آب می‌ریزیم، سپس ماکارونی را اضافه کرده و بعد از مغز پخت شدن، آنرا آبکش می‌کنیم. حال سویا را در آبکش کوچکی ریخته، آب گرم روی آن می‌ریزیم. بعد دو تابه‌ای روغن یا کره ریخته، ادویه و سویا را در آن تفت می‌دهیم. سپس نمک به مقدار کافی و رب گوجه‌فرنگی را نیز به آن می‌افزاییم. بعد فلفل‌ها را که به اندازه یک بند انگشت خرد کرده‌ایم، به آن اضافه کرده و آبلیمو را هم روی آن ریخته و می‌گذاریم تا ده دقیقه روی حرارت ملایم جا بیفتد. بعد ته ظرف را روغن ریخته و کمی نمک و زیره نکوبیده به آن اضافه می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را که قبلاً ورقه‌ورقه و آماده کرده‌ایم، ته دیگ چیده و کمی قیمة آماده شده رویش می‌ریزیم و بعد ماکارونی را روی آن ریخته و این کار را ادامه می‌دهیم تا همه قیمة‌ها و ماکارونی تمام شود و در آخر یکی دو قاشق زعفران خیس کرده نیز به آن می‌افزاییم. روی ظرف را دهیم تا دم بکشد. پس از آماده شدن، آنرا در سینی برگردانده اطراف آنرا با

## ماکارونی یا اسپاگتی

(برای ۶ نفر)

### مواد لازم:

۱ - ماکارونی	۱ بسته
۲ - پنیر هلندی رنده شده	۱۵۰ گرم
۳ - کره	۵۰ گرم
۴ - نمک و فلفل	به مقدار کافی

### طرز تهیه:

ماکارونی را آبکش کرده و کمی نمک و فلفل به آن افزوده و آنرا در ظرفی می‌ریزیم. سپس کره را قطعه‌قطعه کرده و روی آن می‌گذاریم و در حدود ۳ دقیقه آنرا روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کره آب شود (ماکارونی بعد از طبخ نباید روی حرارت به مدت زیاد بماند زیرا خمیر شده و به هم می‌چسبند). سپس ماکارونی را در دیس ریخته و لابلای آن را پنیر رنده شده می‌پاشیم. و با سس گوجه‌فرنگی میل کنید.

«پروتئین این خوراک در پنیر و مقداری در ماکارونی میباشد.»

جمع‌فوری و تریچه قرمز تزئین می‌کنیم. شما می‌توانید آنرا با سس گوجه‌فرنگی میل کنید.

توجه: ته ظرف ماکارونی تفلون باشد بهتر است.

«پروتئین این غذا در سویا، سیب‌زمینی، ماکارونی میباشد.»

توجه: در پختن انواع غذاهای گیاهی استفاده از روغن زیتون مرغوب و یا کره آنرا خوشمزه‌تر می‌سازد.

### گراتن ماکارونی

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

۱ - ماکارونی	۱ بسته
۲ - پنیر پیتزا	۱۵۰ گرم
۳ - سس بشامل	۲ لیوان
۴ - نمک و فلفل	به مقدار کافی
۵ - کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

ماکارونی را آبکش و آماده می‌کنیم، و در ظرف نسوز و مناسبی کمی سس بشامل ریخته و بعد یک ردیف ماکارونی و پنیر رنده شده به آن اضافه می‌کنیم. و این کار را آنقدر ادامه می‌دهیم تا مواد کاملاً تمام شود و در پایان روی آن پنیر می‌پاشیم. سپس کره را داغ کرده رویش می‌دهیم. بعد ظرف را روی پنجره بالای فر قرار می‌دهیم تا با حرارت ملایم به مدت نیمساعت بپزد و روی آن کمی برشته شود.

«پروتئین این غذا، پنیر، سس و ماکارونی میباشد»

توجه: در صورت تمایل می‌شود به سس بشامل پودر زعفران خیس کرده اضافه تا گراتن ما خوش رنگ و معطر شود.

### لازانیا

مواد لازم:

۱ - خمیر مخصوص لازانیا (آماده)	۱ کیلو در حدود ۱۶ تکه
۲ - کنسرو قارچ	۱ قوطی یا قارچ تازه نیم کیلو
۳ - رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
۴ - سس بشامل (سس سفید)	۳ لیوان سرخالی
۵ - پنیر هلندی (رنده شده)	۱۵۰ گرم
۶ - سویای ریز	۱ لیوان
۷ - کره	۵۰ گرم
۸ - فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
۹ - نمک و ادویه	به مقدار کافی

طرز تهیه:

کره را در تابه آب کرده و فلفل و ادویه را به مدت یک دقیقه تفت داده، بعد سویا را به آن اضافه کرده کمی تفت می‌دهیم، سپس قارچ را اگر از کنسرو استفاده می‌کنیم خرد کرده (اگر قارچ تازه بود تمیز شسته و خرد می‌کنیم) و به آن افزوده و تفت می‌دهیم. حال نصف لیوان سس بشامل را به سویا و قارچ اضافه می‌کنیم. ۲ عدد فلفل دلمه‌ای را که قبلاً ریز و خرد کرده‌ایم به مواد بالا می‌افزایم و سپس همه را باهم می‌گذاریم تا کاملاً جا بیفتند. به این ترتیب قیمة لازانیا آماده است. در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و یک قاشق نمک نیز به آن اضافه کرده، صبر می‌کنیم تا آب به جوش آید. پس از جوش آمدن آب، خمیر لازانیا را از هم جدا کرده، داخل آبجوش قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا کاملاً نرم شود (ولی له نگردد سپس آنرا در صافی ریخته، پارچه‌ای تمیز روی میز پهن می‌کنیم و خمیرها را یکی یکی روی پارچه قرار می‌دهیم تا آب آن برود و به هم نچسبند. اکنون ته ظرف مستطیل شکل را کمی چرب کرده و مقداری از سس بشامل را ته ظرف می‌ریزیم و روی آنرا با

ورقه‌های لازانیا می‌پوشانیم و سپس مقداری از قیمة آماده شده را روی آن می‌ریزیم و کمی پنیر نیز روی آن می‌پاشیم. بعد یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار داده و بقیه قیمة را مجدداً روی آن ریخته و باز، کمی پنیر روی آن می‌پاشیم و باز چند ورقه لازانیا روی آن قرار می‌دهیم سپس بقیه سس را روی آن می‌ریزیم و بقیه پنیر را هم بر روی آن می‌پاشیم و کمی کره را نیز قطعه قطعه کرده رویش می‌گذاریم و با حرارت متوسط به مدت نیمساعت الی سه ربع آنرا در فر قرار می‌دهیم.

«پروتئین این غذا، قارچ، پنیر، سویا، و خمیر لازانیا میباشد.»



۱۳

## فصل هفتم

# انواع پلوه‌ها

«صفحات ۱۲۷-۱۱۱»

## طرز تهیه آب سبوس برنج

تنها خواصی که در مورد برنج می‌توان به آن توجه کرد، در سبوس آن نهفته است.

سبوس برنج (پوست برنج که در هنگام برنج‌کوبی آنرا از برنج جدا میکنند) سرشار از مقادیر بسیار زیادی ویتامین «ب» میباشد که این ویتامین را می‌توان را روش زیر، مجدداً به برنج بازگردانید.

برای این کار سبوس برنج را پس از شستن در آب جوش ریخته و روی حرارت ملایم قرار داده، هم می‌زنیم (سبوس نباید بجوشد) پس از یک ساعت، آنرا از روی حرارت برداشته، یک پارچه ضخیم (مانند پتو) رویش می‌اندازیم تا حداقل ۱۲ ساعت بماند. سپس آنرا از صافی گذرانده، آب بدست آمده را در جایی خنک نگه می‌داریم، تا در هنگام درست کردن کته از آن استفاده نمائیم.

توجه: به جای استفاده از آب معمولی برای تهیه کته به همان اندازه از آب سبوس استفاده میکنیم، و برنج را دم می‌کنیم، برنج تهیه شده با این روش، بسیار مقوی بوده و برای افراد خانواده، بخصوص کودکان و بزرگسالان توصیه می‌گردد.

توجه:

۱ - آب سبوس را به نسبت یک سطل سبوس و ۲ سطل آب تهیه میکنیم  
اگر به این نسبت آب سبوس تهیه شود، برای ۲ هفته یک خانواده ۴ نفره

کافی است. در زمستان احتیاج به یخچال ندارد. شما به این نسبت می‌توانید کمتر تهیه کنید.

۲- دوم اینکه در بخش پلو بجای سویا می‌توان از پسته، بادام، فندق، و گردو استفاده کرد که بسیار خوشمزه و دارای پروتئین کافی خواهد بود.

۳- سوم اینکه بجای تهیه آب سبوس می‌توان از برنج قهوه‌ای استفاده کرد. برنج قهوه‌ای بواسطه داشتن پوسته مانند جوانه گندم سرشار از انواع ویتامین B و ویتامین E می‌باشد. که برنج معمولی هنگام صیقل دادن در کارخانه این پوسته را از دست می‌دهد. کته برنج سفید که همه ما استفاده می‌کنیم جز نشاسته و مقدار کمی پروتئین چیز دیگری ندارد.

### عدس پلو

(برای ۴ الی ۶ نفر)

مواد لازم:

۴ فنجان	۱- برنج
۲ فنجان	۲- عدس
۱ قاشق غذاخوری سرخالی از هرکدام	۳- دارچین و پودر گل محمدی
۱ لیوان	۴- خرما (پاک شده)
۱ لیوان	۵- کشمش پلوئی
نصف لیوان	۶- زرشک (در صورت تمایل)
۵۰ گرم	۷- کره

طرز تهیه:

عدس پلو را هم میتوان به صورت کته و هم بصورت آبکش طبخ نمود، که از نوع آبکش آن در میهمانیها، و از نوع کته آن، همراه با آب سبوس، برای افراد خانواده



می توان طبخ نمود. عدس را که بیست و چهار ساعت قبل خیس کرده ایم، با مقداری آب می گذاریم بپزد، تا آبش کشیده شود اما عدس ها له نگردد. سپس کره را آب کرده و تمام ادویه ها را در آن تفت می دهیم و با عدس مخلوط می کنیم. حال کف قابلمه را روغن ریخته و کمی داغ می کنیم و بنا به دلخواه کف آنرا سیب زمینی و یا نان چیده، و برنج را که آبکش کرده ایم، با عدس لابه لا در قابلمه ریخته و دم می کنیم. برای کته هم پس از پختن عدسها و ریخته ادویه، برنج را جداگانه شسته و داخل آن می ریزیم و سپس آب سبوس را طبق پیمانه به آن اضافه کرده و طبخ می کنیم.

برای تزئین عدس پلو می توان خرما، کشمش و زرشک را همراه با دارچین و زردچوبه و فلفل، در کره تفت داده و با زعفران روی پلو داد و یا سویا را خیس کرده همراه با زرشک و ادویه و زعفران، سرخ کرده و با نصف لیوان آب می گذاریم ۲۰ دقیقه بپزد. سپس روی پلو را تزئین می نمائیم.

پروتئین این غذا در عدس، سویا و برنج موجود است»

### سبزی پلو با کوکو سبزی و جوانه گندم

(برای ۴ نفر)

#### مواد لازم:

- ۱- سبزی پلو (برای پلو و کوکو) ۲ کیلو (شامل: جعفری، گشنیز، شوید، کمی اسفناج، کمی شنبلیله)
- ۲- جوانه گندم آسیاب شده ۱ لیوان
- ۳- مغزگردو ۱ لیوان (خرد شده به اندازه دانه عدس)
- ۴- زرشک ۱ لیوان
- ۵- سیب زمینی پخته شده ۴ عدد (متوسط)

- ۷- کره (یا روغن مایع و یا روغن زیتون) ۱۰۰ گرم (۵۰ گرم برای پلو و ۵۰ گرم برای کوکو)
- ۸- برنج ۴ پیمانه پلوپز
- ۹- نمک به مقدار کافی

#### طرز تهیه:

سبزی را پس از تمیز کردن و شستن، خرد می کنیم، البته بهتر است برای پلو، سبزی کمی درشت تر خرد شود. کته سبزی پلوئی را که با آب چلتوک و کره و یا روغن زیتون خوب، تهیه شده باشد، بسیار خوشمزه و مقوی میباشد.

برای کوکو، سبزی را بسیار ریز خرد کرده و با جوانه گندم چرخ می کنیم، سپس سیب زمینی های پخته و له شده، مغزگردو، زرشک و نمک را در ظرفی ریخته، همراه با ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون، یا روغن مایع، مخلوط می کنیم. ادویه ها را به مدت یک دقیقه تفت داده و داخل مواد ریخته و خوب هم می زنیم سپس کمی روغن مایع داخل تابه تفلون ریخته و داغ می کنیم و مایع کوکو را در آن می ریزیم و در آن را بسته، و در حرارت ملایم سرخ می کنیم. پس از سرخ شدن، طرف دیگر کوکو را برگردانیده و سرخ می کنیم. اگر از فر استفاده می کنید، آن را در بالاترین ردیف فر قرار دهید. و دیگر احتیاجی نیست آنرا برگردانیم.

«پروتئین این غذا در جوانه گندم، مغزگردو و سیب زمینی میباشد.»

#### قیمه پلو

(برای ۴ نفر)

#### مواد لازم:

- ۲- لپه  
۳- لیمو عمانی (پوست گرفته شده) ۲ قاشق غذاخوری  
۴- سیب زمینی ۴ عدد متوسط  
۵- رب گوجه فرنگی نصف لیوان  
۶- برنج ۴ فنجان  
۷- زعفران  $\frac{1}{3}$  استکان  
۸- کره (روغن مایع و یا روغن زیتون) به مقدار کافی  
۹- نمک به مقدار کافی  
۱۰- ادویه و زیره نکوبیده ۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

ابتدا لپه را میگذاریم تا با کمی آب بپزد و آبش تمام شود و سویا را نیز در آبکش ریخته، رویش را آب گرم می ریزیم، بعد کره را آب کرده، ادویه و زیره نکوبیده را که باعث خوشمزه تر شدن طعم غذا میشود، به مدت ۱ دقیقه تفت می دهیم. سپس سویا را اضافه کرده تفت می دهیم، لپه و لیموهای پوست گرفته شده و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده، با کمی آب داغ می گذاریم تا جا افتاده و تقریباً آبش تمام شود. سیب زمینی ها را به اندازه یک بند انگشت خرد کرده و در روغن تفت می دهیم. سپس آنرا نیز داخل قیمة ریخته و خوب هم می زنیم. اینک برنج را آبکش کرده، ته دیگ را با ورقه های سیب زمینی می پوشانیم و روی آن کمی نمک و زیره نکوبیده می پاشیم و بعد برنج و قیمة را لابه لای آن می ریزیم و در پایان زعفران خیس شده را با ۲ قاشق کره روی آن می دهیم و سپس دم کنی را روی آن میگذاریم بعد از یکساعت قیمة پلوی ما آماده میباشد که می توانید آنرا با ماست و سبزی خوردن میل کنید.

پروتئین این غذا در سویا، لپه، سیب زمینی، برنج و ماست موجود میباشد.

## کته نخودپلو با شیر

(برای ۴ نفر)

## مواد لازم:

- ۱- برنج ۴ فنجان  
۲- شوید (خشک شده) ۱ فنجان (تازه نیم کیلو)  
۳- نخود فرنگی ۱ لیوان  
۴- سویا نصف فنجان  
۵- شیر ۲ لیوان  
۶- کره (یا روغن زیتون) به اندازه کافی  
۷- نمک و ادویه به مقدار کافی

## طرز تهیه:

مقداری کره در ته دیگ ریخته، ادویه و نمک را به آن اضافه کرده و به مدت یک دقیقه آنرا تفت می دهیم. سپس سویای خیس شده را همراه با نخود فرنگی و شوید به آن اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه آنرا تفت می دهیم. سپس برنج و شیر را هم به آن اضافه کرده و می گذاریم که برای مدت ۴۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد. و برنج خوب دم بکشد. نخودپلو با ماست، سبزی خوردن و یا زیتون تازه، بسیار خوشمزه میشود.

پروتئین این غذا در شیر، ماست، کره، سویا و برنج میباشد.

توجه: برنج را قبلاً مثل کته معمولی چند ساعت قبل خیس می کنیم و موقع اضافه کردن آبش را خالی کرده و بجای آب از شیر استفاده می کنیم.  
موم اینکه می توان بجای (سویا، از فندق، پسته یا گردو استفاده کرد و با شوید ۲ دقیقه تفت داد).



## رشته پلو با قیمة خشک

(برای ۴ نفر)

## مواد لازم:

۱- برنج	۴ فنجان
۲- رشته پلوئی	۴ الی ۵ فنجان
۳- سویای ریز	۱ فنجان
۴- زرشک	۱ فنجان
۵- کشمش ریز پلوئی	۱ فنجان
۶- خلال بادام (در صورت تمایل)	۱ فنجان
۷- کره	۱۰۰ گرم

## طرز تهیه:

برنج را خیس کرده، آبکش می‌کنیم. ۵ دقیقه قبل از اینکه برنج را در آبکش بریزیم رشته را به آن افزوده و آرام هم می‌زنیم، وقتی برنج پخت و رشته نرم شد، آن را آبکش کرده و در ته دیگ به اندازه کافی روغن ریخته و کمی زیره نکوبیده به آن اضافه کرده و بعد سیب‌زمینی‌هایی را که قبلاً ورقه‌ورقه و آماده کرده‌ایم، ته دیگ می‌چینیم و رویش رشته پلو می‌ریزیم و کمی آب روغن روی آن می‌دهیم و می‌گذاریم تا دم بکشد.

هنگام سرو کردن آن در دیس، کره و زعفران را روی آن می‌ریزیم. همچنین روی برنج را میتوان با قیمة خشک و بادام تزئین کرد. این غذا را میتوان با ماست و سبزی خوردن صرف نمود.

## طرز تهیه قیمة خشک:

سویا را در آبکش ریخته و آن را با آب گرم شسته و می‌گذاریم تا با کمی آب و یک

**لاسل** مرباخوری گلاب و کمی نمک به مدت ۱۰ دقیقه بپزد و آبش تمام شود. بعد **گره** را در ظرف دیگری آب کرده و ادویه را که شامل دارچین، فلفل و زردچوبه است، به مقدار یک قاشق مرباخوری سرخالی در آن ریخته و به مدت یک دقیقه لغت می‌دهیم. سپس سویا را به آن اضافه کرده و آنرا تفت می‌دهیم تا طلائی رنگ شود. سپس زرشک و کشمش و بادام را نیز به آن اضافه کرده و می‌گذاریم به مدت چند دقیقه بر روی حرارت ملایم جا بیفتند. به این ترتیب قیمة ما آماده می‌باشد. (رشته پلو با خورش قیمة معمولی نیز خوشمزه می‌باشد.)

«پروتئین این غذا، سویا، بادام، برنج، رشته و کره می‌باشد.»

## زرشک پلو با ته چین

(برای ۴ نفر)

## مواد لازم:

۱- برنج	۴ فنجان
۲- سویای درشت	۴ قاشق غذاخوری (بجای سویا می‌توان از خلال بادام، گردو و یا فندق استفاده کرد.)
۳- زرشک	۱ لیوان
۴- زعفران خیس کرده	نصف استکان کوچک
۵- نمک	به مقدار کافی
۶- زیره نکوبیده و ادویه	۱ قاشق مرباخوری
۷- کره (یا روغن مایع)	۱۰۰ گرم
۸- ماست	۱ فنجان سرخالی

## طرز تهیه:

برنج را آبکش کرده. و ماست را همراه با یک قاشق مرباخوری زیره نکوبیده و یک قاشق چایخوری نمک و نصف استکان کوچک زعفران (البته کمی از زعفران را

برای روی برنج نگه میداریم) خوب مخلوط کرده و با قاشق هم می‌زنیم، یک کفگیر برنج را به مایه اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. ته دیگ را کمی روغن مایع ریخته و می‌گذاریم تا داغ شود. سپس ته چین را در آن ریخته و بقیه برنج را با کمی روغن مایع یا کره به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا دم بکشد. (ته چین زرشک پلو را می‌توانید در دیگ تفلون دم کرده و در دیس برگردانید. در این صورت پلوی شما دو رنگ شده و در صورت تمایل می‌توان روی آن را با زرشک و بادام و یا زرشک و سویای سرخ شده در ادویه تزئین نمود.

«پروتئین این غذا، سویا، گردو و یا بادام و برنج میباشد.»

### کلم پلو

(برای ۴ الی ۵ نفر)

مواد لازم:

۱- کلم	۱ عدد متوسط
۲- برنج	۴ فنجان
۳- کره	۴ قاشق غذاخوری
۴- نمک	به مقدار کافی
۵- زیره نکوبیده	۱ قاشق غذاخوری
۶- سویای درشت	۴ قاشق غذاخوری
۷- هویج	۱ فنجان خلال شده
۸- فلفل دلمه‌ای	۱ فنجان خرد شده
۹- ادویه (فلفل، دارچین، زردچوبه)	به مقدار کافی
۱۰- روغن مایع (روغن زیتون مرهوب و یا کره)	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

کلم‌ها را شسته و به اندازه یک بند انگشت خرد کرده و آنرا با کمی روغن زیتون و با روغن مایع و کمی نمک تفت داده، کنار می‌گذاریم، بعد هویج و فلفل دلمه‌ای را که خرد کرده‌ایم، تفت داده و کنار می‌گذاریم. سپس ۱ الی ۲ قاشق کره را آب کرده و زیره نکوبیده و ادویه را به مدت ۱ دقیقه تفت می‌دهیم و بعد سویا را نیز اضافه کرده و تفت می‌دهیم. آنگاه تمام مواد را با هم خوب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم روی حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه جا بیفتند. حال برنج را آبکش کرده و ته دیگ روغن ریخته، داغ می‌کنیم ورقه‌های سیب‌زمینی را می‌چینیم و کمی نمک روی آن ریخته و برنج و مواد کلم را لابه‌لا درون دیگ می‌ریزیم. سپس ۲ قاشق باقی مانده کره و ۲ قاشق زعفران خیس کرده را روی برنج داده و می‌گذاریم تا خوب دم بکشد.

کلم پلو با سبزی خوردن و ماست بسیار خوشمزه می‌باشد.

«پروتئین این غذا، سویا و برنج میباشد.»

### شیرین پلو

(برای ۶ الی ۸ نفر)

مواد لازم:

۱- برنج	۶ فنجان
۲- کشمش پلوئی	۱ فنجان
۳- زرشک	۱ فنجان
۴- خلال پسته	۱ فنجان سرخالی
۵- خلال بادام	۱ فنجان
۶- خلال هویج	۲ فنجان
۷- خلال پوست پرتقال	۲ فنجان
۸- زعفران	۱ استکان کوچک (خیس کرده)
۹- کره	۱۰۰ الی ۱۵۰ گرم (برای روی برنج)

- ۱۰- شکر  
۱۱- مجدداً شکر

۱ قاشق غذاخوری  
۱ فنجان

### طرز تهیه:

قبل از آبکش کردن برنج، مواد را بدین ترتیب آماده می‌کنیم: هویج‌ها را ریز خلال کرده، تفت می‌دهیم و کنار می‌گذاریم. زرشک را با کمی کره و ۱ قاشق غذاخوری شکر، کمی تفت می‌دهیم. (همه مواد را باید جدا جدا تفت داد). سپس کشمش را نیز کمی تفت می‌دهیم و خلال پوست پرتقال (پوست پرتقال را با کمی آب باید به مدت ۵ دقیقه بجوشانیم و آبش را عوض کنیم، این کار را سه بار تکرار می‌کنیم تا تلخی آن گرفته شود) و نصف فنجان شکر را با هم مخلوط کرده و به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا جا بیفتد. خلال بادام و خلال پسته را جدا جدا کنار می‌گذاریم. برنج که دم کشید، ۲ کفگیر از روی برنج برداشته و آنرا با زعفران مخلوط می‌کنیم. سپس یک سینی بزرگ در نظر گرفته و تمام مواد را بصورت راه‌راه یا چهارخانه، و اگر سینی گرد و بیضی باشد، به همان شکل بیضی و یا گرد ریخته و لابه‌لای آن پلوی زعفرانی می‌دهیم. می‌توان نصف مواد را هنگام کشیدن برنج در سینی باهم مخلوط کرد و نصف دیگر مواد را زعفران ریخته و بعد رویش را تزئین می‌کنیم و کره را نیز روی آن می‌ریزیم. این پلو بسیار خوشمزه و زیبا خواهد بود.

«پروتئین این غذا، بادام، پسته و برنج میباشد.»

توجه: همه مواد بالا جدا جدا تفت می‌دهیم که موقع تزئین زیبا باشد.

### استامبولی پلو

(برای ۴ الی ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- برنج  
۲- لوبیا سبز

۴ فنجان

۲ لیوان (نیم کیلو)

- ۳- هویج  
۴- سویا  
۵- سیب‌زمینی  
۶- فلفل دلمه‌ای  
۷- گوجه‌فرنگی (یا ژب)  
۸- کره (یا روغن زیتون)  
۹- آب سبوس در صورت تمایل  
۱۰- نمک  
۱۱- ادویه  
۱۲- زیره نکوبیده (سیاه)
- ۱ لیوان (۲۵۰ گرم)  
نصف لیوان (۴ قاشق پر)  
۱ لیوان (خرد شده)  
۱ فنجان (خرد شده)  
۱ کیلو (یک فنجان ژب)  
۵۰ گرم (روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری)  
۴ فنجان (در صورتیکه پلو را بخواهید کته کنید)  
به مقدار کافی  
۱ قاشق مرباخوری  
۱ قاشق مرباخوری

### طرز تهیه:

ابتدا کره را آب کرده، نمک، ادویه‌ها و زیره نکوبیده را چند لحظه تفت می‌دهیم بعد سویا را نیز که قبلاً در آبکش با آب گرم شسته‌ایم اضافه کرده و تفت می‌دهیم و سپس آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی و تمام سبزیجات را که قبلاً به اندازه بند انگشت آماده کرده‌ایم، به آن اضافه می‌کنیم و آنرا روی حرارت ملایم به مدت نیمساعت تفت می‌دهیم تا جا بیفتد. اگر آنرا به صورت کته می‌خواهیم آماده کنیم. برای مقوی‌تر شدن آن آب سبوس را به مواد اضافه کرده و کته را دم می‌کنیم و اگر می‌خواهیم که پلو را به صورت آبکش تهیه کنیم، برنج و مواد را لابه‌لا روی هم ریخته و دم می‌کنیم.

«پروتئین این غذا، سویا، سیب‌زمینی، و برنج میباشد.»

### نخودپلو

(برای ۴ الی ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- برنج

۴ فنجان

- ۲- نخودفرنگی  
۳- هویج  
۴- فلفل دلمه‌ای  
۵- سیب‌زمینی  
۶- سویای درشت  
۷- رب گوجه‌فرنگی  
۸- زیره سیاه  
۹- نمک  
۱۰- ادویه یا (پودرکاری)  
۱۱- کره  
۱۲- روغن زیتون

- ۲ فنجان  
۱ فنجان (خردشده)  
۱ فنجان  
۱ فنجان (خردشده)  
۴ قاشق غذاخوری  
۴ قاشق غذاخوری (گوجه فرنگی یک کیلو)  
۱ قاشق غذاخوری (نکوبیده)  
به مقدار کافی  
۱ قاشق مرباخوری  
۵۰ گرم

۴ الی ۵ قاشق غذاخوری برای دم کردن برنج

### طرز تهیه:

ابتدا نصف مقدار کره و یا ۳ قاشق روغن زیتون را در حرارت ملایم با ادویه تفت می‌دهیم و سپس سویا را که در آبکش با آب گرم شسته‌ایم در آن ریخته و تفت داده و هویج، فلفل، نخودفرنگی، سیب‌زمینی و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و به مدت نیمساعت با حرارت ملایم می‌پزیم تا کاملاً جا بیفتند. بعد برنج را آبکش کرده و مواد را لابه‌لای آن می‌ریزیم و یا اگر کته است، بهتر است از آب چلتوک استفاده کنیم. نخودپلو با سبزی خوردن و ماست کامل و خوشمزه می‌باشد.  
«پروتئین این غذا، سویا، سیب‌زمینی و برنج می‌باشد.»

### آلبالوپلو

(برای ۴ الی ۵ نفر)

مواد لازم:

۱- آلبالو

۱ کیلو

- ۲- برنج  
۳- زعفران  
۴- سویای درشت  
۵- شکر  
۶- ماست  
۷- نمک  
۸- ادویه  
۹- کره  
۴ فنجان  
نصف استکان کوچک  
۴ قاشق غذاخوری (یا خلال بادام و پسته از هر کدام ۱ فنجان)  
۲ فنجان  
۱ فنجان  
به مقدار کافی  
به مقدار کافی  
۱۰۰ گرم

### طرز تهیه:

هسته آلبالوها را درآورده و با ۲ فنجان شکر، بدون آب به مدت ده دقیقه حرارت می‌دهیم تا شکر آب شود. سپس ادویه را با نصف کره تفت داده و بعد سویا را که قبلاً در آبکش با آب گرم شسته‌ایم تفت می‌دهیم و با آلبالوی آماده شده مخلوط می‌کنیم (البته برای اینکه سویا رنگ آلبالو را تیره نکند، می‌توان سویا را در، دیس روی برنج ریخت)، یک لیوان ماست را با نصف استکان زعفران خوب می‌زنیم تا یکنواخت شود ۲ کفگیر از برنج را با ماست و زعفرانی مخلوط کرده، ته دیگ روغن مایع ریخته و مخلوط برنج و ماست زعفرانی را می‌ریزیم و بعد رویش را برنج و آلبالو و سویا اضافه می‌کنیم و سپس رویش را کره ریخته دم می‌کنیم. بعد از یکساعت پلو آماده است. (می‌توانیم این برنج را در ظرف تفلون دم کرده و بصورت قالبی در دیس برگردانیم در این صورت پلویی ما به شکل دو رنگ زرد و آلبالویی خواهد بود).

«پروتئین این غذا، سویا، یا خلال پسته و بادام، و برنج می‌باشد.»

توجه: اگر آلبالو پلو را در دیس می‌کشیم. برای تزئین روی آن و داشتن پروتئین کافی از خلال پسته و بادام استفاده می‌کنیم. و دیگر سویا احتیاجی نیست.

- |                      |   |
|----------------------|---|
| ۲- برنج              | ۴ فنجان                                 |
| ۳- شوید خشک          | ۱ فنجان (شوید تازه ۳ فنجان یا نیم کیلو) |
| ۴- کره یا روغن زیتون | به مقدار کافی                           |
| ۵- سویای درشت        | ۴ قاشق غذاخوری                          |
| ۶- نمک و ادویه       | به مقدار کافی                           |

**طرز تهیه:**

کره را آب کرده، همراه با ادویه و سویا شسته شده با آب گرم تفت می دهیم. بعد باقلا و شوید و نمک را اضافه کرده و خوب مخلوط نموده می گذاریم روی حرارت ملایم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد و جا بیفتد. بعد مواد را با برنج و آب چلتوک و کره مخلوط کرده و کته را می گذاریم. تا دم بکشد. می توان برنج را آبکش کرده و لابه لای آن مواد را اضافه کنیم تا دم بکشد. سپس آنرا در دیس کشیده و رویش را زعفران بدهید. این پلو با ماست و خیار و سبزی خوردن بسیار خوشمزه می باشد.

«پروتئین این غذا، سویا، باقلا، برنج و ماست میباشد.»

توجه: در باقلاپلو می شود بجای سویا بعد از اینکه باقلاپلو را در دیس کشیدیم رویش را با خلال بادام و زرشک که با کره ۲ دقیقه تفت داده ایم بریزیم. در این

**لوبیاپلو**

- |                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| مواد لازم:      |                                       |
| ۱- لوبیا سبز    | ۱ کیلو                                |
| ۲- برنج         | ۴ فنجان                               |
| ۳- گوجه فرنگی   | ۱ کیلو (یا رب گوجه فرنگی یک فنجان)    |
| ۴- نمک          | به مقدار کافی                         |
| ۵- ادویه و زیره | ۱ قاشق مرباخوری (پُر)                 |
| ۶- کره          | ۵۰ گرم (یا روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری) |
| ۷- آب سبوس برنج | ۴ فنجان (در صورت تمایل)               |
| ۸- سویا         | ۴ قاشق غذاخوری                        |

**طرز تهیه:**

اول نصف کره یا روغن زیتون را در قابلمه ریخته، یک دقیقه با ادویه و زیره، تفت می دهیم. و بعد سویا را که در یک آبکش با آب گرم شسته ایم اضافه کرده، لوبیای پاک کرده را که خرد کرده ایم نیز اضافه کرده، تفت می دهیم. بعد با رب گوجه فرنگی و یا خود گوجه فرنگی که پوست کنده شده است، می پزیم و می گذاریم تا جا بیفتد.

**باقلاپلو با آب سبوس**

مواد لازم:



## فصل هشتم

# انواع خورش ها

«صفحات ۱۴۸-۱۲۹»



۶

## نوع دوم فسنجان با کدو حلوائی و قیسی

(برای ۴ نفر)

### مواد لازم:

۱- مغزگردو	۲۵۰ گرم
۲- کدو حلوائی	۱ لیوان بزرگ (تکه‌های کوچک مربع شکل ۲ سانتی)
۳- رب انار	۱ فنجان
۴- قیسی	۱ فنجان (به جای قیسی می‌توان از آلو بخارا استفاده کرده.)
۵- نمک	۱ قاشق چایخوری کوچک

### طرز تهیه:

کدو حلوائی را به تکه‌های مربع شکل کوچکی آماده کرده در روغن مایع و روی حرارت متوسط تفت می‌دهیم. بعد قیسی را هم تفت داده، در قابلمه ریخته و رویش مغزگردوی چرخ شده و رب انار و ۲ لیوان بزرگ آب گرم می‌ریزیم. تا با حرارت ملایم جا بیفتند. (برای تنوع این فسنجان را با کدوی سبز هم می‌توان تهیه نمود.)

## نوع سوم فسنجان ترش (غذای شمالی)

(برای ۴ نفر)

### مواد لازم:

۱- مغزگردو	۲۵۰ گرم
۲- رب انار ترش	۱ استکان کوچک (یا آب انار ترش و یا آبغوره)

## خورش فسنجان

(برای ۴ نفر)

### مواد لازم:

۱- مغزگردو	۲۵۰ گرم
۲- سویای درشت	۳ قاشق غذاخوری (۱ استکان کوچک)
۳- رب انار	۱ فنجان (زیاد ترش نباشد)
۴- کره یا روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
۵- نمک و ادویه	به مقدار کم
۶- آب گرم	۲ لیوان (بزرگ)

### طرز تهیه:

مغزگردو را چرخ کرده و با یک فنجان رب انار و ۲ لیوان بزرگ آب گرم می‌گذاریم با حرارت ملایم پخته و جا بیفتند. کره را آب کرده با نمک و ادویه و سویا که قبلاً در آبکش با آب گرم شسته‌ایم، تفت می‌دهیم. بعد از ۵ دقیقه همه مواد را باهم مخلوط کرده می‌گذاریم تا روی حرارت بسیار ملایم جا بیفتند و اگر ترش بود، کمی شکر به آن اضافه می‌کنیم که مزه آن ترش و شیرین شود. خوشمزه بودن این خورش بستگی به رب آن دارد. (به جای سویا می‌توان از بلوط نیز استفاده نمود)

«پروتئین این خورش، گردو، سویا و برنج می‌باشد.»

و نعناع را خرد می‌کنیم. ساقه‌های خرد شده کرفس را تفت داده، کنار گذاشته و جعفری و نعناع و برگهای کرفس را که قبلاً آماده کرده‌ایم، جدا تفت می‌دهیم. ۲ لیوان کره را اب کرده، ادویه حاوی فلفل، زردچوبه، دارچین را به مدت یک دقیقه تفت داده، بعد سویا را که با آب گرم شسته‌ایم اضافه کرده کمی سرخ می‌کنیم. بعد در قابلمه کرفس و سبزی و سویا را با هم مخلوط نموده. با دو لیوان آب گرم می‌گذاریم بطور ملایم کرفس‌ها پخته شود. ولی له نشود. سپس آبغوره را اضافه می‌کنیم و دوباره چند دقیقه روی حرارت بسیار ملایم قرار می‌دهیم تا جا بیفتند.

### کرفس نوع دوم:

در این خورش از لوبیاچیتی به جای سویا میتوان استفاده کرد. یک فنجان لوبیاچیتی را که شب قبل خیس کرده‌ایم می‌پزیم. وقتی آبش تمام شد، آن را به اضافه یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به کرفس و مواد بالا اضافه می‌نمائیم و چاشنی آن همان آبغوره و یا آبلیموی تازه می‌باشد.

«پروتئین این دو نوع خورش سویا و یا لوبیاچیتی می‌باشد»

### خورش کدو

(برای ۶ نفر)

#### مواد لازم:

- |               |  |
|---------------|--|
| ۱- کدو سبزریز | ۱ کیلو                                       |
| ۲- غوره تازه  | ۱ لیوان پُر (در زمستان می‌توان از غوره فریزر |

۴ تا ۵ عدد کوچک یا نیم کیلو  
به مقدار کم

۳- بادمجان قلمی  
۴- نمک و ادویه

### طرز تهیه:

بادمجانها را پوست گرفته و به اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنیم و کمی نمک زده، بعد از یکساعت در روغن مایع همراه با کمی ادویه به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت کم تفت می‌دهیم، مغزگردو را چرخ کرده. با رب انار ترش و یا آبغوره مخلوط کرده، با ۲ لیوان آب گرم می‌گذاریم ملایم به روغن بیفتند. بعد از ۲ ساعت بادمجانها را اضافه کرده می‌گذاریم یکساعت آخر بادمجانها در حرارت ملایم، در فسنجان جا بیفتند.

«پروتئین انواع فسنجان گردو، سویا و بلوط آن است.»

### خورش کرفس:

#### مواد لازم:

- |  |   |
|--|---|
| ۱- کرفس  | ۱ عدد متوسط                                     |
| ۲- جعفری و نعناع   | نیم کیلو  |
| ۳- سویای درشت  | ۳ قاشق غذاخوری (یا بلوط پوست گرفته شده ۱ فنجان) |
| ۴- نمک   | به مقدار کافی                                   |
| ۵- ادویه   | ۱ قاشق مرباخوری                                 |
| ۶- آبغوره  | ۱ فنجان پُر                                     |
| ۷- کلمه‌های کرفس را به اندازه یک قاشق غذاخوری خرد کرده و برگهای آن را با جعفری |   |



- ۵- کره  
۶- ادویه
- ۵۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری)  
۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

کدوها را خوب شسته و بدون اینکه پوست بگیریم، از وسط نصف می‌کنیم و با روغن مایع سرخ کرده، بعد غوره را هم یک دقیقه تفت می‌دهیم. حال دو قاشق غذاخوری کره را در قابلمه آب کرده و ادویه‌ها را یک دقیقه حرارت داده، بعد سویا را اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم سپس روی کدوهای سرخ شده و غوره ریخته و با یک لیوان بزرگ آبگرم می‌گذاریم در حرارت ملایم جا بیفتد.  
«پروتئین این غذا، سویا و پلوئی است که با آن خورده می‌شود.»

## خورش کدو حلوائی

(برای ۴ نفر)

## مواد لازم:

- ۱- کدو حلوائی ۱ کیلو  
۲- سویای درشت ۴ قاشق (یا بلوط ۱ لیوان و یا پنیر مقوی به قطعات چهارگوش به مقدار کافی)  
۳- آلو بخارا ۲۰۰ گرم (۱ لیوان)  
۴- کره ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری  
۵- نمک به مقدار کم  
۶- ادویه ۱ قاشق مرباخوری (لفل، زردچوبه، دارچین)  
۷- آبغوره ۲ قاشق غذاخوری (یا آبلیموی تازه)

## طرز تهیه:

کدو حلوائی را پوست گرفته و به شکل مربع‌های کوچک خرد می‌کنیم و در

حرارت متوسط در روغن مایع تفت می‌دهیم. بعد یک دقیقه آلو بخارا را تفت داده کنار می‌گذاریم. در قابلمه کره را آب کرده ادویه را به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم و بعد سویا را که در آبکش زیر آب گرفته‌ایم به کره و ادویه اضافه و به مدت ۵ دقیقه تفت می‌دهیم. بعد کدو و آلو را به مخلوط اضافه کرده و یک لیوان بزرگ هم آب ریخته، می‌گذاریم در حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.  
«پروتئین در سویا و پلوئی که با آن خورده می‌شود می‌باشد.»

## خورش قورمه سبزی با بادمجان

(برای ۴ الی ۵ نفر)

## مواد لازم:

- ۱- جعفری، گشنیز، شنبلیله و ۱ کیلو کمی اسفناج  
۲- لوبیا چشم بلبلی یا لوبیا قرمز ۱ فنجان پُر  
۳- سویای درشت ۴ قاشق غذاخوری (۱ استکان کوچک)  
۴- لیمو عمانی ۶ الی ۷ عدد  
۵- بادمجان نیم کیلو (۴ الی ۵ عدد)  
۶- کره ۵۰ گرم  
۷- نمک و ادویه به مقدار کافی

## طرز تهیه:

لوبیای چشم بلبلی را چند ساعت خیس کرده و می‌گذاریم بپزد. سبزی را ریز خرد کرده و فشار می‌دهیم و آب آنرا در فنجانی می‌ریزیم. سپس سبزی را با کره تفت داده و کمی هم نمک زده در قابلمه یکی دو قاشق کره را آب کرده، پس از سرخ کردن، ادویه‌ها و سویا را اضافه کرده، تفت می‌دهیم. لوبیا و لیمو عمانی و سبزی را