

آشپزی گیاهی (وگان)



تیر ۹۰

فهرست

۱۳	مقدمه:
۱۴	وگانیسم چیست؟
۱۶	موضع انجمن تغذیه آمریکا در خصوص گیاهخواری
۱۸	انواع رژیم‌های گیاهخواری
۱۹	هرم غذایی وگان
۲۰	خورش
۲۱	خورش به
۲۲	خورش کرفس
۲۳	خورش قورمه سبزی
۲۴	خورش بادمجان
۲۵	خورش فسنجان
۲۶	خورش تمبر هندی
۲۷	خورش قیمه
۲۸	خورش کدو
۲۹	خورش کدو
۳۰	یک نوع خورش چینی
۳۱	یک نوع خورش هندی
۳۳	خورش گوجه درختی
۳۴	خورشت قیمه با قارچ و سویای تکه‌ای
۳۵	قورمه سبزی
۳۶	خورش اسفناج
۳۷	خورش کدو حلوایی
۳۷	خورش آلو اسفناج با قارچ
۳۸	خورش کرفس
۳۸	خورش کرفس

۳۹.....	خورش کلم بروکلی
۳۹.....	خورش گل کلم
۴۰.....	خورش فسنجان
۴۰.....	خورش هویج
۴۱.....	خورشت خلال بادام با آلو
۴۲.....	پلو
۴۳.....	پلو مخلوط
۴۴.....	برنج کدو حلوایی با هلو
۴۵.....	زرشک پلو
۴۶.....	عدس پلو با گوجه فرنگی
۴۷.....	هویج پلو
۴۸.....	هویج پلو
۴۹.....	کته تماته
۵۰.....	پلو سبزیجات
۵۱.....	پلو سبزیجات هندی
۵۲.....	تاک پلو
۵۳.....	لوبیا پلو با سویا
۵۴.....	پلوی رنگارنگ
۵۵.....	پلوی مکزیکی
۵۶.....	دمی یارما
۵۷.....	سیب زمینی پلو
۵۸.....	عدس پلو با کشمش
۵۹.....	زرشک پلو با سویای تکه‌ای
۶۰.....	نخود پلو
۶۱.....	یک نوع پلوی چینی
۶۲.....	لوبیا پلو با لوبیا چشم بلبلی
۶۲.....	کلم پلو شیرازی
۶۳.....	لوبیا پلو

۶۴.....	سبزی پلو با سویا
۶۴.....	پلو سه رنگ هندی
۶۵.....	عدس پلو
۶۶.....	سالاد
۶۷.....	سالاد الویه
۶۸.....	سالاد سیب زمینی
۶۹.....	سالاد لوبیا سبز
۷۰.....	سالاد استونا
۷۱.....	سالاد حبوبات
۷۲.....	سالاد انار
۷۳.....	سالاد میوه لایه‌ای
۷۴.....	سالاد نخود
۷۵.....	سالاد گرم سیب زمینی
۷۶.....	سالاد تبوله با انار و نعناع
۷۷.....	سالاد اسپانیایی
۷۸.....	سالاد لوبیا چیتی
۷۹.....	سالاد بادنجان سرد
۸۰.....	سالاد هویج و زیتون
۸۱.....	سالاد عدس مراکشی
۸۲.....	سالاد برای افراد کم خون (سرشار از آهن)
۸۳.....	سالاد لوبیا قرمز و سیب زمینی
۸۴.....	سالاد سیب زمینی و لوبیا سبز
۸۵.....	سالاد فتوش
۸۶.....	سالاد ذرت
۸۷.....	سالاد ایتالیایی
۸۸.....	سالاد بروکلی
۸۸.....	سالاد بادنجان
۸۹.....	سالاد کلم و هویج

- ۱۹..... سالاد رنگارنگ
- ۹۰..... سالاد جوانه گندم
- ۹۱..... سالاد اندونزی
- ۹۲..... سالاد شیرازی
- ۹۳..... سالاد اسفناج
- ۹۴..... سالاد گریپ فروت
- ۹۵..... سالاد زیتون با گوجه فرنگی
- ۹۶..... سالاد زمستانی
- ۹۶..... سالاد کلم و پیاز
- ۹۷..... سالاد کلم با کشمش
- ۹۸..... ساندویچ**
- ۹۹..... برگ گیاهی
- ۱۰۰..... ساندویچ قارچ
- ۱۰۱..... ساندویچ بادمجان
- ۱۰۳..... بوریتوی لوبیا
- ۱۰۴..... ساندویچ موز و کره بادام زمینی
- ۱۰۵..... فلافل
- ۱۰۶..... برگ لوبیا
- ۱۰۷..... سیب زمینی با سس ارده (لبنانی)
- ۱۰۸..... فلافل برگ
- ۱۰۹..... برگ سبزیجات رژیمی
- ۱۱۰..... پیاز فلفلی تند
- ۱۱۱..... ساندویچ بادمجان
- ۱۱۲..... ساندویچ سبزیجات تابستانی
- ۱۱۳..... ساندویچ گریل سبزیجات ایتالیایی
- ۱۱۴..... پیاز فلفلی تند
- ۱۱۵..... ساندویچ کاری نخود
- ۱۱۶..... توفوی برشته

۱۱۷.....	آمیپاندا
۱۱۸.....	بوریتوی جوانه لوبیا و اسفناج
۱۱۹.....	برگ‌های کاهو پر شده با سالاد نخود فرنگی
۱۲۱.....	برگر گیاهی
۱۲۲.....	تست فلفل دلمه‌ای و پستوی ریحان
۱۲۳.....	پاکورا (غذای هندی)
۱۲۴.....	کتلت
۱۲۵.....	کتلت سویا و سبزی
۱۲۶.....	کتلت گیاهی
۱۲۷.....	کتلت دال عدس و سبزیجات
۱۲۸.....	پودینگ دال عدس (غذای هندی)
۱۲۹.....	سوپ قارچ و اسفناج
۱۳۰.....	کتلت ماش
۱۳۰.....	کبه عراقی
۱۳۱.....	فلافل
۱۳۲.....	فلافل خوزستانی
۱۳۳.....	فلافل خاورمیانه‌ای با سس گوجه فرنگی
۱۳۴.....	شامی لپه
۱۳۵.....	سوپ
۱۳۶.....	سوپ بروکلی با حالت خامه‌ای (گیاهی)
۱۳۷.....	سوپ آواکادو و سبزیجات پاییزی
۱۳۸.....	سوپ اسفناج خامه‌ای
۱۳۹.....	سوپ سبزیجات
۱۴۰.....	سوپ تره فرنگی
۱۴۱.....	سوپ هویج و رازیانه خام گیاهی
۱۴۲.....	سوپ جو
۱۴۳.....	سوپ قارچ
۱۴۳.....	سوپ عدس قرمز

۱۴۴.....	سوپ شیره برنج.....
۱۴۵.....	سوپ عدس و برنج قهوه‌ای.....
۱۴۶.....	آش.....
۱۴۷.....	آش جو.....
۱۴۷.....	آش کنگر.....
۱۴۸.....	خوراک پاکورا (هندی).....
۱۴۸.....	آش انار.....
۱۴۹.....	خوراک.....
۱۵۰.....	کاسرول مخلوط سبزیجات فصل.....
۱۵۱.....	خوراک اسفناج و کنجد.....
۱۵۲.....	خوراک گل کلم لوبیا سبز.....
۱۵۳.....	خوراک حبوبات.....
۱۵۴.....	خوراک کنگر.....
۱۵۵.....	خوراک هویج و آلو.....
۱۵۶.....	سوسیس بندری.....
۱۵۷.....	سوسیس بندری.....
۱۵۸.....	خوراک صیفیجات.....
۱۵۹.....	کوبیده کدو حلوايي.....
۱۶۰.....	املت توفو با اسفناج.....
۱۶۱.....	خوراک ماش.....
۱۶۲.....	خوراک سه لوبيا.....
۱۶۳.....	مارینیت قارچ.....
۱۶۴.....	خوراک توفو با اسفناج.....
۱۶۴.....	خوراک لوبيا و بلغور.....
۱۶۵.....	خوراک لوبيا سفید با کاهو.....
۱۶۵.....	خوراک بادنجان.....
۱۶۶.....	خوراک سويا.....
۱۶۶.....	خوراک نخود سبز.....

- ۱۶۷..... خوراک ملس
- ۱۶۷..... خوراک قارچ با برنج وحشی
- ۱۶۸..... خوراک کدو
- ۱۶۸..... خوراک اسفناج و سیر
- ۱۶۹..... خوراک با آب انار
- ۱۷۰..... کیک و دسر**
- ۱۷۱..... پای خرما و نارگیل
- ۱۷۲..... کیک نارگیل و پرتقال
- ۱۷۳..... پای سیب دارچینی
- ۱۷۴..... کیک پرتقال دو لایه با آیسینگ لیمو
- ۱۷۶..... پودینگ شکلاتی خامه‌ای
- ۱۷۷..... کیک شکلاتی
- ۱۷۸..... کیک کوچک کدو تنبل
- ۱۷۹..... کیک فنجانی کره بادام زمینی
- ۱۸۰..... دسر شکلات
- ۱۸۱..... پای گیلاس
- ۱۸۲..... مافین وانیلی کم چرب
- ۱۸۳..... کیک شکلاتی
- ۱۸۴..... مافین شکلات و کره بادام زمینی
- ۱۸۵..... شیرینی جو و کشمش
- ۱۸۶..... کیک شکلاتی خام
- ۱۸۷..... بارهای شکلاتی نانایمو
- ۱۸۸..... دسر انجیر خام گیاهی
- ۱۸۹..... مافین موز، گردو و زغال اخته به همراه کمپوت میوجات
- ۱۹۱..... شیرینی ترد کاراملی و شکلاتی
- ۱۹۳..... کیک شکلاتی جادویی
- ۱۹۴..... توت‌فرنگی با روکش شکلاتی
- ۱۹۵..... شیرینی شکلاتی انرژی زای گیاهی (بدون نیاز به فر)

۱۹۶.....	سیب پخته شده با کشمش
۱۹۶.....	دسر جوانه گندم
۱۹۷.....	شیرینی
۱۹۸.....	شیرینی کشمش و قیسی
۱۹۹.....	توپ‌های میوه‌ای شکلاتی
۲۰۰.....	عصرانه با خرما
۲۰۱.....	آبنبات مغزدار شکلاتی
۲۰۲.....	شیرینی جو با تکه‌های شکلات یا کشمش
۲۰۳.....	رول‌های دارچین
۲۰۵.....	شیرینی مخصوص عید
۲۰۶.....	شیرینی گردویی گیاهی عید
۲۰۷.....	شیرینی تر
۲۰۸.....	پولکی کنجدی
۲۰۹.....	نوشیدنی
۲۱۰.....	اسموتی توت فرنگی
۲۱۱.....	شربت سیب و زغال اخته گرم و معطر
۲۱۲.....	شیر بادام
۲۱۳.....	لیموناد نعنائی
۲۱۴.....	چای لیموترش و زنجبیل
۲۱۵.....	اسموتی کیوی - توت فرنگی
۲۱۶.....	اسموتی کیوی - آناناس
۲۱۷.....	اسموتی کیوی - آلوورا
۲۱۸.....	اسموتی توت فرنگی
۲۱۹.....	شیر بادام
۲۲۰.....	نوشیدنی پوره میوه
۲۲۱.....	لیموناد تابستانی کلاسیک
۲۲۲.....	اسموتی هویج و آناناس
۲۲۴.....	لیموناد توت‌فرنگی و هندوانه

۲۲۵.....	دوغ وگان
۲۲۶.....	سس
۲۲۷.....	سس فرانسوی وگان
۲۲۷.....	سس مایونز وگان
۲۲۸.....	سس مایونز وگان
۲۲۹.....	متفرقه
۲۳۰.....	نان سیر
۲۳۱.....	باقلا فسنجان
۲۳۲.....	راویولی
۲۳۳.....	دال حبوبات یا آبگوشت گیاهی
۲۳۴.....	آبگوشت گیاهی
۲۳۵.....	دال عدس (هندی)
۲۳۶.....	دال عدس بامیه
۲۳۷.....	خوراک دال عدس
۲۳۸.....	ماکارونی با سیر و سبزیجات
۲۳۹.....	کوکو سبزی
۲۴۰.....	سوشی گیاهی
۲۴۱.....	پیتزا لوییا
۲۴۳.....	هوموس اسفناج و کنگر فرنگی
۲۴۴.....	سبزیجات رشته‌ای با جوانه‌های لویبای سویا
۲۴۵.....	شکلات صبحانه
۲۴۶.....	دلمه سبزیجات
۲۴۷.....	جوجه گیاهی همراه با سس گوجه فرنگی
۲۴۸.....	چانا ماسالا (هندی)
۲۴۹.....	نودل چینی با سبزیجات
۲۵۰.....	سمبوسه هندی با چاشنی بادام زمینی تند
۲۵۲.....	سمبوسه هندی
۲۵۳.....	سمبوسه رژیمی (کم کالری)

۲۵۴.....	سس تمبر هندی
۲۵۵.....	توپ‌های سرخ شده برنج و سبزیجات
۲۵۶.....	مافین سبوس جو دوسر و سیب
۲۵۷.....	پنیر ماکانی (هندی)
۲۵۹.....	پاستا با سس گوجه فرنگی و ریجان
۲۶۰.....	میرزا قاسمی
۲۶۱.....	نان عدس نیپالی
۲۶۲.....	پنکیک گندم و بذر کتان
۲۶۳.....	تورتیری (غذای کانادایی - فرانسوی)
۲۶۵.....	کوفته اسفناج
۲۶۶.....	کاسرول گوجه و توفو
۲۶۸.....	پاستا یونانی با سس گوجه و لوبیا سفید
۲۶۹.....	فرنچ تست
۲۷۰.....	حلیم گیاهی
۲۷۱.....	تهیه کباب میوه‌جات تازه
۲۷۲.....	سوپ دال عدس و کرفس
۲۷۳.....	فلفل دلمه ای شکم پر با عدس
۲۷۵.....	سوپ عدس مدیترانه‌ای
۲۷۶.....	ماتر پنیر کاری
۲۷۷.....	چاشنی بادام زمینی
۲۷۷.....	کراکت برنج
۲۷۸.....	کوفته تبریزی
۲۷۹.....	کوفته توفوی بهشتی (مجارستانی)
۲۸۰.....	کوبیده کدو حلوایی
۲۸۰.....	ماست و گان
۲۸۱.....	ناهار فصل درو (کانادایی)
۲۸۱.....	سمبوسه خوزستانی
۲۸۲.....	قارچ پورتوبلای پخته
۲۸۳.....	قلیه گیاهی

۲۸۳.....	ته چین قارچ و سویا
۲۸۴.....	تاس کباب گیاهی
۲۸۴.....	سبزیجات کباب شده
۲۸۵.....	مارینیت قارچ
۲۸۵.....	دلمه سیب
۲۸۶.....	کباب گیاهی
۲۸۷.....	چیپس کدو حلوایی
۲۸۸.....	پن کیک به همراه شیر سویا-موز
۲۸۹.....	شکلات کاکائو ۱
۲۹۰.....	شکلات کاکائو ۲
۲۹۱.....	غذای سبزیجات
۲۹۲.....	اسپاگتی
۲۹۳.....	منابع

مقدمه:

کتاب پیش رو، مجموعه‌ای از دستورهای آشپزی گیاهی (وگان) است که از سایت‌ها، وبلاگ‌ها، انجمن‌های گفتگو و... ایرانی جمع آوری شده است.

در پایان هر دستور غذایی سعی شده منبع اصلی آن ذکر شود. به دلیل پخش بودن مطالب و گاهی نامشخص بودن منبع اصلی ممکن است بعضی از منابع اشتباه ذکر شده باشند که در صورت اطلاع در نسخه های بعدی تصحیح می‌شود.

سعی می‌شود هر ماه کتاب ویرایش شده و دستورات غذایی جدیدی در آن قرار گیرد.

برای دانلود آخرین نسخه کتاب می‌توانید به یکی از سایت‌های پایین مراجعه کنید:

[وگن ۱۰](#)

[تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

[تالار گفتمان گیاه خواران](#)

وگانیسم چیست؟

وگنیسم یا وگانیسم (Veganism) یک روش تغذیه و زندگی است که هدف آن حذف هر نوع محصول حیوانی چه در غذا و چه در مواد مصرفی است. مهم‌ترین دلایل وگان (وگن) شدن افراد (کسانی که به وگنیسم اعتقاد دارند) مسائل اخلاقی یا رعایت حقوق حیوانات، حفاظت از محیط زیست، حفظ سلامتی، مسائل معنوی یا مذهبی است. بسیاری از افراد وگان با پرورش صنعتی حیوانات و آزمایش روی حیوانات مخالفت می‌کنند. روش تغذیه وگان زیر مجموعه‌ای از گیاه‌خواری است.

تاریخچه

کلمه وگان (Vegan) اولین بار در سال ۱۹۴۴ توسط «دونالد واتسون» ابداع شد. این کلمه از سه حرف اول و دو حرف آخر کلمه Vegetarian تشکیل شده است. از سال ۱۹۹۴، اول نوامبر روز جهانی وگان‌ها نامگذاری شد و همه ساله در این روز گیاه‌خواران به تبلیغ و ترویج گیاه‌خواری می‌پردازند.

محصولات حیوانی

از مهم‌ترین محصولات حیوانی که وگان‌ها از مصرفشان خودداری می‌کنند می‌توان انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان و...)، لبنیات، تخم‌مرغ، عسل، ابریشم، چرم، خز، و... را نام برد و نیز محصولاتی که در آن‌ها از فرآورده‌های حیوانی (مانند ژلاتین) استفاده شده است.

مسائل اخلاقی

پرسش اساسی این است: آیا انسان حق کشتار و استفاده از حیوانات را دارد؟ افرادی که به دلایل اخلاقی روش زندگی وگان را انتخاب می‌کنند پاسخشان به این سؤال منفی است. همچنین افرادی چون «تام رگان» یا «گری فرانسیون» یا فلاسفه سودمندگرایی همچون پیتر سینگر مخالف بهره‌کشی و کشتار حیوانات هستند.

تندرستی

بر طبق گفته «انجمن تغذیه آمریکا» (ADA) می‌توان با یک رژیم صحیح وگان در تمامی دوران زندگی سالم بود و از آن در پیشگیری و درمان بیماری‌های خاص کمک جست. ولی پیشنهاد می‌شود افراد وگان در امر رساندن کلسیم، ید، آهن، روی، و ویتامین‌های B۱۲ و D به بدن خود دقت کافی داشته باشند.

گرسنگی جهانی

در حال حاضر نزدیک به یک میلیارد انسان در جهان گرسنه هستند. این در حالی است که انسان برای تولید گوشت، مقدار زیادی از گیاهان را به مصرف غذای دام می‌رساند و این غذا صرف رشد و حرکت و... دام‌ها می‌شود. به عنوان نمونه برای تولید یک پوند گوشت به ۱۶ پوند غلات نیاز است.

محیط زیست

در سال ۲۰۰۶ گزارشی با عنوان «سایه بلند احشام» توسط «سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد» (فائو) به طور گسترده پخش گردید. این گزارش تخمین زد که پرورش دام‌ها (گاو، بوفالو، گوسفند، بز، خوک، و ماکیان) جهت استفاده بشر، عامل ایجاد ۱۸٪ از آلاینده‌ها و گازهای گلخانه‌ای است، اما بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ توسط مؤسسه «ورلد واچ» انتشار یافت مشخص شد که حداقل ۵۱٪ از گازهای گلخانه‌ای توسط دامداری‌ها تولید می‌شود.

منبع: [ویکی پدیا](#)

موضع انجمن تغذیه آمریکا در خصوص گیاهخواری

انجمن تغذیه آمریکا:

رژیم های غذایی گیاهی که به درستی برنامه ریزی شده اند سلامت بوده و در پیشگیری و درمان بیماریها موثر هستند.

CHICAGO – انجمن تغذیه آمریکا مقاله ی خود در رابطه با رژیم های گیاهخواری را به روز کرده و اینطور نتیجه میگیرد:

"رژیم های گیاهی صحیح سلامت بوده و برای بزرگسالان، نوزادان، کودکان و نوجوانان مغذی هستند و می توانند در پیشگیری و درمان بیماریهای مزمن شامل بیماریهای قلبی، سرطان، چاقی و دیابت یاریگر باشند."

دیدگاه ADA که در شماره ی ماه جولای Journal of the American Dietetic Association منتشر شد نمایانگر موضع رسمی این انجمن در رابطه با گیاهخواری است:

"موضع انجمن تغذیه آمریکا این است که رژیم های گیاهی صحیح، شامل گیاهخواران کامل یا Vegan ها، سلامت بوده و از لحاظ دریافت مواد مغذی لازم برای بدن کافی است و در پیشگیری و درمان بیماری های خاص مفید است.

رژیم های گیاهی صحیح، در تمام دوره های زندگی شامل بارداری، شیردهی، نوزادی، کودکی، نوجوانی و ورزشکاران مناسب است."

موضع ADA و مقاله ی همراه آن توسط Winston Craig, PhD, MPH, RD استاد و مدیر دپارتمان تغذیه و سلامت دانشگاه Andrews و Reed Mangels, PhD, RD مشاور تغذیه در گروه گیاهخواری در Baltimore, Md به رشته تحریر در آمده است.

این مقاله ی بازبینی و به روز رسانی شده، موضوعات و اطلاعات اضافه ای در خصوص مواد مغذی کلیدی برای گیاهخواران، رژیم های گیاهی در دوره های مختلف زندگی و کمک گرفتن از گیاهخواری برای پیشگیری و درمان بیماریها مزمن راضمیمه کرده است.

طبق موضع گیری ADA، "رژیم های گیاهی برای تمام دوره های زندگی مناسب است."

"دلایل متعددی برای افزایش تمایل به رژیم های گیاهخواری وجود دارد. انتظار بر این است که تعداد گیاهخواران در ایالات متحده در دهه ی آینده افزایش یابد."

طبق دیدگاه ADA، رژیم های گیاهی غالباً با مزایای سلامتی همچون سطوح پایین تر کلسترول خون، ریسک پایین تر ابتلا به بیماری های قلبی، سطوح پایین تر ابتلا به فشار خون و سطوح پایین تر احتمال ابتلا به فزون تنشی و دیابت نوع ۲ در ارتباط اند.

"گیاهخواران شاخص توده ی بدنی (BMI) پایین تری دارند و در کل نرخ پایین تری از ابتلا به سرطان. رژیم های گیاهی حاوی چربی اشباع کمتر، کلسترول کمتر و سطوح بالاتر فیبر خوراکی، منیزیم و پتاسیم، ویتامین های C و E، فولیت (folate)، کاروتینوئید (Carotinoids)، فلیونوئید (Flavonoids) و سایر phytochemical ها هستند. این تفاوت در مواد مغذی میتواند دلیل برخی مزایای رژیم های گیاهی برای افرادی باشد که رژیم گیاهی متنوع و متوازی را دنبال می کنند."

مقاله ی ADA، نتایج حاصله را از فرایند تحلیل مدارک و اطلاعات موجود در Evidence Analysis Library خود بدست آورده و اینطور نشان می دهد که رژیم های گیاهی از لحاظ تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن در دوران بارداری هم کافی بوده و منجر به نتایج مثبتی در سلامت مادر و نوزاد می شود.

به علاوه، یک بازبینی مبتنی بر مستندات ثابت کرد که رژیم های گیاهی با احتمال پایین تری از مرگ بر اثر بیماری قلبی خون کاستی نیز در ارتباط است.

یک بخش کامل در مقاله ی ADA به تفصیل در مورد ارتباط رژیم های گیاهی و سرطان بحث میکند و جزئیاتی را در خصوص فاکتورهای محافظ در برابر سرطان در رژیم های گیاهی ارائه می دهد. بخشی دیگر بطور مفصل به پوکی استخوان و نقش میوه ها، سبزیجات، محصولات سویا، پروتئین، کلسیم، ویتامین D و K و پتاسیم در سلامت استخوانها می پردازد.

"متخصصین تغذیه ثبت شده می توانند اطلاعاتی را در خصوص مواد مغذی کلیدی ارائه داده و برای افرادی که به دلیل بیماری یا آلرژی، محدودیتهای غذایی خاصی دارند رژیم های گیاهی را اصلاح کنند و مراجعین را جهت تامین نیازهای بدن در دوره های مختلف زندگی راهنمایی کنند."

اجتماع تغذیه آمریکا، بزرگترین سازمان متشکل از متخصصین خوراک و تغذیه در جهان است. هدف ADA، بهبود سلامت مردم و ارتقا دانش متخصصین تغذیه از طریق تحقیقات، آموزش و حمایت است.

انجمن غذایی آمریکا (ADA) بزرگترین سازمان متشکل از متخصصین و اساتید خوراک و علم تغذیه است که در حدود ۶۷۰۰۰ عضو دارد. در حدود ۷۵٪ از اعضای ADA را متخصصین تغذیه تشکیل می دهند و ۴٪ را تکنسین های تغذیه. باقی اعضای ADA شامل محققین، دانشیاران، دانشجویان، متخصصین بالینی، مشاورین و مدیران خدمات غذایی باشد.

ترجمه: The Almighty

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

انواع رژیم‌های گیاهخواری

دسته‌بندی گیاهخواران

	گیاهخوار لاکتو - اوو
	گیاهخوار اوو
	گیاهخوار لاکتو
	وگان
	خام گیاهخوار ^x
	میوه‌خوار

تخم مرغ
 شیر
 پنیر
 عسل
 غلات
 میوه‌ها
 ریشه‌ها و برگ‌ها
 صیفی‌جات
 مغزها
 حبوبات

^x خام گیاهخواران از حرارت دادن مواد غذایی پرهیز می‌کنند.

هرم غذایی وگان



منبع: وگن ۱۰

خورش

خورش به



مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۲ پیمانه به خرد شده • ۲ پیمانه پیاز سرخ شده • ۱ پیمانه سویا • ۱ پیمانه قارچ خرد شده • ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۱ • عدد مزه غذای گیاهی • آبلیمو، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه

طرز تهیه:

به خرد شده را داخل پیاز سرخ کرده، سپس سویای خیس خورده و سرخ شده و قارچ خرد شده را به آن اضافه می کنیم. با افزودن رب گوجه فرنگی، آبلیمو، مزه غذا و ادویه جات نامبره به همراه ۲ لیوان آب به ترکیبات فوق، غذا پس از نیم ساعت روی حرارت ملایم آماده خواهد بود.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.plice.org)

خورش کرفس



مواد لازم برای ۵ نفر:

نمک و فلفل و زرچوبه • کرفس متوسط ۳ عدد • روغن به مقدار لازم • سویا خورشتی ۱۰۰ گرم • نعنا خشک یک قاشق غذاخوری • پیاز بزرگ ۱ عدد • آنغوره ۳ قاشق غذاخوری • جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم • عصاره سبزیجات ۲ عدد • آبلیمو به مقدار لازم • قارچ دکمه ای متوسط ۱۰۰ گرم • زعفران یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

پیاز را بصورت نگینی خرد کرده با کمی روغن سرخ می کنیم . سویای درشت را به مدت ۵ دقیقه در آب داغ خیس کرده و پس از این که پیاز به رنگ طلایی در آمد آب سویا را گرفته و آنرا داخل پیاز و روغن می ریزیم و کمی تفت می دهیم .

نمک و فلفل و عصاره سبزیجات را هم اضافه کره و خوب تفت می دهیم تا پیازها خوب له شود. آنغوره را داخل سویا می ریزیم و خوب به هم می زنیم. ساقه های کرفس را به اندازه دلخواه خرد می کنیم و با جعفری خرد شده در ظرفی دیگر کمی سرخ می کنیم.

کرفس سرخ شده را با مواد فوق مخلوط نموده و همراه ۵ تا ۶ لیوان آب می گذاریم خوب بپزد و آب خورشت به اندازه شود. بعد یک قاشق غذاخوری نعنا را با کمی زردچوبه و ۲ قاشق روغن به صورت نعنا داغ درست کرده داخل خورش می ریزیم. آبلیمو را نیز اضافه می کنیم . زعفران را در کمی آب جوش حل کرده، اواخر طبخ به خورش اضافه می کنیم و اجازه می دهیم خورش خوب جا بیفتد.

در صورت تمایل می توانید ۱۰۰ گرم قارچ را خرد کرده کمی سرخ کنید و در اواخر طبخ به خورش اضافه نمایید.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خورش قورمه سبزی



مواد لازم برای ۴ نفر:

سبزی قرمه خرد شده (تره- جعفری- شنبلیله- گشنیز و اسفناج) نیم کیلو • گرد لیمو، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به مقدار لازم
• لیمو عمانی ۴ عدد • سویا با طعم کبابی ۵۰ گرم • پیاز متوسط یک عدد • گوجه فرنگی متوسط یک عدد • لوبیا قرمز ۱۰۰
گرم • روغن ذرت به مقدار لازم • لیموترش تازه یک عدد

طرز تهیه:

لوبیا را خیس کرده با مقدار کمی نمک می پزیم تا آب آن تبخیر شود. سبزی را سرخ کرده سپس با کمی نمک و لیمو عمانی که از قبل سوراخ کرده اید و مقداری آب می پزیم. بعد سویا را مزه دار کرده و آن را به سبزی اضافه می کنیم و لوبیا را هم با آن مخلوط می کنیم. در آخر گرد لیمو را اضافه می کنیم و می گذاریم تا خورش جا بیفتد.

طرز مزه دار کردن سویا:

پیاز را با رنده ی درشت رنده کرده، در روغن سرخ می کنیم. کمی زردچوبه به آن اضافه کرده، سپس گوجه ی رنده شده را در آن می ریزیم و کمی تفت می دهیم و بعد سویا را اضافه کرده و نمک و فلفل و سایر ادویه ها را در آن می ریزیم. در آخر آب لیموی تازه به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم سویا با حرارت ملایم بپزد و نرم شود.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خورش بادمجان



مواد لازم:

پیاز ۱ عدد متوسط • بادمجان ۸ عدد بزرگ • فلفل دلمه ای ۱ عدد کوچک • گوجه فرنگی ۸ عدد متوسط • نمک- فلفل- روغن به میزان کافی

طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را پوست کنده و برش می زنیم و همراه با کمی روغن سرخ می کنیم. بهتر است که زیاد سرخ نشوند فقط کمی با روغن و حرارت تفت داده شوند. پیاز و فلفل دلمه را خرد کرده و با کمی روغن تفت می دهیم. ۳ تا از گوجه فرنگی ها را بصورت حلقه حلقه خرد می کنیم و بقیه را در مخلوط کن یا با رنده میکس می کنیم. گوجه های خرد شده را در قابلمه ای روی پیاز و فلفل دلمه ای تفت داده شده می ریزیم و بادمجانها را به آنها اضافه می کنیم. سپس گوجه میکس شده و نمک و فلفل را روی مواد می ریزیم و در قابلمه را می گذاریم. مدت پخت حدود ۴۵ دقیقه است. ابتدا حرارت را زیاد می کنیم تا کمی به جوش بیاید و سپس حرارت را کم می کنیم تا جا بیفتد.

در صورت تمایل می توانید از سویای تکه ای هم در این خورش استفاده کنید که برای این منظور باید سویا را پس از خیساندن و آبکش کردن همراه با پیاز و فلفل دلمه تفت دهید و بقیه مراحل مانند بالا می باشد. اکنون خورش بادمجان را همراه با برنج سفید دم داده شده و یا سبزی پلو نوش جان کنید.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.phce.org)

خورش فسنگان



مواد لازم:

گردو ۱۲ تا ۱۵ عدد • رب انار ۱ پیمانه • سویای تکه ای • یک و نیم پیمانه • شیر خرمای (اختیاری) ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری • نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

سویا را در آب گرم می خیسانیم و پس از چند دقیقه آب آنرا می گیریم. گردوها را آسیاب می کنیم و همراه با رب انار و سویا و مقداری آب در قابلمه روی شعله می گذاریم تا بپزند. چون سویا با گردو می پزد، دیگر نیازی به تفت دادن آن نیست چون روغن گردو را جذب می کند. در صورتیکه ترجیح می دهید که خورش فسنگان شما کمی شیرین باشد می توانید ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری شیر خرمای را ۵ دقیقه قبل از سرو غذا به خورش بیافزایید. نمک را هم اضافه کنید و بگذارید خورش به مدت ۴۵ دقیقه بپزد و سپس با چلو سرو کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خورش تمبر هندی



مواد لازم :

- سبزی خرد شده شامل ۸۰۰ گرم (گشنیز ، جعفری ، شنبلیله) • سیر خرد شده ۱ بوته متوسط • سویا تکه ای درشت ۱ / ۵ پیمانه
- تمبر هندی ۱ پیمانه • فلفل ۱ قاشق چایخوری • زرد چوبه ۱ قاشق چایخوری • نمک به مقدار لازم • آب گرم به مقدار لازم
- روغن مایع به مقدار لازم

طرز تهیه :

در ابتدا تمبر هندی را با یک پیمانه آب گرم می خیسانیم. مقداری آنرا با قاشق هم می زنیم تا تمبر در آب حل شود و سپس مخلوط را از صافی رد می کنیم و هسته ها و قسمت های سفت را جدا می کنیم. سویا تکه ای را نیز به مدت ۵ دقیق در مقداری آب گرم می گذاریم تا خیس بخورد و سپس آنرا آبکش می کنیم. سیر خرد شده را همراه با مقداری روغن در قابلمه تفت می دهیم و سپس سبزی خرد شده و سویا را به آن اضافه می کنیم و دوباره تفت می دهیم. پس از مخلوط کردن و تفت دادن مواد، تمبر هندی رقیق شده را به آنها اضافه می کنیم و خوب مخلوط می کنیم. ادویه، زردچوبه، فلفل و نمک را اضافه می کنیم. در آخر الیوان آب برای طبخ غذا در قابلمه می ریزیم و می گذاریم که بپزد.

(برای اینکه خورش قوام داشته باشد می توانید در مرحله تفت دادن سیر حدود یک قاشق غذاخوری آرد سفید را نیز همراه با آن تفت دهید و بقیه مراحل را طبق همین روش انجام دهید.)

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خورش قیمه



مواد لازم :

لیپه (پخته شده) ۱/۵ پیمانه • سیب زمینی ۱ عدد بزرگ • پیاز ۱ عدد • قارچ ۸ عدد متوسط • گوجه فرنگی ۴ عدد • لیمو خشک ۴ دانه • نمک به مقدار لازم • زرد چوبه ۱ قاشق چایخوری • فلفل سیاه یا فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری • لیمو ترش تازه ۱ عدد کوچک (یا ۱ قاشق چایخوری آبلیمو) • روغن مایع به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده و با کمی روغن سرخ می کنیم. سپس لیپه پخته شده را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم. گوجه فرنگی ها را رنده کرده و به مواد درون قابلمه اضافه می کنیم. منبع پروتئین این غذا قارچ است که از منابع پروتئین گیاهی مغذی به شمار می رود. قارچ ها را بصورت حلقه ای خرد می کنیم و آب ۱ عدد لیمو ترش تازه یا ۱ قاشق چای خوری آبلیمو را به قارچها اضافه می کنیم تا سیاه نشوند و سپس آنها درون قابلمه می ریزیم. سیب زمینی ها را پوست کنده و خلال می کنیم. میتوانیم سیب زمینی ها را موقع پخت خورش اضافه کنیم یا اینکه با مقداری روغن ابتدا سرخ کرده و پس از اینکه خورش پخته شد به آن اضافه کنیم. ادویه، زردچوبه، فلفل و لیمو خشک و سپس ۲ لیوان سر خالی آب برای پخت اضافه می کنیم.

در قابلمه را میگذاریم تا خورش جا بیفتد. می توانید این خورش را همراه با پلو، سبزی خوردن، سالاد و ته دیگ سیب زمینی نوش جان کنید.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خورش کدو



مواد لازم برای ۴ نفر:

توفو (پنیر سویا) ۱۰۰ گرم • کدو مکعبی خورد شده ۲ عدد • پیاز نگینی خورد شده ۱ عدد • گوجه فرنگی نگینی خورد شده ۲ عدد • فلفل دلمه‌ای نگینی خورد شده ۱ عدد • رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل و ادویه

طرز تهیه:

پیاز را کمی تفت داده، کدو، فلفل دلمه‌ای، زردچوبه، نمک، فلفل و ادویه دلخواه را اضافه کرده کمی تفت داده و بعد کمی آب را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم نیم ساعت بپزد. جداگانه توفوها را مکعبی خورد کرده و در روغن خوب سرخ می‌کنیم.

بعد از نیم ساعت به مخلوط کدو اضافه می‌کنیم و گوجه فرنگی‌ها و رب را اضافه کرده و می‌گذاریم یک ربع بپزد و بعد با سبزی پلو یا شوید پلو سرو می‌کنیم.

منبع: [مطبخ من](#)

خورش کدو



مواد لازم:

- کدو حلوايي ۴ عدد بزرگ
- پیاز ۲ عدد متوسط
- سس گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
- هویچ ۲ عدد متوسط
- آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد کرده و با روغن زیتون کمی سرخ می‌کنیم. کدوها را پوست می‌کنیم و قطعه قطعه می‌کنیم و می‌شوئیم. سپس کدوها را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم و هم می‌زنیم تا کمی طلایی شود. زردچوبه و نمک و فلفل و سس گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم.

هویچ را خرد کرده و به مخلوط اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم. سپس ۲ لیوان آب و یک قاشق آبلیمو را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد. خورش در آخر نباید بیشتر از نصف لیوان آب داشته باشد. در صورتیکه آب خورش تمام شود و کدو یا هویچ نپخته باشد کمی آب به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد. می‌توانیم به این خورش کمی سماق نرم شده هم اضافه کنیم. در صورتیکه نخواهید از روغن استفاده کنید می‌توانید پیازها را با آب بپزید. همچنین می‌توانیم به خورش شوید خرد شده نیز اضافه کنیم. این خورش را با برنج نیز می‌توان سرو کرد.

منبع: [محصولات گیاهی نیلوفرانه](#)

یک نوع خورش چینی



مواد لازم برای ۴ نفر:

کدو سبز قلمی اندازه متوسط ۳ عدد • هویج متوسط ۳ عدد • قارچ یک بسته کوچک • فلفل دلمه‌ای سبز نصف یک عدد • فلفل دلمه‌ای قرمز نصف یک عدد • ذرت یک تا یک و نیم پیمانه پلوپز (حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم) • جوانه ماش نصف یک بسته حدود ۱۵۰ گرم • پیاز سرخ شده یک قاشق غذاخوری (اختیاری) • دو یا سه حبه سیر خرد شده یا یک قاشق مربا خوری پودر سیر • سویا سس ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری • فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه:

کدو و هویج‌ها را پس از شستن با یک پوست کن نازک پوست می‌کنیم و از درازا بصورت رشته‌های باریک خرد می‌کنیم. سپس فلفل‌ها را هم پس از نصف کردن به همین ترتیب از درازا خرد می‌کنیم. قارچ‌ها را پس از شستن ورقه ورقه می‌کنیم و سپس ذرت را بخارپز می‌کنیم (از کنسرو ذرت هم می‌توان استفاده کرد)

کدو، هویج و فلفل‌ها را در یک قابلمه نجسب همراه یک یا دو قاشق روغن مایع با حرارت ملایم تفت می‌دهیم. اگر از ماهیتابه چینی (وک) استفاده می‌کنید روغن کمتری مورد نیاز است. وقتی کمی نرم شد قارچ‌ها را اضافه کرده و سپس ذرت و در آخر جوانه ماش. اگر علاقه دارید می‌توانید یک قاشق پیازداغ با سبزیجات مخلوط کنید. این خورش احتیاج به نمک ندارد زیرا سویا سس خودش شوری دارد. فلفل، پودر سیر و در صورت تمایل ادویه دلخواهتان را بیفزایید. مخلوط را بهم می‌زنیم و در آخر سویا سس را اضافه کرده و حدود یک استکان آب می‌ریزیم و در قابلمه را برای دو تا سه دقیقه می‌گذاریم. این خورش باید کم آب باشد و در واقع بیشتر حالت خوراک را دارد. اگر ذائقه شما به ترشی متمایل است می‌توانید یک قاشق غذاخوری آب لیموترش به غذا اضافه کنید. اگر با عطر زنجفیل میانه خوبی دارید در فصل زنجبیل تازه یک برش کوچک از آن را بصورت رشته‌های باریک درآورده و با خورش مخلوط کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

یک نوع خورش هندی



مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

- بادام خام یا بادام هندی خام ۲ پیمانه پلوپزی (حدود ۲۵۰ گرم) • قارچ یک بسته کوچک • نخود فرنگی یک پیمانه پلوپزی
- سیب زمینی متوسط یک عدد • ادویه کاری یک تا دو قاشق غذاخوری • گرام ماسالا یک قاشق غذاخوری • پودر فلفل قرمز یک قاشق مرباخوری (اختیاری) • پودر سیر یک قاشق مرباخوری (اختیاری) • تمبر هندی نصف یک بسته (اختیاری) • نمک به میزان دلخواه • رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

بادامها را از چند ساعت قبل در آب خیس می‌کنیم تا پوستشان براحتی کنده شود. اگر روی بادامها آب جوش بریزید بعد از چند دقیقه به راحتی پوستشان جدا می‌شود. دقت کنید از بادامهایی استفاده کنید که تلخی ندارند و گرنه مزه خورش را تحت تاثیر قرار می‌دهند. می‌توانید یک پیمانه بادام و یک پیمانه بادام هندی بکار ببرید. اگر وقت پوست کردن بادامها را ندارید می‌توانید از بادام هندی خام استفاده کنید.

سپس بادامها را آسیاب کرده و در قابلمه مناسبی می‌ریزیم و مقداری آب به آن اضافه می‌کنیم در حدی که روی بادامها را بگیرد و آن را روی حرارت ملایم می‌گذاریم. بهتر است از شعله پخش کن استفاده کنید زیرا بادام سریع ته می‌گیرد. برای اینکه عطر ادویه جات بلند شود می‌توانید اول آنها را در یک قاشق روغن تفت داده و بعد داخل خورش بریزید. نکته مهم استفاده از کاریه مرغوب است. کاری‌های ایرانی فقط تند هستند ولی عطر ندارند. کاری مدرس جزو بهترین کاری هاست ولی متأسفانه اکثر

کاری‌هایی بازار تقلبیه هستند. شما می‌توانید گرام ماسالا را از مغازه‌های هندی یا آنهایی که ادویه‌های خارجی می‌فروشند تهیه کنید.

نخود را بخارپز می‌کنیم. سیب زمینی را بعد از شستن، پوست کنده و نگینی خرد می‌کنیم. قارچ‌ها را هم می‌شوئیم و ورقه ورقه می‌کنیم. سیب زمینی‌ها را داخل خورش می‌ریزیم. رب را اضافه می‌کنیم.

اگر بخواهیم از تمبر هندی برای چاشنی استفاده کنیم باید نیم ساعت آنرا در آب گرم خیس کرده و بعد شیره کشی کنیم و آب صاف شده‌اش را داخل خورش بریزیم. تمبر هندی را بیش از اندازه نریزید زیرا عطر ادویه‌ها را کم می‌کند. بجای آن می‌توانید از نصف یک لیموتش بزرگ استفاده کنید. سیب زمینی‌ها که نیم پز شده‌اند و نخود و قارچ را اضافه می‌کنیم. اگه علاقه دارید می‌توانید قارچ را تفت دهید و در مرحله آخر نصف باقیمانده ادویه‌ها را اضافه کنید و بگذارید خورش چند چند جوش بزند. اگر قبلا غذاهای هندی را امتحان نکرده‌ید مقدار ادویه‌ها را کمتر بزنید و کلا فلفل قرمز را هم فراموش کنید! خورش کاری باید حالت سس مانند داشته باشه نه آبکی. اگه آب آن کم بود و احساس کردید غلیظ است با احتیاط به آن آب اضافه.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

خورش گوجه درختی



مواد لازم:

گوجه درختی یک کیلوگرم • جعفری، نعنا و گشنیز سرخ شده دو پیمانه • بادنجان قلمی پنج عدد • گوجه فرنگی سه عدد • پیاز
داغ دو قاشق غذاخوری • سیر داغ یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

گوجه درختی را با مقدار کمی آب می جوشانیم تا کاملا نرم شود و از صافی رد می کنیم و به آن پیاز، سیر داغ، سبزی ها و ادویه
ذکر شده را نیز اضافه می کنیم و مجددا می جوشانیم. وقتی مواد قوام آمد به آن بادنجان سرخ شده و گوجه فرنگی های قاچ کرده را
اضافه می کنیم تا خورش جا بیفتد.

منبع: [مجله بانو سرزمین مهر](#)

خورشت قیمه با قارچ و سویای تکه‌ای



مواد لازم:

لیپه ۱/۲ لیوان • سویا تکه‌ای خشک ۱/۳ لیوان • قارچ ۴-۵ عدد • رب گوجه فرنگی ۲-۳ قاشق غذاخوری • زردچوبه حدوداً یک قاشق چایخوری • پیاز یک عدد بزرگ • لیمو عمانی ۲-۳ عدد • نمک، فلفل سیاه، زعفران، دارچین و روغن به میزان لازم • سیب زمینی ۲ عدد متوسط (برای سرخ کردن)

طرز تهیه:

پیاز را سرخ می‌کنیم تا طلایی شود سپس لپه‌ای که از قبل خیس کرده‌ایم را اضافه می‌کنیم + فلفل و زردچوبه و می‌گذاریم تا بپزد. وقتی که لپه کاملاً پخت به آن رب گوجه فرنگی اضافه می‌کنیم تا خوشرنگ شود همچنین زعفران و لیمو عمانی (۲-۳ عدد) - نمک و مقداری سویای تکه‌ای (که از ۵ دقیقه قبل در آب گرم خیس کرده‌ایم و آبکش کرده‌ایم) و می‌گذاریم تا خورششت جا بیفتد. جداگانه در یک تابه مقدار کمی روغن می‌ریزیم و قارچ‌های درشت خرد شده (می‌توانید قارچ ریز درسته هم استفاده کنید) را کمی با نمک و فلفل تفت می‌دهیم و به غذا اضافه می‌کنیم. و بعد از ۵ دقیقه غذا را با برنج پخته و سیب زمینی سرخ شده سرو می‌کنیم و روی خورششت هم کمی پودر دارچین می‌پاشیم.

*میتوانید برای تنوع به جای سیب زمینی از کدو-بادمجان و یا بامیه سرخ شده هم کنار غذا استفاده کنید که کالری کمتری هم از سیب زمینی سرخ شده دارند.

*میتوانید برای طعم بهتر غذا از مقداری پوره گوجه فرنگی تازه در کنار رب گوجه فرنگی استفاده کنید

*اگر سویا در دسترستان نبود می‌توانید سویا را حذف کنید و فقط از قارچ به میزان دوبرابر مقدار داده شده در دستور استفاده کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

قورمه سبزی



مواد لازم:

سبزی پاک کرده و خورده شده (شامل جعفری، تره، شمبليله، اسفناج) ۷۰۰ گرم • لوبیای چشم بلبلی ۳۰۰ گرم • پیاز متوسط یک عدد • گوجه متوسط سه عدد • بادمجان متوسط دو عدد • لیمو عمانی ۶ عدد • رب گوجه یک قاشق غذا خوری • آبلیمو سه قاشق غذا خوری • سویا تکه‌ای مکسوی یک بسته • روغن مایع برای تفت دادن به میزان لازم • نمک و فلفل به میزان لازم • زعفران یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

لوبیا چشم بلبلی را شسته و از شب قبل خیس بدهید. نسبت سبزی‌ها طوری باشد که جعفری یک و نیم برابر شمبليله باشد، اسفناج و تره را هم کمتر استفاده می‌کنیم. شمبليله بخاطر داشتن عطر زیاد میزان استفاده به شما بستگی دارد. پس از خورد کردن سبزی‌ها یک پیاز متوسط و یک گوجه متوسط رنده کنید و به سبزی‌ها اضافه کنید. سویا تکه‌ای را به مدت ۲۰ دقیقه درون آب ولرم ریخته و مقداری نمک به آن اضافه کنید. ابتدا سبزی‌ها و پیاز و گوجه رنده شده را با روغن کمی تفت دهید و بعد سویا را پس از چند بار آب کشیدن و لوبیا چشم بلبلی را به سبزی‌ها اضافه می‌کنیم و کمی دیگر تفت می‌دهیم. سپس مواد تفت داده شده را درون قابلمه ریخته و به آن آب اضافه می‌کنید تا شروع به پختن نماید. پیشنهاد می‌شود برای بهتر شدن طعم آن اجازه بدهید حدود ۴ ساعت روی شعله بسیار ملایم بپزد. پس از جوش آمدن آب درون قابلمه یک قاشق رب گوجه و لیمو عمانی‌ها را به آن اضافه نمایید. بادمجان‌ها را پوست گرفته و به صورت تکه‌های بزرگ در آورده و کمی سرخ کنید. در نهایت آبلیمو، نمک، فلفل و زعفران را به خورش اضافه کنید و در نیم ساعت آخر پختن، دو گوجه باقیمانده را چهار تکه کرده را به همراه بادمجانهای سرخ شده به خورش اضافه کنید تا همراه بقیه بپزد. این قورمه سبزی بسیار خوشمزه و لذیذ می‌باشد و برای ۴ تا ۶ نفر کافیست.

منبع: پیج فیس بوک من گیاهخوارم

خورش اسفناج

مواد لازم برای دو نفر:

اسفناج خردشده: ۱/۵ کیلو • هویج متوسط: ۲ عدد • پیاز متوسط: ۲ عدد • نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم • دانه انار ترش برای ترشی خورش: ۲ قاشق غذا خوری • روغن مایع برای سرخ کردن پیاز: ۳ قاشق غذاخوری • آب: به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را در روغن سرخ می‌کنیم نمک، فلفل، زرد چوبه را اضافه کرده اسفناج پخته شده را در پیاز با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم. هویج‌ها را به صورت دایره کوچک یا نیم دایره ریز کرده به مواد اضافه می‌کنیم آب را به مواد اضافه می‌کنیم بعد از جوش آمدن آب حرارت را کم می‌کنیم. دانه انار ترش را داخل خورش می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا خورش جا بیفتد. همراه با برنج یا نان میل نمایید.

فراموش نکنید که اسفناج نباید خیلی ریز شود.

در صورت در دسترس نبودن دانه انار ترش می‌توانیم از آبغوره استفاده کنیم. مقدار ترشی خورش بستگی به ذائقه شما دارد.

اسفناج به عنوان ماده اصلی این غذا گیاهی است یکساله دارای ساقه‌ای راست به ارتفاع نیم‌متر که برگ‌های آن پهن و نرم مثلی شکل به رنگ سبز می‌باشد. اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم است. برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A، B₃، C و آهن و پتاسیم می‌باشد. اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروز در تمام نقاط دنیا معمول است. ویتامین k موجود در اسفناج موجب تراکم بیشتر املاح استخوانی می‌شود و از این طریق جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد.

کاروتنوئید و نئوگزانتین موجود در اسفناج می‌تواند سلول‌های سرطانی را در پروستات از بین ببرد. خوردن اسفناج از سرطان جلوگیری می‌کند مخصوصاً در افرادی که الکل و سیگار مصرف می‌کنند. اسفناج کلسترول خون را پایین می‌آورد. برای زیاد کردن شیر در مادران شیرده موثر است. اسفناج به علت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه مناسب نیست. ضمناً آنهایی که سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند. همراه سبزی خوردن می‌توان از برگ اسفناج تازه و کوچک استفاده کنیم.

منبع: هفته نامه سیب

خورش کدو حلوائی

مواد لازم:

کدو حلوائی ۴ عدد بزرگ • پیاز ۲ عدد متوسط • سس گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری • روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری • هویج ۲ عدد متوسط • آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل، زردچوبه بمقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد کرده و با روغن زیتون کمی سرخ می‌کنیم. کدوها را پوست می‌کنیم و قطعه قطعه می‌کنیم و می‌شوئیم. سپس کدوها را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم و هم می‌زنیم تا کمی طلایی شود. زردچوبه و نمک و فلفل و سس گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم. هویج را خرد کرده و به مخلوط اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم. سپس ۲ لیوان آب و یک قاشق آبلیمو را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد. خورش در آخر نباید بیشتر از نصف لیوان آب داشته باشد. در صورتیکه آب خورش تمام شود و کدو یا هویج نپخته باشد کمی آب به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد. می‌توانیم به این خورش کمی سماق نرم شده هم اضافه کنیم. در صورتیکه نخواهید از روغن استفاده کنید می‌توانید پیازها را با آب بپزید. همچنین می‌توانیم به خورش شوید خرد شده نیز اضافه کنیم. این خورش را با برنج نیز می‌توان سرو کرد.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

خورش آلو اسفناج با قارچ

مواد لازم برای ۵ نفر:

اسفناج پاک کرده ۱ کیلو • آلو بخارا ۲۵۰ گرم • پیاز متوسط ۱ عدد • قارچ ۲۵۰ گرم • روغن ۷ قاشق غذا خوری • آب ۲ لیوان • ادویه جات (اختیاری) دارچین، زرد چوبه، زنجبیل، زیره سیاه و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج را شسته و خرد کنید و آن را به همراه آلو، پیاز خلال شده، قارچ خرد شده و آب در قابلمه ریخته و اجازه دهید به جوش آید. سپس نمک و سایر ادویه جات را به آن اضافه کرده و اجازه دهید پخته و جا بیافتد. ۱۵ دقیقه قبل از آماده شدن خورش روغن را به آن بیافزایید. (بهتر است همواره از روغن هسته انگور یا روغن ذرت استفاده کنید)

منبع: [مامی سایت](#)

خورش کرفس

مواد لازم:

یک عدد کرفس بزرگ یا دو عدد کرفس کوچک • نعنای جعفری خرد شده حدود نیم کیلو • یک بسته قارچ بزرگ • یک بسته جوانه ماش • نمک، فلفل و لیمو ترش (و یا نارنج) به میزان دلخواه.

طرز تهیه:

نعناع جعفری را با برگهای جوان کرفس ریز خرد کرده و با مقدار کمی روغن برای مدت کوتاهی روی حرارت ملایم می‌گذاریم. نیازی به سرخ شدن نیست تنها کمی بوی عطر آن بلند شود کافیست. سپس کرفس‌های خرد شده را داخل آن ریخته و مقدار مناسبی آب اضافه می‌کنیم و در ظرف را می‌بندیم تا بپزد. در اواخر طبخ قارچ‌های خرد شده را اضافه کنید. و سپس نمک و فلفل و ترشی و جوانه ماش را می‌ریزیم و چند دقیقه صبر می‌کنیم تا آماده شود.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

خورش کرفس

مواد لازم:

لوبیا قرمز ۲۰۰ گرم • قارچ خرد شده ۲۵۰ گرم • کرفس خرد شده ۴ تا ۵ ساقه ترد • سبزی خرد شده (نعناع، جعفری و اسفناج) ۱ کیلو • پیاز متوسط ۱ عدد • آب لیمو ترش تازه به مقدار نیاز • گوجه فرنگی رسیده ۱ عدد • روغن مایع ۶ تا ۷ قاشق غذاخوری نمک و فلفل سیاه به میزان لازم • زعفران، زردچوبه و زیره نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه:

لوبیای از شب قبل خیس شده را می‌پزیم به طوری که پس از پختن آب آن تمام شود، سپس گوجه فرنگی را پوست کنده و رنده می‌کنیم و به همراه کرفس، قارچ سبزی پیاز خرد شده نمک فلفل ادویه جات و آب به لوبیا اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌پزیم. پس از کمی پختن آب لیمو ترش تازه و روغن زیتون و زعفران را هم به خورش افزوده و اجازه می‌دهیم با حرارت ملایم خوب بپزد و جا بیفتد به طوری که سطح غذا روغن فرا گیرد.

منبع: [مامی سایت](#)

خورش کلم بروکلی

مواد لازم:

کلم بروکلی خورده شده ۱ پیمانه • سیب زمینی ۱ عدد • پیاز سرخ شده ۱ عدد • هویج نگینی خورده شده ۲ عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای خورده شده ۱ عدد کوچک • گوجه فرنگی خورده شده ۴ عدد • زردچوبه ۱ قاشق چایخوری • نمک و فلفل به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

همه مواد را در قابلمه می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم با ۲ لیوان آب یک ساعت می‌پزیم.

این خوراک را هم می‌توان با برنج استفاده کرد و هم بدون نان و برنج که اگر برنج هم استفاده نشود خیلی بهتر است.

منبع: [کلوب](#)

خورش گل کلم

مواد لازم:

گل کلم خورده شده ۴ پیمانه • سیب زمینی خورده شده ۱ عدد بزرگ • هویج خورده شده ۲ عدد متوسط • ساقه کرفس خورده شده ۲ پیمانه • پیاز رنده شده و تفت داده شده ۱ عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای خورده شده ۱ عدد کوچک • گوجه رنده شده ۶ عدد • زردچوبه ۱ قاشق چایخوری • فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری • نمک ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

همه مواد را مخلوط می‌کنیم و گوجه رنده شده را روی مواد می‌ریزیم و ۱ ساعت می‌پزیم. این غذا در ابتدا برای پختن نیاز به آب ندارد اما اگر در حین پخت لازم شد کمی اضافه می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

خورش فسنگان

مواد لازم:

گردو ۱۵ عدد • رب انار ۱ پیمانه • پیاز رنده شده و سرخ شده ۳ عدد • شیر خردما ۲ قاشق غذا خوری • سویا خیس خورده و تفت داده شده ۱/۵ پیمانه

طرز تهیه:

همه مواد را به جز شیر خردما با هم مخلوط می‌کنیم و با ۱ تا ۲ لیوان آب جوش به مدت ۲ ساعت روی حرارت می‌پزیم. شیر خردما را در آخرین مرحله یعنی ۵ دقیقه پایانی اضافه می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

خورش هویج

مواد لازم:

پیاز سرخ کرده ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری • هویج یک کیلو • آلو خشک ۲۵۰ گرم • زعفران سائیده یک قاشق چایخوری • شکر یک تا دو قاشق سوپخوری • روغن ۱۵۰ گرم • نمک بقدر کافی

طرز تهیه:

پیاز را سرخ می‌کنیم، هویج را ورقه و خلال می‌کنیم و با روغن کمی سرخ می‌کنیم و با آلو شسته شده می‌گذاریم بپزد.

زعفران را در آب جوش حل می‌کنیم با کمی نمک و شکر داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش کاملا به روغن بیفتد. در صورتیکه بخواهیم خورش ترش بشود کمی آبلیمو اضافه می‌نماییم.

منبع: [کلوب](#)

خورشت خلال بادام با آلو

مواد لازم برای ۵ نفر:

خلال بادام ۲۰۰ گرم (در آب خیس کرده) • لپه ۱ پیمانه پخته • آلو خورشتی ۲۰۰ گرم (در آب خیس خورده) • قارچ ۳۰۰ گرم • پیاز ۱ عدد • رب گوجه ۱ قاشق غذاخوری • زعفران حل شده نصف استکان • شکر ۲ قاشق غذاخوری • نمک، زردچوبه، فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

قارچ را خرد کرده در تابه می‌گذاریم تا آب آن چیده شود بعد با پیاز خرد شده تفت می‌دهیم لپه را اضافه کرده سپس خلال بادام و آلو را به آن اضافه می‌کنیم ۲ لیوان آب می‌ریزیم و می‌گذاریم یک ساعت با حرارت ملایم پخته شود و ۱۵ دقیقه آخر زعفران را اضافه می‌کنیم (این خورشت باید آب کمی داشته باشد)

منبع: [کلوب](#)

پو

پلو مخلوط



مواد لازم:

برنج ۳ پیمانه • نخود فرنگی پخته شده یک چهارم پیمانه • فلفل دلمه‌ای رنگی خرد شده یک چهارم پیمانه • ذرت پخته شده یک چهارم پیمانه • هویج پخته نگینی یک چهارم پیمانه • لوبیا سبز یک چهارم پیمانه • اسفناج خرد شده یک دوم پیمانه • خلال بادام و پسته از هر کدام یک قاشق غذاخوری • نمک و فلفل و ادویه کاری به میزان دلخواه • پیاز سرخ شده ۲ قاشق غذاخوری • زعفران به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا برنج را آبکش کرده و سپس مواد لازم بالا که شامل نخود، فلفل دلمه‌ای، ذرت، هویج، اسفناج، لوبیا سبز و پیاز سرخ شده می‌باشد را با هم مخلوط کرده و لابلای برنج آبکش شده در دیگ مخصوص پلو ریخته و آب و روغن برنج را اضافه کرده و می‌گذاریم برنج دم بکشد. بعد از کشیدن پلو در ظرف مخصوص، از خلال پسته و بادام به همراه زعفران برای تزئین پلو استفاده می‌کنیم.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.pncr.org)

برنج کدو حلوایی با هلو



مواد لازم برای چهار نفر:

- کدو حلوایی کوچک ۱ عدد • برنج ۳ الی چهار پیمانه • قارچ ۲۵۰ گرم • پیاز ۳ تا ۴ عدد • ریحان خشک ۲ قاشق غذاخوری • روغن زیتون مقداری • کنسرو هلو یک قوطی بزرگ (بدون آب ۴۷۰ گرم)

طرز تهیه:

کدو حلوایی رو می‌شوئیم و پوست می‌گیری یا با پوست مصرف می‌کنیم. و مکعبی (حدود ۲×۱.۵×۵ ضخامت کدو) خرد می‌کنیم. کدو را در ماهیتابه با کمی روغن تفت می‌دهیم. سپس برنج را می‌شوئیم. با کدو حلویی و با مقداری آب در قابلمه‌ای ریخته، می‌گذاریم بپزد. حدود یک بند انگشت روی برنج آب باشد. نمک آنرا اندازه می‌کنیم و می‌گذاریم که جوش بیاد. سپس پیازها را نگینی خرد می‌کنیم. قارچ را بصورت ورقه‌ای خرد می‌کنیم. پیاز و قارچ را با هم تفت می‌دهیم. در حدی که کمی رنگش تغییر کند. (کمی نمک هم می‌زنیم) وقتی برنج جوش آمد قارچ و پیاز را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. می‌گذاریم برنج دم بکشد. وقتی که آب برنج کم کم در حال تموم شدن بود، ریحان را اضافه می‌کنیم. سپس درب قابلمه را کامل می‌بندیم و می‌گذاریم دم بکشد. سپس برنج را می‌کشیم و با کنسرو هلو یا هلوی تازه سرو می‌کنیم.

منبع: [تنبل خونه شاه عباسی](#)

زرشک پلو



مواد لازم:

- برنج ۳ پیمانه
- زرشک ۵ قاشق غذاخوری
- خلال پسته ۵ قاشق غذاخوری
- خلال بادام ۵ قاشق غذاخوری
- پیاز ۲ عدد
- زعفران به میزان لازم
- سویا ریز یک و نیم پیمانه
- نمک و روغن به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و تفت می‌دهیم. سویای ریز را که از قبل چند دقیقه در آب جوش خیسانده‌ایم آبکش کرده و به پیاز در حال سرخ شدن اضافه می‌کنیم. پیاز و سویا را تفت می‌دهیم. برنج را با مقداری آب و نمک جوشانده و آبکش می‌کنیم. مخلوط پیاز و سویا را لابلای برنج آبکش شده قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا دم بکشد. سپس در تابه مقداری روغن ریخته و خلال پسته و خلال بادام و زرشک را تفت می‌دهیم. در صورت تمایل می‌توانید مقداری شکر نیز به مواد اضافه کنید. هنگامیکه برنج دم کشید زعفران آب زده را روی آن می‌ریزیم و در ظرف می‌کشیم. سپس مخلوط زرشک و بادام و پسته را روی برنج می‌ریزیم و سرو می‌کنیم.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

عدس پلو با گوجه فرنگی



مواد لازم:

عدس ۲ پیمانه • برنج ۳ پیمانه • گوجه فرنگی ۸ عدد • پیاز ۱ عدد بزرگ • زعفران و نمک به مقدار لازم • روغن و آب به مقدار لازم •

طرز تهیه:

عدس را از چند ساعت قبل می‌خیسانیم. پیاز را خرد کرده و سرخ می‌کنیم. گوجه فرنگی‌ها را در مخلوط کن می‌ریزیم و پس از اینکه یکدست شد با پیاز داغ قدری تفت می‌دهیم. عدس را به مخلوط گوجه فرنگی و پیاز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم که بپزد و آب گوجه فرنگی هم تبخیر شود. در این مرحله نمک را به مواد اضافه می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم و مخلوط بدست آمده را لابلای برنج آبکش شده می‌ریزیم و قبل از دم دادن برنج، آب زعفران را روی آن می‌ریزیم. پس از اینکه عدس پلو دم کشید آنرا با سالاد فصل و سبزی خوردن نوش جان کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

هویج پلو



مواد لازم:

هویج ۳ عدد متوسط • برنج ۳ پیمانه • ذرت پخته شده ۵/۱ پیمانه • قارچ ۶ عدد • شیر خرد ۳ قاشق غذاخوری • زعفران به مقدار لازم • روغن و آب به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا هویج‌ها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. سپس هویج رنده شده را با روغن کمی تفت می‌دهیم. قارچ‌ها را خرد می‌کنیم و به همراه ذرت پخته شده به هویج اضافه می‌کنیم و قدری تفت می‌دهیم. سپس شیر خرد را به مواد اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم.

برنج را آبکش می‌کنیم و مخلوط مواد را لابلای برنج آبکش شده در قابلمه می‌ریزیم. زعفران آبده را روی برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم که دم بکشد. می‌توانید از سالاد فصل و سبزی خوردن تازه در کنار این هویج پلو لذت ببرید.

منبع : [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

هویج پلو



مواد لازم:

برنج ۵ پیمانه • هویج ۶ عدد بزرگ • پیاز ۲ عدد • سویای ریز دو پیمانه • زعفران به میزان لازم • نمک به میزان لازم • ادویه ۲ قاشق غذاخوری • پودر تخم گشنیز ۱ قاشق مرباخوری • خلال پسته، خلال بادام و کمی زرشک برای تزئین

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد و سپس سرخ می‌کنیم و بعد به آن سویا را اضافه می‌کنیم دقت کنید همیشه قبل از استفاده از سویا آن را برای نیم ساعت بجوشانید و سپس آب آن را بگیرید و سرخ کنید یا بگذارید در آب نیمه گرم حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت بماند. بعد از اینکه سویای ما سرخ شد به آن هویج‌ها را که از قبل رنده درشت کردیم را اضافه می‌کنیم و حسابی آن را به همراه ادویه و نمک و پودر تخم گشنیز سرخ می‌کنیم اگر دوست دارید غذایتان همیشه ترش شود می‌توانید به آن یک تا دو قاشق غذاخوری آب لیمو هم اضافه کنید.

حالا برنج را که از قبل گذاشتیم خیس بخورد به صورت آبکش درست می‌کنیم و به ترتیب در قابلمه، یک لایه برنج و یک لایه از موادمان را می‌ریزیم در آخر که برنج را اضافه کردیم زعفران آب کرده را به همراه روغن در سطح برنج می‌ریزیم که مقدارش بستگی به خودتون داره. زیر برنج را کم می‌کنیم و می‌گذاریم تا حسابی دم بکشد. می‌توانید برای تزئین هویج پلو بعد از اینکه آن را درون دیس کشیدید از خلال پسته و بادام و کمی زرشک که قبلا در روغن تفت دادیم استفاده کنید این پلو بخاطر ترکیب طعم هویج و زعفران بسیار خوشمزه است.

منبع: [آشپزخانه گیاهی سیمین](#)

کته تماته



مواد لازم:

گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم • پیاز داغ ۱ قاشق غذاخوری • برنج ۳ پیمانه پلو پز • سبزی پاک کرده ۵۰۰ گرم (شامل شوید ۳۰۰ گرم سیر تازه ۱۵۰ گرم ترخون ۵۰ گرم) • نمک و زردچوبه به میزان لازم • روغن به میزان لازم

طرز تهیه:

پوست گوجه فرنگی‌ها را گرفته رنده می‌کنیم سپس پوره گوجه فرنگی کمی زردچوبه و پیاز داغ را به همراه روغن درون قابلمه می‌ریزیم تا به جوش آید برنج را اضافه می‌کنیم و آب برنج را اندازه می‌کنیم پس از جوش آمدن سبزیهای خرد شده را افزوده برنج را دم می‌کنیم.

نکته:

چون سیر تازه نداشتم از سیر خشک نگینی خرد شده (تفت داده نشده) به همراه شوید و ترخون تازه استفاده کردم.
(می‌توانید در صورت نداشتن سیر تازه از سیر خشک شده تفت داده شده در روغن به همراه مقداری زردچوبه استفاده کنید)

منبع: [وگافود](#)

پلو سبزیجات



مواد لازم:

برنج سه پیمانه • ذرت نصف پیمانه • هویج خرد و آب پز شده نصف پیمانه • آب نصف پیمانه • زعفران آب کرده یک قاشق سوپخوری • نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را آبکش و دم کرده، و سبزی‌هایی که داریم را در ظرفی همراه نمک و فلفل و آب روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب با مواد خوب مخلوط شود، سپس کره و زعفران به آن اضافه کرده و در وقت کشیدن اول کمی برنج در ظرف کشیده، بعد برنج زعفرانی و سپس مواد تا در آخر سبزی‌ها و روی آن کمی برنج زعفرانی می‌ریزیم.

منبع: [کلوب](#)

پلو سبزیجات هندی



مواد لازم:

- هویج حلقه حلقه شده ۴ عدد
- گل کلم ریز شده ۲ پیمانه
- فلفل دلمه باریک خرد شده ۲ عدد
- قارچ چهار قاچ شده ۴ عدد
- پیاز بزرگ خلال شده ۱ عدد
- سیب زمینی متوسط مکعبی خرد شده ۱ عدد
- سیر رنده شده ۱ قاشق مربا خوری
- گوجه فرنگی خرد شده: ۴ عدد متوسط
- شنبلیله خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
- زرد چوبه ۱ قاشق مربا خوری
- پودر زیره سبز - از عطاری تهیه کنید - ۱ قاشق مربا خوری
- پودر تخم گشنیز: ۱ قاشق مربا خوری
- ادویه مخلوط: ۱ قاشق مربا خوری
- نخود فرنگی: الیوان
- برنج: ۵ پیمانه
- روغن به مقدار لازم

طرز تهیه:

هویج و گل کلم و قارچ و سیب زمینی را جداگانه در روغن تفت می‌دهیم و آن‌ها را با هم مخلوط کرده کنار می‌گذاریم. سیر و پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود و گوجه فرنگی‌های خرد شده را به آن می‌افزاییم.

شنبلیله تازه و نمک و فلفل و زردچوبه و زیره و پودر گشنیز و ادویه و نخود فرنگی را به سبزی‌ها اضافه کرده و تفت می‌دهیم. مخلوط اولیه را به این مخلوط اضافه کرده و بعد از چند دقیقه حرارت خاموش می‌کنیم. برنج را آبکش کرده و می‌گذاریم دم بکشد. هنگام سرو غذا مخلوط را لابلای برنج می‌ریزد.

منبع: [آکایران](http://Akairan.com)

تاک پلو



مواد لازم:

سبزی پلو و برگ مو در صورت تمایل از هر کدام ۲۵۰ گرم • برنج سه پیمانه • روغن، نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

برگ مو و سبزی‌ها را پس از تمیز کردن و شستن خرد می‌کنیم. برنج را که از قبل خیس کرده‌ایم آبکش کرده و مانند سبزی پلو یک لایه برنج و یک لایه برگ مو و سبزی خردشده می‌ریزیم تا مواد تمام شوند. سپس برنج را دم کرده و پس از ۴۵ دقیقه غذا حاضر است. می‌توانید از برگ مو خردشده به تنهایی استفاده کنید در این صورت برنج شما ترش مزه‌تر می‌شود. یا آن‌که این پلو را به صورت کته آماده کنید.

منبع: نامشخص

لوبیا پلو با سویا



موارد لازم برای ۴ نفر:

برنج ۴ پیمانه • لوبیاسبز ۳۰۰ گرم • سویا ۲۵۰ گرم • پیاز ۱ عدد • رب گوجه فرنگی چند قاشق غذا خوری • نمک. زردچوبه. فلفل سیاه • پودره سیر. پودره دارچین

طرز تهیه:

ابتدا سویا را با ۲ لیوان آب جوش مخلوط کرده، درب ظرف را برای ۵ تا ۷ دقیقه گذاشته تا سویا آماده شود. پیاز را خرد می‌کنیم و داخل تابه با کمی روغن تفت می‌دهیم. سویا را که آبش را خالی کردیم به پیاز داغ اضافه می‌کنیم تا با هم سرخ شوند. زمانی که این دو سرخ شدند ادویه جات را به آن اضافه می‌کنیم و سپس لوبیا سبز را اضافه کرده تا کمی تفت بخورد. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم که به مدت ۳۰ دقیقه موادمان بپزد. در این مدت آب برای برنج می‌گذاریم که به جوش بیاید. زمانی که برنج را آبکش کردیم درون یک قابلمه ته دیگ را درست می‌کنیم و بعد از آن یک لایه برنج اضافه می‌کنیم و سپس از مایه لوبیا و سویا روی آن می‌ریزیم. این مراحل را تا آخر چند بار انجام می‌دهیم تا برنج و مایه لوبیا سبز تمام شود. به مدت یک تا یک ساعت و نیم می‌گذاریم، لوبیا پلو دم بکشد.

منبع: [آشپزی درجه یک](#)

پلوی رنگارنگ



مواد لازم:

سویای دانه ریز مکسوی ۵۰ گرم • پیاز ۱ عدد • گل کلم ۲۰۰ گرم • مغز کرفس ۲ ساقه • فلفل دلمه‌ای ۱ عدد • هویج پخته ۱ عدد • نخود فرنگی پخته پیمانہ • ذرت پخته پیمانہ • گوجه فرنگی ۲ عدد • جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری • بادام هندی پیمانہ • کنجد پیمانہ • برنج ۳ پیمانہ • نمک به مقدار لازم • ادویه مخصوص چایخوری • روغن به میزان لازم • لیموترش تازه ۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را خیس کنید و بعد آبکش کرده کنار بگذارید. سپس قطعات گل کلم ساقه کرفس خرد شده خلال فلفل دلمه‌ای و خلال هویج سویا و پیاز را سرخ می‌کنیم تا سبزیجات نرم شوند. سپس ذرت و نخود فرنگی پخته و گوجه فرنگی خرد شده و بادام هندی کمی خیس خرده و جعفری خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم. خوب که مخلوط شد نمک و ادویه را می‌زنیم تا مزه بگیرد از روی حرارت برمی‌داریم.

منبع: [موسسه یوگای علمی نوا](http://www.navayoga.com)

پلو ی مکزکی



مواد لازم:

- برنج باسماطی (قهوه‌ای) ۲ پیمانه • روغن مایع به مقدار لازم • پیازچه ۶ ساقه • تره فرنگی ۱ ساقه • فلفل دلمه‌ای رنگی ۱ عدد
- مغز کرفس ۲ ساقه • اسفناج ۵۰ گرم • کاهوچینی ۵۰ گرم • قارچ ۱۰۰ گرم • پنیر توفو ۱۰۰ گرم • سس سویا ۱/۴ پیمانه
- ادویه مخصوص ۱ قاشق غذاخوری • نمک کمی • مغز تخم آفتابگردان (بادام زمینی) ۲ قاشق غذاخوری • کنجد به مقدار لازم

روش تهیه:

برنج را بعد از خیس کردن آبکش کرده و می‌گذاریم تا دم بکشد. مقداری از روغن را در تابه گرم می‌کنیم و پیازچه‌ها را خرد کرده و تفت می‌دهیم تا کمی نرم شوند. تره فرنگی و فلفل دلمه‌ای و کرفس را خرد کنید به پیازچه‌ها اضافه می‌کنیم. چند دقیقه فرصت می‌دهیم تا نرم و سبک شوند. اسفناج و کاهو را بعد از شستشو خرد کنید، به مواد بالا اضافه می‌کنیم. قارچ را ورقه کرده و پنیر توفو را مکعبی خرد کرده و برای مزه‌دار کردن این پلو از سس سویا و ادویه کمی نمک استفاده می‌کنیم. مخلوط که خوب به هم خورد و مزه‌دار شد و جا افتاد برنج را در ظرف بزرگ‌تر همراه با این سبزیجات و مغز تخم آفتابگردان ترکیب کرده، سپس سرو می‌کنیم.

منبع: [موسسه یوگای علمی نوا](#)

دمی یارما



مواد لازم:

بلغور گندم (یارما) یک پیمانه • هویج کوچک دو عدد • سیبزمینی کوچک دو عدد • رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری • آب دو و نیم پیمانه • پیاز یک عدد • روغن به میزان لازم • نمک به میزان لازم • زردچوبه به میزان لازم • دمی یارما

طرز تهیه:

پیاز را درشت خرد کرده و در روغن سرخ می کنیم، بعد از اینکه طلایی شد زردچوبه، رب گوجه فرنگی را اضافه، سپس هویج و سیبزمینی نگینی خرد شده را به موادمان می افزاییم و حرارت را کم کرده، در ظرف را به مدت ۱۰ دقیقه می گذاریم تا مواد کمی بپزند. بلغور را به همراه دو و نیم پیمانه آب و نمک به مواد اضافه می کنیم و روی حرارت می گذاریم. پس از بخار شدن تمام آب، مواد را دم می گذاریم. (در صورت تمایل می توان از ۱۰۰ گرم سویا هم استفاده نمود که باید در ابتدا با پیاز سرخ شود.)

منبع: [خاتوم](#)

سیب زمینی پلو



مواد لازم:

برنج ۲/۵ پیمانه • آب ۴ پیمانه • پیاز متوسط یک عدد (رنده شده) • سیب زمینی متوسط ۲ عدد مکعبی خرد شده • شوید تازه ۲۰۰ گرم • نمک، فلفل، روغن به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از چند ساعت قبل در ۴ لیوان آب و کمی نمک خیس می‌کنیم.

پیاز را سرخ می‌کنیم و به آن نمک و فلفل و سیب زمینی‌های مکعبی خرد شده را اضافه می‌کنیم. آب برنج را داخل غذا می‌ریزیم و آب که جوش آمد شوید و برنج را اضافه می‌کنیم و شعله را کم می‌کنیم. آب برنج که تمام شد برنج را دم می‌کنیم.

*میتوانید از کمی زردچوبه و یا زعفران در صورت دلخواه استفاده کنید.

*در کرمانشاه این غذا با کشمش یا خرمای تفت داده (که در آخر وقتی غذا را در دیس کشیدند روی برنج می‌دهند) سرو می‌کنند

*برای بالا بردن خواص تغذیه‌ای این غذا می‌توانید آن را با انواع گوشت‌های گیاهی و یا ماست سویا و سالاد سرو کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

عدس پلو با کشمش



مواد لازم:

برنج یک پیمانه (که با ۱ و ۳/۴ پیمانه آب و کمی نمک خیس کرده‌ایم) • عدس خام ۱ و ۱/۳ پیمانه • سویا ی ریز و خشک نصف پیمانه سرخالی • پیاز سرخ شده ۴ قاشق غذاخوری • پودر دارچین، پودر تخم گشنیز، پودر زیره سبز، ۱/۲ قاشق چایخوری سر پر • نمک، فلفل سیاه، روغن به میزان لازم • کنجد یا گردوی ریز خرد شده ۲ قاشق غذاخوری • کشمش پلویی ۱/۲ لیوان • زعفران به میزان لازم • گراماسالا (در صورت در دسترس بودن) ۱/۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

عدس را با نمک می‌پزیم سپس برنج را به آن اضافه می‌کنیم با کمی روغن مایع و نمک آن را هم می‌چشیم که اندازه باشد. سویا را با آب گرم به مدت ده دقیقه خیس می‌کنیم و سپس در آبکش می‌ریزیم. کشمش را پاک می‌کنیم و با آب می‌شوئیم. تابه، روغن، سویا، پیاز سرخ شده، ادویه ها، زعفران که در آب حل شده، کنجد، نمک و فلفل را تفت می‌دهیم. وقتی برنج دم کشید و آماده شد در دیس می‌کشیم و روی آن سویا را می‌ریزیم و با سالاد شیرازی سرو می‌کنیم.

*میتوانید به جای سویا از کشمش یا خرما سرخ شده استفاده کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

زرشک پلو با سویای تکه‌ای



مواد لازم:

سویای تکه‌ای درشت خشک یک لیوان • پیاز داغ ۳-۴ قاشق غذاخوری • رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زعفران به میزان لازم • زردچوبه نوک قاشق چایخوری • زرشک ۱-۲ قاشق غذاخوری • خلال پسته و بادام از هر کدام یک قاشق غذاخوری • آبلیمو یک قاشق چایخوری • گلاب یک قاشق چایخوری (دلخواه)

مواد لازم:

ابتدا سویا را به مدت ۴ دقیقه در آب جوش خیس می‌کنیم و در آبکش می‌ریزیم تا آب اضافی آن گرفته شود. سپس داخل قابلمه می‌ریزیم+پیاز داغ آماده+نمک و فلفل سیاه و زردچوبه سپس یک قاشق رب را داخل کمی آب جوش حل می‌کنیم و آبلیمو را به آن اضافه می‌کنیم و داخل قابلمه می‌ریزیم+زعفران تا خوش عطر و رنگ شود+زرشک و خلال پسته و بادام و گلاب را هم اضافه می‌کنیم و با برنج ساده سرو می‌کنید.

*زرشک و آبلیمو غذا را ترش می‌کنند و این بستگی به ذائقه شما دارد. در صورت دلخواه می‌توانید کمتر یا بیشتر استفاده کنید.

*می‌توانید برای تهیه این غذا از پیاز داغ‌های آماده کارخانه‌ای استفاده کنید که عطر و بوی بسیار خوبی به غذا می‌دهد و در وقت صرفه جویی می‌کند.

*اگر سویای تکه‌ای ساده ندارید می‌توانید از سویای تکه‌ای مکسوی که در طعم‌های دودی-کبابی و گوجه در اکثر سوپرمارکت‌ها وجود دارد استفاده کنید.

زمان آماده سازی = ۱۰ دقیقه

منبع : پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی

نخود پلو



مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر:

برنج ۳ پیمانه پر پلوپز • نخود فرنگی ۲ پیمانه • کشمش پلویی ۲ پیمانه • سویای ریز خشک یک ونیم پیمانه • پیاز سرخ شده دو تا سه قاشق غذاخوری • زعفران ساییده یک قاشق چایخوری • نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه پلویی به میزان دلخواه

طرز تهیه:

سویا را در آب خیس می‌کنیم تا کمی نرم شود، کشمش را هم مدتی در آب خیس می‌کنیم، در این فاصله نخود را چند دقیقه می‌پزیم، نیاز نیست خیلی نرم شود چون مدتی هم با برنج دم می‌کشد. برنج را آبکش می‌کنیم یا بصورت کته با آب کم می‌پزیم در حدی که آبش کشیده شود و کمی بخار کند شعله را خاموش می‌کنیم. زعفران ساییده شده را در کمی آبجوش حل می‌کنیم. بعد از اینکه سویا نرم شد آنرا آبکش کرده و در مقدار کمی روغن با نمک، فلفل، زردچوبه تفت می‌دهیم و برای مزه دار شدن می‌توانید کمی کاری به آن بزنید. سپس ادویه پلویی و نخود و پیازداغ را اضافه کرده و آرام بهم می‌زنیم. ته یک قابلمه مناسب را کمی روغن می‌ریزیم و در صورت تمایل نان لواش یا تافتون قرار می‌دهیم سپس یک لایه برنج ریخته و رویش یک لایه از موادمان را می‌ریزیم، یکی تا دو قاشق مرباخوری زعفران آب شده روی آن می‌ریزیم و خیلی آرام از کناره‌ها بهم می‌زنیم که برنج له نشود و به همین ترتیب... و در آخر بقیه آب زعفران را روی پلو می‌دهیم. در فاصله‌ای که برنج دم می‌کشد (حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت) کشمش‌ها را که خیس کرده بودیم خوب می‌شوئیم و آبکش می‌کنیم. بدلیل مواد محافظت کننده‌ای که برای جلوگیری از کرم خوردگی به کشمش می‌زنند، باید خیلی خوب شسته شود تا حتی الامکان لیزی آن گرفته بشه، اگر در محلی زندگی می‌کنید که به کشمش ارگانیک دسترسی دارید حتما از آن استفاده کنید. سپس کشمش‌ها را با یک تا دو قاشق روغن کمی تفت می‌دهیم و زمان کشیدن غذا لابلای برنج می‌ریزیم. اگر ذائقتان با غذاهای شیرین مشکل ندارد در صورت تمایل می‌تونید مقدار کشمش را کمی بیشتر کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

یک نوع پلوی چینی



مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

برنج ۳ پیمانه پلوپزی سرصاف • تفو یک سوم تا نصف قالبهای موجود • ذرت یک پیمانه • قارچ یک بسته کوچک • ساقه پیازچه خردشده دوسوم پیمانه • سویا سس ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری • سیر ۴ تا ۵ حبه • فلفل دلمه‌ای قرمز نصف یک عدد • نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم • لیمو ترش نصف یک لیموی بزرگ

طرز تهیه:

تفو را نگینی خرد می‌کنیم و در روغن گیاهی با کمی نمک، فلفل، و ادویه دلخواه (ترجیحا کاری) تفت می‌دهیم تا مزه دار و کمی سفت و طلایی رنگ شود. سپس سیرها را خرد کرده و به همراه فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده داخل تفو می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. قارچها را هم ورقه ورقه کرده و جداگانه تفت می‌دهیم که له نشوند. زمانی که کمی نرم شد آب لیمو را به آن اضافه می‌کنیم. ذرت را جداگانه می‌پزیم. این مواد را هم به مواد قبلی اضافه می‌کنیم. سویا سس را اضافه کرده و مواد را خوب مخلوط می‌کنیم و سپس ساقه پیازچه خرد شده را اضافه می‌کنیم و زیر غذا را خاموش می‌کنیم. پیازچه نباید در این غذا تفت داده شود و باید خام باشد. نکته دیگر اینکه در زدن نمک به غذا با احتیاط عمل کنید چون سویا سس شور است. در صورت امکان فلفل سیاه را تازه آسیاب کنید تا عطر بیشتری داشته باشد. برنج را جداگانه دم می‌کنیم. برنج نباید مدت زیادی دم کند که ته دیگ ببندد. مواد بقدر کافی پخته شده است و نیازی نیست با برنج بیشتر بپزد. سپس یک کفگیر برنج در دیس می‌کشیم و یک لایه از مواد را با آن مخلوط می‌کنیم و به آرامی بهم می‌زنیم تا خوب مخلوط شود.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

لوبیا پلو با لوبیا چشم بلبلی

مواد لازم برای دونفر:

لوبیا چشم بلبلی نصف پیمانه • برنج ۲ پیمانه • خرما (در صورت تمایل) ۷-۸ عدد

*: می‌توانیم به جای خرما از ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری کشمش پلویی سرخ شده استفاده کرد

طرز تهیه:

لوبیا چشم بلبلی را جداگانه می‌پزیم (با کمی نمک). زمانی که برنج در حال جوشیدن است قبل از آبکش کردن لوبیاها را درون آن می‌ریزیم و وقتی یک یا دو جوش خورد درون آبکش ریخته و دم می‌کنیم. اگر از خرما استفاده می‌کنید هسته خرما را در می‌آوریم و روی برنج می‌چینیم و می‌گذاریم برنج دم بکشد.

منبع: [تنبل خونه شاه عباسی](#)

کلم پلو شیرازی

مواد لازم ۴-۶ نفر:

۵ پیمانه برنج • ۲ پیمانه لوبیا چشم بلبلی • ۱ کلم متوسط • ۲ پیاز • مقداری سبزی خشک • کمی روغن و ادویه

طرز تهیه:

۱. برنج و لوبیا رو در ۲ ظرف از ۱-۲ ساعت قبل خیس می‌کنیم.

۲. پیاز و کلم رو خرد کرده و با هم با حرارت کم سرخ می‌کنیم.

۳. لوبیاها را به کلم اضافه می‌کنیم و ۴ لیوان آب می‌ریزیم سپس نمک و زردچوبه و می‌گذاریم تا لوبیاها بپزند و آبشان تمام شود.

۴. برنج را با نمک می‌جوشانیم و آبکش می‌کنیم.

۵. در یک قابلمه به صورت لایه لایه برنج و سبزی و کلم می‌ریزیم و می‌گذاریم ۱ ساعت دم بکشد.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

لوبیا پلو

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

لوبیا سبز خرد شده ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم • قارچ یک بسته کوچک • سویا یک تا یک و نیم پیمانه پلو پز • برنج ۳ پیمانه پلوپز • رب گوجه فرنگی دو تا سه قاشق غذاخوری • زعفران سائیده شده نصف قاشق مرباخوری • پیاز سرخ شده یک قاشق غذاخوری (اختیاری) • نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین، ادویه پلویی به میزان دلخواه

طرز تهیه:

سویا را مدت کمی در آب خیس می‌کنیم تا نرم شود. قارچ‌ها را می‌شوئیم و خرد می‌کنیم. لوبیا را چند دقیقه با مقدار کمی آب نیم پز می‌کنیم. سویا را آبکش کرده و با پیاز داغ، نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه دلخواه در روغن گیاهی، کوتاه و با حرارت ملایم تفت می‌دهیم. (یکی از بهترین ادویه‌ها برای مزه دار کردن سویا، ادویه کاری است) سپس لوبیا و قارچ خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم. سپس رب گوجه را مخلوط می‌کنیم و مقدار کمی آب اضافه می‌کنیم تا رب باز شود. در آخر ادویه پلویی و دارچین را (در صورت تمایل) اضافه می‌کنیم.

زعفران سائیده شده را در کمی آب جوش حل می‌کنیم تا رنگ بیندازد. اگر از برنج مرغوبی استفاده می‌کنید آنرا آبکش نکنید زیرا خاصیت آن کم می‌شود. کافی است با آب کمتر بصورت کته بپزید و زمانی که آب برنج کشیده شد در یک قابلمه یک لایه برنج می‌ریزیم و با کمی آب زعفران مخلوط می‌کنیم و مقدار متناسبی از مایه آماده شده را روی آن می‌ریزیم و آهسته زیر و رو می‌کنیم و به همین ترتیب تا آخر. و بعد می‌گذاریم تا لوبیا پلو بخار کند و دم بکشد. اگر در این مرحله احساس کردید که پلو خشک است می‌توانید یک یا دو قاشق روغن مایع (ترجیحا کانولا) روی پلو بریزید.

برای ته دیگ می‌توان از نان لواش یا سیب زمینی استفاده کرد.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

سبزی پلو با سویا

مواد لازم:

برنج ۴ پیمانه • سویا ۱ بسته درشت طمع دار • پیاز ۲ عدد • سیر ۵ حبه • گشنیز ۱ کیلو خرد شده + کمی شنبلیله • گردو ۲۰۰ گرم خرد شده • زعفران حل کرده نصف استکان

طرز تهیه:

پیاز را سرخ کرده سویا را تفت داده ادویه و زردچوبه و نمک را اضافه می‌کنیم سیر خرد کرده و بعد سبزی را با بقیه مواد تفت می‌دهیم گردو را اضافه کرده برنج را آبکش می‌کنیم و مواد را لابه لای آن می‌گذاریم و در آخر زعفران را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم دم بیاورد.

منبع: [کلوب](#)

پلو سه رنگ هندی

مواد لازم:

هندوانه ۳۷۵ گرم • سیب زمینی ۲۷۵ گرم • سبزی پلوئی قدری • کلم پیچ قرمز ۵ برگ • نخود فرنگی ۷۵۰ گرم • برنج ۱۰۰۰ گرم

طرز تهیه:

هویج و کلم و سیب زمینی و نخود فرنگی را خرد کنید و سیب زمینی‌ها را دونصف نموده سرخش نمایید. مقداری سبزی پلو را خرد کنید و کنار بگذارید. یک کیلو برنج را خیش نموده در آب جوش ریخته صافش کنید. سبزی پلو را با نصف برنج مخلوط کنید و نصف برنج سفید را با قدری روغن مخلوط کرده در ته دیگ بریزید سپس هویج و کلم و نخود فرنگی و سیب زمینی سرخ شده را روی آن ریخته، قدری دیگر برنج سفید روی سبزیجات مزبور بریزید. موقع کشیدن اول پلوی که در آن هویج و غیره است. بکشید سپس پلو سبزی را بکشید و آخر از همه پلو ساده را. قدری زعفران سائیده شده روی پلو بریزید.

منبع: [آکا ایران](#)

عدس پلو

مواد لازم برای ۴ نفر:

عدس پخته ۲ پیمانه • برنج ۴ پیمانه • سویا ۱ بسته طمع دار • سیب زمینی نگینی و سرخ شده ۲ عدد • هویج نگینی ۳ عدد (با ۱ قاشق چایخوری دارچین و شکر پخته شود) • پیاز ۱ عدد • نمک، زردچوبه، ادویه، زیره به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و تفت می‌دهیم سویا خیس شده را با پیاز تفت داده نمک، زردچوبه و ادویه را اضافه می‌کنیم هویج، سیب زمینی و عدس را به مواد اضافه می‌کنیم سپس برنج را آبکش کرده و مواد را لابه لای آن می‌گذاریم و در آخر سطح برنج را مقداری زیره می‌ریزیم و می‌گذاریم دم بکشد.

منبع: [کلوب](#)

سالاد

سالاد الویه



مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

- یک کیلو سیب زمینی
- ۴ ورق کالباس گیاهی قارچ و فلفل*
- یک قوطی کنسرو نخود فرنگی
- یک شیشه خیار شور کوچک
- یک قوطی کنسرو ذرت
- یک عدد هویج
- یک شیشه کوچک مایونز بدون تخم مرغ*

طرز تهیه

سیب زمینی‌ها را پخته، با چنگال یا گوشتکوب خوب له می‌کنیم. خیار شورها را خرد می‌کنیم، داخل سیب زمینی می‌ریزیم، تا خوب به خورد سیب زمینی برود و عطر خیارشور در سیب زمینی پخش شود. کالباس‌ها را به شکل رشته‌های کوچک می‌بریم، هویج را پخته و رنده می‌کنیم و به مخلوط اضافه می‌نماییم. ذرت و نخود فرنگی و سس مایونز را هم به مخلوطمان اضافه می‌کنیم.

*کالباس گیاهی و سس مایونز بدون تخم مرغ را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سالاد سیب زمینی



مواد لازم برای ۴ نفر:

۲۰۰ گرم خیارشور • ۶ عدد سیب زمینی • ۲۰۰ گرم شوید خرد شده • ۲۰۰ گرم پیازچه خرد شده • ۳ عدد خیار تازه • ۲۰۰ گرم سس مایونز بدون لبنیات و بدون تخم مرغ* • ۱۰۰ گرم روغن زیتون • ۱ عدد لیموترش تازه • نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه:

سیب زمینی پخته شده را به قطعات کوچک خرد کرده و همانطور که گرم است، نمک، فلفل، روغن زیتون، پیازچه خرد شده، شوید خرد شده را به آن می‌افزاییم.

خیارشور و خیار تازه را به صورت حلقه حلقه‌های نازک بریده و به مخلوط فوق اضافه می‌کنیم. سس مایونز و گان را همراه با آب لیموترش تازه در ظرف ریخته و همه را با هم خوب مخلوط می‌کنیم. سالاد آماده شده را در دیس می‌ریزیم و روی آن را با خیارشور و خیار تازه تزیین می‌کنیم.

*سس مایونز بدون تخم مرغ را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سالاد لوبیا سبز



مواد لازم:

- کاهو چینی یک عدد
- لوبیا سبزی پخته شده ۳۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای رنگی و کنسرو ذرت و خیار شور از هر کدام نصف پیمانه
- قارچ ۷۰ گرم
- سس مایونز گیاهی*
- سرکه سیب دو قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل قرمز و روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

تمام مواد را به صورت اریب خرد کرده و با هم مخلوط کنید. سسی را که شامل مایونز، سرکه و فلفل است را هنگام سرو سالاد روی آن بریزید.

*سس مایونز بدون تخم مرغ را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [وگافود](#)

سالاد استونا



مواد لازم:

کاهو چینی و کلم بروکلی و گل کلم از هر کدام ۱۰۰ گرم • کرفس سه ساقه • هویج دو عدد • سرکه سیب و روغن زیتون از هر کدام سه قاشق سوپخوری • آبلیمو دو قاشق سوپخوری • نعنا خشک یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

سبزیجات را کاملا شسته در ظرفی کاهو چینی را پس از ورق کردن دور تا دور ظرف بچیند. کلم بروکلی، گل کلم، کرفس و هویج را درشت خرد کرده و در ظرف بریزید سپس سس را روی آن ریخته سرو کنید.

طرز تهیه سس:

سرکه سیب، آبلیمو، روغن زیتون و نعنا را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید سپس روی سالاد بریزید.

منبع: [وگافود](#)

سالاد حبوبات



مواد اولیه:

سیبزمینی سه عدد • حبوبات (لوبیاچیتی و عدس) ۵۰۰ گرم • خیارشور ۲۰۰ گرم • فلفل سبز یک عدد • روغن زیتون و آبلیمو از هر کدام سه قاشق سوپخوری • نمک و فلفل به میزان لازم • گوجه‌فرنگی دو عدد

طرز تهیه:

حبوبات را خیس کرده، پخته و آب آن را خالی کنید. سپس خیارشور و فلفل سبز را خرد کرده با حبوبات مخلوط نمایید. سیبزمینی را نیز پخته پوست‌کنده و خرد کنید سپس به مواد بالا بیفزایید. گوجه‌فرنگی را پوست‌کنده خرد کرده به مواد اضافه کنید. نمک، فلفل و روغن زیتون را با آبلیمو مخلوط کرده و روی سالاد بریزید.

نکته:

می‌توانید به این سالاد کرفس خام هم اضافه کنید.

منبع: [وگافود](#)

سالاد انار



مواد اولیه:

- لوبیاچیتی پخته شده ۱۵۰ گرم • انار دانه دانه شده ۳۰۰ گرم • جعفری خرد شده نصف پیمانه • سیب زمینی آب پز ۱۲۰ گرم
- خیار شور ۸۰ گرم • فلفل دلمه ای رنگی سه عدد • ساقه کرفس ۱۰۰ گرم • کاهو خرد شده ۲۰۰ گرم • کلم سفید ۱۵۰ گرم
- هویج رنده شده ۱۰۰ گرم • گوجه فرنگی ۸۰ گرم • آبلیمو، روغن زیتون و سس سفید ۱۰۰ گرم • نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

مواد فوق را با هم مخلوط کرده با فلفل دلمه ای و سبزیجات تزئین کنید.

منبع: [وگافود](#)

سالاد میوه لایه‌ای



این سالاد میوه را می‌توانید به عنوان پیش غذا و هم به عنوان دسر میل کنید.

مواد لازم:

موز ۲ عدد متوسط قطعه قطعه شده • تکه‌های آناناس ۲ پیمانه • پرتقال متوسط ۲ عدد پوست گرفته و تکه شده • کیوی ۲ عدد پوست گرفته و تکه شده • انگور قرمز بی‌دانه یک پیمانه • توت فرنگی از درازا نصف شده ۲ پیمانه • گریپ فروت متوسط یک عدد پوست گرفته و تکه شده • آب پرتقال ۱/۲ پیمانه • پوست پرتقال رنده شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری • آب لیمو ۱/۴ پیمانه • شکر: ۱/۴ پیمانه • پوست لیموی رنده شده ۱/۲ قاشق چای‌خوری • چوب دارچین یک عدد

طرز تهیه:

۱- در یک قابلمه متوسط، آب و پوست پرتقال و پوست لیمو، شکر و چوب دارچین را با هم ترکیب کنید و آن‌ها را بجوشانید.

۲- حرارت آن را کم کنید و بگذارید آرام به مدت ۵ دقیقه بدون درب بجوشد.

۳- آن را از روی حرارت برداشته و بگذارید کاملاً خنک شود.

۴- در یک ظرف میوه شیشه‌ای، میوه‌ها را مطابق شکل به صورت لایه‌ای بچینید.

۵- چوب دارچین را از داخل سس بیرون آورید و سس تهیه شده را روی مخلوط میوه‌ها بریزید.

۶- قبل از اینکه سالاد میوه را میل کنید، روی ظرف را بپوشانید و چند ساعت آن را در یخچال قرار دهید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

سالاد نخود



مواد لازم برای ۴ نفر:

نخود از شب خیس خورده ۵۰۰ گرم • فلفل سیاه مقداری • سیر ۲ عدد • پیاز خرد شده نصف یک عدد • خیار خرد شده یک عدد • فلفل سبز تند خرد شده یک عدد • سرکه قرمز ۳-۲ قاشق چایخوری • جعفری خرد شده ۶ قاشق چایخوری • نعناع خرد شده ۶ قاشق چایخوری • گشنیز خرد شده ۶ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

۱- نخودهایی را که از قبل خیس کرده‌اید از آب درآورید و همراه یک سیر کامل در قابلمه بزرگی بریزید.

۲- روی نخودها آب بریزید و بگذارید یک ساعت و نیم تا دو ساعت بجوشند تا به طور کامل بپزند.

قبل از اینکه نخودها کاملا پخته شوند به عنوان چاشنی مقداری نمک به آن اضافه کنید و پس از پخت، نخودها را از آب خارج کنید.

۳- در ظرف مورد نظرتان، نخودهای پخته شده را با باقیمانده سیر، پیاز، فلفل سبز، سرکه قرمز، جعفری، نعناع، و گشنیز با هم مخلوط کنید.

۴- قبل از اینکه سالاد را میل کنید کمی فلفل سیاه و نمک روی آن بریزید.

زمان پخت: یک ساعت و سی دقیقه تا دو ساعت

منبع: [همشهری آنلاین](#)

سالاد گرم سیب زمینی



مواد لازم برای ۴ نفر:

سیب زمینی ۴ عدد • نخود فرنگی یک پیمانه • ساقه بدون برگ کرفس یک عدد • روغن زیتون یک چهارم پیمانه • آب لیمو یک چهارم پیمانه • نمک و فلفل به مقدار لازم • جعفری تازه و خرد شده یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در یک قابلمه آب جوش، سیب زمینی ها را که به صورت مکعب ۲ سانتی متری خرد شده است به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بجوشانید. ۵ دقیقه قبل از اینکه سیب زمینی ها پخته شوند، نخود فرنگی ها را اضافه کرده، بگذارید بجوشند.

سیب زمینی و نخود فرنگی ها را ابتدا درون آبکش ریخته سپس آن ها را همراه با کرفس خرد شده درون کاسه مورد نظر برای سالاد بریزید.

در یک کاسه کوچک، روغن زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.

سس آماده شده را روی سالاد ریخته و به آرامی هم بزنید.

جعفری خرد شده را به سالاد اضافه کنید.

سالاد را گرم میل کنید.

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه

زمان تهیه: ۱۲ دقیقه

منبع: [همشهری آنلاین](#)

سالاد تبوله با انار و نعناع



مواد لازم برای ۴ نفر:

۲۲۵ گرم یا یک و یک‌چهارم پیمانه بلغور گندم • یک عدد تره فرنگی (قسمت سر آن) • یک عدد فلفل قرمز کوچک (ریز خرد شود) • یک عدد ساقه کرفس • ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون • پوست رنده‌شده ۲ عدد لیموترش کوچک آب ۲ عدد لیموترش • ۶ تا ۸ عدد پیازچه (خرد شود) • ۶ قاشق سوپ‌خوری نعناي تازه خردشده • ۶ قاشق سوپ‌خوری جعفری تازه خردشده • یک عدد انار (دان شده) • نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه:

- ۱- ابتدا کاسه بلوری‌ای آماده کرده و بلغور گندم را در آن بریزید. روی بلغور را با آب سرد بپوشانید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خیس بخورد.
- ۲- بلغور خیس‌خورده را بعد از طی شدن این مدت داخل صافی دانه‌ریزی، آبکشی کنید و با قاشق سطح بلغور را فشار دهید تا آب اضافی آن نیز از صافی خارج شود.
- ۳- قسمت سر تره‌فرنگی را به صورت طولی نصف کرده و با چاقوی تیز به صورت خلال‌های ریز درآورید. ساقه کرفس را نیز با چاقو خرد کنید.
- ۴- حالا کاسه بزرگی آماده کرده و تمام مواد لازم را در آن بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. سپس مخلوط را به مدت نیم ساعت کنار بگذارید تا طعم مواد به اصطلاح به خورد هم رفته و سالاد جا بیفتد. پس از این مدت آن را در ظرف موردنظر برای سرو بریزید. این سالاد را با نان و کاهو سرو می‌کنند.

منبع: [سبزرغ](#)

سالاد اسپانیایی



مواد لازم برای ۴ نفر:

لوبیا سبز ۳۵۰ گرم • گوجه‌فرنگی یک عدد • فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز یک عدد • پیازچه ۳ عدد • کاهوی پیچ یک عدد کوچک • زیتون سبز و سیاه ۱۵ عدد

مواد لازم برای سس سالاد:

سرکه ۴ قاشق سوپ‌خوری • روغن زیتون بودار ۹ قاشق سوپ‌خوری • نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

روش تهیه:

۱ - لوبیا سبزه‌ها را پاک کرده، پس از شستن، در مقداری آب بپزید؛ سپس در سبیدی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. پس از آن، هر کدام از لوبیاها را با چاقو نصف کنید.

۲ - از طرفی دیگر، فلفل و گوجه‌فرنگی را به صورت نگینی خرد کرده، پیازچه‌ها را هم حلقه حلقه کنید. حالا کاسه‌ای بلوری آماده کنید و فلفل، گوجه‌فرنگی، لوبیا سبز و پیازچه خرد شده را در آن بریزید و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. سپس سس سالاد را با مخلوط کردن مواد لازم آن درست کنید و روی مخلوط داخل کاسه بریزید و هم بزنید.

۳ - کاسه محتوای سبزیجات را نیم ساعت در گوشه‌ای قرار دهید تا در دمای اتاق کمی جا بیفتد.

در این فاصله کاهو را خوب شسته، در سبیدی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. سپس به صورت خالی خرد کنید حالا کاهوی خرد شده را در ظرف مورد نظر بریزید و با مخلوط سبزیجات آغشته به سس سالاد، سطح آن را بپوشانید. در پایان، روی سالاد را با زیتون‌های سبز و سیاه تزیین کنید.

منبع: [همشهری آنلاین](#)

سالاد لوبیا چیتی



مواد لازم:

لوبیا چیتی پخته یک فنجان • مغز کاهو خرد شده یک فنجان • مغز کرفس خرد شده یک فنجان • سیب زمینی پخته و خرد شده یک فنجان • خیارشور خرد شده نصف فنجان • لپوی خرد شده نصف فنجان • روغن زیتون و آبلیمو از هر کدام ۳ قاشق سوپخوری • نمک و فلفل بقدر دلخواه

طرز تهیه:

موادی که برای سالاد تهیه کرده‌ایم را در ظرف سالاد می‌ریزیم. سپس روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و بعد از به هم زدن به سالاد اضافه می‌کنیم.

منبع: [تیبیان](#)

سالاد بادنجان سرد



مواد لازم:

بادنجان تنوری و پوست گرفته شده یک کیلو • خیارشور نگینی خرد شده نیم کیلو • سیر یک حبه • سس مایونز و گان یک پیمانه* • نمک و فلفل به میزان لازم • گوجه‌فرنگی و خیارشور حلقه‌ای برای تزئین به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا بادنجان‌ها را تنوری کرده و پوست بگیرید و روی تخته ساطوری کنید. سپس درون یک ظرف ریخته و خیارشور نگینی شده را به آن اضافه کنید. سیر را رنده کرده و با بادنجان و خیارشور مخلوط کنید و در آخر سس مایونز را به آن اضافه کرده و خوب هم زنید، برای تزئین می‌توانید از حلقه‌های خیارشور و گوجه‌فرنگی استفاده کنید. در ضمن این سالاد سرد میل می‌شود.

منبع: [کلوب](#)

سالاد هویج و زیتون



مواد اولیه:

هویج ۴۰۰ گرم • روغن زیتون سه قاشق سوپخوری • سرکه سفید سه قاشق سوپخوری • زیتون سبز ۲۰۰ گرم • زیتون سیاه ۱۰۰ گرم • اریگانو یک قاشق سوپخوری • سیر حلقه شده چهار حبه • آب، جعفری و نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

هویج‌ها را شسته و با آب می‌گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. زمانی که هویج‌ها پخته شدند کمی صبر می‌کنیم تا سرد شوند بعد آن‌ها را پوست می‌گیریم و به صورت حلقه‌ای خرد می‌کنیم.

آن‌گاه هویج، زیتون سیاه، سبز و سیر را نیز در یک ظرف قرار داده و بقیه مواد را نیز به آن اضافه و مخلوط می‌کنیم. سالاد آماده است.

نکته:

هویج خواص ضد سرطانی داشته و برای کسانی که دخانیات مصرف می‌کنند مفید است. ماده‌ای که در هویج موجود است نشان داده که ریه و لوزالمعده را در برابر سرطان محافظت می‌کند. بتا کاروتن موجود در هویج می‌تواند از پیشرفت سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

منبع: [آشپزی خانواده سبز](#)

سالاد عدس مراکشی



مواد لازم:

عدس خام ۱/۲ پیمانه • آب ۱/۵ پیمانه • نخود زرد پخته ۱/۲ پیمانه (یا نصف یک کنسرو نخود) • گوجه فرنگی ۲ عدد • پیازچه ۴ ساقه (یا یک عدد پیاز قرمز کوچک) • فلفل سبز قلمی ۲ عدد • فلفل دلمه‌ای سبز ۱ عدد • فلفل دلمه‌ای زرد نصف یک فلفل • فلفل دلمه‌ای قرمز ۱ عدد • لیمو ترش ۱ عدد • روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری • گشنیز تازه خرد شده ۱/۴ لیوان • نمک کمی

طرز تهیه:

عدس را داخل قابلمه می‌ریزیم سپس آب را اضافه کرده و می‌پزیم.

تمام مواد را در یک کاسه با هم مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم برای ۲۰ دقیقه مواد با هم مزه دار شوند و بعد سرو می‌کنیم.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سالاد برای افراد کم خون (سرشار از آهن)



مواد لازم:

اسفناج خام ۴ پیمانه • گوجه گیلادی ۲ پیمانه (یا گوجه معمولی) • سیب زمینی استامبولی ۵ عدد (یا سیب زمینی معمولی ۱ عدد متوسط) • تخم آفتابگردان نصف پیمانه • سرکه سیب ۱-۲ قاشق غذاخوری • شکر ۱ قاشق غذاخوری • کنجد= ۲ قاشق غذاخوری • لوبیا قرمز پخته ۱ پیمانه • جوانه ماش و عدس پخته در صورت دلخواه

طرز تهیه:

سس سالاد: سرکه + شکر + نمک و فلفل داخل یک کاسه با هم مخلوط کنید.

مواد سالاد را داخل یک ظرف بریزید و سس را روی آن بریزید و نوش جان کنید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سالاد لوبیا قرمز و سیب زمینی



مواد لازم:

سیب زمینی کوچک ۱ عدد • لوبیا سبز پخته ۳/۴ پیمانه • لوبیا قرمز پخته ۳/۴ پیمانه • پیاز قرمز یک عدد کوچک • سرکه بالزامیک ۱ قاشق • روغن زیتون ۲ قاشق • نمک، فلفل سیاه به میزان لازم • پودر اورگانو (آویشن) ۱/۲ قاشق چای خوری • پودر ریحان خشک ۱/۲ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

سس سالاد: سرکه روغن زیتون و سبزیجات را با نمک و فلفل سیاه مخلوط می‌کنیم. می‌توانید به جای اورگانو و ریحان از سبزیجات دلخواه خودتان استفاده کنید.

سیب زمینی را می‌پزیم و می‌گذاریم سرد شود. سپس خرد می‌کنیم. پیاز را خرد می‌کنیم و با لوبیا و بقیه مواد مخلوط می‌کنیم و سس را روی سالاد می‌ریزیم.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سالاد سیب زمینی و لوبیا سبز



مواد لازم:

سیب زمینی بزرگ ۲ عدد • لوبیا سبز باریک ۵۰ گرم • لیمو تازه ۲ عدد • روغن زیتون یک قاشق سوپخوری • پنیر سویا ۵۰ گرم • پیاز خرد شده یک عدد کوچک • برگ نعنا و تخم آفتابگردان مقداری

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را می‌توانید آبپز کنید و خرد کنید و یا نیم پز کنید به حدی که ۲/۳ آن بپزد و وقتی که سرد شدند با پوست به شکل مکعبی خرد کنید و در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و با حرارت کم سرخ کنید.

لوبیا سبزه‌ها را در آب جوش بریزید تا کمی پخته شوند و بعد آبکش کنید.

سیب زمینی‌ها را با لوبیا سبزه‌ها در یک کاسه بریزید+پیاز خام خرد شده+پنیر سویای خرد شده ریز+مخلوط (نمک-فلفل-آب‌لیمو و روغن زیتون) +برگ‌های نعنا و تخم آفتابگردان روی سالاد بریزید و سرو کنید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سالاد فتوش



مواد لازم:

- کاهو ۱ عدد
- خیار ۴ عدد
- گوجه فرنگی ۲ عدد
- تربچه ۴ عدد
- پیازچه ۱ عدد
- هویج کوچک ۱ عدد
- نان لواش یا پیتا ۱ عدد
- دانه انار ۲ قاشق مرباخوری

مواد سس سالاد:

- سماق ۲ قاشق مرباخوری
- آب لیمو ۴ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری
- رب انار ۲ قاشق مرباخوری
- نمک و کمی سبزیجات معطر

طرز تهیه:

کاهو، خیار و گوجه فرنگی را بصورت درشت خرد می‌کنیم و هویج را هم رنده می‌کنیم. تربچه باید ورقه‌ای خرد شود و پیازچه حلقه حلقه شود. همه مواد بالا را با هم مخلوط می‌کنیم و دانه‌های انار را هم به آن اضافه می‌کنیم. حالا نان‌ها را بصورت مربعی برش می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم و یا بصورت گریل آن‌ها را برشته می‌کنیم تا رنگشان قهوه‌ای کمی تیره شود و می‌گذاریم تا خنک شوند. سس این سالاد ترکیبی از آب لیمو، رب انار، روغن زیتون، سماق و نمک می‌باشد که همه را با هم مخلوط می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. در آخر نان‌های برشته شده را به سالاد اضافه می‌کنیم و در صورت دلخواه به آن سبزیجات خشک معطر هم اضافه می‌کنیم و برای تزیین هم چند عدد زیتون و برگ نعناع تازه روی آن می‌چینیم. این سالاد یک سالاد لبنانی است که معمولاً در همه منوهای رستورانهای لبنانی وجود دارد و خیلی پرطرفدار است. آنهایی که رژیم دارند و شب‌ها فقط به خوردن سالاد تنها افاقه می‌کنند می‌توانند برای تنوع فتوش را جایگزین سالاد فصل کنند و طعم جدید این سالاد لبنانی رو امتحان کنند. مخصوصاً سس این سالاد به دلیل داشتن سماق و رب انار بی‌نظیر است.

منبع: [آشپزخانه گیاهی سیمین](#)

سالاد ذرت



مواد لازم برای چهار نفر:

ذرت، پوست گرفته و تمیز ۶ عدد • گوجه‌فرنگی، خردشده ۳ عدد • پیاز، خردشده یک عدد • ریحان، خردشده یک چهارم پیمانه • روغن زیتون یک چهارم پیمانه • سرکه سفید ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

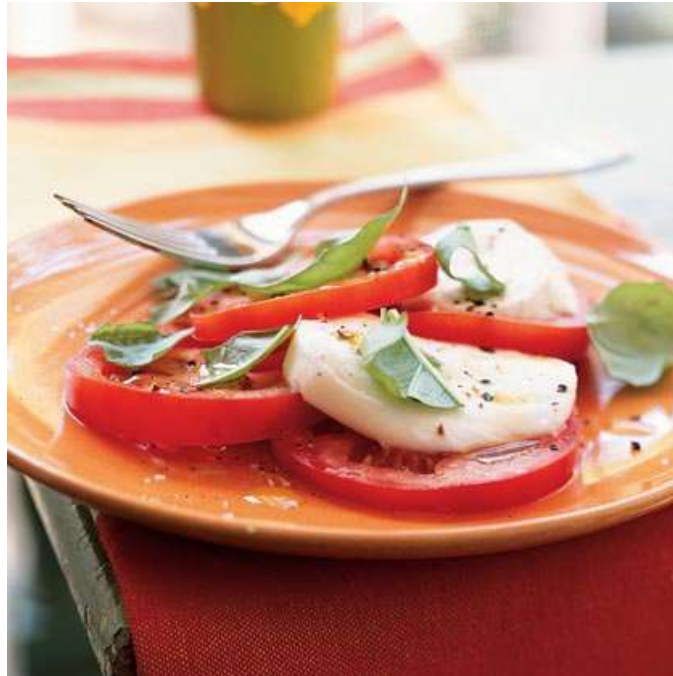
- آب را در یک قابلمه بزرگ به جوش بیاورید. ذرت‌ها را ۷ تا ۱۰ یا تا اندازه دلخواه‌تان آب‌پز کنید. بعد در آبکش بگذارید تا خنک شود و دانه‌های ذرت را با یک چاقوی تیز از چوبش جدا کنید.

- در یک کاسه بزرگ ذرت، گوجه‌فرنگی، پیاز، روغن زیتون، سرکه و نمک و فلفل را خوب با هم مخلوط کنید. ۲۰ دقیقه در یخچال بگذارید و خنک سرو کنید.

زمان آماده شدن: ۴۵ دقیقه

منبع: [سایمرغ](#)

سالاد ایتالیایی



مواد لازم:

گوجه فرنگی یک عدد بزرگ • پنیر سویا (توفو) ۲۰۰ گرم • برگ ریحان سبز ۱۰ ورق بزرگ و تازه

مواد لازم برای تهیه سس سالاد:

سرکه (سیب یا بالزامیک) ۱/۴ پیمانه • نمک و فلفل سیاه به میزان لازم • سیر ۱/۲ یک عدد • فلفل قرمز تند تازه ۱/۲ عدد ریز خرد شده • روغن زیتون ۱ و ۱/۴ قاشق غذاخوری • پیاز تازه ۱/۴ یک پیاز کوچک

طرز تهیه:

توفو و گوجه فرنگی‌ها را به قطر یک سانتی متر برش می‌زنیم و به صورت یکی در میان داخل بشقاب می‌چینیم و برگ ریحان تازه را هم مابین گوجه فرنگی و پنیر قرار می‌دهیم.

سیر و پیاز را ریز ریز رنده می‌کنیم و با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم و روی سالاد می‌ریزیم.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سالاد بروکلی

مواد لازم:

۲ فنجان بروکلی خرد شده بصورت تکه‌های کوچک • ۱ عدد سیب، خرد شده • ۴ ساقه کرفس، ریز شده • ۱ فنجان انگور، از وسط نصف شده • ۱ فنجان گردوی خام، خیس خورده در آب • نصف فنجان سرکه سیب • یک چهارم فنجان روغن زیتون ارگانیک • نصف قاشق چای خوری نمک • نصف قاشق چای خوری پودر فلفل تازه

طرز تهیه:

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف جداگانه سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل را با چنگال مخلوط کنید و بروی سالاد بریزید.

منبع: [وگافود](#)

سالاد بادنجان

مواد اولیه:

بادنجان قلمی چهار عدد • ماست گیاهی معمولی یا موسیر دو پیمانه* • روغن زیتون نصف پیمانه • نمک دریا به میزان لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را در فر یا روی حرارت اجاق کباب کرده پوست آن‌ها را بگیرید. در ظرف گودی قرار داده روی آن روغن زیتون و کمی نمک دریا اضافه کرده و به کمک یک قاشق چوبی، بادنجان‌ها را کاملاً له کنید. سپس ماست گیاهی را اضافه کرده و خوب با بادنجان‌ها مخلوط و در ظرف ریخته، سطح آن را تزئین کنید.

* ماست گیاهی را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [وگافود](#)

سالاد کلم و هویج

مواد لازم:

کلم برگ متوسط یک سوم کلم • هویج متوسط ۳ عدد • ماست سویا ۱ فنجان چای خوری* • سرکه ۱ قاشق سوپ خوری • روغن زیتون ۳ قاشق سوپ خوری • نمک و فلفل به اندازه کافی

طرز تهیه:

کلم را تمیز بشویید و خشک کنید و سپس آن را خیلی باریک خلال کنید.

هویج‌ها را بشویید، پوست بگیرید و درشت رنده کنید. کلم و هویج را مخلوط کنید. ماست سویا را در کاسه‌ای بریزید و خوب هم بزنید. سرکه را به آن اضافه کنید.

نمک و فلفل را در آن بریزید. حالا روغن زیتون را به تدریج به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. سس آماده را روی سالاد بریزید و همه مواد آن را خوب مخلوط کنید. سالاد را قبل از مصرف ۳ ساعت در یخچال نگه دارید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

سالاد رنگارنگ

مواد لازم:

کاهوی سالاد ۱ بوته • گل کلم ۱ پیمانه • ساقه کرفس ۳ عدد • هویج ۳ عدد • گوجه فرنگی ۱ عدد • تربچه ۱ عدد • خیار ۲ عدد • فلفل سبز ۱ عدد • شاهی نصف پیمانه

طرز تهیه:

ساقه‌های کرفس را ریز خرد کنید سپس هویج را رنده کرده گوجه‌ها، تربچه، فلفل سبز و برگ کاهو را هم ریز خرد کنید و بعد همه مواد را به ردیف داخل ظرف بچینید سپس سس را روی سالاد بریزید و سرو نمایید.

منبع: [کلوب](#)

سالاد جوانه گندم

سعی کنید در تهیه این سالاد، برای طعم بهتر از آب لیموی تازه و اگر در دسترس نبود، از سرکه بالزامیک استفاده کنید.

مواد لازم برای ۴ نفر:

جوانه گندم یک پیمانه • لوبیا سبز نصف پیمانه • ذرت نیم پز شده نصف پیمانه • پیازچه ۶ عدد • گوجه فرنگی کوچک ۴ عدد • گردوی خرد شده ۲ قاشق غذا خوری • زیتون سبز بدون هسته نصف پیمانه • جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری • آب لیموی تازه ۲ تا ۴ قاشق غذا خوری • روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری • سبزی جات خشک معطر یک قاشق غذا خوری • نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا لوبیا سبز و ذرت‌ها را با مقداری نمک جوشانده و بپزید.

سپس آن‌ها را از آب بیرون آورده و بگذارید خنک شوند.

جعفری، گردو، گوجه فرنگی و پیازچه‌ها را خرد کنید و ذرت، لوبیا سبز، زیتون و جوانه گندم را به آن‌ها اضافه کنید.

نمک، فلفل، پودر سبزی جات معطر، آب لیمو و روغن زیتون را به مخلوط فوق اضافه کنید و خوب هم بزنید.

سالاد را در ظرف مورد نظر ریخته و قبل از سرو، یک ساعت آن را در یخچال خنک کنید.

منبع: [همشهری](#)

سالاد اندونزی

مواد لازم:

سیب زمینی نیم کیلو • گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط • نخود فرنگی پخته ۲۰۰ گرم • کالباس گیاهی ۳۰۰ گرم * • خیار شور ۳۰۰ گرم • سس مایونز وگان به میزان لازم • گل کلم پخته شده ۳۰۰ گرم • هویج پخته شده ۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی‌ها را بپزید و به قطعات ریز خرد کنید.

گوجه فرنگی، کالباس گیاهی، خیارشور، گل کلم و هویج پخته را خرد کنید.

سپس تمام مواد را با هم مخلوط نمایید. در صورت تمایل کلم بروکلی پخته شده هم می‌توانید اضافه کنید.

سالاد را در یخچال قرار دهید و پس از گذشت حداقل ۵ ساعت، سالاد را مصرف نمایید.

* کالباس گیاهی و سس مایونز وگان را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [سیمرغ](#)

سالاد شیرازی

مواد لازم برای ۲ تا ۳ نفر:

خیار متوسط ۳ عدد • گوجه فرنگی متوسط ۲ عدد • پیاز متوسط ۲ عدد • آبلیموی یا آبغوره نصف استکان • نمک کمی

طرز تهیه:

خیار، گوجه فرنگی و پیاز را ریز خرد کنید.

سپس آن‌ها را با هم مخلوط کنید.

بسته به نوع ذائقه‌تان، آبلیمو یا آبغوره یا مخلوط هر دو را به سالاد اضافه کنید.

کمی هم نمک بزنید، فقط سعی کنید نمک آن زیاد نشود.

در صورت دلخواه می‌توانید کمی روغن زیتون یا پودر نعنا خشک هم به سالاد بیفزایید. افزودن پودر نعنا برای از بین بردن طبع سرد خیار و گوجه فرنگی، خوب است.

حداقل ۱۰ دقیقه قبل از سرو کردن، سالاد را در یخچال قرار دهید.

منبع: [تبیان](#)

سالاد اسفناج

مواد لازم برای تهیه سالاد:

اسفناج تازه نیم کیلو • کلم برگ قرمز یک عدد متوسط • پیاز یک عدد متوسط • برگه زردآلو یک دوم فنجان • مغز تخمه آفتابگردان یک فنجان • نمک به مقدار کم

مواد لازم برای سس سالاد:

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری • آب نارنج ۲ قاشق غذاخوری • ریحان تازه ساطوری شده ۲ قاشق غذاخوری • سیر (رنده شده) ۱-۲ حبه (در صورت تمایل) • آب انار شیرین ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برگ‌های اسفناج را شسته و درشت خرد کنید. سپس آن‌ها را در ظرفی بریزید.

کلم قرمز را به صورت خالصی باریک ببرید و یا رنده کنید، زیرا بعضی از افراد آن را خوب نمی‌چوند.

سپس پیاز را خالصی و برگه هلو را به صورت باریک ببرید و همه را به همراه مغز تخمه آفتابگردان به ظرف محتوی اسفناج اضافه کنید. خوب هم بزنید تا همه مواد با یکدیگر مخلوط شوند.

برای سس این سالاد در ظرفی جدا، روغن زیتون و آب نارنج (به جای آن می‌توانید از سرکه سیب یا آبغوره نیز استفاده کنید) را با هم مخلوط کنید. کمی نمک بیفزایید و بعد سس را بچشید. ملس بودن سس را می‌توانید با آب انار تازه کم و یا زیاد کنید.

بعد از اینکه مزه دلخواه را به دست آوردید، سیر رنده شده و ریحان ساطوری شده را به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید. آنگاه روی سالاد بریزید و سالاد را دوباره با سس مخلوط کرده و سپس سرو کنید.

منبع: [تیبیان](#)

سالاد گریپ فروت

مواد لازم برای ۶ نفر:

گریپ فروت درشت ۶ عدد • مغز گردوی درشت خرد شده ۱ فنجان • شکر ۱ تا ۲ قاشق سوپ‌خوری • روغن زیتون نصف فنجان • نمک به مقدار کم • کاهوی گرد مخصوص سالاد ۱ عدد

طرز تهیه:

گریپ فروت را پوست کنده و پر کنید. با قیچی سر پرها را ببرید. دقت کنید بدون له شدگی پوست آن‌ها را بگیرید.

برگ‌های کاهو را بشوید و خشک کنید و کف و دور ظرف گود مناسبی بچینید.

پرهای گریپ فروت را در ظرف روی کاهو به طور منظم بریزید. گردو را روی آن بپاشید، دو سه پر از گریپ فروت را له کنید و از صافی رد نمایید.

آب آن را با شکر و کمی نمک و روغن زیتون مخلوط نموده و موقع صرف سالاد روی آن بریزید.

منبع: [تبیان](#)

سالاد زیتون با گوجه فرنگی

مواد لازم:

پیاز قرمز کوچک ۱۱ عدد • گوجه فرنگی ۴ عدد • زیتون سیاه بدون هسته دو و نیم پیمانه • شاهی و یا هر نوع سبزی معطر دیگر ۳ پیمانه • برگ ریز اسفناج ۱۲۰ گرم یا ۲ پیمانه • برگ گشنیز خرد شده ۱ قاشق سوپ خوری • نمک و فلفل به مقدار لازم • ترشی فلفل قرمز در صورت تمایل یک چهارم پیمانه

مواد لازم برای تهیه سس:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپ خوری • آب لیمو ۱ قاشق سوپ خوری • شکر یک چهارم قاشق چای خوری • جعفری خرد شده یک دوم قاشق چای خوری • تخم زیره ۱ قاشق چای خوری • سیر کوبیده ۲ حبه

طرز تهیه سس:

تمام مواد لازم را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید.

طرز تهیه سالاد:

گوجه فرنگی‌ها را به ۸ قسمت تقسیم کرده پیازها را ورقه ورقه برش دهید ورقه‌های پیاز را از هم جدا کنید. گوجه فرنگی و پیاز و زیتون و سبزی معطر و اسفناج و ترشی فلفل را با هم مخلوط کرده سپس سس را روی سالاد بریزید. در نهایت گشنیز خرد شده را روی سالاد بپاشید.

منبع: [دوستان](#)

سالاد زمستانی

مواد لازم:

یک پیمانه خیارشور خرد شده • یک پیمانه لوبیا چیتی پخته • یک پیمانه سیب زمینی پخته خرد شده • یک پیمانه هویج پخته خرد شده • یک دوم پیمانه لبوی پخته شده، خرد شده یا با قالب به فرم مشخص درآورده شده • ۶ برگ کاهو • یک پیمانه سس مایونز وگان* • نمک و فلفل به اندازه کافی • یک قاشق سرکه • یک قاشق آبلیموی تازه

طرز تهیه:

همه مواد (چهار گوش) خرد شده را با هم مخلوط نموده، سس مایونز رقیق شده را به آن اضافه کرده و داخل ظرف گودی که در آن کاهوی خرد شده ریخته‌ایم، می‌ریزیم. برای تزئین، در وسط ظرف روی سالاد، زیتون سیاه می‌گذاریم و دور آن را با برگ جعفری تزئین می‌کنیم.

* سس مایونز وگان را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [تبیان](#)

سالاد کلم و پیاز

مواد لازم:

کلم برگسفید ۱ عدد تقریباً بزرگ • سرکه سفید ۲ قاشق غذاخوری • پیاز ۲ عدد متوسط • نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه • شوید=۲ قاشق غذاخوری • سس مایونز وگان*

طرز تهیه:

اول کلم‌ها را خرد کرده (ترجیحاً به شکل رشته‌ای شود) سپس پیازها را کبریتی شکل کنید (نگینی نشود) و بعد سس مایونز را با سرکه سفید مخلوط کرده و بانمک و فلفل به سالاد اضافه می‌کنیم. و در مرحله بعد شوید را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم و برای یک ساعت در یخچال می‌گذاریم تا سالاد جا بیفتد.

* سس مایونز وگان را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه نمایید.

منبع: [آکایران](#)

سالاد کلم با کشمش

مواد لازم برای ۴ نفر:

۴۰۰ گرم کلم برگ سفید • ۲ عدد پیازچه • ۱۷۵ گرم هویج • ۱۱۵ گرم کرفس • ۷۰ گرم کشمش • نصف قاشق چای خوری سرخالی زیره سیاه (در صورت دلخواه) • یک قاشق سوپ خوری جعفری تازه خردشده • ۳ قاشق سوپ خوری روغن زیتون بودار • ۱ قاشق سوپ خوری آبلیمو ترش • سالاد کلم با کشمش

طرز تهیه:

۱ - با استفاده از یک چاقوی تیز، کلم برگ را به صورت خدالی خرد کنید. پیازچه‌ها و ساقه‌های کرفس را نیز حلقه حلقه ببرید. هویج‌ها را به وسیله چاقو به شکل خدالی خرد کرده یا اینکه از رنده درشت استفاده کنید.

۲ - بعد از اینکه مرحله برش همه سبزیجات به پایان رسید، سبزیجات خردشده را در کاسه بلوری بزرگی ریخته، سپس کشمش و در صورت دلخواه زیره سیاه را اضافه کرده و خوب با هم مخلوط کنید.

۳ - جعفری خرد شده، روغن زیتون و آبلیمو را نیز به سالاد اضافه کرده و مواد را با قاشق با هم مخلوط کنید. در ظرف حاوی این سالاد را بگذارید و آن را حدود ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم مواد با هم ترکیب شود.

پس از طی این مدت، روی سالاد را با خلال‌های هویج و پیازچه تزئین کرده و سرو کنید.

نکته: اگر دری برای کاسه پیدا نکردید، از پلاستیک محافظ غذا برای پوشش دهانه ظرف استفاده کنید.

منبع: [آشپز ایرانی](#)

ساندویچ

برگر گیاهی



مواد لازم برای ۴ برگر:

سه عدد سیب زمینی آب پز شده • یک لیوان لوبیای آب پز شده • یک لیوان ذرت پخته شده • یک پیاز • ۱ حبه سیر • ۳ قاشق
آرد گندم • نمک و ادویه

طرز تهیه:

۱. همه مواد را غیر از ذرت در مخلوط کن ریخته تا خوب مخلوط شوند و خمیر برگر به دست آمده را به ذرت اضافه کنید.

*پیشنهاد می شود قبل از اینکه برگرها را سرخ کنید، نان های برگر را برش داده و در تابه برشته کنید.

برای روی برگر:

دو خیارشور - یک پیاز سفید - یک فلفل دلمه - یک فلفل سبز - چند عدد زیتون بدون هسته

این مواد را در مخلوط کن ریخته و مانند عکس پایین خرد کنید. در صورت تمایل از گوجه و کاهو و کلم هم استفاده کنید.



منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

ساندویچ قارچ



مواد لازم:

دو عدد پیاز خلالی شده • ۳ عدد فلفل دلمه‌ای زرد و قرمز و نارنجی خرد شده • ۵۰۰ گرم قارچ خرد شده • مقداری ریحان
بنفش (و یا هر نوع سبزی دیگری) • ۳ عدد نان باگت • نمک و فلفل •

طرز تهیه:

۱. پیازها را در کمی روغن تفت بدهید.
۲. قارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید.
۳. وقتی قارچها پخته شد نمک، فلفل و ریحان بنفش خرد شده را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
۴. نان باگت‌ها رو از وسط نصف کرده (مانند عکس) و مواد رو داخل آن بریزید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

ساندویچ بادمجان



برای درست کردن این ساندویچ ۵ قسمت را باید آماده کنید، مواد به اندازه ۸ ساندویچ است.

۱. برگر بادمجان

مواد لازم:

۲ بادمجان بزرگ یا سه بادمجان متوسط • یک پیاز قرمز • دو حبه سیر • دو قاشق آرد ذرت • دو قاشق آرد نخودچی • یک قاشق آرد ذرت • یک سوم لیوان آب • نمک و زردچوبه و کاری به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادمجان‌ها و پیاز و سیرها را رنده کرده و یا در مخلوط کن ریخته تا ریز شوند و سپس بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. برای سرخ کردن چون خیلی حساس هستند و ممکن است خوب شکل نگیرند روغن زیادی نریزید، مواد را هر بار به اندازه یک برگر (دو قاشق پر) با قاشق درون ماهیتابه بریزید و با پشت قاشق پهن و نازک کنید. زمان برگرداندن اول با یک چنگال پایین را آزاد کنید و سپس برگردانید (می‌توانید برای راحتی بادمجان را حلقه‌ای سرخ کنید)

۲. ورق سیب زمینی و جعفری

مواد لازم:

سه سیب زمینی متوسط • ۶ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده • دو قاشق آرد ذرت • مقداری نمک

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بعد از آب پز کردن له کنید و با بقیه مواد مخلوط و به صورت خیلی نازک و به اندازه برگر خوب سرخ و برشته کنید. (باز هم از روغن کم استفاده کنید)

۳. بقیه مواد داخل ساندویچ

مواد لازم:

دو پیاز سفید • یک کلم بنفش • دو فلفل دلمه‌ای سبز • سه گوجه • سه خیارشور

طرز تهیه:

پیازها و کلم و فلفل دلمه‌ای ها را به صورت خالالی باریک خرد کنید و کمی با هم تفت بدهید تا نرم شوند. درون یک ظرف گوجه و خیارشور رو خرد کنید.

۴. سس تند

مواد لازم:

دو قاشق ربع گوجه • نصف قاشق مرباخوری پودر فلفل قرمز • یک قاشق مرباخوری آویشن • کمی نمک • یک قاشق مرباخوری آبلیمو • دو قاشق غذاخوری روغن زیتون • یک سوم لیوان آب

طرز تهیه:

همه مواد را مخلوط کنید و ۳ دقیقه در مایکروویو یا کمی روی شعله بجوشانید تا به غلظت سس دربیاد.

۵. نان

۱۶ عدد نان تست رو با تس تر تست کنید.

برای دست کردن ساندویچ‌ها مانند عکس مواد را روی هم بگذارید. بین لایه‌ها از سس تند استفاده کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

بوریتوی لوبیا



مواد لازم:

توفو (پنیر سویا): نصف پیمانۀ رنده شده • پیاز درشت یک پیمانۀ خرد شده • سیر ۶ حبه ریز خرد شده • کنسرو لوبیا چیتی یک عدد • فلفل سبز قلمی یک قاشق مربا خوری خرد شده • سس فلفل قرمز به دلخواه • تورتیا (یا نان لواش) ۴ عدد • گوجه فرنگی درشت یک پیمانۀ خرد شده • روغن زیتون دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

درتابه‌ای روغن ریخته پیاز را تفت داده سیر را به آن اضافه کنید. سپس لوبیا، فلفل و سس فلفل را اضافه کرده و مخلوط کنید. از این مایع وسط هر یک از نان‌ها گذاشته و روی آن پنیر توفو و گوجه بریزید و آن را به صورت لقمه بپיچید و گرم سرو کنید.

منبع: [وگافود](#)

ساندویچ موز و کره بادام زمینی



مواد لازم:

کره بادام زمینی ۲ قاشق غذاخوری • نان کشمش ۴ تکه • موز کوچک پوست کنده و خرد شده ۱ عدد

طرز تهیه:

کره بادام زمینی را روی دو تکه نان بمالید.

تکه‌های موز را روی نان پخش کنید.

ساندویچ را روی تخته آشپزی قرار داده و به چهار قسمت تقسیم کنید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

فلافل



مواد لازم:

نخود زرد خام یک لیوان • پیاز یک عدد کوچک • سیب زمینی خام یک عدد کوچک • سیر ۱-۲ حبه • نمک، زردچوبه، فلفل قرمز به میزان لازم • پودر تخم گشنیز یک قاشق چایخوری • پودر زیره سبز یک قاشق چایخوری • آرد سفید یک قاشق • غذاخوری • روغن مایع مخصوص سرخ کردن به میزان لازم

طرز تهیه:

نخود را از یک روز قبل با آب سرد خیس کنید و چند بار آب آن را عوض کنید. سپس نخود و بقیه مواد را داخل غذاساز بریزید تا کاملاً مواد ریز ریز شوند. داخل یک قابلمه کوچک روغن بریزید تا نصف قابلمه از روغن پر شود. شعله را زیاد کنید تا روغن کاملاً داغ شود. سپس از مایع فلافل به اندازه یک گردو بردارید و به شکل گرد یا به شکل کتلت‌های کوچک

درست کنید و در روغن داغ سرخ کنید تا به رنگ قهوه‌ای روشن دربیاید.

*میتوانید ۲-۳ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده به مواد فلافل اضافه کنید

*میتوانید این غذا را به صورت پرسی و یا در نان ساندویچی با سس مایونز - پیاز و جعفری خرد شده - حلقه‌های گوجه فرنگی و..... سرو کنید.

*میتوانید از سس ارده هم در کنار این غذا استفاده کنید. به اینصورت: نصف پیمانه ارده، ۲ حبه سیر رنده شده، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱/۴ پیمانه آب لیمو ترش تازه و یک قاشق غذاخوری جعفری خرد شده و نمک را با تمام مواد با هم مخلوط کنید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

برگر لوبیا



مواد اولیه :

بادام خام آسیاب شده ۱ پیمانه • مغز آفتابگردان خام آسیاب شده ۱/۲ پیمانه • لوبیا قرمز پخته (خیس شده) ۴ پیمانه • پیاز بزرگ خرد شده نگینی ۱/۲ پیمانه • سس کچاپ ۱/۲ پیمانه • خردل ۱/۴ پیمانه یا پودر خردل ۱ قاشق غذاخوری • نمک ۱ قاشق غذاخوری • پودر فلفل قرمز ۱ قاشق غذاخوری • زیره سبز آسیاب شده ۱ قاشق غذاخوری • گشنیز آسیاب شده ۱ قاشق غذاخوری

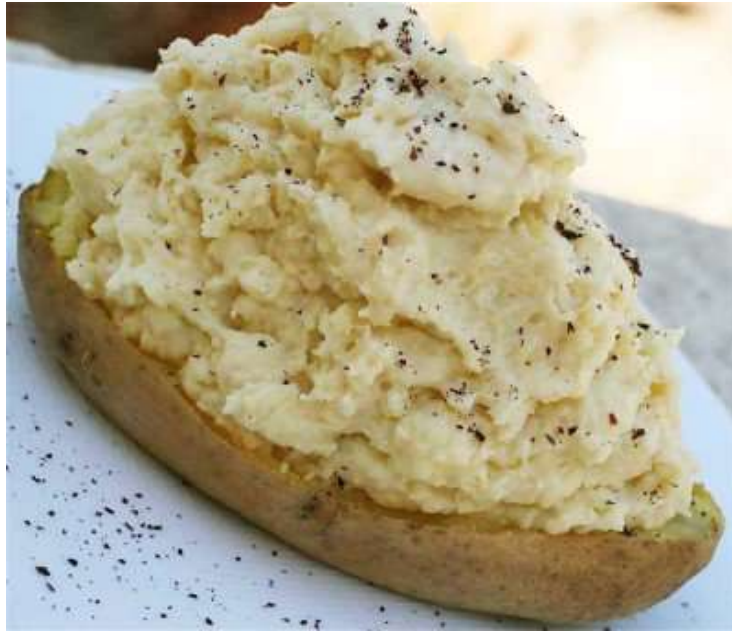
طرز تهیه :

ابتدا مغز آفتابگردان و بادام را آسیاب کرده و در ظرفی می‌ریزیم. سپس پیاز را در مخلوط کن ریخته اما زیاد ریز نمی‌کنیم، پیاز را به مغزهای آسیاب شده مان اضافه می‌کنیم. سپس لوبیا و تمام چاشنی‌هایمان؛ مثل خردل، نمک، فلفل، کچاپ، گشنیز، زیره را در مخلوط کن ریخته و مخلوط می‌کنیم، در حدی که لوبیا در بافت غذا دیده شود. سپس این مخلوط را به مخلوط مغزهایمان اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. چند قاشق روغن در ماهیتابه ریخته و به اندازه ۳/۴ پیمانه از مواد مخلوط شده مان بر می‌داریم و داخل ماهیتابه ریخته و با قاشق صاف می‌کنیم و برای هر سمت ۵ دقیقه کافی است، اگر در حین برگرداندن از هم پاشید دوباره به هم فشار دهید. در حین پختن سفت می‌شود .

می‌توانید این همبرگرهای خوشمزه را همراه با کاهو، فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی، تکه‌های کرفس و زیتون و دیگر سبزیجات میل کنید. برگر لوبیای باقی مانده‌تان را می‌توانید در کاغذ مومی بپیچید و در کیسه پلاستیکی قرار دهید و تا ۶ ماه می‌توانید آنرا در فریزر نگه دارید، برگرها را می‌توان به آسانی بعد از فریزر مستقیماً سرخ کرد.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سیب زمینی با سس ارده (لبنانی)



مواد لازم:

سیب زمینی بزرگ یک عدد • ارده ۱/۲ پیمانه • آب لیموی تازه ۱/۲ پیمانه • آب ۱/۲ پیمانه • سیر ۲ حبه • نمک به میزان لازم
• سماق برای تزیین

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را در یک قابلمه بپزید.

سس ارده: سیر را رنده ریز کنید و آب‌لیموی تازه و نمک را اضافه کنید. ارده را با آب مخلوط کنید و به سیر اضافه کنید.

زمانی که سیب زمینی پخت آن را از وسط نصف کنید و داخل آن را باقاشق کمی خالی کنید و خرده‌های سیب زمینی را در سس ارده بریزید و کاملاً با هم مخلوط کنید تا پوره نرمی بدست آید. سپس داخل سیب زمینی‌ها را با این پوره پر کنید و روی آن کمی سماق بپاشید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

فلافل برگر



مواد لازم:

- نخود زرد پخته یا کنسرو ۴۰۰ گرم (آبکش شده و خشک شده)
- سیر ۳-۴ حبه
- برگ جعفری تازه یک کاسه ماست خوری
- پودر زیره ۱ قاشق چایخوری
- پودر گشنیز ۱ قاشق چایخوری
- پودر فلفل قرمز ۱/۲ قاشق چایخوری
- آرد سفید ۲ قاشق غذاخوری
- روغن آفتابگردان ۲ قاشق غذاخوری
- نان پیتا یا نان همبرگری - گوجه فرنگی - کاهو و پیاز

طرز تهیه:

نخود را روی دستمال آشپزخانه می‌ریزیم تا کاملاً خشک شود سپس در غذاساز می‌ریزیم و به آن سیر و ادویه جات و جعفری و آرد و نمک را اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم سپس به شکل همبرگرهای کوچک در می‌آوریم و در ماهیتابه که روغن ریخته‌ایم سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. سپس داخل نان همبرگر تست شده می‌گذاریم با کاهو و گوجه فرنگی و در صورت دلخواه پیاز حلقه‌ای و سس گوجه فرنگی سرو می‌کنیم.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

برگر سبزیجات رژیمی



مواد لازم برای ۶ نفر:

- بادمجان بزرگ یک عدد
- جو پرک خرد شده ۳/۴ پیمانه
- پیاز کوچک نصف یک عدد (ریز خرد شده)
- سیر رنده شده ۲ حبه
- عدس پخته شده یک پیمانه
- پودر کاری یک قاشق چایخوری
- پودر زیره ۱/۲ قاشق چایخوری
- پودر گشنیز ۱/۴ قاشق چایخوری
- پودر پاپریکا ۱/۲ قاشق چایخوری
- آرد سیب زمینی یا آرد ذرت ۲-۳ قاشق چایخوری
- نمک ۱/۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. بادمجان را از وسط نصف کنید و بدون روغن در یک قالب تفلون (می‌توانید داخل قالب کاغذ روغنی بیندازید) در فر بگذارید تا بپزد (حدوداً ۲۵ دقیقه). اگر نمی‌خواهید از فر استفاده کنید می‌توانید این کار را روی شعله پخش کن بدون تابه انجام دهید یعنی بادمجان را درسته و مستقیم روی شعله پخش کن بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد و کبابی شود. وقتی پخت کنار بگذارید تا خنک شود. سپس داخل شکم بادمجان را خالی کنید و پوست‌اش را بکنید. سپس داخل غذاساز بریزید تا بصورت پوره دربیاید. بعد داخل یک کاسه بریزید و بقیه مواد را اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید و بگذارید در دمای آشپزخانه برای ۲۰ دقیقه بماند. از مایع کمی بردارید و در دست به شکل برگر درست کنید و در تابه داغ تفلون که کمی روغن اسپری کرده‌اید بگذارید تا دو طرف آن با شعله ملایم بپزد و قهوه‌ای شود. می‌توانید اینکار را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد و روی سینی فر که کاغذ روغنی انداخته هم انجام دهید. وقتی آماده شدند داخل نان همبرگر بگذارید و با گوجه فرنگی - کاهو - خیار شور - پیاز و سس میل کنید.

*می‌توانید این غذا را بدون نان با سبزیجات پخته مثل نخود فرنگی - گل کلم - سیب زمینی و هویج پخته سرو کنید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

پیاز فلفلی تند



مواد لازم:

- پیاز متوسط یک عدد مکعبی کوچک خرد شده
- فلفل تند تازه یک عدد (خرد شده)
- پودر فلفل قرمز تند ۱/۴ قاشق چایخوری
- پودر فلفل قرمز شیرین (پاپریکا) ۳/۴ قاشق چایخوری
- آب لیمو یک قاشق غذاخوری
- نمک کمی

طرز تهیه:

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف دربسته بریزید و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بماند تا پیاز کاملاً مزه دار شود. این پیاز را می‌توانید در داخل ساندویچ برگ سبزیجات و سایر ساندویچ‌های گیاهی استفاده کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

ساندویچ بادمجان



مواد لازم:

بادمجان دلمه‌ای بزرگ یک عدد • فلفل دلمه‌ای رنگی ۴ عدد • پیاز قرمز متوسط ۲ عدد • کدو سبز ۱ عدد بزرگ • روغن زیتون ۱/۲ پیمانه • توفو ۱۷۰ گرم • سیر خرد شده ۱/۵ قاشق چایخوری • روزغن زیتون بکر ۲ قاشق غذاخوری • ریحان تازه خرد شده ۳ قاشق غذاخوری • سس بالزامیک = (۱/۴ پیمانه سرکه بالزامیک + ۱/۲ پیمانه روغن زیتون بکر + ۱/۲ قاشق چایخوری شکر + ۱/۲ قاشق چایخوری سیر له شده + نمک و فلفل سیاه) • نان چاباتا به تعداد لازم

طرز تهیه:

بادمجان و کدو را به صورت حلقه‌ای برش می‌زنیم. به بادمجان‌ها نمک می‌زنیم و می‌گذاریم برای ۲۰ دقیقه داخل یک سبد بماند تا تلخی‌اش گرفته شود. به فلفل دلمه‌ای‌ها با برس روغن زیتون می‌مالیم و روی گریل یا در فر -گریل می‌کنیم.. سپس داخل یک کاسه می‌گذاریم و روی آن را با سلفون می‌پوشانیم تا بخار کند. پیازها را از وسط نصف می‌کنیم و یک خلال چوبی در وسط آن فرو می‌کنیم تا در هنگام گریل کردن لایه‌های آن از هم جدا نشود. بادمجان‌ها را با دستمال آشپزخانه خشک می‌کنیم و با برس روی هر دو طرف بادمجان‌ها -پیاز و کدو روغن زیتون می‌مالیم و نمک و فلفل می‌پاشیم و روی گریل و یا در فر و در یک سینی کباب می‌کنیم. وقتی آماده شد کنار می‌گذاریم. پوست فلفل دلمه‌ای‌ها را که بخار کرده بود می‌کنیم و به تکه‌های درشت تقسیم کرده و با بقیه سبزیجات مخلوط می‌کنیم. پنیر توفو را رنده می‌کنیم و با روغن زیتون بکر-سیر رنده شده و ریحان مخلوط می‌کنیم. در آخر به آن نمک و فلفل می‌زنیم. نان‌های چاباتا را برش می‌زنیم و در تس‌تر یا روی گریل تست می‌کنیم. روی یک تکه نان کمی سس بالزامیک می‌مالیم + کمی مایع پنیری + سبزیجات گریل + یک تکه نان دیگه که لایه زیرین آن را مایع پنیر مالیده‌ایم روی سبزیجات می‌گذاریم و دوباره همین کار را مثل لایه اول تکرار می‌کنیم تا ساندویچ آماده شود.

منبع: پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی

ساندویچ سبزیجات تابستانی



مواد لازم:

نان تست ۹ عدد • هویج کوچک ۱ عدد • تربچه ۴ عدد • خیار متوسط ۳-۲ عدد • گوجه فرنگی متوسط یک عدد • روغن زیتون ۱/۵ قاشق غذاخوری • آبلیموی تازه ۱/۵ قاشق غذاخوری • حمص ۶-۵ قاشق غذاخوری • سس پستو ۵-۴ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه

طرز تهیه:

تمام سبزیجات را به صورت حلقه‌ای برش می‌زنیم. گوجه فرنگی‌ها را داخل یک کاسه جداگانه می‌ریزیم و بقیه سبزیجات را با نمک و فلفل و روغن زیتون و آبلیمو مزه دار می‌کنیم. روی یک تکه نان یک لایه حمص می‌مالیم روی آن سبزیجات را می‌چینیم. روی نان لایه بعدی نصف مقدار لایه اول حمص می‌مالیم و روی سبزیجات می‌گذاریم سپس روی نان را سس پستو می‌مالیم روی آن گوجه فرنگی‌ها را می‌چینیم روی لایه آخر خیلی کم سس پستو می‌مالیم و روی گوجه فرنگی‌ها می‌گذاریم. ساندویچ را از قطر برش می‌زنیم تا به صورت مثلثی در بیاید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

ساندویچ گریل سبزیجات ایتالیایی



مواد لازم برای ۶-۸ ساندویچ:

بادمجان دلمه‌ای بزرگ یک عدد • فلفل دلمه‌ای رنگی ۴ عدد • پیاز قرمز متوسط ۲ عدد • کدو سبز ۱ عدد بزرگ • روغن زیتون ۱/۲ پیمانه • توفو ۱۷۰ گرم • سیر خرد شده ۱/۵ قاشق چایخوری • روزغن زیتون بکر ۲ قاشق غذاخوری • ریحان تازه خرد شده ۳ قاشق غذاخوری • سس بالزامیک به میزان لازم (۱/۴ پیمانه سس بالزامیک+ ۱/۲ پ روغن زیتون خالص+ ۱/۲ قاشق چایخوری سیر له شده+ ۱/۲ قاشق چای شکر، نمک و فلفل سیاه • نان چاباتا به تعداد لازم

طرز تهیه:

بادمجان و کدو را به صورت حلقه‌ای برش می‌زنیم. به بادمجان‌ها نمک می‌زنیم و می‌گذاریم برای ۲۰ دقیقه داخل یک سبد بماند تا تلخی‌اش گرفته شود. به فلفل دلمه‌ای‌ها با برس روغن زیتون می‌مالیم و روی گریل یا در فر -گریل می‌کنیم. سپس داخل یک کاسه می‌گذاریم و روی آن را با سلفون می‌پوشانیم تا بخار کند. بادمجان‌ها را با دستمال خشک می‌کنیم و با برس به کدو-بادمجان و پیازهای برش خورده (حلقه‌ای) روغن زیتون می‌مالیم نمک و فلفل سیاه می‌پاشیم و آن‌ها را گریل می‌کنیم یا در ظرف مخصوص فر می‌گذاریم تا طلایی شوند. پوست فلفل‌ها را می‌گیریم و هر فلفل را به ۸ تکه درشت تقسیم می‌کنیم. با نمک و فلفل سیاه مزه دار می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در یک کاسه کوچک توفوی خرد شده را می‌ریزیم و با چنگال کمی له می‌کنیم و با سیر- روغن زیتون بکر ریحان و نمک و فلفل سیاه. مخلوط می‌کنیم. نان‌ها را برش می‌زنیم و روی گریل یا در تس‌تر می‌گذاریم تا طلایی شوند. روی یک تکه نان کمی سس توفو می‌ریزیم. روی آن کمی سبزیجات می‌گذاریم. روی هر دو طرف یک تکه نان دیگه (لایه دوم) سس بالزامیک می‌مالیم روی آن سبزیجات را می‌گذاریم و برای سومین لایه ساندویچ روی نان مخلوط توفو و سیر را می‌مالیم و روی سبزیجات می‌گذاریم. و به همین ترتیب برای ساندویچ‌های دیگه هم همین مراحل را انجام می‌دهیم.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

پیاز فلفلی تند



این پیاز را می‌توانید در داخل ساندویچ برگر سبزیجات و سایر ساندویچ‌های گیاهی استفاده کنید.

مواد لازم:

- پیاز متوسط یک عدد مکعبی کوچک خرد شده
- فلفل تند تازه یک عدد (خرد شده)
- پودر فلفل قرمز تند ۱/۴ قاشق چایخوری
- پودر فلفل قرمز شیرین (پاپریکا) ۳/۴ قاشق چایخوری
- آب لیمو یک قاشق غذاخوری
- نمک کمی

طرز تهیه:

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف دربسته بریزید و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بماند تا پیاز کاملاً مزه دار شود.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

ساندویچ کاری نخود



مواد لازم:

- پیاز خرد شده یک عدد متوسط • سیر خرد شده ۲ حبه • زنجبیل تازه خرد شده یک قاشق غذاخوری • کنسرو نخود زرد یک عدد
- پودر کاری ۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر فلفل قرمز ۱/۴-۱/۲ قاشق چایخوری • گوجه فرنگی (کنسرو یا کبابی) ۴۰۰ گرم
- بلغور پخته شده ۳/۴ - ۱/۲ پیمانه • نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

گوجه فرنگی‌ها را کبابی می‌کنیم و پوست آن‌ها را می‌گیریم و خرد می‌کنیم.

یک تابه تقلون را روی گاز می‌گذاریم و شعله را زیاد می‌کنیم سپس پیاز، سیر، زنجبیل و نمک اضافه می‌کنیم.

کنسرو نخود را داخل آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم تا آب آن کاملاً خالی شود. سپس فلفل، کاری، گوجه فرنگی، بلغور را اضافه می‌کنیم. در ظرف را می‌گذاریم و شعله گاز را کم می‌کنیم تا برای یک ربع بپزد و جا بیفتد. در آخر نمک غذا را می‌چشیم و داخل نان با سبزیجات سرو می‌کنیم.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

توفوی برشته



مواد لازم:

توفو ۱/۳ بسته • نان تست سفید ۱۲ عدد • روغن زیتون مقداری • گوجه فرنگی به مقدار لازم • سیر ۶ حبه • چاشنی قارچ مقداری • جعفری اندکی

طرز تهیه:

ابتدا توفوها را به صورت نوارهای باریک می‌بریم، آن‌ها را خشک کرده بطوریکه نوارها پاره یا له نشوند، سپس آن‌ها را به ۳ قسمت تقسیم می‌کنیم، در ظرفی اندکی روغن زیتون ریخته و توفوها را در داخل آن قرار می‌دهیم و ظرف را در داخل فر قرار می‌گذاریم تا قهوه‌ای - طلایی گردند، سپس نان تست سفید را برشته می‌کنیم، در مرحله بعد یک حبه سیر را پوست کنده و آن را نصف می‌کنیم و بر روی نان تست شده‌مان می‌مالیم، البته در صورت تمایل می‌توانید از سیر استفاده کنید!

سپس گوجه فرنگی‌ها را به صورت ریز خرد کرده بر روی نان سیر زده امان قرار می‌دهیم، بعد مقداری جعفری خرد شده اضافه می‌کنیم و بر روی آن روغن زیتون می‌پاشیم، سپس اندکی چاشنی گیاهی، مثل عصاره گیاهی یا هر طعم دهنده دلخواهی بر روی موادمان می‌پاشیم، بعد توفوهای طلایی شدمان را بر روی نان تست قرار داده و نوش جان می‌کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

آمیاندا



مواد لازم:

آرد ذرت ۱ فنجان • آب ۱ فنجان • کنسرو لوبیا ۱ عدد • روغن مقداری

مواد لازم جهت سرو کردن:

کاهو یا کلم ۱/۲ عدد • پیاز (کوچک) ۱/۲ عدد • گوجه فرنگی ۳ عدد • لیمو ترش ۱ یا ۲ عدد • آووکادو ۱ عدد • گشنیز مقداری • جعفری مقداری (در صورت تمایل) • شکر ۱ قاشق چای خوری • نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا آرد ذرت را با آب مخلوط کرده تا یک خمیر سفت و یک دست بدست بیاید؛ سپس یک لایه سلفون را بر روی میز باز کرده، اندکی دست‌هایمان را خیس کرده و از خمیر یک توپ نه چندان بزرگ درست نموده و آن را بر روی سلفون پهن می‌نمائیم، دقت کنید که دستتان مرطوب باشد وگرنه خمیر به دستتان می‌چسبد، سپس آن را در ماهیتابه که روغن در آن ریختیم، سرخ می‌کنیم تا دو طرف خمیر قهوه‌ای روشن گردد؛ در مرحله بعد لوبیا را در ماهیتابه ریخته و حرارت می‌دهیم به طوری که آب آن کاملاً کشیده شود، دقت شود که اگر از لوبیا غیر کنسروی استفاده می‌نمایید، حتماً ادویه و طعم دهنده‌های لازم را اضافه نمایید (البته بهتر است که از لوبیای تازه استفاده نمایید)؛ سپس بعد از اینکه سس کنسرو کاملاً به خورد لوبیا رفت، بقیه مواد شامل؛ آووکادو، پیاز، گوجه فرنگی، کاهو یا کلم را خرد کرده (بهتر است که به صورت ریز خرد شوند) سپس آب لیموهای تازه را بر روی مخلوط اضافه نموده و جعفری و گشنیز، شکر و نمک و فلفل را به موادمان اضافه می‌کنیم و به خوبی مخلوط می‌نماییم؛ سپس از لوبیا و این مخلوط سبزیجات بین نان‌های سرخ شده قرار می‌دهیم.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

بوریتوی جوانه لوبیا و اسفناج



مواد لازم برای ۶ تا ۸ بوریتو:

روغن زیتون ۱ ق سوپ‌خوری • پنیر توفو ۱ بسته • گوجه فرنگی خرد شده ۲ عدد بزرگ • پیازچه خرد شده ۱ دسته • قارچ خرد شده ۸ عدد متوسط • سس سویا یا تاماری ۱/۸ فنجان • ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری • آویشن ۱ قاشق چایخوری • فلفل قرمز ۱/۸ قاشق چایخوری • فلفل آسیاب شده مقداری • جوانه لوبیا ۴ فنجان • اسفناج ۴ فنجان • نشاسته ذرت ۲ قاشق سوپ‌خوری • نان لواش یا در صورت امکان نان ترتیلا • شیرۀ خرما یا شکر قهوه‌ای در صورت دلخواه

طرز تهیه:

توفو، گوجه فرنگی، روغن زیتون، ادویه‌ها، پیاز، قارچ، تاماری یا سس سویا را با یکدیگر در تابه گودی مخلوط می‌کنیم. با حرارت آرامی هم زده تا زمانی که گوجه فرنگی‌ها به سس تبدیل شوند. بعد جوانه و اسفناج را اضافه می‌کنیم، تا زمانی که جوانه‌ها نرم شوند، و اسفناج‌ها هم کمی نرم شود در انتها شیرین کننده دلخواه‌مان را اضافه کرده و از روی حرارت بر می‌داریم. بعد نشاسته را اضافه می‌کنیم و مجدد بر روی حرارت می‌گذاریم تا غلیظ شود، دقت کنید که بیش از حد پخته نشوند.

سپس مخلوط‌مان را در نان ترتیلا می‌پیچیم! غذا آماده سرو کردن است.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

برگ‌های کاهو پر شده با سالاد نخود فرنگی



مواد لازم برای ۴ نفر:

نخودفرنگی پخته یا کنسروی (شسته و آبکش کرده) یک و نیم فنجان • هویج ریز خرد شده یا رنده شده نصف فنجان • کرفس ریز خرد شده نصف فنجان • پیاز ریز خرد شده (ترجیحاً سفید) ۳ عدد • سس مایونز وگان (بدون تخم مرغ) ۲-۳ قاشق سوپ‌خوری • خردل آسیاب شده ۱ قاشق سوپ‌خوری • نمک نصف قاشق چای‌خوری • فلفل سیاه آسیاب شده یک چهارم چای‌خوری • برگ کاهو بزرگ ۴ عدد • گوجه فرنگی خرد شده متوسط ۱ عدد

طرز تهیه:

ابتدا نخود فرنگی‌ها را با چنگال یا گوشتکوب له کنید، البته تا حدی که کاملاً له نشود و تکه‌های نخود در آن دیده شود. سپس هویج، کرفس، پیاز، سس مایونز، خردل، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید.

درون هر برگ کاهو ۱/۴ از گوجه فرنگی‌های خردشده را قرار داده و ۱/۴ از مواد سالاد را بر روی آن قرار دهید و برگه‌های کاهو پر شده را لوله کنید. این سالاد می‌تواند به عنوان میان وعده یا پیش غذا استفاده شود.

مواد داخل این سالاد را در ظرف در بسته در یخچال تا ۳ روز می‌توان نگهداری کرد.

نکته:

می‌توان از مواد این سالاد در جهت حاضر کردن «ساندویچ» و «نان میان پر» استفاده نمود. که طرز تهیه آن بدین صورت است.

ساندویچ:

۱/۳ مواد را بر روی نان تست کامل یا بدون گلوتن پخش کرده، بر روی آن ورقه گوجه فرنگی و برگه کاهو قرار دهید، این مقدار مواد برای حاضر کردن ۳ ساندویچ کافی است.

نان میان پر:

می‌توانید از نان‌هایی که حالت پفکی دارند و میان خالی هستند، برای درست کردن این میان وعده استفاده نمایید، به این صورت که؛ خیار، گوجه فرنگی و کاهوها را خرد کرده و همراه مواد سالاد نخودفرنگی در داخل این نان‌ها قرار دهید. این مواد برای پرکردن ۴ نان کافی است.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

برگر گیاهی



مواد لازم:

- سویا برگر ۴ عدد • نان مخصوص همبرگر (سبوس دار یا ساده) ۴ عدد • سس مایونز وگان (بدون تخم مرغ) ۴ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی ۳ عدد • خیار شور، کاهو، پیاز به میزان لازم • مغز گردوی خرد شده ۴ قاشق غذاخوری • کنجد تفت داده ۴ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ابتدا یک تابه نچسب را بدون روغن روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کمی گرم شود سپس برگرها را داخل تابه می‌چینیم و در ظرف را می‌گذاریم تا آرام آرام هر دو طرف آن سرخ شود. داخل نان همبرگر را سس مایونز می‌مالیم و روی آن گردو و کنجد را می‌ریزیم. برگرهای سرخ شده، کاهو، گوجه فرنگی، خیارشور، پیاز، سس کچاپ یا هر سس دیگری به دلخواه به ساندویچ اضافه می‌کنیم.

*میتوانید از ۲ اسلایس پنیر سویا نیز برای درست کردن چیز برگر وگان استفاده کنید

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

تست فلفل دلمه‌ای و پستوی ریحان



مواد لازم:

- پستوی ریحان به مقدار لازم
- فلفل دلمه‌ای زرد یک عدد
- فلفل دلمه‌ای قرمز یک عدد
- روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
- نان گندم سبوس دار یا نان تست ۶ اسلایس
- پنیر وگان یا پنیر سویای رنده شده ۵۰-۴۰ گرم

مواد لازم برای تهیه پستوی ریحان:

- ریحان سبز یک پیمانه
- گردوی خرد شده ۱/۴ پیمانه
- سیر یک حبه بزرگ رنده شده
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
- آبلیموی تازه ۱-۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل

طرز تهیه:

تمام مواد را داخل غذاساز بریزید تا به صورت پوره درآید سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.

فلفل‌ها را به صورت نوارهای باریک برش می‌زنیم و با روغن زیتون کمی تفت می‌دهیم تا نرم شود. سپس روی نان‌های تست شده می‌گذاریم سپس پنیر رنده شده و ۵ دقیقه در فر گرم می‌گذاریم سپس کمی سس پستو روی آن می‌ریزیم و سرو می‌کنیم.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

پاکورا (غذای هندی)

مواد لازم:

- آرد سفید یک چهارم لیوان • آرد نخود سه چهارم لیوان • پیاز ریز شده ۲ عدد بزرگ • فلفل سبز تند ریز شده ۱ یا ۲ عدد
- گشنیز ریز شده یک چهارم لیوان • شوید ریز شده یک چهارم لیوان • تره فرنگی ریز شده کمی • بیکنینگ پودر ۱ قاشق
- مریخوری • زردچوبه ۱ قاشق چایخوری • نمک به مقدار لازم • آب یک سوم لیوان • روغن سرخ کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه:

- آرد سفید، آرد نخود، بیکنینگ پودر، نمک، زردچوبه و آب را با هم مخلوط کنید.
- پیاز ریز شده را با فلفل سبز تند مخلوط کرده و به مواد اضافه کنید. سپس مواد را با قاشق هم بزنید.
- گشنیز، شوید و تره فرنگی ریز شده را به مواد اضافه کرده و هم بزنید.
- از مواد به اندازه یک قاشق غذاخوری برداشته و در ماهیتابه بریزید تا در روغن سرخ شود. بقیه مواد را به همین طریق سرخ کنید.
- پاکورا را به صورت گرم، همراه با سس فلفل یا سس گوجه فرنگی میل کنید.

منبع: [وگافود](#)

کتابت

کتلت سویا و سبزی



مواد لازم:

سویای ریز، خیس شده ۱ لیوان متوسط • سبزی کوکو خرد شده نصف لیوان • پیاز کوچک ۱ عدد • آرد سیب زمینی ۲ قاشق غذا خوری • آرد لپه ۲ قاشق غذا خوری • زرشک تازه ۲ قاشق غذا خوری • نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم • پودر سیر به میزان دلخواه • روغن سرخ کردنی به مقدار لازم.

طرز تهیه:

سویای خیس شده به همراه سبزی کوکو و پیاز را داخل مخلوط کن (blender) ریخته، خوب هم می‌زنیم و سپس نمک و فلفل و زردچوبه و زرشک و آرد سیب زمینی و آرد لپه را به مواد اضافه می‌کنیم و با قاشق خوب هم می‌زنیم. اگر مایه کمی شل بود، یک قاشق غذا خوری آرد سوخاری به آن اضافه می‌کنیم و مایه حاصل را در روغن داغ در درون ماهی تابه به اندازه‌های کوچک قرار داده و با قاشق پهن می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا سرخ شود. بعد از تقریباً ۱۰ دقیقه درب ماهی تابه را برداشته و کتلت‌ها را بر می‌گردانیم و طرف دیگر را سرخ می‌کنیم اما درب ظرف را نمی‌گذاریم.

توجه:

سویا را حدود ۲ تا ۳ ساعت با آب نیم گرم خیس کرده و بعد داخل آب کش ریخته و کاملاً آب سویا را با فشار دست می‌گیریم.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کتلت گیاهی



مواد لازم:

بلغور گندم ۲ پیمانه • سیب زمینی ۲ عدد بزرگ • پیاز ۲ عدد • زیره ۱ قاشق چایخوری • نمک ۱ قاشق غذاخوری • فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری • زعفران به مقدار لازم • جعفری ۱ پیمانه

طرز تهیه:

بلغور گندم را که از حدود ۴ یا ۵ ساعت قبل خیسانده‌ایم آبکش کرده و چرخ می‌کنیم یا در مخلوط‌کن می‌ریزیم تا کاملاً ریز و یکدست شود. یکی از سیب زمینی‌ها را می‌پزیم و رنده می‌کنیم و سیب زمینی دیگر را بصورت خام رنده می‌کنیم. پیاز متوسط را خرد کرده و تفت می‌دهیم. سپس تمام این مواد را یکبار دیگر چرخ می‌کنیم یا در مخلوط‌کن می‌ریزیم تا هم خوب مخلوط شوند و هم حالت چسبناک بلغور و سیب زمینی به خوبی مواد را با هم یکی کند. برای مرحله بعدی ادویه جات و جعفری خرد شده را به مواد اضافه می‌کنیم. از مواد تکه‌هایی به شکل دایره یا بیضی با قطر یک سانتی‌متر در می‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم. می‌توانید این کتلت گیاهی را با نان و سبزی خوردن، سالاد، ترشی، گوجه و خیارشور نوش جان کنید. این مقدار مواد برای تهیه کتلت گیاهی برای ۴ نفر می‌باشد.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کتلت دال عدس و سبزیجات



مواد لازم:

روغن زیتون یک قاشق سوپ‌خوری • پیاز خردشده یک عدد • سیر له شده ۴ حبه • زیره ۲ قاشق چای‌خوری • گشنیز خردشده یک قاشق چای‌خوری • هویج خردشده یک عدد • دال عدس (لپه قرمز) ۲۵۰ گرم • آرد سوخاری ۲۰ گرم • مغز گردوی آسیاب‌شده ۶۵ گرم • نخودسبز پخته‌شده ۸۰ گرم • آب ۵۰۰ میلی‌لیتر • جعفری خردشده ۳ قاشق سوپ‌خوری • آرد سوخاری اضافه به میزان لازم

روش پخت:

روغن زیتون را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید. پیاز خردشده، سیر له‌شده، زیره و گشنیز خردشده را به آن بیفزایید و به مدت ۲ دقیقه روی حرارت متوسط تفت دهید. هویج را ریز خرد نموده و لپه قرمز را به هم‌راه ۵۰۰ میلی‌لیتر آب به مواد اضافه کرده، بعد از جوش آمدن حرارت را کم نمایید و در ظرف را بگذارید. ۲۵ تا ۳۰ دقیقه زمان دهید تا بپزد؛ مواد را هم بزنید تا مانع از چسبیدن آن به کف ظرف شود. در ۱۰ دقیقه آخر پخت، در ظرف را بردارید تا آب آن به‌طور کامل تبخیر شود. مواد را به ظرف دیگری انتقال دهید، روی آن را با محافظ بپوشانید و ۱۰ دقیقه زمان دهید تا خنک شود.

آرد سوخاری، مغز گردوی آسیاب‌شده، نخود سبز و جعفری خردشده را به مواد بیافزایید و مخلوط نمایید. آن را ۸ تا ۱۰ قسمت کنید و در دست به‌صورت گرد مسطح شکل دهید، به‌مدت ۳۰ دقیقه در یخچال استراحت دهید. سپس، داخل پودر سوخاری بغلطانید و در روغن مایع فراوان سرخ کنید تا هر دو طرف آن طلایی شود. کتلت‌ها را در ظرف دلخواه بچینید و با انواع سالاد سبزیجات میل نمایید.

منبع: [نشریه سر آشپز](#)

پودینگ دال عدس (غذای هندی)



مواد لازم:

دال عدس ۲۵۰ گرم • برگ کاری یا برگ بو ۲-۳ عدد • فلفل سبز تند ۱ عدد • فلفل قرمز خشک تند ۲ عدد • پیاز بزرگ ۲/۱ عدد • تخم رازیانه ۱ قاشق چای خوری • زیره سبز ۱ قاشق چای خوری • پودر سبزیجات ۱ قرص • نمک به اندازه لازم • روغن جهت سرخ کردن

طرز تهیه:

ابتدا دال عدس را خیس می‌کنیم به میزانی که نرم شوند؛ سپس بدون آب، فقط در حدی که مقداری نمدار باشد، برای مدت ۵ دقیقه در مخلوط‌کن، مخلوط می‌کنیم، این عمل را تا زمانی انجام می‌دهیم که وقتی از این مواد تویی درست کنیم به دست ما نچسبد. این مخلوط نباید نرم شود، اندکی زبری داشته باشد برای غذای ما کافی است، سپس یک فلفل قرمز خشک را خیس می‌کنیم، برای این کار احتیاج است که بر روی آن آب داغ اضافه کنیم تا تندی آن کمی گرفته شود و بوی خوش آن آزاد گردد، آن را خرد کرده و در ظرفی می‌ریزیم، سپس فلفل‌های دلمه‌ایمان را برش زده دانه‌های آن را خارج کرده و خود فلفل را از طول برش می‌زنیم و بنا به دلخواه‌مان به صورت درشت یا ریز می‌بریم. سپس در صورت تمایل فلفل بیشتری از هر نوع که مایل باشیم به موادمان اضافه می‌کنیم، چون این غذا هندی است پس می‌تواند بسیار تند شود.

سپس برگ بو یا برگ کاری یا هر برگ‌گی که به غذای ما بوی خوش بدهد اضافه می‌کنیم، بعد پیازمان را به صورت ریز خرد می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم؛ در مرحله بعد ادویه‌هایمان که شامل؛ زیره، رازیانه، پودر سبزیجات، نمک به اندازه دلخواه را اضافه می‌کنیم و همه موادمان را با دال عدس پوره شده، به خوبی مخلوط کرده و از مواد توپ‌های کوچکی درست می‌کنیم و آن‌ها را درون روغن داغ سرخ می‌کنیم تا اندازه‌ای که طلایی شوند.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سوپ قارچ و اسفناج



مواد لازم:

قارچ نیم کیلوگرم • اسفناج ۳۰۰ گرم • کره گیاهی یا روغن زیتون ۵۰ گرم • آرد گندم ۳ قاشق غذاخوری • رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه:

اسفناج و قارچ را پاک کرده و خورد نمائید، در یک قابله کوچک اسفناج خورد شده را با ۲ لیوان آب بگذارید تا جوش بیاید سعی کنید روی شعله ملایم حرارت دهید بعد از جوش آمدن آب رب گوجه را به آن اضافه کنید و همزمان در یک قابلمه بزرگ تر آرد گندم را با کره یا روغن زیتون سرخ کنید و کمی تفت دهید و محتویات آب و اسفناج را خیلی آهسته و کم کم درون قابله بزرگ بریزید و هم بزنید تا آرد گلوله گلوله نشود بعد از انجام اینکار قارچ پخته شده را به مواد اضافه کنید. قارچ دارای آب زیادی است و خودش با پختن آب پس داده و سوپ شما رقیق تر می شود چنانچه سوپ شما خیلی غلیظ بود کمی آب گرم آهسته آهسته به آن اضافه کنید و چند بار هم بزنید تا ته نگیرد. در پایان نمک و فلفل را به سوپ اضافه کنید و بگذارید تا ۳۰ دقیقه روی شعله ملایم بپزد.

منبع: [پیج فیس بوک من گیاهخوارم](#)

کتلت ماش

مواد لازم:

- ماش ۱ لیوان (۲ روز خیس خورده)
 - سیب زمینی ۳ عدد
 - پیاز ۲ عدد
 - گشنیز خرد کرده ۲ قاشق غذاخوری
 - سیر یک حبه
- آرد گندم ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماش را چرخ کرده پیاز و سیب زمینی را رنده و بعد همه مواد را مخلوط و در آخر شکل داده و سرخ می‌کنیم. این غذا به اندازه ۶ نفر است.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

کبه عراقی

مواد لازم:

- برنج ۳ پیمانه
- سویا ریز ۲ پیمانه خیس شده
- زرشک یا کشمش ۱ پیمانه
- پیاز ۱ عدد
- نمک، زردچوبه و ادویه به مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را با کمی آب می‌پزیم تا له شود و به صورت خمیر در آید سپس می‌گذاریم تا سرد شود.

مواد داخل کبه:

پیاز را تفت داده زردچوبه و ادویه را اضافه کرده سویا را آبکش می‌کنیم و در پیاز تفت می‌دهیم زرشک یا کشمش را اضافه می‌کنیم.

برنج که سرد شد گردی‌هایی به اندازه کوفته متوسط بر می‌داریم وسط آن را گود کرده و یک قاشق از مواد وسط آن می‌گذاریم و به صورت یک کتلت گرد در می‌آوریم و در تابه سرخ می‌کنیم (این غذا را با سس انبه خورده می‌شود)

منبع: [کلوب](#)

فلافل

مواد لازم:

۳۸۰ گرم باقلای خشک • ۳۸۰ گرم نخود • ۲ حبه درشت سیر کوبیده • یک عدد پیاز درشت (ریز خرد شده) • ۴ عدد پیازچه بزرگ (ریز خرد شده) • یک عدد فلفل سبز قلمی تند (ریز خرد شود) یک قاشق غذاخوری بیکنینگ پودر • ۳ قاشق غذاخوری آرد • یک فنجان جعفری خرد شده • یک قاشق مرباخوری پودر تخم گشنیز • ۱/۵ قاشق مرباخوری پودر زیره سبز • نمک و فلفل به اندازه لازم • روغن برای سرخ کردن فلافل به اندازه لازم.

طرز تهیه:

باقلا و نخود را از قبل خیس می‌کنیم. باقلا و نخودهای خیس خورده را پوست می‌کنیم و با خردکن برقی به طور کامل خرد می‌کنیم. سپس سیر، پیاز، پیازچه و بقیه مواد را اضافه کرده و دوباره له می‌کنیم تا نرم شود و می‌گذاریم یک ساعت بماند. در آخر گلوله‌هایی به اندازه گردو از مخلوط این مواد بر می‌داریم و به صورت شامی‌های گردی در می‌آوریم. آن‌گاه در یک سینی می‌چینیم و می‌گذاریم یک ربع دیگر بماند. سپس در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود.

توجه:

- باقلا و نخود از شب قبل خیس شود.

- در تهیه این غذا می‌توان فقط از نخود استفاده کرد که در این صورت مقدار نخود دو برابر می‌شود.

منبع: [وگافود](#)

فلافل خوزستانی

مواد لازم:

نخود خیس شده ۲۵۰ گرم • پیاز یک عدد بزرگ • سیر ۳ حبه • رب گوجه فرنگی یک قاشق مربا خوری • سیب زمینی آب پز ۱ عدد کوچک • ادویه کاری ۲ قاشق چایخوری • فلفل و نمک و زردچوبه به میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا نخود را به همراه پیاز و سیر چرخ کرده (نخود چرخ شده باید کمی زبر باشد) سپس سیب زمینی رنده شده و رب گوجه و تمام مواد باقیمانده را به مایه نخود اضافه نموده و خوب ورز می‌دهیم. لازم بذکر است قبل از سرخ کردن فلافل مقداری کمی آب اضافه کرده تا مایه نسبتاً نرم‌تر شود با این کار فلافل ترد خواهد شد.

نکات مهم:

- ۱- برای خوشمزه‌تر شدن فلافل از فلفل به میزان بیشتری استفاده شود.
- ۲- می‌توان بجای رب گوجه از یک عدد گوجه فرنگی رنده شده استفاده کرد.
- ۳- برای سرخ کردن از ظرف کوچک و گود استفاده شود برای صرفه جویی در روغن و سرعت پخت و شعله اگر کم باشد فلافل شما نیز مغز پخت خواهد شد.

منبع: [آشپز آنلاین](#)

فلافل خاورمیانه‌ای با سس گوجه فرنگی

مواد لازم برای فلافل:

نخود کنسرو شده و از آب گرفته ۴۰۰ گرم • پیاز کوچک پوست کنده یک عدد • سیر پوست کنده یک حبه • فلفل قرمز خشک یک عدد • گشنیز، جعفری یا نعنا ۲ شاخه کوچک • پودر گشنیز نصف قاشق چایخوری • آرد یک قاشق چایخوری • نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم • روغن گیاهی مقداری برای خشک کردن

مواد لازم برای سس گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی کاملاً رسیده ۱۰۰ گرم • سرکه بالزامیک یک قاشق چایخوری • شکر نصف قاشق چایخوری • نعنا، شوید یا گشنیز یک شاخه کوچک • زیتون که هسته آن جدا شده باشد: ۱۰-۵ عدد • نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- تمام مواد فلافل بجز آرد و روغن را در یک مخلوط کن بریزید و از آن‌ها خمیر تهیه کنید. به مخلوط به دست آمده آرد و یک قاشق چایخوری آب اضافه کنید و آن‌ها را با هم ترکیب کنید، سپس آن را به هشت قسمت تقسیم کرده و روی آن را کمی صاف کنید.

۲- در یک تابه مقداری روغن زیتون بریزید و آن را حرارت دهید تا داغ شود. مواظب باشید آنقدر داغ نشود که روغن دود کند. هر طرف فلافل‌ها را دو تا سه دقیقه سرخ کنید تا طلایی رنگ و مغز پخت شوند.

۳- ضمن اینکار، برای تهیه سس گوجه فرنگی، تمام مواد سس را در همزن برقی با سرعت بالا بریزید و آن‌ها را با هم ترکیب کنید سپس در ظرفی ریخته و حرارت دهید و آن را گرم یا به عنوان سس سالسا (نوعی سس تند مکزیکی) سرد میل کنید.

زمان تهیه: ۵ دقیقه

زمان پخت: ۱۰ دقیقه

منبع: [همشهری آنلاین](#)

شامی لپه

مواد لازم:

لپه (از شب خیس خورده) ۲ لیوان • گندم (از شب خیس خورده) ۳ قاشق غذاخوری • پیاز ۴ عدد متوسط • سیب زمینی پخته ۵ عدد متوسط • سیر ۱ حبه • فلفل دلمه ۱ عدد کوچک • آرد لپه ۴ قاشق غذاخوری • آرد معمولی ۱ قاشق غذاخوری • جعفری خورده شده ۱ پیمانه • نمک، زردچوبه و ادویه به مقدار لازم

طرز تهیه:

لپه و گندم را دو بار چرخ می‌کنیم و بقیه مواد را رنده کرده و به لپه اضافه می‌کنیم و در آخر در روغن سرخ می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

سوڀ

سوپ بروکلی با حالت خامه‌ای (گیاهی)



مواد لازم:

۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون ۱۰ عدد پیاز بزرگ، خرد شده ۱۰ عدد بروکلی با ساقه و برگ‌ها، خرد شده ۲۰ عدد هویج بزرگ، خرد شده ۴ تا ۵ حبه کامل سیر • کمی زنجبیل رنده شده تازه (اختیاری) • ۱۶ فنجان آب • ۴ قطعه عصاره سبزیجات • ۶ فنجان نخود فرنگی پخته شده ۱۰ قاشق چای خوری آویشن خشک شده ۱۰ قاشق غذا خوری ریحان خشک شده ۱۰ قاشق غذا خوری پونه خشک شده ۱۰ قاشق چای خوری نمک • نصف قاشق چای خوری فلفل آسیاب شده تازه

طرز تهیه:

در یک دیگچه بزرگ، روغن را گرم کنید و پیاز، بروکلی، هویج، سیر و زنجبیل را بمدت ۱۰ دقیقه تفت بدهید، دائما را هم بزنید. آب، عصاره سبزیجات، ادویه‌ها و نخود فرنگی‌ها را اضافه کنید.

آنرا به جوش بیاورید و بگذارید بمدت ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که تمام سبزیجات ترد شوند آهسته بجوشد و در ظرف را نیز بگذارید. از یک مخلوط کن دستی برای بصورت پوره در آوردن سوپ استفاده کنید و آنرا مخلوط کنید تا وقتی که مانند خامه‌ای نرم بشود.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سوپ آواکادو و سبزیجات پاییزی



مواد لازم:

یک عدد آواکادوی رسیده • ۲ قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش تازه • یک قاشق سوپ‌خوری روغن مایع آفتاب‌گردان • ۵۰ گرم یا یک دوم پیمانه ذرت پخته یا کنسروی • ۲ عدد گوجه فرنگی (پوست گرفته و خرد شود) • یک حبه سیر (خرد شود) • یک عدد تره‌فرنگی (خرد شود) • یک عدد فلفل قرمز (خرد شود) • ۲ پیمانه آب و ۲ قاشق غذاخوری آرد • تره‌فرنگی خالی شده مقداری برای تزئین

طرز تهیه:

- ۱- آواکادو را پوست گرفته و ابتدا با چاقو به ۲ نیم ببرید؛ البته هسته میانی آن مانع برش میوه به صورت کامل می‌شود ولی شما می‌توانید حین برش، هسته را درآورده و میوه را ۲ قسمت طولانی کنید. سپس گوشت آن را با چاقو به تکه‌های کوچک‌تر ببرید. حالا با چنگال شروع به له کردن گوشت نرم میوه کنید. سپس آب لیمو ترش را به آن اضافه کنید و مدتی بگذارید بماند.
- ۲- روغن را در تابه بزرگی بریزید و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید و ذرت، گوجه فرنگی، سیر، تره‌فرنگی و فلفل را به روغن اضافه کرده و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند، حرارت دهید.
- ۳- نیمی از این مخلوط سبزیجات را همراه آواکادوی له‌شده داخل دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید و به قدری خرد کنید که مخلوطی نرم به دست آید. سپس آن را به قابلمه بزرگی منتقل کنید.
- ۴- آب و آرد، و سبزیجات له‌شده و باقیمانده سبزیجات تفت داده شده را نیز در قابلمه بریزید و ۳ الی ۴ دقیقه دیگر حرارت دهید. سپس آن را به ظرف مورد نظر برای سرو بریزید و با تره‌فرنگی خلال شده سرو کنید.

منبع: [وگافود](#)

سوپ اسفناج خامه‌ای



مواد لازم:

نصف یک دسته برگ‌های اسفناج • نصف یک عدد خیار، پوست کنده • یک چهارم فنجان آب • ۱ عدد آوآکادو • ۱ حبه سیر ۲ قاشق غذا خوری سس سویای ارگانیک • نصف قاشق چای خوری نمک • نصف قاشق چای خوری پودر فلفل تاره • کمی پودر فلفل تند • ۱ قاشق غذا خوری آب لیمو ترش • ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون (سرد فشار)

طرز تهیه:

تمام مواد را آنقدر با هم مخلوط کنید تا یک مایه نرم حاصل گردد. و در صورت تمایل روی آن خامه گیاهیتان را بریزید.

طرز تهیه خامه گیاهی طبیعی

بادام هندی خام یا پسته را در آسیاب ریخته و آن را کاملاً خرد نمایید، سپس آنرا در مخلوط کن قرار داده و به اندازه ۱ به ۱۰ از بادام هندی، آب اضافه نمایید و مخلوط کنید طوری که خمیر سفت و چسبناکی به دست آید. آنرا به مدت ۲۴ ساعت بدون اینکه تکان دهید، در محیطی به اندازه ۲۵ درجه سانتیگراد قرار دهید و بعد از این مدت، آن را در یخچال قرار دهید. به همین راحتی یک خامه گیاهی طبیعی درست کردید.

می‌توانید برای شیرین کردن آن از شیر خرمای و برای خوش طعم و زیباتر شدن کاکائو خام و برای خوش عطر شدن هل و میخک اضافه نمایید (کاکائو، هل و میخک را کم بزنید چون باعث تلخی می‌شود)

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سوپ سبزیجات



مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون خالص • ۱ پیاز خلال شده • ۲ هویج مکعب شده • ۲ حبه سیر خرد شده یا پودر سیر • ۲ قاشق چایي خوری گشنیز • ۲ قاشق غذا خوری رب گوجه • یک پیمانه عدس قرمز • ۱/۲ پیمانه برنج • گوجه فرنگی رنده شده • یک ونیم قاشق چایي خوری نمک دریایی • نصف قاشق چایي خوری فلفل سیاه و هفت ادویه

طرز تهیه:

روغن را در ماهیتابه روی شعله ملایم قرار دهید. پیازها را اضافه کنید، با هویج بگذارید به مدت ۵ دقیقه بپزند، سیر را اضافه کنید و ۷ ادویه را هم بزنید برای یک دقیقه، عدس، برنج و گوجه فرنگی و نمک و فلفل را اضافه کنید آب افزوده، در ظرف را ببندید و شعله را کم کنید و برای نیم ساعت بگذارید بپزد. مواد با بلندر خورد کنید دوباره روی حرارت برای چند دقیقه قرار داده کمی نعنا داغ اضافه کنید. سوپ را در کاسه بکشید و با کمی نعنا داغ و آبلیمو مخلوط کنید.

منبع: [تالارگفتمان سایت سفره خونه](#)

سوپ تره فرنگی



مواد لازم:

تره فرنگی ۴ عدد شسته و خرد شده • روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری • پیاز بزرگ یک عدد کاملاً ریز شده • سیر سه حبه، ریز شده • گوجه فرنگی یک عدد، خرد شده • کرفس ۴ شاخه، کاملاً ریز شده • هویج ۴ عدد، خرد شده • آب ۸ پیمانه • جعفری ۲ پیمانه، خرد شده • نمک یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

- ۱- در یک قابلمه، آب را جوش آورده، تره فرنگی را درون آن بریزید و تا ۲۰ دقیقه بگذارید بپزد.
- ۲- به محتوای قابلمه، پیاز، سیر، گوجه فرنگی، کرفس، هویج و جعفری را اضافه کنید.
- ۳- محتوای ظرف را دوباره جوش آورید، سپس حرارت را کم کرده، بگذارید تا یک ساعت بپزند.
- ۴- به مواد داخل ظرف، نمک و روغن زیتون را اضافه کنید.
- ۵- مخلوط را هم زنید تا بهتر ترکیب شوند سپس درب ظرف را بگذارید و تا ۳۰ دقیقه دیگر نیز آن‌ها را بپزید.
- ۶- سوپ تره فرنگی را تا سرد نشده میل کنید.

منبع: [همشهری آنلاین](#)

سوپ هویج و رازیانه خام گیاهی



مواد لازم:

هویج ۲-۳ عدد • رازیانه با برگ ۱ عدد • ریحان تازه ۱ عدد • رزماری ۱ ساقه • نعناع تازه ۱ ساقه • زنجبیل مقداری • دارچین مقداری • فلفل قرمز به مقدار دلخواه • روغن کنجد به مقدار دلخواه • مایع نارگیل نصف قاشق چایخوری • نمک دریایی سیلتیک مقداری • سیر ۱ حبه • زیتون ۱۰ عدد • نارگیل تازه در صورت تمایل • آب ۲-۳ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا هویج‌ها را پوست گرفته و ۴ قسمت می‌کنیم در داخل آب می‌ریزیم، سپس رازیانه را تکه کرده و به هویج‌ها اضافه می‌نماییم، بعد ریحان، رزماری و نعنا؛ که می‌توانید با تمام ساقه آن را اضافه کنید، برای تندتر شدن به آن زنجبیل تازه و پوست کنده، مقدار اندکی دارچین و فلفل قرمز اضافه می‌نماییم، سپس روغن کنجد و آب نارگیل را اضافه می‌کنیم و اندکی نمک سیلتیک، سیر و زیتون‌های بدون هسته که می‌تواند از انواع مختلف باشد را اضافه می‌کنیم. همهٔ مواد را در داخل مخلوط کن ریخته و به اندازه دلخواه مخلوط می‌کنیم، برای غلظت بیشتر می‌توان به آن تکه‌های نارگیل اضافه کنیم، اگر می‌خواهید رقیق‌تر شود بیشتر مخلوط نمایید و یا برای استفاده آن به صورت غلیظ، زیاد مخلوط نکنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سوپ جو



مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

جو پوست گرفته یک پیمانه پر • هویج متوسط ۲ عدد • گوجه فرنگی متوسط ۴ عدد • قارچ یک بسته کوچک • جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری • لیموترش بزرگ یک عدد • نمک و فلفل به میزان لازم •

طرز تهیه:

بهتر است جو را از چند ساعت قبل خیس کنیم تا سریع‌تر بپزد. جو را با مقداری آب در قابلمه مناسبی می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. بهتر است در آن را نگذاریم تا سر نرود. وقتی آب آن جوش آمد، زیر شعله را کم می‌کنیم. نباید جو را بهم بزنییم و گرنه ته می‌گیرد. در این فاصله، گوجه‌ها را از وسط نصف می‌کنیم و رنده می‌کنیم، چون نمی‌خواهیم پوست آن را در سوپ بریزیم. سپس گوجه‌های رنده شده را درون ماهیتابه می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا آب آن کشیده شود. وقتی آب گوجه‌ها کشیده شد، یک قاشق روغن گیاهی به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا جا بیفتد و در این مرحله قارچ‌ها را که قبلاً شستیم و ریز خرد کردیم به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا قارچ‌ها کمی نرم شوند.

زمانی که جو تقریباً پخته شد، هویج‌ها را رنده کرده و به آن اضافه می‌کنیم. بهتره است نگذاریم هویج‌ها له شوند چون خاصیت آنها کم می‌شود، گوجه و قارچ را هم اضافه کرده، نمک و فلفل را اندازه می‌کنیم. (در صورت تمایل می‌توانید یک قاشق چایخوری زردچوبه هم به آن بزنیید.) یکی تا دو جوش که خورد شعله را خاموش کرده و جعفری خرد شده و آب لیمو را به سوپ اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

سوپ قارچ

مواد لازم:

۲ پیمانه لوبیا سفید • نیم کیلو قارچ خرد شده • ۴ قاشق جعفری خرد شده • ۲ پیاز • ۴ پیمانه آب • کمی نمک

طرز تهیه:

۱. لوبیا هارو از چند ساعت قبل خیس کنید.

۲. پیاز هارو به صورت خالی خرد و با کمی روغن تفت بدید.

۳. لوبیاها و بقیه مواد رو اضافه کنید.

وقتی که لوبیاها پخته شدن سوپ آمادهست.

منبع: [تالارگفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

سوپ عدس قرمز

مواد لازم:

عدس قرمز دو پیمانه • پیاز بزرگ یک عدد • سیر دو قاشق سوپخوری • رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری • سیب زمینی متوسط ۲ عدد • لیمو عمانی دو عدد • ادویه یک قاشق چایخوری • فلفل قرمز یک قاشق غذاخور • روغن یک قاشق غذاخوری •
تمر هندی به دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده طلایی رنگ که شد سیر را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم سپس رب فلفل ادویه لیمو عمانی و سیب زمینی و عدس را همه با هم اضافه کرده و حرارت کاملا ملایم کرده تا با بخار بپزد هر از چند گاهی هم مواد را زیر و رو کرده تا به ته دیگ نچسبد زیرا عدس قرمز فوراً به دیگ می‌چسبد بعد از اینکه آب انداخت آب تمر و آب را به میزان لازم اضافه کرده و نمک را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد کاملا پخته شوند وقتی غذای ما جا افتاد زیر آنرا خاموش می‌کنیم و با گوشت کوب دال عدس را می‌کوبیم (به خاطر سیب زمینی موجود در آن باید کاملا له شود این غذا را می‌توان با ترشی هم صرف کرد)

منبع: [ویکی‌نسک](#)

سوپ شیره برنج

مواد لازم:

شیره برنج ۱ تا ۲ لیوان • هویج خرد شده ۳ عدد • پیاز خرد شده ۱ عدد • کرفس خرد شده یک فنجان • جعفری خرد شده ۱ فنجان • فلفل، ادویه، روغن مایع • آب ۳ لیوان

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را تفت داده سپس هویج و کرفس خرد شده را اضافه می‌کنیم، آب، فلفل، ادویه و نصف فنجان جعفری را نیز اضافه کرده، می‌گذاریم نیم ساعت بپزد، ۲ لیوان شیره برنج را اضافه کرده و بدون آنکه درب ظرف را بگذارید، بمدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم بپزد تا جا افتاده خوشرنگ شود، داخل سوپخوری ریخته بقیه جعفری را روی آن تزئین می‌کنیم.

نکته:

۱ - ما ایرانی‌ها پلو را که آبکش می‌کنیم تمام شیره برنج را دور ریخته، که در اینجا می‌توانید از آن استفاده بهتری داشته باشید، فقط یادتان باشد نمک زیادی داخل برنج خیسانده شده، نریزد.

۲ - اگر درب ظرف را بگذارید شیره برنج سر می‌رود، باید زیر سوپ شعله ملایم باشد.

۳ - بنا به سلیقه و ذائقه خود می‌توانید از نخود سبز، فلفل دلمه، ذرت پخته شده نیز استفاده کنید.

۴ - یادتان باشد نمک اضافه نکنید چون شیره برنج نمک دارد.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

سوپ عدس و برنج قهوه‌ای

مواد لازم برای هشت نفر:

۱۲ فنجان آب یا عصاره سبزی • ۱ فنجان خشک عدس قهوه‌ای یا سبز • ۱ فنجان برنج قهوه‌ای • ۱ فنجان پیاز خرد شده • ۱ فنجان جعفری تازه خرد شده • ۶ دانه سیر پوست گرفته و له شده • ۱ قاشق چای خوری خشک پونه کوهی • ۱ قاشق چای خوری آویشن خشک • ۲ / ۱ قاشق چای خوری فلفل پودر شده • ۴ / ۱ قاشق چای خوری دانه کرفس با پوست • ۴ / ۱ قاشق چای خوری دارچین پودر شده • ۴ / ۱ قاشق چای خوری نمک

طرز تهیه:

آب را در یک قابلمه بزرگ به جوش آورید. سپس عدس، برنج، پیاز، جعفری، سیر، پونه کوهی، آویشن، فلفل، دانه کرفس و دارچین را به آن اضافه نمایید. درجه اجاق را کم کنید و در قابلمه را بصورت نیمه ببندید و هر از چندگاهی آن را بهم بزنید و بگذارید مواد به مدت ۴۵ دقیقه ریز ریز بجوشد تا برنج و لپه نرم شوند. در صورت لزوم به آن نمک اضافه کنید. سوپ اضافه آمده را می‌توانید در ظروف در دار به مدت سه یا چهار روز در یخچال نگهداری کنید. برای داشتن یک وعده غذایی رضایت بخش و کامل بهتر است این سوپ را با نان سبوس دار و سالاد خیار سرو کنید.

منبع: [موسسه یوگای علمی نوا](#)

آش

آش جو

مواد لازم:

نخود سه چهارم پیمانہ • لوبیا چیتی سه چهارم پیمانہ • جو یک و یک دوم پیمانہ • برنج یک دوم پیمانہ • عدس یک چهارم پیمانہ • سبزی آش یک و نیم کیلو • زردچوبه ۸ قاشق چایخوری • روغن یک پیمانہ • آنگوزه یک هشتم قاشق چایخوری • نمک به مقدار کافی • کشک و گان ۳ پیمانہ * • فلفل سیاه ۴ قاشق چایخوری • فلفل قرمز ۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

نخود و لوبیا چیتی را ۲ ساعت در آب جوش بپزید تا کاملا پخته شوند. در مرحله دوم جو، برنج و عدس را اضافه کنید و یک ساعت دیگر هم بپزید. حالا سبزی آش و زردچوبه را بریزید آب هم به مقدار کافی اضافه کنید و دوباره بگذارید تا آش جا بیفتد یعنی یک ساعت دیگر هم با حرارت ملایم بپزید. مقداری روغن داغ کنید و پودر آنگوزه را در آن بریزید و سپس آن روغن را به همراه کشک و گان و نمک در ظرف آش ریخته و تا ده دقیقه دیگر بپزید. در صورت تمایل می‌توانید نعناع داغ هم تهیه کنید. * کشک و گان را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه کنید.

منبع: [کلوب](#)

آش کنگر

مواد لازم:

کنگر یک کیلو • لپه یک پیمانہ • برنج نیم کیلو • پیاز یک عدد • روغن چند قاشق غذا خوری • تخم گشنیز کوبیده نصف قاشق چایخوری • نمک، زردچوبه، فلفل و آبغوره به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا کنگر را تمیز کرده و بشویید و با لپه و آب و نمک بگذارید روی اجاق تا بجوشد. برنج را شسته و خیس کنید. پیاز خرد شده را در روغن تفت بدهید زردچوبه و تخم گشنیز را هم اضافه کنید بعد آنرا در آش بریزید در آخر برنج را همراه با آبغوره افزوده و بگذارید چند جوش بزند. (در صورت تمایل برای خوش طعم شدن غذا می‌توان از رب و زعفران هم استفاده کرد.)

منبع: [کلوب](#)

خوراک پاکورا (هندی)

مواد لازم:

گل کلم خورد شده ۱ عدد متوسط • آرد لپه ۱/۵ پیمانه • آب سه چهارم پیمانه • نمک ۵ قاشق چایخوری • پودر زیره سبز ۲/۵ قاشق چایخوری • پودر آنغوزه یک هشتم قاشق چایخوری • فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری • زردچوبه ۲ قاشق چایخوری • گرام ماسالا ۲/۵ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

در ابتدا آرد لپه، زردچوبه، آنغوزه، گرام ماسالا، فلفل قرمز، نمک و زیره سبز را با یکدیگر مخلوط می‌کنیم و آب به مقدار کافی می‌ریزیم تا مایع مناسبی بدست آید. (نه سفت باشد و نه خیلی شل)

گل کلم خورد شده را کمی آب پز کرده و در مایع فرو می‌بریم و در روغن فراوان که داغ باشد سرخ می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید از دیگر سبزیجات چون سیب زمینی، قارچ، بادنجان، فلفل دلمه‌ای و کدو هم استفاده کنید (به صورت برش‌های حلقه‌ای). اما سیب زمینی و گل کلم باید از قبل آب پز شوند. پاکورا را می‌توانید با انواع سس‌های گوجه فرنگی میل کنید.

منبع: [کلوب](#)

آش انار

مواد لازم:

برنج یک لیوان • سبزی آش یک کیلو • لپه دو قاشق غذا خوری • انار دو کیلو • گلپر دو قاشق سوپخوری • روغن دو قاشق غذاخوری • پیاز دو عدد بزرگ • زعفران آب کرده سه قاشق غذاخوری • نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

لپه را سرخ می‌کنیم و با ۵ لیوان آب و نمک و فلفل و زردچوبه می‌گذاریم تا بپزد. برنج را هم به لپه اضافه می‌کنیم تا خوب بپزد بعد پیازها را که خورد کردیم با کمی ادویه خوب سرخ می‌کنیم و با سبزی خورد شده به آش اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم آش آهسته بجوشد تا جا بیفتد. برنج باید خوب پخته شود و لعاب بیندازد. آب انار را می‌گیریم و داخل آش می‌ریزیم. در آخر کار گلپر و زعفران را به آش اضافه می‌کنیم و کمی نعنای داغ روی آن می‌ریزیم. (با سه قاشق غذاخوری روغن و یک قاشق غذاخوری نعنای می‌توان نعنای داغ درست کرد).

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

خوراک

کاسرول مخلوط سبزیجات فصل



مواد لازم برای ۴ نفر:

یک عدد بادمجان متوسط (درشت خرد شود) • ۱۱۵ گرم یا یک‌دوم پیمانه بامیه (به‌صورت طولی نصف‌شود) • ۲۲۵ گرم یا ۲ فنجان نخودفرنگی پخته • ۲۲۵ گرم یا یک و نیم فنجان لوبیا سبز (درشت خرد شود) • ۴ عدد کدو سبز (حلقه حلقه شود) • ۲ عدد پیاز (ریز خرد شود) • ۴۵۰ گرم سیب‌زمینی (درشت خرد شود) • یک عدد فلفل دلمه‌ای سبز یا قرمز (تخم آن گرفته و خرد شود) • ۴۰۰ گرم گوجه‌فرنگی (حلقه حلقه شود) • ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون • ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون • ۵ قاشق سوپ‌خوری جعفری خرد شده • یک قاشق چای‌خوری پودر فلفل قرمز • نمک به میزان لازم • ۳ حبه سیر (ریز خرد شود)

طرز تهیه:

فراجه‌ها را روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت و یا شماره ۱۵ قرار داده و از پیش گرم کنید. سپس تابه بزرگی آماده کرده و روغن سرخ‌کردنی را داخل آن بریزید و پس از داغ‌شدن روغن روی شعله اجاق گاز، ابتدا پیاز را در آن کمی حرارت دهید تا نرم شود، سپس بقیه مواد شامل بادمجان، لوبیا سبز، سیب‌زمینی، کدو، فلفل دلمه‌ای، بامیه و سیر را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید.

یک ظرف پیرکس و یا ظرف دیگری مناسب فر آماده کنید و مخلوط مواد را داخل ظرف به صورت لایه‌لایه به‌گونه‌ای بچینید که در میان لایه‌ها گوجه‌فرنگی خام حلقه‌حلقه‌شده، جعفری خردشده و نخودفرنگی پخته قرار گیرد. البته مزه دار کردن مواد با نمک و فلفل قرمز را از یاد نبرید. در پایان عصاره سبزیجات به همراه ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن‌زیتون را به بقیه مواد اضافه کنید. در ظرف مخصوص فر را بگذارید و آن را به مدت ۶۰ دقیقه یا تا زمانی که همه مواد داخل آن خوب بپزند، حرارت دهید.

منبع: [وگافود](#)

خوراک اسفناج و کنجد



مواد لازم:

سه قاشق غذاخوری روغن کنجد • یک قاشق غذاخوری سیر له شده • یک دسته اسفناج تازه خرد شده • یک قاشق غذاخوری شکر • یک قاشق غذاخوری سویا سس • کمی نمک • یک قاشق غذاخوری کنجد

طرز تهیه:

دو قاشق از روغن کنجد را در تابه‌ای ریخته و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید.

سپس سیرها را برای یک دقیقه در آن تفت دهید. برگ‌های شسته و خرده شده اسفناج را به تابه اضافه کنید تا به آرامی نرم و پخته شوند. در یک ظرف شکر و سویا سس را بخوبی مخلوط کرده و به مواد درون تابه افزوده و هم بزنید و پس از چند دقیقه بقیه روغن را به آن بیفزایید.

کنجدها را روی آن بپاشید و آن را گرم میل کنید.

منبع: [آفتاب](#)

خوراک گل کلم لوبیا سبز



مواد لازم:

روغن دو قاشق غذاخوری • سیر، ریز خردشده چهار حبه • گل کلم خردشده ۵۰۰ گرم • لوبیا سبز خردشده ۲۵۰ گرم • سس سویا دو قاشق غذاخوری • شکر یک قاشق چایخوری • آبلیمو دو قاشق غذاخوری • پیاز خرد شده یک عدد • فلفل قرمز، ریز خردشده یک عدد • زیره نوک قاشق چایخوری • نمک و فلفل سیاه به میزان لازم • آب به میزان لازم • خوراک گل کلم و لوبیا سبز

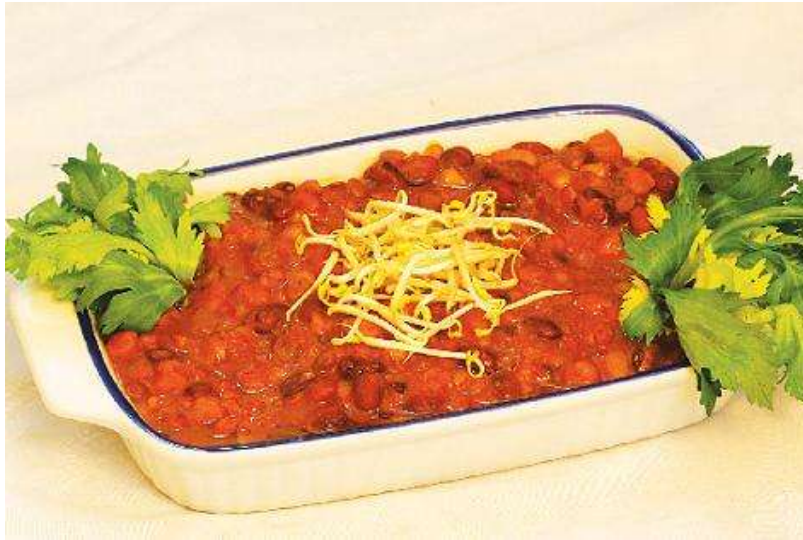
طرز تهیه:

روغن را در قابلمه‌ای حرارت دهید و سیر را در آن تفت دهید تا طلایی شود. سپس آن را از روغن خارج کرده و کنار بگذارید. پیاز را در روغن تفت دهید و فلفل قرمز، زیره و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. گل کلم را در قابلمه بریزید و هم بزنید تا سه دقیقه بپزد.

لوبیا سبز را به غذا اضافه کنید و پس از آن سس سویا و شکر را در قابلمه ریخته و سه دقیقه بپزید. وقتی مواد کمی پخته شدند آبلیمو را به آن بیفزایید و هم بزنید. غذای آماده شده را در ظرف دلخواه ریخته و سیر سرخ شده را روی آن بپاشید. سبزی‌های این غذا نباید زیاد پخته و نرم شوند.

منبع: [کلوب](#)

خوراک حبوبات



مواد لازم:

- نخود یک پیمانه
- لوبیا سفید یک پیمانه
- گندم پوست کنده یک پیمانه
- عدس نصف پیمانه
- جو پوست کنده نصف پیمانه
- لوبیا چیتی یک پیمانه
- پیاز یک عدد
- گوجه‌فرنگی دو عدد
- رب گوجه‌فرنگی یک قاشق غذاخوری
- روغن مایع سه تا چهار قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، زردچوبه، آبلیمو و دارچین به میزان لازم

طرز تهیه:

همه حبوبات را به همراه گندم و جو از شب قبل خیس کرده و با همان آب روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد، پس از جوش آمدن حرارت را کم کرده، بعد، پیاز رنده شده را به همراه رب گوجه‌فرنگی، جداگانه سرخ کرده و به موادمان اضافه می‌کنیم تا به آرامی بپزند. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کرده و به همراه نمک و ادویه‌ها به حبوبات پخته شده اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا غذا کاملاً جا افتاده و لعاب‌دار شود، این غذا سرشار از پروتئین گیاهی بوده و بسیار مغذی است در صورت تمایل می‌توانید با آبلیمو یا روغن زیتون میل کنید.

منبع: [آشپزی](#)

خوراک کنگر



مواد لازم:

کنگر ۵۰۰ گرم • پیاز و لیموترش و هویج از هر کدام یک عدد • لیمو ترش یک عدد • سیبزمینی دو عدد • نخودفرنگی یک پیمانه • شوید چند شاخه • نمک و زردچوبه و روغن و آب جوش به میزان لازم • خوراک کنگر • خوراک کنگر

طرز تهیه:

پیاز را خلالی کرده و تفت می‌دهیم. سیبزمینی و هویج را نگینی می‌کنیم و با پیاز کمی تفت می‌دهیم. کنگر را پاک کرده و با نخودفرنگی به مواد اضافه کرده و آن‌ها را هم تفت می‌دهیم. ادویه و آب‌جوش را هم می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم با حرارت کم بپزد. بعد از پخت آب لیمو را اضافه کرده و با شوید تزئین می‌کنیم.

منبع: [آشپزی](#)

خوراک هویج و آلو



مواد لازم:

هویج ۲ عدد • آلوی خشک ۱۰ عدد • سیب زمینی خرد کرده ۲ عدد • روغن به مقدار لازم • رب ۱ قاشق غذا خوری • نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

هویج را حلقه حلقه کرده و کمی در روغن تفت بدهید و کمی رب به هویجها اضافه کرده و دوباره تفت بدهید.

یک پیمانه آب در ظرفی بریزید و بگذارید بیست دقیقه بجوشد (با حرارت ملایم)

سپس آلوها و سیب زمینی خرد شده را با نمک اضافه بکنید و بگذارید سی دقیقه بجوشد اگر آبش کم بود نیم پیمانه دیگر آب اضافه بکنید.

منبع: [روی میز آشپزخانه](http://www.monnom.blogfa.com)

سوسیس بندری



مواد لازم برای ۵ نفر:

سوسیس گیاهی ۲۵۰ گرم * • پیاز بزرگ ۳ عدد • سیب زمینی یک کیلوگرم • رب گوجه به مقدار لازم • سس سویا یک قاشق
مرباخوری (در صورت تمایل) • روغن به مقدار لازم • نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را به صورت خلال خرد کرده و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می‌نماییم. سیب زمینی را به صورت چهارگوش‌های کوچک خرد کرده و سرخ می‌کنیم. سوسیس گیاهی را به صورت حلقه‌ای یا به شکل دیگر خرد کرده و سرخ می‌کنیم، سپس تمام مواد را مخلوط کرده با مقدار لازم رب گوجه کمی تفت می‌دهیم. در صورت تمایل می‌توانید فلفل دلمه‌ای را هم سرخ کرده به این مخلوط اضافه نمایید.

*سوسیس گیاهی را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.kanon.org)

سوسیس بندری



مواد لازم:

سوسیس و گان یک بسته شش تایی • سیب زمینی دو عدد متوسط • پیاز سه عدد • رب گوجه یک قاشق غذاخوری • آب لیمو، ادویه، فلفل و نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را بصورت حلقه‌ای خورد و آن‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم تا رنگشان طلایی شوند. قبل از اینکه پیازها کاملاً سرخ شوند سوسیس‌های و گان را که بصورت حلقه، حلقه برش داده‌ایم را به آن‌ها اضافه می‌کنیم تا هر دو با هم سرخ شوند. سپس نمک، ادویه و فلفل قرمز را به اندازه دلخواه به آن اضافه کرده و کمی با مواد تفت می‌دهیم. در ظرفی جداگانه یک قاشق رب گوجه را با کمی آب و آب لیمو مخلوط می‌کنیم تا سس غلیظی بدست آید. میزان استفاده از آب لیمو بستگی به سلیقه خود شما دارد که چه میزان ترشی دوست دارید. سس را به مواد بالا اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خوب سرخ شوند. در آخر سیب زمینی‌ها را که از قبل آب پز کرده و پوست آن را هم گرفته‌ایم، به اندازه همان سوسیس‌ها کمی بزرگ‌تر خورد می‌کنیم و با موادمان مخلوط می‌کنیم. درب ظرف را می‌بندیم و با یک حرارت ملایم می‌گذاریم حدود ده دقیقه روی اجاق بماند سپس زیر آن را خاموش و سرو می‌کنیم. بعضی افراد سیب زمینی را بجای آب پز سرخ می‌کنند. به این صورت که آن را بصورت نگینی خورد کرده و سپس سرخ می‌کنند و مثل دستور بالا نهایتاً به مواد اضافه می‌کنند. این بستگی به سلیقه خود شما دارد ولی در اصل سوسیس بندری با سیب زمینی آب پز درست می‌شود. همونطور که از اسم غذا پیداست این یک غذای جنوبی است و معمولاً به آن فلفل زیاد می‌زنند تا تند بشه.

منبع: [آشپزخانه گیاهی سیمین](#)

خوراک صیفیجات



مواد لازم:

نخود فرنگی نصف پیمانه • لوبیا سبز ۱ پیمانه • کدو ۱ عدد متوسط • هویج ۱ عدد متوسط • بادمجان ۱ عدد متوسط • سبزی (جعفری و گشنیز) ۵۰۰ گرم خرد شده • فلفل دلمه‌ای ۱ عدد کوچک • سیب زمینی ۱ عدد متوسط • ذرت نیم پیمانه • گل کلم ۱ پیمانه • پیاز ۱ عدد • نمک- روغن- آب به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و تفت می‌دهیم. بادمجان، کدو، گل کلم، سیب زمینی و فلفل دلمه‌ای را به تکه‌های متوسط خرد می‌کنیم. لوبیا سبز و هویج را ابتدا پخته و خرد کرده و سپس در قابلمه با کمی روغن تفت می‌دهیم. سپس بقیه صیفیجات خرد شده را اضافه کرده و تفت می‌دهیم. در مرحله بعدی پیاز سرخ شده، ذرت، نخود فرنگی، جعفری و گشنیز خرد شده را نیز اضافه می‌کنیم و کمی با بقیه مواد روی حرارت تفت می‌دهیم. در این مرحله نمک را اضافه می‌کنیم و مقداری آب گرم روی مواد می‌ریزیم تا حدی که روی صیفیجات را بگیرد. این خوراک باید به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت متوسط بپزد. بهتر است زمان پخت بیشتر از این نباشد تا مواد مغذی صیفیجات از بین نرود. می‌توانید این خوراک را همراه با سالاد و لیمو ترش میل بفرمایید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.phce.org)

کوبیده کدو حلوایی



مواد لازم:

- کدو حلوایی نیم کیلو
- جعفری گشنیز نیم کیلو
- پیاز ۱ عدد
- سیب زمینی ۱ عدد
- نمک، زیر سیاه، دارچین به مقدار لازم
- روغن و آب به مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی و کدو تنبل را پوست می‌گیریم و به قطعات حدوداً ۳ سانتی خرد می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و با کمی روغن تفت می‌دهیم. سپس کدو تنبل و سیب زمینی خرد شده را با هم مخلوط کرده و با نصف لیوان آب روی شعله کم می‌گذاریم که بپزد. پس از چند دقیقه پیاز سرخ شده و سبزیجات خرد شده و ادویه‌ها را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خوب بپزد و آب غذا تبخیر شود.

برای تزئین این غذا می‌توانید یک کدو تنبل را برش زده و داخل آنرا خالی کنید و این خوراک را در آن بریزید که ظاهر بسیار زیبایی خواهد داشت.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

املت توفو با اسفناج



مواد لازم، برای دو نفر:

۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون • سه چهارم فنجان قارچ خرد شده تازه • ۲ عدد گوجه فرنگی • ۲ حبه سیر، ریز شده • ۱ دسته اسفناج، شسته شده • حدود نیم کیلوگرم توفوی تقریباً سفت* • نصف قاشق چای خوری سس سویا • ۱ قاشق چای خوری آب لیمو ترش • نصف قاشق چای خوری زردچوبه • نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه:

گوجه‌ها، سیر و قارچ‌ها را در روغن زیتون با حرارت بالا بمدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت بدهید. حرارت را به میزان متوسط کم کنید و اسفناج، توفوی ریز شده، زردچوبه، سس سویا و آب لیموترش را اضافه کنید. درب ظرف را بگذارید و بمدت ۵ تا ۷ دقیقه آنرا بپزید و گاهی آنرا هم بزنید. کمی نمک و فلفل قبل از سرو، بر روی آن بپاشید.

* پنیر توفو را از فروشگاه‌های گیاهی تهیه کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خوراک ماش



مواد لازم:

- ماش ۵/۱ پیمانه • بلغور گندم ۵/۱ پیمانه • لوبیا چیتی ۵/۱ پیمانه • پیاز ۱ عدد • گردو ۶ عدد • رب انار ۱ قاشق غذاخوری • نمک ۱ قاشق غذاخوری • فلفل ۱ قاشق چایخوری • زرد چوبه ۱ قاشق چایخوری • آب ۲ لیوان

طرز تهیه:

ماش و لوبیا را از شب قبل می‌گذاریم که خیس بخورد تا هم حالت نفاخ آن‌ها گرفته شود و هم برای پختن زمان کمتری صرف شود. پیاز را خرد کرده و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. گردوها را نیز آسیاب می‌کنیم. کلیه مواد را با هم در قابلمه می‌ریزیم. ادویه جات و رب انار را همراه با ۲ لیوان آب به ترکیبات داخل قابلمه می‌افزایم و خوب مخلوط می‌کنیم. این خوراک را حدود ۲ ساعت روی شعله می‌گذاریم تا آماده خوردن شود. برای تزئین این خوراک می‌توانید از پیاز داغ و نعنا داغ استفاده کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.plhce.org)

خوراک سه لوبیا



مواد لازم:

یک عدد فلفل دلمه‌ای نارنجی، قرمز و زرد که به قطعات کوچک تقسیم شده است • دو الی سه حبه سیر خرد شده • سه الی چهار قاشق سوپخوری آب برای سرخ کردن • یک چهارم قاشق چایخوری فلفل قرمز • یک قاشق چایخوری گشنیز خشک، زیره و پونه • سه عدد گوجه فرنگی متوسط، پوست کنده و خرد شده • یک عدد کنسرو لوبیا قرمز • یک عدد کنسرو لوبیا سیاه • یک عدد کنسرو لوبیا چیتی • یک قوطی ذرت آبدار (و یا یک و یک دوم فنجان ذرت منجمد گرم شده) • نمک و فلفل به اندازه کافی • آب یا آب گوجه فرنگی به میزان لازم • یک دوم فنجان برگ گشنیزتر، خرد شده و یا جعفری خرد شده

طرز تهیه:

۱. چند قاشق سوپخوری آب را در یک ماهیتابه، بر روی حرارت متوسط گرم کنید. توجه کنید که به جای روغن از آب برای سرخ کردن استفاده می‌شود.
۲. حال نوبت اضافه کردن فلفل دلمه‌ای‌ها، پیاز، سیر، پونه خشک، گشنیز و زیره است، آن‌ها را در آب داغ تفت داده و به مدت ۵ دقیقه بپزید.
۳. کنسرو ذرت و تمامی لوبیاها را به آب گوجه فرنگی و مقداری آب به میزان لازم اضافه کرده و اجازه دهید تا بجوشد.
۴. حرارت زیر ظرف را کم کرده و اجازه دهید تا مواد درون آن به آرامی بجوشد و اگر احساس کردید که مقدار زیادی مایع بخار شده است، به میزان لازم آب یا آب گوجه فرنگی اضافه کنید. آن را با نمک و فلفل سیاه طعم دار کرده و با جعفری یا گشنیز مخلوط کنید. غذا آماده است.

نکات

شما می‌توانید از هر رنگ دلخواه فلفل دلمه استفاده کنید و هر قدر که تنوع رنگ آن بیشتر باشد ظرف غذای شما جلوه بیشتری خواهد داشت، همین موضوع در مورد لوبیا نیز صدق می‌کند. می‌توانید به جای لوبیا چیتی از چشم بلبلی استفاده کنید.

برای اینکه خوراک شما طعم تندتری داشته باشد میزان فلفل قرمز و پودر چیلی آن را بیشتر کنید.

می‌توانید از توفوی سرخ شده هم بر روی خوراک استفاده کنید.

از روغن زیتون مخصوص سرخ کردن نیز می‌توانید بجای آب استفاده کنید.

بجای کنسرو لوبیا می‌توانید از لوبیاهای پخته شده در منزل استفاده کنید که البته باعث سالم‌تر شدن خوراک شما هم می‌شود.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

مارینیت قارچ

مواد لازم:

- سرکه ۱۲۰ سی سی • سیر خرد شده یک عدد کوچک • پوره گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری • روغن ۳ قاشق سوپ خوری •
- قارچ دکمه‌ای ۴۵۰ گرم • گشنیز جهت تزئین به مقدار لازم • پیاز یک عدد • برگ بو تعدادی

طرز تهیه:

سرکه، سیر، برگ بو و پیاز را در یک قابلمه بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بجوشد تا پیاز نرم شود. روغن و پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید و ادویه بزنید. این مخلوط را روی قارچ‌ها بریزید و یک شب در یخچال قرار دهید. برگ بو و سیر را از مواد خارج کنید و با گشنیز آن را تزئین نمایید.

منبع: [وگافود](#)

خوراک توفو با اسفناج

مواد لازم:

- یک دسته اسفناج حدود ۱ کیلو یا ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم اسفناج خرد شده • قارچ ۱ بسته • توفو به میزان دلخواه (۱/۳ هر قالب)
- یک قاشق سوپ خوری پیاز سرخ شده • چند حبه سیر یا یک قاشق مربا خوری پودر سیر • نصف یک لیمو ترش بزرگ • نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

توفو را به قطعات مکعبی ریز خرد می‌کنیم و با کمی روغن و کمی نمک زردچوبه و ادویه کاری با حرارت ملایم تفت می‌دهیم. اسفناج‌ها را بعد شستن ریز خرد می‌کنیم و داخل توفو می‌ریزیم. نمک و فلفل و پودر یا خلال سیر را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا آب آن کشیده شود و سپس قارچ‌ها را اضافه می‌کنیم و همه را با هم تفت می‌دهیم.

اگر ماهیتابه مورد استفاده نجسب باشد نیازی به بیش از یک یا دو قاشق غذاخوری روغن نیست. در آخر آبلیمو را اضافه کرده و نمک و فلفل آنرا اندازه می‌کنیم و پیاز داغ را می‌افزاییم. در قابلمه را می‌بندیم و ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا آماده شود.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

خوراک لوبیا و بلغور

مواد لازم:

- لوبیا چیتی نصف پیمانه • فلفل دلمه نصف پیمانه • سیر ۱ حبه • روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری • بلغور جو یا گندم نصف پیمانه
- گوجه فرنگی پوست کنده ۴ عدد • فلفل قرمز تند ۱ عدد • گلپر نصف قاشق • بادیان نصف قاشق • نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا را که از شب قبل خیس کرده‌اید بپزید بعد سیر را افزوده و در روغن تفت دهید سپس فلفل دلمه خورد کرده و گوجه فرنگی‌ها، بلغور نمک و فلفل گلپر بادیان و لوبیا را به مواد اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه با شعله ملایم بپزید.

منبع: [کلوب](#)

خوراک لوبیا سفید با کاهو

مواد لازم:

لوبیا سفید ۳۰۰ گرم • کاهوی بزرگ ۲ عدد • روغن زیتون نصف لیوان • سیر ۱ حبه • آب ۱ لیوان • نمک و فلفل و برگ بو به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا را که از شب قبل خیسانده‌اید، با کمی آب، نمک، فلفل و برگ بو بپزید. سیر رنده شده را در روغن تفت دهید و بعد کاهوی شسته شده را درشت خرد کنید و همراه با سیر تفت دهید و در آخر لوبیا را با نمک و فلفل و یک لیوان آب به سیر و کاهو بیفزایید تا همه مواد ده دقیقه دیگر هم بپزند.

منبع: [کلوب](#)

خوراک بادنجان

مواد لازم:

بادنجان گوشتی ۴ عدد • جعفری چند برگ • گوجه فرنگی ۳ عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای ۱ عدد • نمک و فلفل به مقدار لازم • روغن ۱ لیوان

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را روی آتش کباب کنید، پوست بگیرید و رنده کنید سپس در روغن تفت دهید جعفری ساطوری را با پیاز خرد کرده سرخ کنید، گوجه‌ها را مانند بادنجان روی آتش کباب کنید و آبش را بگیرید و به بادنجان‌ها اضافه کنید و روی آتش بگذارید. دو سه جوش که زد فلفل را هم که قبلا کباب و خرد کرده‌اید به مواد دیگر اضافه کنید، نمک و فلفل روی آن بپاشید و بهم بزنید و روی آتش ملایم بگذارید تا خوب بپزد و به روغن بیفتد وقتی به روغن آمد و جا افتاد در ظرف بکشید و بگذارید کاملا سرد شود.

منبع: [کلوب](#)

خوراک سویا

مواد لازم:

سویا ۱ بسته • جعفری خرد شده ۴ قاشق غذاخوری • گوجه خرد شده ۳ عدد • فلفل دلمه خرد شده ۱ عدد • پیاز خرد شده ۱ عدد • رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری • روغن، نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را در روغن تفت دهید و سویای خیس شده را به همراه فلفل دلمه و گوجه فرنگی به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. در این مرحله رب گوجه و جعفری را به مواد بیافزایید بعد از ۱۰ دقیقه خوراک شما آماده است و با سیب زمینی سرخ شده و خیارشور میل کنید.

منبع: [کلوب](#)

خوراک نخود سبز

مواد لازم:

نخود سبز یک و نیم پیمانه • هویج یک عدد بزرگ • سیب زمینی دو عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای یک عدد • پیاز یک عدد • رب گوجه فرنگی یک قاشق غذا خوری • نمک و فلفل • روغن یک قاشق

طرز تهیه:

پیاز را تفت دهید سپس هویج حلقه حلقه شده و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و دوباره تفت دهید و نمک و فلفل را اضافه کنید. دو پیمانه آب بریزید و نخود سبز و سیب زمینی خرد شده را اضافه کنید و شعله را کم کنید و حدود نیم ساعت تا چهل دقیقه بگذارید تا غذای شما آماده شود.

منبع: [روی میز آشپزخانه](#)

خوراک ملس

مواد لازم:

- بادنجان ۴ عدد
- فلفل دلمه‌ای یک نصفه
- قارچ ریز ۲۰۰ گرم
- هویج متوسط ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذا خوری
- شکر ۲ قاشق غذا خوری
- آبلیمو ۳ قاشق غذا خوری
- نمک و فلفل سیاه و ادویه کاری به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست کنده و ورقه ورقه کنید سپس سرخشان بکنید. هویج را حلقه حلقه کنید و تفت بدهید. فلفل دلمه‌ای و قارچ را اضافه نمایید و بعد از افزودن ادویه و نمک و فلفل تفت بدهید. شعله را کم کنید و بادنجان‌ها را به ماهیتابه برگردانید. رب گوجه را در نصف لیوان آب جوش حل کنید و بعد شکر و آبلیمو را به آن اضافه کنید حال سس بدست آمده را روی غذا بریزید و اجازه دهید تا بیست دقیقه با حرارت ملایم بپزد. وقتی آب غذا کشیده شد و روغن انداخت غذا آماده هست و قارچ‌ها را دور ظرف بچینید و بادنجان‌ها را در وسط قرار دهید و سسی که ته ظرف است را روی غذا بریزید.

منبع: [روی میز آشپزخانه](#)

خوراک قارچ با برنج وحشی

مواد لازم:

- پیاز خورده شده ۱ عدد متوسط
- قارچ ۱۵۰ گرم
- آرد یک قاشق غذاخوری
- شیر سویا به مقداری (حدوداً یک فنجان)
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- جعفری خورده شده یک قاشق غذا خوری
- روغن برای سرخ کردن بمقدار لازم
- برنج سیاه ۳۰ گرم
- برنج سفید ۸۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز خورده شده را در روغن تفت می‌دهیم قارچ‌های خورده شده را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم آب آنکه جمع شده، آرد را روی آن می‌پاشیم و تفت می‌دهیم، شیر را اضافه می‌کنیم و آرام و در حال هم زدن دائم خوراک را بجوش می‌آوریم تا سس غلیظ شود، جعفری را اضافه کرده و با نمک و فلفل غذا را چاشنی کرده و در کنار برنج سرو می‌کنیم.

تذکر: برنج‌ها را طبق روش عادی دم می‌کنیم.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

خوراک کدو

مواد لازم:

کدو یک کیلو • پیاز ۲ عدد متوسط • روغن، نمک، فلفل و ادویه

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده داخل روغن تفت می‌دهیم کدوها را خیلی ریز خرد کرده و به پیاز اضافه می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه را نیز اضافه کرده، شعله پخش کن زیر ظرف غذا گذاشته و شعله اجاق را کم کرده درب ظرف غذا را گذاشته تا با بخار پخته شود بعد از نیم ساعت این غذا آماده است. این غذا را با سالاد و سبزی خوردن یا بصورت ساندویچ با گوجه و خیارشور میل نمائید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

خوراک اسفناج و سیر

مواد لازم:

دو دسته بزرگ اسفناج • مقداری روغن زیتون • سه حبه سیر ورقه شده • نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناجها را شسته و در آبکش بریزید و صبر کنید تا آب اضافی آن خارج شود و برگها کمی خشک شود. دو قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه‌ای ریخته و سیرها را در آن با حرارت ملایم تفت دهید سپس برگهای اسفناج را روی تابه بریزید و صبر کنید تا به آرامی بپزد پس از سه دقیقه در تابه را برای یک دقیقه بگذارید. سپس در تابه را برداشته و محتویات را به هم زده و دو دقیقه دیگر اجازه دهید اسفناجها در تابه پخته شود.

منبع: [باشگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور](#)

خوراک با آب انار

مواد لازم:

۷۰۰ گرم بادمجان • نمک به میزان دلخواه • نصف فنجان عدس • آب • دو سوم فنجان روغن زیتون • یک عدد پیاز متوسط • چهار حبه سیر • دو عدد گوجه فرنگی خرد شده • دو عدد فلفل سبز تند • دو قاشق غذا خوری برگ نعنا • یک چهارم فنجان شربت انار

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را به خوبی پوست گرفته و خرد کرده و در آب نمک قرار دهید. عدس را شسته و سپس در آب بپزید تا جایی که نرم ولی له نشود. در تابه‌ای بادمجان را سرخ کرده و سپس در تابه دیگری پیاز و سیر خرد شده را سرخ کنید و در آخر گوجه فرنگی را با فلفل تند در آن تفت دهید و برگ نعنا را خرد کرده و به مواد اضافه کنید. برای تهیه شربت انار به آب انار کمی شکر و کمی آبلیمو اضافه کرده و تا جایی حرارت دهید که غلیظ شود. تمام مواد را با هم در قابلمه‌ای ریخته و پس از اینکه پخت و جا افتاد میل کنید.

منبع: [سوران](#)

کپک و دسر

پای خرما و نارگیل



مواد لازم برای خمیر: ۱ پیمانه آرد • ۳/۱ پیمانه شیر سویا • ۴ قاشق روغن • نصف قاشق مربا خوری بیکنگ پودر • کمی نمک

طرز تهیه خمیر: آرد و شیر سویا روغن و بیکنگ پودر و نمک را مخلوط کنید و خوب ورز دهید و یک تا دو ساعت کنار بگذارید.

مواد لازم برای لایه خرما: ۱۵ عدد خرما • نصف پیمانه آب

طرز تهیه لایه خرما: هسته خرما را خارج کنید و به همراه آب درون یک ماهیتابه ریخته و با حرارت کم ۵ دقیقه بپزید. سپس با گوشت کوب کوبیده تا به صورت کرم در بیاید.

مواد لازم برای لایه نارگیل: نصف پیمانه نارگیل • نصف پیمانه شیر سویا • ۴ قاشق شکر • کمی وانیل • ۲ قاشق روغن • نصف قاشق بیکنگ پودر • ۴/۱ پیمانه آرد

طرز تهیه لایه نارگیل: پودر نارگیل، آرد، بیکنگ پودر، شکر و وانیل را خوب مخلوط کرده و آب و روغن را اضافه کنید و هم بزنید. کف و دیواره‌های ظرف پای را با خیمربپوشانید، کرم خرما را درون آن ریخته و روی آن را با قاشق صاف کنید. نارگیل را روی لایه خرما ریخته و صاف کنید. (روی آن هر خشکباری که علاقه دارید بریزید) سپس پای را ۳۰ دقیقه با حرارت ۲۰۰ درجه درون فر قرار دهید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

کیک نارگیل و پرتقال



مواد لازم:

آرد یک و یک چهارم پیمانه • آب پرتقال ۱ پرتقال • رنده پوست پرتقال ۱ پرتقال • بکینگ پودر ۵/۱ قاشق مرباخوری • روغن یک چهارم پیمانه • شکر نصف پیمانه • پودر نارگیل یک چهارم پیمانه • شهد برای روی کیک • آب پرتقال نصف پیمانه • شکر یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا شکر و روغن را رنده پوست پرتقال را با همزن مخلوط می‌کنیم، سپس همانطور که هم می‌زنیم آرد و آب پرتقال را کم کم اضافه می‌کنیم. بکینگ پودر و پودر نارگیل را اضافه کرده و هم می‌زنیم. مایع کیک آماده است. فر را از ۱۵ دقیقه قبل روشن می‌کنیم. (با حرارت ۱۸۰ درجه) قالب رو با روغن چرب کرده و برای اینکه احتمال چسبیدن کیک به قالب کمتر شود کف آن را کاغذ روغنی می‌گذاریم یا درون آن آرد می‌پاشیم. سپس مایع کیک را درون قالب می‌ریزیم و اگر کیک کوچک نیم ساعت و اگر بزرگ است ۴۵ دقیقه می‌گذاریم درون فر بماند. اگر دوست دارید کیک برشته شود ۱۰ دقیقه بیشتر هم می‌تونید درون فر قرار دهید. برای شهد می‌توانید از شکر و آب پرتقال را مخلوط کرده و می‌گذاریم چند دقیقه بجوشد (از ماکروویو هم می‌توان استفاده کرد) تا کمی غلیظ شود. کیک را که از فر خارج کردیم و درون ظرف گذاشتیم شهد را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم سرد شود.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

پای سیب دارچینی



مواد لازم:

۲ لیوان آرد • سه چهارم لیوان شیر سویا • ۸ قاشق روغن • ۱ قاشق مربا خوری بیکنگ پودر • کمی نمک (تقریباً یک هشتم قاشق مربا خوری) • ۴ سیب بزرگ • ۴ قاشق غذاخوری شکر • ۲ قاشق مرباخوری دارچین

طرز تهیه:

آرد، شیر سویا، روغن، بیکنگ پودر و نمک را مخلوط کرده و خوب ورز می‌دهیم و یک تا دو ساعت کنار می‌گذاریم. سیب‌ها را پوست گرفته و ورقه ورقه کرده (یا ریز خرد می‌کنیم) شکر و دارچین را با آنها مخلوط می‌کنیم، نصف خمیر را با وردنه به قطر نیم سانتیمتر باز کرده و درون قالب می‌گذاریم (قالب پای ارتفاع کمی دارد) سیب‌ها را داخلش می‌ریزیم و روی هم یک لایه دیگر خمیر قرار می‌دهیم و لبه آنها را با چنگال فشار می‌دهیم. ۱ قاشق شیره خرما را با ۱ قاشق آب جوش مخلوط کرده و با برس روی آنها می‌کشیم و ۴۰ دقیقه با حرارت ۲۰۰ درجه درون فر قرار می‌دهیم.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

کیک پرتقال دو لایه با آیسینگ لیمو



فر را روی درجه ۳۵۰ قرار دهید و سینی را در طبقه سوم پایین فر قرار دهید. دو تابه گرد مخصوص کیک را با کره گیاهی چرب کنید و بطور یکنواخت روی آن آرد بپاشید.

مواد لازم: ۳ فنجان آرد تصفیه نشده • یک و نیم فنجان شکر • ۲ قاشق چای خوری نمک میوه بجای جوش شیرین • ۱ قاشق چای خوری نمک • ۲ فنجان آب پرتقال • دو سوم فنجان روغن گیاهی • دو و نیم قاشق غذا خوری پوسته بیرونی پرتقال ریز رنده شده • ۲ قاشق غذا خوری سرکه بالزامیک • ۱ قاشق غذا خوری وانیل

طرز تهیه:

تمام مواد خشک را در یک کاسه بریزید و با هم مخلوط کنید. تمام موادتر را با هم مخلوط کنید و آنها را در مخلوط خشک بریزید و سریع هم بزنید تا زمانیکه یکنواخت گردد و هیچ توده‌ای در آن نباشد. بیش از حد هم نزنید، زیرا حباب‌هایی را که کیکتان را سبک خواهد کرد، از دست می‌دهید. خمیر را در دو تابه کیکتان بریزید. بمدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه بپزید یا تا زمانیکه وقتی مرکز کیک را با انگشتان لمس می‌کنید، حالت ارتجاعی پیدا کند. هر کیک را از تابه جدا کنید و آنرا در یک طبقه خنک قرار دهید. تا خنک شود، رویه کیکتان را آماده کنید.

رویه کیک (آیسینگ):

سه و نیم فنجان پودر قند • سه چهارم فنجان کره گیاهی • پوسته بیرونی یک عدد لیمو • نصف قاشق چای خوری نمک • نصف تا ۱ قاشق غذا خوری آب لیمو (اگر لازم بود کمی بیشتر اضافه کنید) • طرز تهیه: تمام مواد را در یک دستگاه مخلوط کن بریزید. تا زمانیکه آیسینگ نرم گردد، مخلوط کنید. (یا می‌توانید از یک مخلوط کن دستی استفاده کنید).

ظرف کیک را با کاغذ مومی کاملا بپوشانید.

اولین لایه را در مرکز ظرف کیک قرار دهید. روی آن آیسینگ را پخش کنید. لایه دوم را اضافه کنید. آیسینگ را بطور یکنواخت تماما روی لایه دوم پخش کنید و تمام اطراف آنرا با آیسینگ بپوشانید.

اگر دوست دارید، روی کیک را با تکه‌های بادام تزئین کنید. به آرامی کاغذ مومی را جدا کنید. کیک را در یخچال بگذارید تا خنک شود.

این کیک را می‌توانید در مهمانی‌ها و برای تولدتان درست کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

پودینگ شکلاتی خامه‌ای



مواد لازم برای ۴ نفر:

یک و نیم فنجان شیر سویا یا شیر برنج • ۳ قاشق غذا خوری نشاسته ذرت • یک چهارم فنجان پودر کاکائو • یک سوم فنجان شهد افرا • یک چهارم قاشق چای خوری وانیل

طرز تهیه:

شیر سویا یا شیر برنج، نشاسته ذرت، پودر کاکائو و شهد افرا را در یک ماهی تابه متوسط با سرعت با هم مخلوط کنید و هم بزنید. روی حرارت متوسط آنرا بپزید، دائما هم بزنید تا زمانیکه پودینگ غلیظ گردد. وانیل را نیز اضافه کنید و هم بزنید و آنرا سرو کنید و خنک نوش جان کنید.

نکته:

دستورات غذایی که در آن از پودر کاکائو استفاده می‌شود نسبت به غذاهایی که در آنها از شکلات پخته استفاده می‌شود، چربی بسیار پایین تری دارند.

زمان آماده سازی: ۵ دقیقه

زمان پخت: ۱۰ دقیقه

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کیک شکلاتی



مواد لازم:

۱ + ۱/۲ فنجان از هر نوع آرد • ۱ فنجان شکر سفید • ۱/۴ فنجان پودر کاکائو • ۱ قاشق چای خوری نمک میوه • ۱/۲ قاشق چای خوری نمک • یک سوم فنجان روغن گیاهی • ۱ قاشق چای خوری عصاره وانیل • ۱ قاشق چای خوری سرکه سفید تقطیر شده • ۱۰ فنجان آب

طرز تهیه:

ابتدا. فر را از قبل تا ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) گرم کنید. به آرامی قالب دلخواهتان را چرب کنید. این مواد برای قالب تا اندازه ۹ در ۵ اینچ مناسب خواهد بود. می توانید از چند قالب گرد کوچک یا قالب های به شکل قلب نیز استفاده کنید

دوم. آرد، شکر، کاکائو، نمک میوه و نمک را با هم الک کنید. روغن، وانیل، سرکه و آب را اضافه کنید. تا زمانی که نرم و هموار گردند آن ها را باهم مخلوط کنید.

سوم. آن را در قالب آماده شده تان بریزید و در ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) بمدت ۴۵ دقیقه بپزید. سپس آنرا از فر بیرون آورید و بگذارید تا خنک شود. می توانید روی آنرا با توت فرنگی یا هر میوه دیگری که دوست داشتید، تزئین کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کیک کوچک کدو تنبل



مواد لازم: پوره کدو تنبل (تازه یا بصورت کنسرو) ۲ فنجان • آرد سفید فراوری نشده ۲ فنجان • آرد کامل گندم یک و نیم فنجان • نیشکر نصف فنجان • کره وگان نصف فنجان • بیکینگ پودر ۲ قاشق چایخوری • زنجبیل ۱ قاشق غذا خوری • نمک میوه نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: برای درست کردن پوره کدو تنبل، اول از همه کدو تنبل را پوست می‌کنیم و سپس آنرا خرد می‌کنیم (مهم نیست که اندازه قطعات چقدر باشد؛ تکه‌های ریزتر کمی سریع‌تر می‌پزند) و کمی روغن زیتون و کمی نمک روی آن‌ها بریزید و آن‌ها را حدود ۱۰ یا ۱۵ دقیقه، تا زمانیکه نرم شود، بخار پز کنید. سپس آنرا در ظرف قرار می‌دهیم. حدود ۲ فنجان از آن، نیاز داریم. با فرو بردن قاشقی در کدوتنبل می‌توانید تشخیص دهید که بافتش، خوب و نرم شده است. کدو تنبل بخار پز شده را می‌کوبیم و له می‌کنیم و از این طریق پوره کدوتنبل درست می‌کنید. یک و نیم فنجان آرد گندم سبوس دار، دو فنجان آرد سفید ارگانیک، و کره وگان را کمی مخلوط می‌کنید؛ کره وگان و شکر قهوه‌ای و بیکینگ پودر را اضافه می‌کنیم، نمک میوه، زنجبیل را هم ریخته و باهم مخلوط می‌کنیم بطوریکه مواد خشک و کره‌مان بخوبی باهم مخلوط شوند. و حالا پوره کدوتنبل را اضافه خواهیم کرد. و دوباره می‌توانید اینرا با دستانتان یا قاشق مخلوط کنید. اگر بنظر می‌آید که کمی خشک است، از اینرو از کدوتنبل کمی بیشتر به آن اضافه کنید که در این کیک‌ها حاوی رطوبت است. به نوع خوبی از خمیر می‌شود. آن را داخل سینی پخت قرار بدهید. کمی آرد به دست خود بزنید، آن را بشکل گرد درست کنید و پهن کنید در حدود ۱ تا ۲ سانتی متر بسته به میزانی که شما دوست دارید ضخامت داشته باشد و سپس قبل از اینکه آن را در فر بگذارید، آنرا به صورت تکه‌هایی برش بزنید و می‌توانید آنرا به هر تعداد تکه که می‌خواهید، برش بزنید؛ باید آن را در فر نسبتاً داغ، در دمای حدوداً ۴۲۵ درجه بمدت حدوداً ۱۲ دقیقه بپزید تا تمام آن‌ها قهوه‌ای طلایی بشوند. این کیک را در عصر با مربا و کره وگان میل نمایید.

نکته: کدوتنبل در حقیقت بسیار سالم است. خوب و نارنجی رنگ است؛ سرشار از کاروتن است و دارای ماده‌ای بنام لوتئین است، که برای چشمان بسیار خوب است. توجه: نمک میوه بجای جوش شیرین استفاده می‌شود و می‌توانید آنرا از لوازم و مواد قنادی‌ها خریداری کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کیک فنجانی کره بادام زمینی



مواد لازم برای ۱۲ عدد:

۳/۴ فنجان شیر سویا • ۲ قاشق چایخوری سرکه • ۱/۲ فنجان کره بادام زمینی چانکی (کرانچی) • ۳/۱ فنجان روغن • ۳/۲ فنجان شکر • ۱ قاشق چایخوری وانیل • ۱ فنجان به اضافه قاشق غذاخوری تمام آرد مصرفی • ۱ قاشق چایخوری بکینگ پودر • ۱/۲ قاشق چایخوری جوش شیرین • ۱/۴ قاشق چایخوری نمک • ۱/۴ فنجان بادام زمینی خرد شده برای تزئین

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم.

۲. شیر سویا را با سرکه در ظرفی جداگانه مخلوط می‌کنیم.

۳. کره بادام زمینی، روغن، شکر، وانیل را در میکسر هم می‌زنیم تا خامه‌ای شود. مخلوط شیر سویا و سرکه را اضافه می‌کنیم.

۴. آرد، جوش شیرین، بکینگ پودر را در ظرفی جداگانه مخلوط می‌کنیم و سپس ذره‌ذره به مواد می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا خمیر یک‌دست شود.

۵. ۳/۲ کاغذهای کیک را از خمیر پر می‌کنیم و در سینی کیک می‌گذاریم و برای ۲۵ دقیقه می‌گذاریم در فر.

۶. در آخر کیک‌ها را با خامه شکلات و خرده‌های بادام زمینی تزئین می‌کنیم.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

دسر شکلات



مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو • ۴ قاشق غذاخوری آرد ذرت • ۲ لیوان شیر سویا • ۴ قاشق غذاخوری شکر یا شیره خرما

طرز تهیه:

آرد ذرت و پودر کاکائو را خوب مخلوط می‌کنیم سپس با یک دست شیر سویا را به آرامی اضافه می‌کنیم و با دست دیگر سریع به هم می‌زنیم که مواد گلوله نشوند. سپس شیره خرما را اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم. مواد را روی حرارت متوسط بگذارید و مدام هم بزنید. ۱-۲ دقیقه بعد از اینکه به جوش آمد و مواد سفت شد از روی حرارت بردارید و در ظرف بریزید و درون یخچال قرار دهید تا سرد شود.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

پای گیلاس



مواد لازم برای خمیر: دو پیمانه آرد • ۵۰ گرم مارگارین • نصف پیمانه شیر سویا • کمی نمک • کمی وانیل • یک قاشق مربا خوری شکر • نصف قاشق مربا خوری بیکیکنگ پودر

طرز تهیه خمیر: مارگارین را از یک تا دو ساعت قبل بیرون از یخچال قرار می‌دهیم تا نرم شود. نمک، شکر و وانیل را اضافه می‌کنیم و کمی با یک چنگال هم می‌زنیم. آرد و بیکیکنگ پودر را اضافه کرده و کمی هم می‌زنیم. شیر سویا را هم اضافه می‌کنیم. دوباره کمی با چنگال هم می‌زنیم سپس با دست خوب ورز می‌دهیم و بعد روی آن را می‌پوشانیم و برای یک ساعت کنار می‌گذاریم.

مواد لازم برای داخل پای: دو کمپوت گیلاس • کمی عصاره بادام یا یک بسته خلال بادام • نصف پیمانه شکر • یک قاشق غذاخوری آرد ذرت • یک پیمانه آب کمپوت گیلاس

طرز تهیه: درون یک کاسه گیلاس‌ها را (که هسته‌های آن قبلا در آورده شده است) به همراه یک پیمانه از آب کمپوت بریزید. شکر و عصاره بادام را هم اضافه کنید. آرد ذرت را با یک چهارم پیمانه آب جوش حل کنید و آن اضافه کنید. (اگر مستقیم اضافه کنید گلوله می‌شود). با نصف بیشتر خمیر کف ظرف را بپوشانید و مخلوط گیلاس‌ها را داخل آن بریزید. روی آن را هرطور که علاقه دارید با خمیر بپوشانید و تزیین کنید و در آخر مقداری شیره خرما را که با کمی آب جوش رقیق شده با برس رویش بکشید. ظرف پای را ۴۰ دقیقه با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد درون فر قرار دهید تا روی آن طلایی شود. پای را یک ساعت در هوای آزاد قرار دهید تا کمی خنک شود و سپس یک ساعت درون یخچال بگذارید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

مافین وانیلی کم چرب



مواد لازم:

آرد سفید ۱ و ۱/۲ پیمانه • بیکینگ پادر یک قاشق سوپخوری • نمک یک پینچ (۱/۸ قاشق چایخوری) • شکر قهوه‌ای روشن ۲/۳ پیمانه • وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری • روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری • سرکه (ترجیحا سرکه سیب) یک قاشق سوپخوری • آب یک پیمانه

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن میکنیم. داخل قالب ۶ تایی مافین کاغذ مخصوص مافین می‌گذاریم. داخل یک کاسه بزرگ آرد را با بیکینگ پادر- نمک و شکر مخلوط می‌کنیم. در یک کاسه دیگر آب-سرکه-روغن و وانیل را با هم مخلوط می‌کنیم و بعد به آرد اضافه می‌کنیم. وقتی که مواد با هم مخلوط شد دیگه بیشتر هم نمی‌زنیم. حدودا ۳ قاشق غذاخوری از مایع مافین را داخل هر قالب می‌ریزیم و در فری که از قبل گرم کرده بودیم به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. بعد وقتی که از فر درآوردیم و خنک شد روی آن شکلات تخته‌ای که روی بخار آب (بن ماری) یا در ماکروویو آب کرده‌ایم می‌ریزیم و سرو می‌کنیم.

منبع: [صفحه فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

کیک شکلاتی



مواد لازم:

آرد سفید ۱ و ۱/۲ پیمانه • شکر ۳/۴ پیمانه • نمک ۱/۴ قاشق چایخوری • جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری • پودر کاکائوی تلخ ۱/۴ پیمانه • وانیل ۱/۲ قاشق چایخوری • روغن کانولا یا آفتابگردان ۱/۳ پیمانه • سرکه سفید ۱ قاشق غذاخوری • آب سرد یک پیمانه

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم می‌کنیم. قالب کیک را چرب می‌کنیم. تمام مواد خشک (آرد-پودر کاکائو و...) با هم در یک کاسه مخلوط می‌کنیم. مواد مایع را یکی یکی اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم وقتی تمام مواد را اضافه کردیم تا جایی مواد را هم می‌زنیم که فقط با هم مخلوط شوند. به هیچ عنوان نباید بیش از اندازه هم بزنید. سپس مواد را داخل قالب ریخته و در فری که از قبل گرم کرده بودیم می‌گذاریم به مدت نیم ساعت (تا زمانی که اگر یک خلال چوبی در وسط کیک فرو کنیم چیزی به آن نچسبد) وقتی که سرد شد روی آن پودر قند الک می‌کنیم و با توت فرنگی و سس شکلات تزئین می‌کنیم.

منبع: [صفحه فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

مافین شکلات و کره بادام زمینی



مواد لازم:

آرد یک پیمانه • جو پرک $\frac{2}{3}$ پیمانه • پودر کاکائو $\frac{1}{3}$ پیمانه • شکر $\frac{3}{4}$ پیمانه • بیکینگ پاور یک قاشق سوپخوری • کره بادام زمینی $\frac{1}{2}$ پیمانه • شیر سویا یک پیمانه

طرز تهیه:

فر را با دمای 180° درجه سانتی گراد گرم می‌کنیم. داخل قالب‌های کوچک مافین کاغذ می‌گذاریم. در یک کاسه بزرگ مواد خشک (آرد-جو-شکر-بیکینگ پاور-پودر کاکائو) را با هم مخلوط می‌کنیم. در یک قابلمه کوچک شیر سویا و کره بادام زمینی را با هم مخلوط می‌کنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم تا کره بادام زمینی در شیر سویا حل شود سپس از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم تا خنک شود. وقتی خنک شد مایع را به مواد خشک (آرد و...) اضافه می‌کنیم و تا حدی که مواد با هم مخلوط شوند هم می‌زنیم. (بیش از اندازه هم نزنید) سپس داخل قالب‌های مافین می‌ریزیم. $\frac{1}{3}$ قالب‌ها باید خالی باشد تا جایی برای پف کردن مافین‌ها بماند. سپس قالب را برای $120-15$ دقیقه در طبقه وسط فر می‌گذاریم. سپس یک خلال را داخل مافین می‌کنیم و اگر تمیز بیرون آمد مافین آماده است.

منبع: [صفحه فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

شیرینی جو و کشمش



مواد لازم:

روغن کانولا ۱/۲ پیمانه • مالت یا شیرۀ انگور ۱/۳ پیمانه • شیر سویا ۱/۳ پیمانه • شکر قهوه‌ای ۳/۴ پیمانه • اسانس مایع وانیل ۲ قاشق چایخوری • آرد گندم کامل (سبوس دار) ۲ و ۱/۳ پیمانه • جوش شیرین یک قاشق چایخوری • بیکینگ پاور ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر دارچین ۲ قاشق چایخوری • پودر جوز هندی ۱/۲ قاشق چایخوری • نمک ۱/۲ قاشق چایخوری • جو پرک ۲ پیمانه • کشمش پلویی (سیاه) ۱ و ۱/۲ پیمانه

* اگر اسانس وانیل مایع در دسترس ندارید می‌توانید از ۱/۲ قاشق چایخوری وانیل شکر استفاده کنید و به مایع شیرینی ۲ قاشق چایخوری آب اضافه کنید.

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد روشن کنید تا گرم شود. سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و یا چرب کنید. روغن شیرۀ-شیر سویا-شکر قهوه‌ای و وانیل را در یک کاسه با هم زن دستی یا قاشق مخلوط کنید تا با هم مخلوط شوند. در یک کاسه دیگر آرد-بیکینگ پاور-جوش شیرین-نمک-پودر دارچین و جوز هندی را با هم مخلوط کنید و به مایع (شیر سویا و روغن و...) اضافه کنید و فقط تا زمانی که با هم مخلوط شوند هم بزنید. بعد کشمش و جو را به آن اضافه کنید. از مایع به اندازه ۱ قاشق غذاخوری بردارید و روی سینی فر بگذارید (با رعایت فاصله بین هر شیرینی). سپس به مدت ۱۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید.

*اگر طعم جوز هندی را دوست ندارید می‌توانید حذف کنید.

منبع: [صفحه فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

کیک شکلاتی خام



مواد اولیه:

خرما ۱۶ عدد • شهد آگاو ۱ فنجان • عصاره وانیل ۲ قاشق سوپخوری • نمک دریا ۲ سر انگشت • آب ۴ قاشق سوپخوری
پودر کاکائو خام ۲/۳ + ۲/۳ فنجان • روغن نارگیل (روغن کره خام دیگر) ۲ قاشق سوپخوری • گردو ۳ فنجان

طرز تهیه:

ابتدا گردوها را در مخلوط کن ریخته و خرماهای بدون هسته را به آن اضافه می‌کنیم، سپس یکی از ۲/۳ فنجان پودر کاکائویمان را به این ترکیب اضافه کرده و مخلوط کن را روشن می‌کنیم تا برای چند دقیقه مخلوط شود؛ بعد نمک را به آن اضافه می‌کنیم و در حین مخلوط شدن وانیل و آب را اضافه می‌کنیم و تا زمانیکه مخلوط از کناره‌های ظرف بالا بیاید و بچسبد، ادامه می‌دهیم. سپس مخلوط را در داخل ظرف شیشه‌ای ریخته و خوب فشار می‌دهیم تا بطور یکنواخت پخش شود. برای درست کردن شربت؛ آگاو، پودر کاکائو، وانیل، نمک و کره نارگیل را داخل مخلوط کن ریخته و بخوبی مخلوط می‌کنیم؛ سپس شربت را بر روی کیک ریخته و کیک را به مدت ۲۰ دقیقه در فریزر قرار می‌دهیم. برای سرو آن، می‌توان مجدد شربت ریخته و با میوه‌های دلخواه تزئین کرد.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

بارهای شکلاتی نانایمو



مواد لازم: کره گیاهی آب شده ۳/۴ پیمانه • شکر (ترجیحاً قهوه‌ای) ۱/۴ پیمانه • کاکائو ۱/۳ پیمانه • خرده‌های بیسکویت جو ۲ پیمانه • نارگیل بدون پوست ریز شده ۱ پیمانه • گردو آسیاب شده ۱/۲ پیمانه

طرز تهیه: همه مواد خشک را با هم مخلوط کرده و کره را تدریجاً به آن اضافه می‌کنیم. سپس در ظرف مناسب آن را کمی فشار می‌دهیم تا مواد خوب به هم بچسبند؛ سپس در یخچال می‌گذاریم تا بقیه مواد را حاضر کنیم .

مواد لازم برای داخل بارهای شکلاتی: کره گیاهی ۱/۴ پیمانه • پودر کاستارد ۲ قاشق غذاخوری • وانیل ۱ قاشق غذاخوری • شیر سویا یا شیر بادام ۳ قاشق غذاخوری • پودر شکر (icing sugar) ۲ پیمانه

طرز تهیه: کره گیاهی، کاستارد، وانیل را با یکدیگر مخلوط می‌کنیم تا به صورت کرم درآید، سپس شیر و شکر را به طور متناوب به موادمان اضافه می‌کنیم، سپس این مواد را بطور یکنواخت بر روی پایه شیرینیمان می‌مالیم. اجازه دهید که این مواد به خوبی خنک شود، در غیر این صورت لایه رویی به خوبی به آن نمی‌چسبد .

مواد لازم برای روی بارهای شکلاتی: شکلات تخته‌ای ۸۵ گرم • کره گیاهی ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: شکلات و کره گیاهی را با یکدیگر مخلوط کرده، سپس در «دبل بویلر (double boiler)» حرارت می‌دهیم تا آب شود؛ سپس بر روی بارهای آماده‌مان ریخته و کاملاً پوشش می‌دهیم. و با هر چیز دلخواه آن را تزیین می‌کنیم و برای نگهداری آن را در فریزر قرار دهید.

نکته: پودر کاستارد از نشاسته ذرت، طعم دهنده و رنگ خوراکی زرد تشکیل شده و تخم مرغ در تهیه آن به کار نرفته و در شیرینی پزی از پودر کاستارد استفاده می‌کنند.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

دسر انجیر خام گیاهی



مواد لازم:

انجیر درشت • تمشک • نعنا • ریحان • نارگیل • توت فرنگی

طرز تهیه:

انجیرهای درشت و اندکی سفت را انتخاب می‌کنیم تا بتوانیم داخل آن‌ها را خالی بنماییم بدون آنکه به بدنه بیرونی آن صدمه بزند، سپس مواد داخل انجیرها را به اضافه تمشک کرده و در یک هاون می‌کوبیم البته دقت کنید که نباید زیاد آبکی شود، سپس مقدار ریحان و نعنا تازه و خرد شده را به مخلوط اضافه می‌کنیم، در مرحله بعد گوشت نارگیل خرد شده و توت فرنگی نیز استفاده کنید تمام این مواد که به خوبی با همدیگر مخلوط شده‌اند را در داخل انجیرهای خالی شده قرار می‌دهیم.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

مافین موز، گردو و زغال اخته به همراه کمپوت میوجات



این مواد برای درست کردن ۱۲ مافین کافی است و کمپوت آن به اندازه سرو کردن برای ۶ نفر می باشد:

آرد کامل گندم ۱ فنجان • آرد کامل شیرینی پزی ۱ فنجان • شکر طبیعی یک سوم فنجان • بکین پودر ۲ قاشق چای خوری • نمک یک چهارم قاشق چای خوری • شیر سویا (یا هر شیر غیر لبنی) ۱ فنجان • آبلیمو یا آب لیمو ترش تازه ۱ قاشق چای خوری • موز رسیده (له شده) ۳ عدد • روغن زیتون یا روغن آفتابگردان نصف فنجان • زغال اخته (بلو بری) (فریزری یا تازه) ۱ فنجان (می توانید از شاه توت یا توت قرمز یا تمشک نیز استفاده کنید) • گردو خرد شده نصف فنجان • مواد لازم برای کمپوت میوه • برگه آلو خرد شده یک سوم فنجان • کشمش یک سوم فنجان • قره قاط خشک شده یک سوم فنجان • گیلاس خشک شده یک سوم فنجان • برگه زردآلو خرد شده دو سوم فنجان آب داغ یا جوش به اندازه کافی (به اندازه ای که سطح میوه ها را کاملا بپوشاند). • پوست لیمو تازه رنده شده ۲ قاشق چای خوری • آب لیمو ترش تازه (در صورت تمایل) ۲ قاشق چای خوری

طرز تهیه مافین:

ابتدا درجه حرارت فر را بر روی ۳۷۵ درجه فارنهایت قرار داده تا فر گرم شود. سپس یک قالب ۱۲ عددی مافین را چرب کرده البته دقت نمائید، نباید زیاد چرب شوند (می توانید از قالب های کیک یزدی نیز استفاده کنید).

در مرحله بعد آبلیمو یا آب لیمو ترش تازه را به شیر سویا (یا شیر بادام یا شیر برنج) اضافه کرده و کنار می گذارید.

در کاسه بزرگی آردها، نمک، شکر و بکین پودر را با یکدیگر مخلوط می کنید.

سپس به طور جداگانه؛ روغن را با موز له شده ترکیب کرده و به آن، مخلوط شیر و آبلیمو را اضافه می نمائید.

مواد خشک وتر را با یکدیگر مخلوط کرده، دقت کنید که مواد را زیاد بهم نزنید زیرا مافین‌ها پف نخواهند کرد، بعد گردو و زغال اخته را به خمیر اضافه کرده و هر قالب را با قاشق پر می‌کنید.

مافین‌ها را در فر گذاشته تا به مدت ۳۵-۳۰ دقیقه بپزند، تا رنگ آن طلایی شود و اگر خلال دندان‌ی را در آن فرو کنید خمیری به آن نچسبد.

بعد از اینکه سرد شد از قالب جدا می‌کنید.

برای تهیه کمپوت:

ابتدا تمام میوه‌های خشک را در کاسه‌ای بزرگی ریخته و بر روی آن آب جوش ریخته تا به مدت ۱۰ دقیقه در آب خیس بخورند. سپس ۱ و ۱/۲ فنجان از مایع ما که در آن میوه‌های خشک خیس خورده‌اند و میوه‌های خیس خورده و پوست رنده شده لیمو ترش و آب لیمو را در تابه می‌ریزیم و می‌گذارید تا بجوشد، بعد از اینکه به نقطه جوش رسید زیر شعله را کم می‌کنید تا به مدت ۱۰ دقیقه به آهستگی بجوشد، البته توجه کنید؛ باید میوه‌های کمپوت نرم‌تر شوند و اکثر آب شربت آن بخار شود.

در این حالت کمپوت آماده سرو کردن است.

می‌توانید این کمپوت گرم را به همراه مافین میل کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

شیرینی ترد کاراملی و شکلاتی



مواد لازم برای شیرینی:

۳ پیمانه جوانه گندم سیاه • ۳ پیمانه گردو • ۱ پیمانه خرما

مواد لازم برای کارامل:

نیم کیلو خرما، نرم • ۲ قاشق چایخوری وانیل • ۲ قاشق غذا خوری پودر لوکوما یا یک عدد آواکادو

مواد لازم برای شکلات:

نیم کیلو کره کاکائو • ۳ پیمانه پودر کاکائو • ۱ پیمانه آگاو یا شیرین کننده دلخواهتان

طرز تهیه شیرینی:

در کاسه بزرگی جوانه گندم سیاه را بریزید (که عاری از گلوتن است و جایگزین گندم می‌باشد) گردو و خرما را اضافه کنید و همه را با هم مخلوط کنید. عصاره گیر را روشن کنید و مخلوط را کم کم در عصاره گیر بریزید، که خمیر نرم و چسبناکی از آن خارج خواهد شد. حالا خمیری داریم که خیلی چسبنده است بنابراین از مقداری آب استفاده می‌کنیم تا دست‌هایمان را مرطوب نگه داریم. آن‌ها را به صورت گلوله‌های کوچک در آورده و روی ورقه‌های مومی یا هر چیزی که به آن نچسبد بگذارید. از آب استفاده کنید و کمی آن‌ها را فشار دهید. آن‌ها را به صورت دایره‌های کوچک درست کنید که بیشتر شبیه شیرینی شود.

زمانی که این کار را تمام کردید آن‌ها را بمدت ۱۲ ساعت در خشک کن مواد غذایی بگذارید (برای ۶ ساعت یک طرف و ۶ ساعت دیگر شیرینی را برگردانید تا طرف دیگرش نیز خشک شود)

بعد از ۱۲ ساعت آن‌ها را بیرون بیاورید، حالا می‌توانیم روی شیرینی‌ها را با کارامل بپوشانیم. بعد از اینکه شیرینی‌ها را با کارامل آغشته کردید، آن‌ها را داخل بلغور گندم سیاه بغلتانید تا تمام اطراف شیرینی کاراملی با بلغور گندم سیاه پوشانده شود. (چون کارامل خیلی چسبناک هست، بلغور گندم سیاه بخوبی به روی سطح آن خواهد چسبید) آن‌ها را در یخچال بگذارید تا کمی سرد شود، به این صورت اگر آن‌ها را به شکلات آغشته کنیم، شکلات خیلی سریع به آن‌ها می‌چسبد.

طرز تهیه کارامل:

خرمای تازه را اضافه کنید. مقداری پودر لوکوما اضافه کنید (که یک نوع میوه در کشور پرو است). وانیل را اضافه کنید. آن‌ها را در مخلوط کن، کاملا مخلوط کنید. دستانتان را کمی خیس کنید و مقداری از کارامل سفت را بر دارید. آن را بر رو و زیر شیرینی‌ها قرار دهید و با دست آن را بر روی دور شیرینی پخش کنید تا تمام آنرا بپوشاند.

طرز تهیه شکلات:

یک کاسه بر دارید. مقداری کره کاکائویی خام بردارید. آن را بر روی گاز گرم کنید یا می‌توانید آن‌ها را بجوشانید، طوری که روی آب جوش آن را ذوب کنید حالتی که آب جوش زیر آن قرار بگیرد، اما باید مطمئن شوید که آب به درون کره کاکائو نفوذ نکند، برای اینکه آن‌ها خوب با هم مخلوط نمی‌شوند، بنابراین شما حتما باید آب جوش را زیر کره نگه دارید تا حالت مایع خودش را حفظ کند، در غیر این صورت خیلی رقیق می‌شود و مجبور می‌شوید دوباره آن را گرم کنید. بعد از اینکه کره کاکائو ذوب شد، پودر کاکائو را الک کرده و روی آن بریزید.

سریع این کار را بکنید، مطمئن شوید همه قسمت‌ها را پوشانده است. به اضافه کردن پودر کاکائو ادامه دهید، تا به رنگ قهوه‌ای یکنواختی تبدیل شود و قوام یابد. آن را بچشید تا از تلخی یا شیرینی‌اش بر حسب ذائقه‌تان مطمئن شوید. می‌توانید مواد دیگری به شکلات اضافه کنید (مثل پودر جلبک کلورلا یا پودر گوجی بری که هیچ طعم خاصی ندارند، اما خواص بسیاری دارند)

شیرین کننده‌تان را به مقدار دلخواه اضافه کنید. (می‌توانید از شهد آگاو یا افرا یا شکر قهوه‌ای یا شیرۀ خرما و غیره استفاده کنید) شیرینی‌ها را آغشته به شکلات کنید و بعد آن‌ها را در بشقاب بر روی کاغذ روغنی قرار دهید. آن‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا شکلات سفت گردد. آماده سرو کردن هستند.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کیک شکلاتی جادویی



مواد لازم:

یک و یک دوم پیمانه آرد • سه چهارم فنجان شکر و یا شیرین کننده‌های دیگر • یک دوم قاشق چایخوری نمک • یک قاشق مرباخوری بیکیینگ پودر • سه قاشق سوپخوری پودر کاکائو • یک قاشق چایخوری وانیل • یک سوم فنجان روغن مایع • یک قاشق سوپخوری سرکه • یک فنجان آب سرد

طرز تهیه:

فر را از قبل تا دمای ۳۵۰ درجه گرم کنید. آرد، شکر، نمک، بیکیینگ پودر و پودر کاکائو را در ظرف مناسبی ریخته و با چنگال، خوب هم بزنید. وانیل، روغن، سرکه و آب را به آن اضافه کرده و بخوبی مخلوط کنید. خمیر آماده شده را در یک قالب به ابعاد ۹ در ۹ اینچ ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه درون فری که از قبل گرم شده قرار دهید. بعد از مدت یاد شده، یک عدد خلال دندان را در کیک فرو ببرید اگر کیک به آن نچسبید، دسر شما آماده است! بعد از اینکه کیک بطور کامل سرد شد روی آن را با کرم شکلاتی که دستور تهیه آن در ادامه ذکر می‌شود، بیوشانید.

مواد لازم برای کرم شکلاتی جهت رویه کیک:

۲ قاشق سوپخوری کره گیاهی • یک و یک سوم فنجان پودر شکر • یک سوم فنجان کاکائو • یک دوم قاشق چایخوری وانیل • ۲ تا ۴ قاشق سوپخوری آب

کره گیاهی را در کاسه کوچکی ریخته و هم بزنید و بعد شکر، کاکائو، وانیل و مقدار کافی آب به آن اضافه کنید تا مایه‌ای ضخیم برای روی کیک به دست آید. برای تزئین روی کیک از توت فرنگی، شاتوت و آناناس می‌توانید استفاده کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

توت‌فرنگی با روکش شکلاتی



مواد لازم:

توت‌فرنگی تازه همراه با برگ‌های آن ۲۴ عدد • شکلات تخته‌ای و گان ۱۷۰ گرم

طرز تهیه:

- درون یک دیس بزرگ یک لایه کاغذ روغنی قرار دهید.
- توت‌فرنگی‌ها را خوب بشویید و مراقب باشید برگ‌های آن جدا نشوند.
- خیلی آرام، آن‌ها را با دستمال خشک کن، خشک کنید.
- شکلات را درون ظرف کوچکی قرار داده و ظرف را درون ظرف بزرگ دیگری که محتوی آب است قرار داده و آن را حرارت دهید تا ذوب شود.
- ممکن است مابین کار لازم شود دوباره شکلات را به طور غیر مستقیم حرارت دهید.
- هیچوقت شکلات را مستقیم حرارت ندهید.
- توت‌فرنگی‌ها را از دسته بلند کرده و تا نیمه پایین آن‌ها، درون شکلات ذوب شده، فرو کرده و بیرون آورید.
- هر کدام از توت‌فرنگی‌ها را که درون شکلات فرو کردید روی لایه کاغذی دیس قرار داده تا سفت شوند.

منبع: [همشهری آنلاین](#)

شیرینی شکلاتی انرژی زای گیاهی (بدون نیاز به فر)



مواد لازم برای ۱۲ قطعه شیرینی:

جو دو سر ۱ فنجان • بادام خالالی یک سوم فنجان • مغز آفتاب گردان بو داده ۳ قاشق سوپ خوری • پودر نارگیل یک سوم فنجان • میوه خشک شده • (گیلاس و زغال اخته یا هر میوه دلخواه دیگر) نصف فنجان • دارچین نصف قاشق چای خوری • جینگ سینگ ۴ نصف قاشق چای خوری • کره بادام زمینی نصف فنجان • شیرۀ خرما یا عسل خرما • یا هر شیرین کننده دلخواهی یک سوم فنجان • وانیل نصف نصف قاشق چای خوری • شکلات تخته‌ای سه چهارم فنجان

طرز تهیه:

ابتدا خلال‌های بادام را بر روی حرارت تفت می‌دهید به اندازه‌ای که طلائی شوند، دقت شود که باید مرتب خلال‌ها بر روی حرارت هم زده شوند تا نسوزند، سپس آن‌ها را ریز خرد کنید. جو دو سر، خلال بادام، مغز آفتاب گردان، نارگیل، دارچین، میوه خشک خرد شده را در یک ظرف با هم مخلوط کنید. سپس جینگ سینگ را به مواد خشک افزوده و خوب هم می‌زنیم. اکنون تخته‌های شکلات را بر روی بخار آب قرار داده و به صورت غیر مستقیم آب می‌کنید، می‌توانید این کار را به کمک ماکروفر انجام بدهید، فقط به مدت یک و نیم تا دو دقیقه کافی است. به شکلات آب شده، وانیل، عسل خرما و کره بادام زمینی را نیز اضافه کنید و خوب هم بزنید. مخلوط مایع را بر روی مواد خشک اضافه نمائید و خوب مخلوط کنید، دقت شود که مایع باید گرم باشد. سپس مواد را در داخل قالبی به ابعاد ۱۸ * ۲۸ سانتی متر که با کاغذ روغنی پوشانده‌اید بریزید و خوب فشار دهید، تا به خوبی صاف و یک دست شود. مواد را در یخچال به مدت حداقل ۲ ساعت قرار دهید، سپس به ۱۲ قطعه آن را برش بزنید. این شکلات‌های گیاهی لذیذ به مدت ۲ هفته در یخچال قابل نگهداری هستند.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سیب پخته شده با کشمش

مواد لازم برای ۲ نفر:

سیب درختی ۲ عدد • کشمش ۱ قاشق سوپخوری • آب پرتقال به اندازه لازم • دارچین کمی

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست کنده و هسته‌ی آن‌ها را خارج کنید (سعی کنید سالم باشد) و روی آن‌ها را آب پرتقال بریزید و با کشمش پر کنید و روی آن دارچین بپاشید و آن‌ها را در فنجان‌ها ی پیرکس بگذارید و در فر ۳۵۰ درجه به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید.

منبع: [آشپزی](#)

دسر جوانه گندم

مواد لازم:

خرمای زرد بدون هسته: نیم کیلو روغن ارده: ۵/۰ کیلو • آرد جوانه گندم ۳ قاشق غذا خوری • پودر بادام، فندق، گردو از هر کدام ۱ قاشق • هل ساییده ۱ قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

ابتدا آرد جوانه را تفت داده، هل، پودر بادام، گردو، فندق را کاملا با آن مخلوط می‌کنیم سپس در ظرف مناسبی خرما و ارده را خوب مخلوط کرده، به طوری که یک نواخت شود بعد مواد قبلی را به آن می‌افزاییم خوب مخلوط می‌کنیم. همه را در دیس پهن می‌کنیم روی آن را با پسته و نارگیل تزیین می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

شیرینی

شیرینی کشمش و قیسی



مواد لازم برای ۱۰ شیرینی:

۴ قاشق روغن • ۴ قاشق شکر • نصف پیمانه شیر سویا • نصف پیمانه پودر نارگیل • ۱ پیمانه آرد • کمی وانیل • ۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر

طرز تهیه:

مواد را مخلوط کرده و با قاشق درون سینی فر می‌چینیم، روی آنها کشمش و قیسی خرد شده می‌ریزیم و ۱۵ دقیقه با حرارت ۲۰۰ درجه درون فر قرار می‌دهیم.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

توپ‌های میوه‌ای شکلاتی



مواد لازم برای ۱۲ توپ شکلاتی:

یک فنجان از مغزها: بادام، بادام هندی و گردوی خام • نصف فنجان خرماي خرد شده بدون هسته ارگانیک • نصف فنجان زردآلوی خشک شده خرد شده • نصف فنجان کشمش • ۲ قاشق غذا خوری پودر کاکائوی شیرین نشده • ۱ قاشق غذا خوری آب پرتقال تازه • نصف قاشق چای خوری دارچین • یک چهارم فنجان پودر نارگیل

طرز تهیه:

نارگیل و دارچین را در یک کاسه کوچک باهم مخلوط کنید و در گوشه‌ای قرار دهید تا توپ‌هایمان آماده شود.

تمام مواد دیگر را در یک مخلوط کن بریزید و اگر مواد کاملاً به یکدیگر نچسبید، به آرامی آب پرتقال را اضافه کنید.

مواد مخلوط شده را بصورت توپ‌های کوچک در آورید و سپس آنرا در مخلوط نارگیل و دارچین بچرخانید تا کاملاً با آنها پوشیده شود.

در یک ظرف شیشه‌ای در بسته آن‌ها را در یخچال قرار دهید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

عصرانه با خرما



مواد لازم برای ۲ نفر:

خرما ۲۰۰ گرم • کره گیاهی ۵۰ گرم • دارچین یک قاشق سوپخوری • پودر زنجبیل یکدوم قاشق غذاخوری • روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: هسته خرماها را جدا کرده و همراه با روغن مایع در چرخ گوشت بریزید. بعد از آنکه خرماها چرخ شد کره و دارچین را به آن بیفزایید و روی حرارت قرار دهید. آرد را الک کرده و روی حرارت قرار داده و مقداری روغن مایع به آن اضافه کنید تا رنگ آن طلایی شود.

خرما را روی ورقه فویل قرار داده و مخلوط آرد و روغن را روی آن بریزید و صاف کنید. مواد را رل کنید و فویل را دور آن بپیچید و به مدت ۴ - ۳ ساعت داخل یخچال قرار دهید. سپس آن را برش داده و صرف کنید.

منبع: [جام جم آنلاین](#)

آبنبات مغزدار شکلاتی



مواد لازم:

گردو ۲ پیمانه • بادام ۱ پیمانه • بادام هندی ۱ پیمانه • مغز تخمه آفتابگردان ۱ پیمانه • کنجد ۱/۲ پیمانه • تخم کتان ۱/۲ پیمانه •

مواد لازم جهت شربت:

شکر قهوه‌ای ۱ پیمانه • شیرۀ ذرت ۱ پیمانه • مارگارین وگان ۲ فنجان • ورقه شکلات به مقدار لازم • روغن ترد کننده گیاهی ۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

ابتدا تمام مغزها را با یکدیگر مخلوط کرده و حرارت می‌دهیم تا برشته شوند. برای تهیه شربت؛ شکر، شیرۀ ذرت یا (شربت برنج) و مارگارین را با هم مخلوط کرده آنقدر حرارت می‌دهیم که شبیه کارامل شود اما نجوشد. در مرحله بعد فویل یا کاغذ روغنی را با کره یا هر روغن گیاهی چرب کرده و مغزهای برشته‌مان را با این شربت به خوبی مخلوط کرده و به طور یکنواخت بر روی کاغذ پهن می‌کنیم و به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال می‌گذاریم. سپس شکلات‌ها و روغن ترد کننده را با هم مخلوط کرده و به صورت غیر مستقیم بر روی بخار آب (بن ماری) قرار داده تا آب شود و بر روی آبنبات هائی که خرد کرده‌ایم می‌ریزم.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

شیرینی جو با تکه‌های شکلات یا کشمش



مواد لازم: سه چهارم فنجان شکر قهوه‌ای • سه چهارم فنجان شکر • سه چهارم فنجان روغن کانولا • نصف فنجان آب • ۱ قاشق چای خوری عصاره وانیل • سه و نیم فنجان جو دوسر • ۲ فنجان آرد (اگر دوست دارید، مقداری آرد گندم کامل را می‌توانید استفاده کنید، اما نه بیشتر از نصف فنجان) • نصف قاشق چای خوری نمک میوه • ۱ بسته ۳۴۰ گرمی تکه‌های شکلات

طرز تهیه:

فر را با ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. موادتر را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و سه ماده خشک اول را در یک کاسه بزرگ‌تر با هم مخلوط کنید. سپس مخلوط موادتر را در مخلوط خشک بریزید و کاملاً با هم مخلوط کنید. خمیر را بر روی ورقه شیرینی بصورت کلوچه‌های کوچک شکل دهید؛ سپس تکه‌های شکلات را در آن فشار دهید. (اضافه کردن تکه‌های شکلات به مخلوط، قبل از شکل دادن به شیرینی‌ها احتمال دارد سبب شود تا شیرینی‌ها خیلی ترد و شکننده شوند.)

بمدت ۸ تا ۱۲ دقیقه آنرا در فر بپزید، بعد از ۸ دقیقه آنرا بررسی کنید. فرها باهم متفاوت هستند، مدت پخت طولانی‌تر باعث می‌شود تا شیرینی‌ها تردتر شوند، اما خطر سوختن آن‌ها نیز وجود دارد!

تغییرات:

آرد را تا یک چهارم فنجان کاهش دهید و نصف فنجان گردو آسیاب شده اضافه کنید. نصف قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده به مخلوط خشک بیفزایید و از کشمش‌ها بجای تکه‌های شکلات استفاده کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.phce.org)

رول‌های دارچین



مواد لازم برای خمیر:

چهار و یک چهارم پیمانه آرد سفید • $\frac{2}{5}$ قاشق چایخوری پودر خمیر مایع • یک و یک چهارم پیمانه آب گرم (تقریباً ولرم) • یک سوم پیمانه مارگارین • یک دوم پیمانه پودر شکر • یک چهارم قاشق چایخوری نمک

مواد لازم برای داخل رول:

۲ قاشق دارچین • نصف پیمانه پودر شکر • نصف پیمانه گردو آسیاب شده • نصف پیمانه کشمش • یک چهارم پیمانه مارگارین

مواد لازم برای کرم روی رول‌ها:

یک پیمانه پودر شکر • دو قاشق غذاخوری مارگارین آب شده • دو قاشق غذاخوری شیر سویا • نصف قاشق چایخوری وانیل

طرز تهیه:

- برای درست کردن خمیر، در یک کاسه آرد و خمیر مایع را خوب مخلوط کنید. در یک کاسه بزرگ‌تر آب، شکر، مارگارین و نمک را خوب با هم مخلوط کنید. سپس مخلوط آرد و خمیر مایع را اضافه کنید و ابتدا کمی هم بزنید، سپس با دست‌های شسته شده حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید. روی آن را با پلاستیک بپوشانید و برای یک ساعت در جای گرمی مثل کنار بخاری یا روی اجاق گاز (درحالی که فر روشن است) قرار دهید. بعد از یک ساعت دوباره یک الی دو دقیقه ورز دهید و برای ۱۵ دقیقه دیگر استراحت دهید.

-دارچین، پودر شکر، مارگارین، وانیل و پودر گردو را خوب مخلوط کنید، تا حدی که مایع نرم شود. اگر سفت بود کمی بیشتر مارگارین اضافه کنید.

خمیر را به شکل یک مستطیل و به قطر کمتر از یک سانتی‌متر باز کنید (می‌توانید خمیر را کف یک سینی سایز متوسط پهن کنید) و مایع دارچین را به آرامی روی آن بمالید تا به صورت یکنواخت روی آن را بپوشاند. کشمش‌ها را هم به صورت پراکنده روی آن قرار دهید. خمیر را به آرامی از سمت طول مستطیل رول کنید. رولت باید تقریباً به طول ۳۵-۴۰ سانتی‌متر باشد. با یک چاقوی تیز آن را به قسمت‌های ۳ سانتیمتری تقسیم کنید و در یک قالب کیک (برای اینکه ظرف باید کمی ارتفاع داشته باشد) با فاصله دو-سه سانتیمتری هم قرارشان بدهید و روی آن را با برس مخلوط آب و شیر خرمای بزنید (برای براق شدن) و باز هم روی آن را بپوشانید و دوباره همان جای گرم یک ساعت دیگر قرار دهید.

-فر را از ۱۵ دقیقه قبل روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید. ظرف رول‌ها را ۴۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا روی آن‌ها طلایی رنگ شود. با احتیاط آن‌ها را از قالب در آورده و درون یک ظرف دیگه قرار دهید.

-درون یک کاسه کوچک مواد کرم وانیل را خوب مخلوط کنید تا کرم یکدستی به دست آید. با قیف کرم را به صورت ضربدری روی رول‌ها بریزید. رول‌ها بعد از سرد شدن آماده خوردن هستند.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

شیرینی مخصوص عید



مواد لازم:

- آرد سفید یک و نیم پیمانه • آرد گندم کامل (آرد نان سنگک) نصف پیمانه • شکر ۲/۳ پیمانه • نمک ۱/۸ قاشق چایخوری
- روغن کانولا ۱/۲ پیمانه • وانیل شکری نصف قاشق چایخوری • بیکینگ پادر ۲ قاشق چایخوری • شکلات چیپسی-کشمش
- پلویی-گردو یا هر مغز دیگری به مقدار لازم • آب ۱/۴ پیمانه • دارچین در صورت دلخواه (کمی)

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن می‌کنیم. کف سینی فر را کاغذ روغنی می‌اندازیم. در یک کاسه آرد سفید و آرد گندم را با نمک و بیکینگ پادر و دارچین با هم مخلوط می‌کنیم و گردو یا شکلات یا... را می‌ریزیم. در یک کاسه دیگر شکر و وانیل و روغن را مخلوط می‌کنیم سپس آب را اضافه می‌کنیم. مواد خشک (آرد و...) را هم اضافه می‌کنیم و همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. اگر خمیر خیلی سفت شد می‌توانید ۲-۳ قاشق آب بیشتر اضافه کنید. سپس با قاشق از خمیر برمی‌داریم (و یا با دست یک مقدار برمی‌داریم و توی دست گرد می‌کنیم و داخل سینی می‌گذاریم و با انگشت روی آن را کمی فشار می‌دهیم تا کمی صاف شود) و روی سینی فر با رعایت فاصله می‌گذاریم. سپس سینی را در طبقه وسط فر به مدت ۵ دقیقه می‌گذاریم. سپس فر را خاموش می‌کنیم و حرارت بالای فر (گریل) را روشن می‌کنیم به مدت ۳-۴ دقیقه می‌گذاریم. شاید فکر کنید که این مدت زمان کم است و شیرینی هنوز نپخته است اما این جزء خاصیت این شیرینی است و وقتی سرد بشود خودبخود سفت خواهد شد.

* برای بالا بردن ارزش تغذیه‌ای این شیرینی می‌توانید از شیر سوپای وانیلی یا ساده به جای آب و از آرد گندم کامل به جای آرد سفید استفاده کنید.

* می‌توانید به جای شکلات چیپسی از کشمش یا گردو و یا هر آجیل دیگری و یا مخلوطی از همه این‌ها استفاده کنید.

* برای داشتن شیرینی شکلاتی می‌توانید از میزان آرد یک قاشق کم کنید و به جای آن از پودر کاکائوی تلخ استفاده کنید

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

شیرینی گردویی گیاهی عید



مواد لازم:

روغن جامد ۵۰ گرم • وانیل یک هشتم قاشق چایخوری • پودر قند ۴۰ گرم • آرد ۷۵ گرم • گردو پودر شده ۳۵ گرم • گردو
برای تزئین به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پودر قند رو به همراه وانیل و کره کاملاً هم می‌زنیم تا خوب با هم مخلوط شده و سپس پودر گردو و آرد را به آن اضافه می‌کنیم، این مخلوط حالت خمیری پیدا می‌کند. پس از آن به اندازه یک قاشق چایخوری خمیر را با دست گرد کرده و داخل سینی می‌چینیم. روی هر قطعه خمیر یک تکه قرار داده و فشار می‌دهیم تا گردو کاملاً به خمیر بچسبد. سپس سینی را داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا رنگ شیرینی‌ها قهوه‌ای روشن شود. وقتی شیرینی‌ها خنک شد به راحتی از سینی فر جدا می‌شوند.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

شیرینی تر



مواد لازم:

آرد یک پیمانه • شکر سه چهارم پیمانه • پودر کاکائو نصف پیمانه • بیکینگ پودر یک و نیم قاشق چای خوری • * سس سیب شیرین نشده یک سوم پیمانه • روغن کانولا یک چهارم پیمانه • شیر سویا دوسوم پیمانه مخلوط با یک قاشق چای خوری سرکه

طرز تهیه:

- فر را از قبل روی درجه ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
- درون یک قالب ۲۱*۲۱ سانتی‌متر را چرب کرده و آرد بپاشید.
- مواد را به ترتیب ذکر شده، کاملاً با هم مخلوط کرده تا نرم و یک دست شوند.
- مخلوط را درون قالب ریخته و آن را در فر به مدت ۵۰ دقیقه حرارت داده تا خوب بپزد.
- قبل از برش صبر کنید تا شیرینی کاملاً سرد شود.
- پس از سرد شدن شیرینی و برش آن، در صورت تمایل می‌توانید قطعات برش خورده را با روبان تزئین کنید.

* طرز تهیه سس سیب:

تعدادی سیب ترش بردارید. پوست و تخم آن‌ها را بگیرید. سپس آن‌ها را قاچ زده و بشویید. سیب‌ها را داخل ظرفی قرار داده و ظرف را روی حرارت بگذارید. سیب‌ها را پشت و رو نکنید تا اینکه کاملاً بپزند. حالا سیب‌ها آماده است. با پشت قاشق، سیب‌های پخته را له کنید، سپس بگذارید کاملاً سرد شوند.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

پولکی کنجدی

مواد لازم:

شکر یک پیمانه • کنجد یک پیمانه • کره گیاهی ۲۵۰۰ گرم • زعفران آبکرده یک قاشق چایخوری • پودر پسته و پودر نارگیل مقدار لازم

طرز تهیه:

ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم شکر را داخل آن می‌ریزیم تا کارامل شود و تمام شکر آب شده و طلایی شود. حالا کنجدها را به آن اضافه کنید و هم بزنید. پشت یک سینی را چرب کنید و آن را مدتی درون فریزر بگذارید تا پولکیتان زود ببندد. ازمایع آماده شده قاشق قاشق برداشته روی سینی بریزید تا شکل بگیرد.

اگر آن را به شکل سوهان در می‌آورید باید بایک وردنه‌تر آن را صاف کنید و رویش مرتب مغز پسته و پودر نارگیل بپاشید و به صاف کردن ادامه دهید تا به نازکی دلخواه برسد. آن وقت آن را با یک چاقو برش می‌زنیم یعنی خط می‌اندازیم و بعد می‌گذاریم خنک شود. بعد آن را قطعه قطعه می‌کنیم.

منبع: هفته نامه چاردیواری

نوٹیشن

اسموتی توت فرنگی



این اسموتی سرد و غلیظ و خوشمزه در صبحانه میل کنید. می‌توانید توت فرنگی یخ زده بخرید یا در فصل تابستان آنرا با توت فرنگی تازه تهیه کنید. توت فرنگی تا شش ماه در فریزر می‌ماند.

مواد لازم:

برای ۲ فنجان • ۱ فنجان توت فرنگی منجمد • ۱ فنجان تکه‌های بزرگ موز • نصف تا یک فنجان آب سیب شیرین نشده (تازه)

طرز تهیه:

تمام مواد را در یک مخلوط کن بریزید و روی سرعت بالا آنرا مخلوط کنید تا نرم گردد، ۲ تا ۳ دقیقه، گاه گاهی مخلوط کن را خاموش کنید تا میوه‌های مخلوط نشده را با قاشق به مرکز مخلوط کن، منتقل کنید. فوراً آنرا سرو کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

شربت سیب و زغال اخته گرم و معطر



مواد لازم برای ۳ فنجان نوشیدنی:

۳ فنجان آب سیب (شربت سیب) • ۱ فنجان آب زغال اخته شیرین نشده خالص • ۲ چوب دارچین • یک چهارم قاشق چای خوری جوز هندی رنده شده • ۱۰ گرم میخک • نصف قاشق چای خوری هل آسیاب نشده (یا یک چهارم قاشق چای خوری هل آسیاب شده) • ۱ قاشق چای خوری پوست پرتقال • ۱ قاشق غذا خوری شهد آگاو (اختیاری) • چند چوب دارچین اضافی برای تزئین

طرز تهیه:

اول. در یک تابه بر روی حرارت متوسط، شربت سیب، آب زغال اخته، چوب‌های دارچین، جوز هندی، میخک، هل و پوست پرتقال را باهم مخلوط کنید. مخلوط را به جوش بیاورید، حرارت را کم کنید و بگذارید بمدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد.

دوم. این مخلوط را در یک کاسه صاف کنید و شهد آگاو را اضافه کنید. آنرا در لیوان ریخته و با یک چوب دارچین آنرا تزئین کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

شیر بادام



مواد لازم برای یک نفر:

مغز بادام خام ۱۵ عدد • شیره خرما یک قاشق غذا خوری • آب سرد یک لیوان • پودر نارگیل ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

ابتدا پوست بادامها را جدا کرده و آنها را به همراه آب در مخلوط کن خوب مخلوط می کنیم تا کاملاً شیر مانند شود. سپس شیره خرما و پودر نارگیل را اضافه کرده و دوباره مخلوط می کنیم. شیر سفید و جربی به دست می آید که بسیار گوارا است. این شیر را صبحها با خرما نوش جان کنید.

توجه:

برای پوست کندن بادامها، آنها را به مدت نصف روز می گذاریم در آب سرد خیس بخورد، سپس پوست آنها را به راحتی جدا می شود.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

لیموناد نعنائی



مواد لازم برای ۶ فنجان لیموناد:

۶ عدد لیمو • نصف تا سه چهارم فنجان شهد آگاو یا شهد برنج قهوه‌ای (یا هر نوع شیرین کننده‌ای) • ۱ فنجان برگ‌های نعنا •

۶ فنجان آب • یخ

طرز تهیه:

لیموها را نصف کنید، از آب میوه گیری استفاده کنید و آب آن‌ها را بگیرید. آب لیمو را در مخلوط کن بریزید، شیرین کننده، نعنا و ۱ فنجان یخ را اضافه کنید. تا زمانی که یخ ریز گردد، مخلوط کنید. مایع را در یک پارچ بریزید، ۶ فنجان آب را اضافه کنید، هم بزنید و آنرا سرو کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

چای لیموترش و زنجبیل



مواد لازم:

آب جوش ۲ فنجان • زنجبیل تازه به اندازه ۳ حبه قند • رنده پوست لیموترش ۱/۲ عدد • آب لیموترش ۱/۲ عدد

طرز تهیه:

زنجبیل، پوست و آب لیمو ترش، آب جوش را داخل قوری ریخته و ۱۵-۱۰ دقیقه دم کنید.

هضم غذا- تقویت سیستم دفاعی بدن و جلوگیری از سرماخوردگی از خواص این چای است.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

اسموتی کیوی - توت فرنگی



مواد لازم:

توت فرنگی یک پیمانه (تازه یا یخ زده) • کیوی یک عدد پوست کنده و خرد شده • آب پرتقال ۱/۲ پیمانه • یخ خرد شده ۱/۲ پیمانه

طرز تهیه:

تمام مواد را داخل مخلوط کن می‌ریزیم و مخلوط کن را روشن می‌کنیم تا مواد کاملاً یکدست و صاف شوند. بعد داخل لیوان می‌ریزیم. برای تزیین می‌توانید از سیخ‌های کوچک پلاستیکی استفاده کنید و یک اسلایس کیوی - یک اسلایس توت فرنگی و یک برگ نعنا را به سیخ بکشید و در لبه لیوان برای تزیین بگذارید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

اسموتی کیوی - آناناس



مواد لازم:

کیوی ۲ عدد • آناناس خرد شده ۲ پیمانه • یخ ۱۰ قطعه

طرز تهیه:

آناناس و ۵ قطعه یخ را داخل مخلوط می ریزیم و مخلوط می کنیم تا یخ خرد شود. سپس لیوان ها را تا نصف پر می کنیم. ۵ قطعه یخ باقی مانده را با کیوی های پوست کنده و خرد شده داخل مخلوط کن میکس می کنیم تا یخ کاملا خرد شود و داخل لیوان روی مخلوط آناناس (به آرامی) می ریزیم روی آن یک اسلایس کیوی برای تزئین می گذاریم و سریع سرو می کنیم.

* این میزان مواد برای ۱-۲ لیوان است.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

اسموتی کیوی-آلورا



مواد لازم:

خیار ۱ و ۱/۲ پیمانه • کیوی ۲ عدد بزرگ (پوست کنده و خرد شده) • اسفناج تازه ۲ پیمانه (سعی کنید از برگ‌های جوان‌تر اسفناج استفاده کنید) • آلورا ۱/۲ پیمانه • موز ۱ عدد • آب نصف پیمانه

آلورا را خرد کرده داخل مخلوط کن بریزید سپس موز، اسفناج تازه، خیار، کیوی، آب را مخلوط کنید تا کاملاً صاف و یکدست شود.

* می‌توانید از چند تکه آناناس در صورت دلخواه استفاده کنید

این نوشیدنی سرشار است از ویتامین سی و آ و می‌تواند ۱۶٪ نیاز روزانه به آهن را تامین کند

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

اسموتی توت فرنگی



مواد لازم:

موز یک عدد • توت فرنگی یک پیمانه • شیر سویا ۱/۲ پیمانه

طرز تهیه:

موزها را خرد کنید و در فریزر بگذارید تا کاملا یخ بزند. تمام مواد را داخل مخلوط کن بریزید و خوب با هم مخلوط کنید تا میوه‌ها کاملا با هم مخلوط شوند.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

شیر بادام



مواد لازم برای ۹۰۰ میلی لیتر (۳-۴ لیوان):

- بادام خام یک لیوان (۱۴۳ گرم) • آب ۳ لیوان • آب به میزان لازم برای خیس کردن بادامها • خرما ۳-۲ عدد
- وانیل ۱/۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

بادامها را از شب قبل در آب خیس کنید. سپس در آبکش بریزید و پوست بادامها را بگیرید (اگر می خواهید سریع تر آماده شود می توانید بادامها را به مدت ۳ دقیقه در آب در حال جوش بریزید و بعد پوستشان را بگیرید و استفاده کنید). داخل مخلوط کن بریزید و ۳ پیمانه آب -خرما و وانیل را اضافه کنید و دستگاه را روشن کنید تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس داخل صافی بریزید. می توانید شیر بدست آمده را داخل یک ظرف شیشه ای در بسته به مدت ۳-۴ روز در یخچال نگهدارید.

*برای بالا بردن ارزش تغذیه ای شیر بادام می توانید از ۲ لیوان آب و یک لیوان شیر سویا استفاده کنید

*می توانید از پودر کاکائو یا نسکافه برای تنوع در مزه شیر بادام استفاده کنید

*یک لیوان شیر بادام نیاز ۱/۳ بدن یک انسان بالغ به کلسیم را تامین می کند (مانند یک لیوان شیر گاو) بدون کلسترول است. تنها ۹۰ کالری دارد. ۵۰٪ نیاز بدن به ویتامین E-۲۵٪ ویتامین D را تامین می کند و بسیار خوش طعم است.

*می توانید از این شیر در قهوه-تهیه بستنی خانگی و انواع دسر و یا با غلات صبحانه استفاده کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

نوشیدنی پوره میوه



مواد لازم:

کمپوت ۲۲۰ گرمی آناناس خرد شده ۱ قوطی • انبه بزرگ رسیده ۱ عدد • موز بزرگ رسیده ۱ عدد • ماست گیاهی ۲۲۰ گرم

طرز تهیه:

شربت آناناس را جدا کرده و در ظرفی در بسته داخل یخچال قرار دهید.

انبه را پوست کنده، از هسته جدا کرده و خرد کنید، موز را پوست کنده و حلقه حلقه کنید.

میوه‌ها را در یک ظرف متوسط قرار داده، درب آنرا بسته و به مدت ۲ ساعت در فریزر قرار دهید. هنگامی که قصد دارید نوشیدنی را سرو کنید، میوه‌های یخ زده، شربت آناناس و ماست را داخل مخلوط کن بریزید.

در حالی که مخلوط کن روشن است، قطعات یخ را یکی یکی به آن اضافه کنید تا مقدار مخلوط شما در حد ۴ لیوان شود. مخلوط کردن را تا زمانی که مواد یک دست شود ادامه دهید، داخل لیوان ریخته و بلافاصله سرو کنید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

لیموناد تابستانی کلاسیک



مواد لازم:

لیموی بزرگ ۵ عدد • شکر یک و یک چهارم پیمانه • آب یک و یک چهارم لیتر

طرز تهیه:

- ابتدا لیموها را پوست کنده سپس به آن‌ها را به شکل حلقه‌های نازک برش دهید.
- درون کاسه‌ای جداگانه، برش‌های لیمو را قرار داده و روی آن‌ها، شکر بپاشید و آن‌ها را به مدت یک ساعت در دمای اتاق قرار دهید.
- درون یک قابلمه درب‌دار، آب را جوش آورده و آن را فوراً روی حلقه‌های لیمو بریزید و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا خنک شوند سپس آن را صاف کرده و حلقه‌های لیمو را بیرون آورید.
- حلقه‌های لیمو را درون کاسه‌ای دیگر فشار داده و آب آن را خارج کنید. آب لیمو حاصله را به مخلوط شکر اضافه کرده و آن را هم بزنید بگذارید خنک شود، سپس آن را میل کنید.

منبع: [همشهری آنلاین](#)

اسموتی هویج و آناناس



مواد لازم:

- آناناس ترجیحا تازه سه چهارم پیمانه
- یخ نصف پیمانه
- آب پرتقال تازه یک سوم پیمانه
- هویج خرد شده یک چهارم پیمانه
- موز نصف پیمانه

طرز تهیه:

- آناناس، یخ، آب پرتقال، هویج و موز را درون دستگاه غذاساز بریزید.
- آن‌ها را درون دستگاه، خوب مخلوط کرده تا نرم و یک دست شوند.

اسموتی هویج و آناناس را خنک بنوشید.

منبع: [همشهری آنلاین](#)



مواد لازم:

زنجبیل تازه ۵۰ گرم، درشت خرد شود • شکر ۳۰۰ گرم • لیمو ۲ عدد، به علاوه مقداری هنگام سرو • آب گازدار مقداری

طرز تهیه:

- زنجبیل، شکر و برش‌های لیمو را درون ظرفی ریخته و یک پیمانه آب، به آن‌ها اضافه کرده بجوشانید.
- ظرف را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا خنک شود.
- مخلوط درون ظرف را درون یک صافی بریزید و کمی فشار دهید.
- هنگام سرو، آب حاصله را، درون یک پارچ ریخته و مقداری آب گازدار و مابقی برش‌های لیمو را به آن اضافه کرده و میل کنید.

نکته:

این نوشیدنی، تا یک هفته درون یخچال قابل نگهداری است.

زمان تهیه: ۵ دقیقه زمان پخت: ۵ دقیقه

منبع: [همشهری آنلاین](#)

لیموناد توت‌فرنگی و هندوانه



این نوشیدنی را با برشی از لیمو و توت‌فرنگی تزیین کنید و خنک بنوشید.

مواد لازم برای ۸ نفر:

هندوانه بدون هسته ۸ برش مکعبی شکل • توت‌فرنگی تازه یک پیمانه؛ دو نیم شوند • آب لیموی تازه نصف پیمانه • شکر یک پیمانه • آب دو پیمانه

طرز تهیه:

• هندوانه، توت‌فرنگی، آب لیمو، شکر و آب را درون دستگاه مخلوط کن ریخته و آن‌ها را خوب با هم مخلوط کنید تا یک دست شوند.

• مخلوط تهیه شده را درون هشت لیوان تقسیم کرده و میل کنید.

زمان تهیه: ۱۰ دقیقه

منبع: [همشهری آنلاین](#)

دوغ وگان

مواد لازم:

بادام بدون پوست ۴۰ عدد • آب ۲ لیوان • لیمو ترش ۴ قاشق غذاخوری • نمک کمی • نعناع خشک به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

بادام و آب را در مخلوط کن می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم و در آخر آب‌لیمو و نمک و نعناع خشک را اضافه می‌کنیم.

نکته: بهتر است نوشیدنی را نیم ساعت قبل یا ۳ ساعت بعد از غذا بنوشید.

منبع: [کلوب](#)

سس

سس فرانسوی وگان

مواد لازم:

گردو ۱ پیمانه • آبلیمو ترش به مقدار دلخواه • نمک ۱ قاشق چایخوری • فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری • زرشگ کمی

طرز تهیه:

همه مواد را به جز زرشگ در مخلوط کن مخلوط می‌کنیم و در آخر زرشگ را اضافه می‌کنیم و دوباره مخلوط می‌کنیم.

نکته:

مقدار همه مواد بسته به سلیقه شما تغییر می‌کند، برای نمونه اگر سس ترشی می‌خواهد آبلیموی بیشتری استفاده کنید. اگر مقدار زیادی سس می‌خواهید به جای یک پیمانه از دو پیمانه گردو استفاده کنید اما چون این سس‌ها مواد نگهدارنده را که در سس مایونز و دیگر سس‌های آماده هست را ندارند بهتر است بیشتر از یک روز نمانند و به مقدار مورد نیاز برای یک وعده تهیه شوند.

منبع: [کلوب](#)

سس مایونز وگان

مواد لازم:

نخود پخته یک کاسه • ارده ۳ قاشق غذاخوری • نمک به مقدار کافی • آبلیمو ترش به مقدار کافی

طرز تهیه:

همه مواد را در مخلوط کن کاملاً مخلوط می‌کنیم تا رقیق شود.

منبع: [کلوب](#)

سس مایونز وگان

مواد لازم:

- روغن مایع ۱ لیوان • شیر سویا ۱ لیوان • آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری • سرکه ۳ قاشق غذاخوری • صعلب ۱ قاشق چایخوری
- پودر خردل ۱ قاشق چایخوری • نمک، فلفل سفید یا سیاه ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

تمام مواد را داخل مخلوط کن می‌ریزیم.

منبع: [کلوب](#)

متفرقه

نان سیر



مواد لازم:

۴ حبه سیر • ۴ قاشق روغن زیتون • ۱ قاشق نعناع خشک • ۱ نان باگت

طرز تهیه:

سیرها را رنده و با روغن زیتون و نعناع مخلوط کنید. نان باگت را هر طور که مایل هستید ببرید و از مخلوط سیر روی تکه‌ها بمالید و درون ماهیتابه تست کنید (درون فر هم می‌توانید قرار دهید)

این نان را با سوپ میل کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

باقلا فسنگان



مواد لازم:

لوبیا چیتی یک پیمانه • گردو ۱۵۰ گرم • پیاز داغ و رب گوجه فرنگی از هر کدام سه قاشق غذاخوری • رب انار دو قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، گلپر و زردچوبه به میزان لازم • باقلا فسنگان

طرز تهیه:

لوبیاچیتی را یک روز قبل خیس کنید. گردو را آسیاب کرده و با رب انار، رب گوجه فرنگی و آب در قابلمه بریزید. نمک، فلفل، گلپر و زردچوبه را به آن اضافه کنید تا بجوشد بعد از نیم ساعت آب لوبیاچیتی را گرفته به گردو اضافه کنید تا بپزد در انتها پیازداغ را به مواد اضافه کنید. غلظت غذا دلخواه می باشد.

منبع: [مجله بانوی سرزمین مهر](#)

راویولی



مواد لازم برای خمیر (برای دو یا سه نفر): ۳ پیمانه آرد • کمی نمک • ۱ پیمانه آب • نصف پیمانه روغن
طرز تهیه: مواد را با هم مخلوط کرده و ورز می‌دهیم و برای دو ساعت روی آن را می‌پشانیم و کنار می‌گذاریم.

مواد لازم برای داخل راویولی: ۱ پیمانه سویا • ۱ پیاز • نصف پیمانه جعفری خرد شده • کمی نمک

طرز تهیه: پیازها را خرد کرده و کمی تفت می‌دهیم، سویا و جعفری و نمک و نصف لیوان آب را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت کم خوب پخته و آب آن کاملا تمام شود.

مواد لازم برای سس گوجه: ۶ گوجه بزرگ • ۲ پیاز • ۲ حبه سیر • نمک و فلفل

طرز تهیه: گوجه‌ها و پیازها و سیرها را رنده کرده و با نمک و فلفل و ۱ لیوان آب با حرارت کم و به آرامی بپزید تا کمی غلیظ و پخته شود. برای بهتر شدن طعم و رنگ می‌توانید ۱ قاشق رب گوجه به آن اضافه کنید. خمیر را با وردنه، نازک باز می‌کنیم و مواد داخل آن را به شکل گرد و با فاصله روی آن می‌چینیم و یک لایه دیگر خمیر روی این‌ها می‌گذاریم، و دور راویولی‌ها را به صورت مربع می‌بریم دقت کنید که لایه‌های خمیر خوب بهم بچسبند. برای بریدن راویولی از کاترهای مخصوص استفاده کنید و در صورت در دسترس نبودن می‌توانید از چاقو یا کاتر پیتزا استفاده کنید. به دو صورت می‌شود راویولی را درست کرد، راه اول: راویولی‌ها را سرخ کرده و سس را روی آن بریزید و سرو کنید. راه دوم: راویولی‌ها را داخل آب جوش چند دقیقه بپزید و آبکش کنید و سپس داخل یک ظرف به صورت لایه لایه سس گوجه و راویولی قرار دهید (لایه اول و آخر باید سس باشد) و نیم ساعت درون فر قرار دهید و سرو کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

دال حبوبات یا آبگوشت گیاهی



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

نخود (از شب قبل خیس شده) یک پیمانه • لوبیاسفید (از شب قبل خیس شده) یک پیمانه • لوبیا چیتی (از شب قبل خیس شده) ۱/۲ پیمانه • سویا ۱/۲ پیمانه • روغن ۱/۲ پیمانه • سیب زمینی نیم کیلو • گوجه فرنگی نیم کیلو • لیمو عمانی ۶ تا ۸ عدد • زردچوبه ۸ قاشق چایخوری • نمک ۸ قاشق چایخوری • پودر فلفل قرمز ۲ قاشق چایخوری •

دستور تهیه:

۱. نخود لوبیا سفید و لوبیا چیتی را که حداقل ۳ ساعت خیس کرده‌ایم همراه با آب کافی (۱۲ پیمانه) در قابلمه مناسبی می‌ریزیم و با حرارت زیاد به جوش می‌آوریم. پس از جوش آمدن آب در قابلمه را می‌گذاریم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا حبوبات حدود ۲ ساعت به آرامی بپزد. ۲. سپس سویا را ۱۰ دقیقه خیس می‌کنیم و از صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود. روغن را در ماهیتابه داغ می‌کنیم و سویا را ۲ دقیقه با حرارت متوسط تفت می‌دهیم. آنگاه سویا سیب زمینی پوست کنده درسته گوجه فرنگی چهار قاچ لیمو عمانی زرد چوبه و نمک را به نخود و لوبیا ی پخته شده اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با همان حرارت ملایم حدود ۲ ساعت بپزد و کاملاً جا بیفتد. برای تقدیم می‌توانید آب دال را جداگانه در یک کاسه بریزید و سپس محتویات قابلمه را بکوبید و له کنید. این دال را با سبزی خوردن میل کنید.

منبع: [انجمن گیاهخواران ایران](#)

آبگوشت گیاهی



مواد لازم:

نخود آب پز شده ۱ پیمانه • سویای آماده شده نصف پیمانه • سیب زمینی آب پز ۴ عدد متوسط • سیر یا پیاز خام به مقدار لازم
• لیمو عمانی ۲ عدد • زردچوبه ۲ قاشق چای خوری • رب گوجه فرنگی به میزان دلخواه • روغن زیتون به میزان دلخواه

طرز تهیه:

نخود را که قبلاً ۴۸ ساعت در آب خیسانده‌ایم همراه با آب کافی در قابلمه مناسبی می‌ریزیم تا به جوش آید. پس از جوش آمدن آب، در قابلمه را می‌گذاریم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا نخود به آرامی بخار پز شود.

سپس سویا را ۱۰ دقیقه خیس می‌کنیم و در صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود. روغن زیتون را در ماهی تابه‌ای می‌ریزیم و سویا را ۳ دقیقه با حرارت ملایم می‌پزیم. آنگاه سویا، سیب زمینی آب پز شده، رب گوجه فرنگی، لیمو عمانی، زردچوبه و نمک را به نخود پخته شده اضافه می‌کنیم و سپس محتویات قابلمه را می‌کوبیم و له می‌کنیم و به‌مراه نان سبوس دار و سبزی خوردن میل می‌کنیم.

توجه:

به جای سیر یا پیاز می‌توانید از لیمو عمانی استفاده کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

دال عدس (هندی)



مواد لازم:

عدس قرمز دو پیمانه • پیاز بزرگ یک عدد • سیر دو قاشق سوپخوری • رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری • سیب زمینی متوسط ۲ عدد • لیمو عمانی دو عدد • ادویه یک قاشق چایخوری • فلفل قرمز یک قاشق غذاخوری • روغن یک قاشق غذاخوری • تمر هندی به دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده طلایی رنگ که شد سیر را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم سپس رب فلفل ادویه لیمو عمانی و سیب زمینی و عدس را همه با هم اضافه کرده و حرارت کاملاً ملایم کرده تا با بخار بپزد هر از چند گاهی هم مواد را زیر و رو کرده تا به ته دیگ نچسبد زیرا عدس قرمز فوراً به دیگ می‌چسبد بعد از اینکه آب انداخت آب تمر و آب را به میزان لازم اضافه کرده و نمک را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد کاملاً پخته شوند وقتی غذای ما جا افتاد زیر آنرا خاموش می‌کنیم و با گوشت کوب دال عدس را می‌کوبیم (به خاطر سیب زمینی موجود در آن باید کاملاً له شود). این غذا را می‌توان با ترشی هم صرف کرد.

منبع: [آشپز آنلاین](#)

دال عدس بامیه



مواد لازم برای ۴ نفر:

بامیه ۴۰۰ گرم • دال قرمز نیم کیلو • پیاز دو عدد متوسط • سیب زمینی ۴ عدد متوسط • رب گوجه ۲ قاشق غذاخوری • سیر
ده حبه • زردچوبه ۲ قاشق چایخوری • تمبر هندی قهوه‌ای دو سوم بسته • نمک و روغن به میزان لازم • فلفل ۱ قاشق
چایخوری

طرز تهیه:

عدس را شسته همراه با سیب زمینی‌هایی که قبلاً پوست کنده و به شکل مربع برش داده‌ایم، همراه با ۴ لیوان آب درون قابلمه
می‌ریزیم و روی شعله ملایم قرار می‌دهیم و تا زمان پخته شدن کامل عدس‌ها صبر می‌کنیم. درون ظرف دیگری پیازها را که به
صورت نگینی خرد کرده‌ایم همراه با روغن مایع سرخ می‌کنیم. سیرها را رنده کرده به پیاز اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم.
فلفل و زرد چوبه را اضافه کرده بعد از تفت دادن، رب گوجه را به آن افزوده و می‌گذاریم کمی سرخ شود.

تمبر هندی را به مدت نیم ساعت با آب ولرم خیس کرده و از الک رد می‌کنیم تا عصاره آن بدست آید، سپس عدس و سیب
زمینی پخته شده را درون سیر و پیاز سرخ شده ریخته بامیه را نیز به همراه عصاره تمبر هندی به آن اضافه می‌کنیم. در صورت
نیاز مقداری آب درون آن ریخته و روی شعله ملایم قرار می‌دهیم تا خورش کاملاً جا بیفتد.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

خوراک دال عدس



مواد لازم برای ۴ نفر:

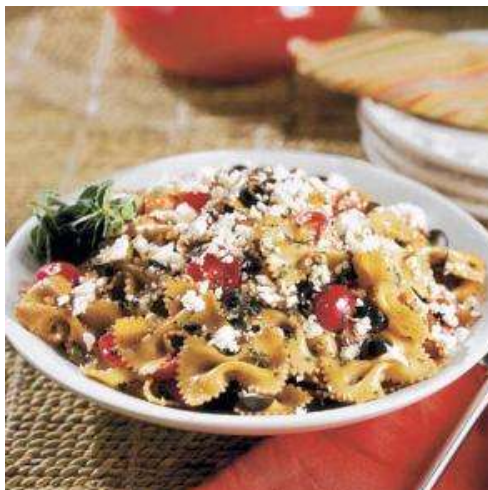
عدس قرمز ۳ پیمانه • سیب زمینی متوسط دو عدد • پیاز سرخ شده دو قاشق غذاخوری • سیر ۵ تا ۶ حبه • رب گوجه فرنگی دو قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم • فلفل قرمز و پاپریکا در صورت تمایل • آب تمبر هندی در صورت تمایل

طرز تهیه:

عدس را پاک کرده و می‌شوئیم (عدس‌های قرمز بسته بندی معمولاً تمیزند، ولی باز هم احتیاط کنید) سپس آنرا در قابلمه ریخته و مقداری آب می‌ریزیم تا روی آن را بگیرد و بر روی حرارت قرار می‌دهیم، زمانی که جوش آمد، حرارت را کم می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را نگینی خرد کرده و داخل عدس می‌ریزیم. عدس قرمز سریع می‌پزد، تقریباً همان زمانی که برای پختن سیب‌زمینی لازم است. رب گوجه، نمک، فلفل، زردچوبه، یک قاشق پیازداغ و سیر خرد شده را به غذا اضافه می‌کنیم. اگر نگران بوی سیر هستید می‌توانید بجای آن از یک قاشق غذاخوری سر خالی پودر سیر استفاده کنید. در اواخر طبخ در صورت تمایل یک قاشق فلفل پاپریکا و یک قاشق مرباخوری فلفل قرمز به غذا اضافه کنید. برای چاشنی می‌توانید حدود یک سوم تا نصف بسته تمبر هندی (بسته به ذائقه) را در مقداری آب گرم خیس کرده و شیره صاف شده آنرا داخل خوراک بریزید. اگر از تمبر هندی استفاده کردید نمک غذا را کمتر بریزید. می‌توانید به جای تمبر هندی آب نصف لیمو ترش بزرگ را بگیرید و داخل خوراک بریزید. اگر غذا خیلی غلیظ شد کمی آب به آن اضافه کنید. قبل از اینکه شعله را خاموش کنید یک قاشق دیگر پیازداغ اضافه کنید تا یک جوش بخورد. حدود نیم ساعت تا سه ربع برای پختن این غذا زمان لازم است.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

ماکارونی با سیر و سبزیجات



مواد لازم:

برگ ریحان شش تا هشت عدد • نمک یک و نیم قاشق چایخوری • جعفری تازه سی گرم • آب جوش هشت پیمانه • سیر چهار حبه • ماکارونی چهارصد گرم • ادویه و فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا سیرها را خرد کنید و در قابلمه به همراه شش قاشق روغن زیتون و یا روغن مایع سرخ کنید تا طلایی رنگ شود، سپس جعفری و ریحان خرد شده را به همراه نمک و فلفل و ادویه، به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت کم، آرام آرام سرخ شود.

سپس در قابلمه، آب جوش، نمک و یک قاشق چایخوری روغن مایع و یا روغن زیتون بریزید و ماکارونی را داخل آن بریزید تا بجوشد.

پس از این که ماکارونی، نرم شد، آن را آبکش کنید و مواد آماده شده قبلی، سیر و سبزیجات را روی آن بریزید و با دو قاشق آن را زیر و رو کنید تا مواد کاملا با هم مخلوط شوند.

آن گاه آن را در دیس بریزید و به همراه گوجه فرنگی و خیارشور تزیین کنید.

منبع: [آشپزی](#)

کوکو سبزی



مواد لازم برای ۴ نفر:

سبزی کوکو، خرد شده، (تره، جعفری، گشنیز، ساقه سیر، شوید) نیم کیلوگرم • آرد گندم سه و نیم قاشق غذاخوری • زردچوبه ۱ قاشق چایخوری • بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری • نمک به مقدار کم • روغن سرخ کردن به قدر کافی

طرز تهیه:

سبزی کوکو را در یک کاسه ریخته و با آرد گندم مخلوط کرده و نمک، زردچوبه و بیکینگ پودر را هم اضافه کنید، روغن را در تابه گرم کرده، سپس مواد هم زده شده را در روغن ریخته و با ته قاشق روی مواد را فشار داده تا بهم فشرده شوند. بعد از اینکه یک طرف سرخ شد، آنرا برش داده و تکه‌های کوکو را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.phce.org)

سوشی گیاهی



مواد لازم برای ۴ نفر:

- شوید خرد شده ۱۰۰ گرم • برنج ۲ پیمانه • گشنیز ۱ کیلو • باقلا ۱ پیمانه • تمبر هندی نصف بسته • شنبلیله ۳۰۰ گرم
 - سیر ۱۰ حبه • پیاز درشت ۲ عدد • فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری • زردچوبه ۲ قاشق چایخوری • نمک و روغن به میزان لازم
- جلبک دریایی یک بسته

طرز تهیه:

پیاز را نگینی خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم و سیر رنده شده را به آن اضافه کرده تفت می‌دهیم. سپس زرد چوبه و فلفل را به آن افزوده و کمی تفت می‌دهیم، سبزی‌ها را خرد کرده، سرخ می‌کنیم و به پیاز داغ اضافه می‌کنیم. عصاره تمبر هندی را گرفته به همراه نمک اضافه می‌کنیم و آن را روی شعله ملایم قرار می‌دهیم تا آب آن کاملاً تبخیر شود. برنج، باقلا و شوید را مانند سبزی پلو آماده می‌کنیم. جلبک‌ها را روی سطح صافی قرار داده سبزی پلو با باقلا را روی آن می‌ریزیم، سپس از مخلوط سیر و پیاز و سبزی قدری روی آن می‌دهیم و آنرا به صورت رول درآورده سپس برش می‌زنیم.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.phc2000.org)

پیتزا لوبیا



برای درست کردن این پیتزای خوشمزه سرشار از فیبر و پروتئین می‌توانید از هر سبزیجاتی برای رویه آن استفاده کنید.

مدت زمان تهیه با پخت: ۴۵ دقیقه. برای ۴ نفر

فر را از قبل بر روی درجه ۳۷۵ قرار دهید تا گرم شود.

مواد لازم:

- خمیر پیتزا
- یک و نیم فنجان آرد تصفیه نشده، یا آرد کامل گندم
- ۱ قاشق چای خوری نمک میوه بجای جوش شیرین
- ۱ قاشق چای خوری نمک
- ۱ قاشق چای خوری شکر
- ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون ارگانیک
- ۱ قاشق غذا خوری سرکه بالزامیک یا هر سرکه دیگر
- دو سوم فنجان شیر سویا یا هر شیر غیر لبنی دیگر

طرز تهیه:

چهار ماده اول را در یک کاسه متوسط باهم سریع مخلوط می‌کنیم. مواد مایع را جداگانه ترکیب می‌کنیم، سپس آن‌ها را با مواد خشک مخلوط می‌کنیم. بیش از حد آن‌ها را مخلوط نکنید زیرا خمیر پیتزا را سفت می‌گردانید. یک تابه پیتزای ۳۳ سانتی متری را به آرامی با روغن زیتون چرب کنید. خمیر را در تابه بطور یکنواخت با پشت یک قاشق یا انگشتانتان پخش کنید. خمیر را قبل از اینکه مواد رویه پیتزا را اضافه کنید، برای ده دقیقه در دمای ۳۷۵ درجه در طبقه وسط بپزید. درحالی‌که خمیر در حال پختن است، سس را آماده کنید و لوبیاها را بپزید.

مواد لازم برای سس پیتزا:

یک قوطی رب گوجه فرنگی (۱۵۶ میلی لیتر) • یک چهارم فنجان آب سیب یا آب انگور یا آب • ۱ قاشق چای خوری نمک • ۲ حبه سیر ریز شده • ۱ قاشق چای خوری پودر ریحان • ۱ قاشق غذا خوری پودر پونه کوهی • ۱ قاشق غذا خوری شهد افرا یا هر شهد دیگری • نصف قاشق چای خوری تکه‌های فلفل تند (به دلخواه)

طرز تهیه سس:

مواد را با هم مخلوط کنید و بر روی خمیر پیتزای پخته شده پخش کنید. مطمئن شوید که روی لبه‌های خمیر را نیز سس بزنید تا از سوختن آن قسمت خمیر جلوگیری کنید.

مواد لازم برای رویه پیتزا:

۲ فنجان لوبیای سیاه یا هر لوبیای دیگر (پخته شده) • ۱ عدد پیاز بزرگ (ریز شده) • ۲ عدد ساقه کرفس (خرد شده) • نصف فنجان زیتون‌های سبز خرد شده • یک چهارم فنجان روغن زیتون ارگانیک اضافی • فلفل سیاه آسیاب شده تازه •

طرز تهیه:

این مواد را به ترتیب بر روی سس پخش کنید. سپس یک چهارم فنجان روغن زیتون اضافی را بر روی پیتزا آرام آرام بپاشید و به آرامی فلفل سیاه آسیاب شده تازه را درست قبل از باز گرداندن پیتزا به فر بر روی آن بپاشید. بمدت بیست تا سی دقیقه آنرا در دمای ۴۰۰ درجه بپزید. یا تا زمانیکه پیازها و کرفس قهوه‌ای یا برشته شوند. مراقب لبه خمیر باشید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

هوموس اسفناج و کنگر فرنگی



مواد لازم:

۱ قوطی کنسرو نخود، آن‌ها را از آب بیرون بیاورید اما آبش را نگهدارید، سپس نخودها را با آب شستشو دهید • ۴ فنجان اسفناج تازه • نصف فنجان کنگر • ۲ قاشق غذا خوری ارده • ۲ قاشق غذا خوری لیموترش • ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون • ۲ حبه سیر، پوست کنده و له شده • نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه:

همه مواد را داخل مخلوط کن ریخته و آنقدر هم بزنید تا کاملاً نرم شوند. آب نخود را که از قبل نگهداشته‌اید اضافه کنید تا غلظت مایع کمتر شود. مایه را بر روی نان گندم سبوس دار ریخته و یا به عنوان یک سس برای سبزیجات سرو نمایید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

سبزیجات رشته‌ای با جوانه‌های لوبیای سویا



مواد لازم:

جوانه‌های لوبیای سویا ۴۵۴ گرم • خیار سبز یا کدو سبز یا کدو مسما ۲ عدد • هویج ۱ عدد • قارچ «شیتیک» یا قارچ قهوه‌ای ۶ عدد، تازه • زنجبیل ۱ قطعه • کمی نمک • ۱ قاشق چای خوری شکر قهوه‌ای • کمی سس سویا

طرز تهیه:

جوانه‌های لوبیای سویا را بشویید. کدوها یا خیارها، هویج و قارچ‌های شیتیک را بصورت نواری ببرید. زنجبیل را ریز خرد کنید. ۱ قاشق چای خوری روغن سرخ کردنی در ماهی تابه بریزید. هنگامیکه روغن داغ شد، تمام مواد را اضافه کنید و آن‌ها را روی حرارت بالا با سرعت تفت بدهید. سپس تمام چاشنی‌ها را اضافه کنید و بخوبی هم بزنید. ماهی تابه را از روی حرارت برداشته و سبزیجات تفت داده شده را در بشقاب بریزید و سرو کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](http://www.phce.org)

شکلات صبحانه



مواد لازم:

- ارده ۶ قاشق غذاخوری
- شیرۀ خرما ۱ قاشق غذا خوری
- سبوس گندم ۱ قاشق غذا خوری
- بودر نارگیل ۱ قاشق غذا خوری
- گلاب ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

ابتدا ارده را با شیرۀ خرما و سبوس گندم خوب مخلوط می کنیم تا قوام بیاید و کاملا سفت شود بد گلاب را اضافه کرده و مجدد مخلوط می کنیم. سپس با بودر نارگیل تزیین می کنیم.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

دلمه سبزیجات



مواد لازم:

- قارچ یک بسته کوچک (نگینی خرد شده)
- سبزی دلمه از هر کدام ۵۰ گرم خرد شده (مرزه-گشنیز-ترخون-پیازچه-جعفری)
- سیر ۱-۲ حبه
- برنج پخته شده یک پیمانه کوچک
- پیاز ۲ قاشق غذاخوری سرخ شده
- سویا سس ۳ قاشق غذاخوری
- فلفل دلمه رنگی یک عدد
- فلفل دلمه ۳ عدد (می‌توانید از گوجه-بادمجان-فلفل‌های رنگی و... هم استفاده کنید)
- روغن برای سرخ کردن

طرز تهیه:

قارچ، تابه، کمی روغن را سه دقیقه تفت می‌دهیم. پیازچه، سبزی، سیر خرد شده را ۵ دقیقه تفت داده. برنج پخته شده، پیاز سرخ شده، سویا سس را کمی تفت می‌دهیم و فلفل دلمه‌ای خرد شده (یک عدد رنگی) را اضافه می‌کنیم و شعله را خاموش می‌کنیم.

داخل فلفل دلمه‌ای‌ها یا هر سبزیجاتی که دوست دارید مثل بادمجان-گوجه و... را خالی می‌کنید و با مایع دلمه پر می‌کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بخار پز می‌کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

جوجه گیاهی همراه با سس گوجه فرنگی



مواد لازم:

روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری • پیازچه خرد شده ۱ عدد • قارچ خرد شده ۸ عدد متوسط • گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده ۴ عدد متوسط • کدو ریز خرد شده ۱ عدد بزرگ • اسفناج تازه (در صورت تمایل) ۴ فنجان • تاماری یا سس سویا ۱/۸ فنجان • ریحان خشک شده ۱ قاشق غذاخوری • آویشن خشک شده ۱ قاشق غذاخوری • پونه خشک شده ۱ قاشق غذاخوری • پودر فلفل قرمز تند ۱/۸ قاشق غذاخوری • جوجه و گان یا سویا با طعم جوجه ۲ فنجان • ارده ۱/۴ فنجان • آب لیمو ترش نصف یک لیمو • نمک و فلفل تازه به مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه بزرگ ریخته و پیاز، قارچ، گوجه فرنگی، سس سویا، ریحان، آویشن و پونه را اضافه می‌کنیم و بر روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم. آنقدر حرارت دهید تا گوجه فرنگی‌ها به سس تبدیل شوند، سپس کدو، اسفناج و جوجه و گانمان را اضافه می‌کنیم.

بهتر است که به طور مرتب هم بزنیم. تا زمانی که اسفناج‌ها نرم شود و کدوها اندکی سرخ شود؛ از روی حرارت برداشته و ارده، آب لیمو و باقی چاشنی‌ها را اضافه می‌کنیم تا به غذای ما طعم بهتری بدهند.

می‌توانید این غذا را همراه با برنج یا رشته (نودل) به همراه سالاد و نان سیر دار میل نمایید و برای مصرف ۴ نفر کافی است.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

چانا ماسالا (هندی)



مواد لازم:

کنسرو نخود زرد یک عدد (۳ قاشق از آب آن را نگه دارید و بقیه را داخل آبکش بریزید) یا یک لیوان نخود پخته شده • روغن گیاهی یک تا دو قاشق غذاخوری • پیاز متوسط یک عدد خرد شده • سیر یک حبه • رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری (یا ۱/۳ پیمانه گوجه فرنگی خرد شده ریز) • آبلیمو ترش تازه ۱/۲ قاشق غذاخوری • پودر زیره سبز، پودر گشنیز، زردچوبه، ادویه گراماسالا از هر کدام ۱/۸ قاشق چایخوری • پودر فلفل سیاه و قرمز و نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

روغن را داخل تابه بریزید و پیاز را سرخ کنید وقتی پیاز کاملاً طلایی شد سیر را اضافه کنید سپس ادویه‌ها را بریزید و تفت بدهد بعد رب گوجه فرنگی یا گوجه فرنگی تازه را اضافه کنید و برای چند دقیقه خوب تفت بدهید + آب نخود را که نگه داشته بودید را اضافه کنید + نخود پخته شده + لیمو ترش - نمک و فلفل‌ها را اضافه کنید و بگذارید برای ۵ تا ۱۰ دقیقه غذا جا بیفتد سپس با برنج ساده سرو کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

نودل چینی با سبزیجات



مواد لازم:

• قارچ ۱۰ عدد (نازک بریده و تفت داده شده و کاملاً بدون آب) • نودل (خشک) ۲۰۰ گرم • روغن کنجد یک قاشق غذاخوری • روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری • زنجبیل تازه (ریز رنده شده) یک تکه یک سانتی • سیر (ریز رنده شده) ۲ حبه • سویا سس ۲ قاشق چایخوری • شکر یک قاشق چایخوری • کلم برگ سفید (نازک خالی شده) ۲۰۰ گرم (یک و ۱/۲ پیمانه) • هویج متوسط (نازک خالی شده) یک عدد • جوانه ماش یک پیمانه • پودر فلفل سیاه ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر فلفل قرمز و نمک به میزان لازم • ساقه سبزی پیازچه (در صورت در دسترس بودن) ۲ ساقه • برش‌های لیمو ترش تازه برای تزیین

طرز تهیه:

داخل تابه چینی (وک) یا هر تابه بزرگ دیگری دو قاشق روغن مایع را می‌ریزیم و به آن سیر و زنجبیل را اضافه می‌کنید + قارچ‌های از قبل سرخ شده + سویا سس + شکر + نمک کمی + هویج و کلم نازک خالی شده + ۳ دقیقه با حرارت بالا تفت بدهید + ۱ قاشق غذاخوری آب و بگذارید ۲-۳ دقیقه دیگر روی شعله ملایم تفت بخورد + ساقه‌های پیازچه را بلند خرد کنید و با جوانه ماش به غذا اضافه کنید و بعد از یک دقیقه شعله را خاموش کنید و فلفل‌های را اضافه کنید و نمک غذا را بچشید. در یک قابلمه آب را جوش بیاورید با نمک و نودل‌ها را به مدت ۴-۵ دقیقه بجوشانید و آبکش کنید و به آن یک قاشق روغن کنجد را اضافه کنید. سپس با سبزیجات مخلوط کنید و با برش‌های لیموی ترش تازه سرو کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سمبوسه هندی با چاشنی بادام زمینی تند



مواد لازم برای ۲۴ تا ۳۰ عدد سمبوسه :

روغن نباتی برای سرخ کردن به اندازه‌ای که نصف دیگچه را پر کند • نان ترتیلای گندم یا نان لواش

مواد لازم برای پر کنند:

یک چهارم قاشق چای خوری دانه‌های خردل • نصف یک چوبه دارچین • ۳ عدد چوبه میخک کامل (اختیاری) • نصف قاشق چای خوری دانه‌های زیره سبز آسیاب نشده • یک چهارم پیاز (خرد شده) • ۲ عدد سیب زمینی بزرگ (بصورت مکعب‌های یک سانتی خرد شده) • ۲ فنجان مخلوط نخود فرنگی و هویج • ۱ عدد لیمو ترش

ادویه برای سیب زمینی :

نصف قاشق چای خوری نمک • نصف قاشق چای خوری پاپریکا • یک چهارم قاشق چای خوری زردچوبه آسیاب شده • یک چهارم قاشق چای خوری دارچین • یک چهارم قاشق چای خوری زیره سبز

ادویه برای نخود فرنگی و هویج :

نصف قاشق چای خوری نمک • نصف قاشق چای خوری پاپریکا • یک چهارم قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده • یک چهارم قاشق چای خوری زیره سبز آسیاب شده • ۲ قاشق بزرگ آب لیموی تازه یا به میزان دلخواه

مواد لازم برای خمیر چسبناک :

نصف فنجان از هر نوع آردی • آب گرم

طرز تهیه:

۳ قاشق غذا خوری روغن را در یک تابه متوسط حرارت دهید. دانه‌های خردل، دارچین و میخک را بریزید. تا زمانی که صدای جلز و ولز را بشنوید آنرا بپزید. دانه‌های زیره سبز کامل و پیاز را اضافه کنید و هم بزنید و برای ۲ دقیقه تفت بدهید .

سیب زمینی‌ها و ادویه‌های مربوط به سیب زمینی را اضافه کنید. حرارت را کم کنید، بمدت ۵ دقیقه در ظرف را گذاشته و بپزید. نخود فرنگی‌ها و هویج و ادویه‌های مربوط به آن را اضافه کنید، هم بزنید و در ظرف را بگذارید و بمدت ۳۰ دقیقه با حرارت کم آنرا بپزید. وقتی سیب زمینی‌ها خیلی نرم شدند، حرارت را قطع کنید، تابه را کناری قرار دهید و بگذارید خنک شود. چوبه‌های دارچین و میخک را از آن بیرون آورده و جدا کنید .درحالیکه سبزیجات خنک می‌شوند، خمیر چسبناک را درست کنید .آرد را در کاسه ریخته و با یک قاشق هم بزنید، آب گرم بقدر کافی اضافه کنید تا خمیر به یک قوام چسبناک برسد .برای درست کردن سمبوسه، از ۲ طریق می‌توانید عمل کنید، طریقه اول را در شکل می‌توانید ببینید.

برای طریقه دوم طبق روش زیر عمل کنید :

مراقب باشید که نان لواش در حین پیچیدن خشک نشود. برای این منظور می‌توانید نان‌ها را یکی یکی از کیسه در آورده و اضافی آن را درون کیسه قرار دهید تا نرم باقی بماند .نان را بصورت مستطیل می‌بریم و در گوشه چپ، ۲ قاشق غذا خوری از مواد را می‌گذاریم. سپس گوشه نان را روی مواد می‌آوریم. این طوری یک مثلث ساخته می‌شود. برای چسباندن گوشه‌های نان بهم از خمیر چسبناکمان قدری بر روی نان می‌زنیم .در مرحله بعد باید ضلع دیگر آن را بسازیم. در نتیجه نان سمت راست را روی مواد می‌آوریم. بدین ترتیب ما دو ضلع مثلث را ساخته‌ایم. و دوباره از خمیر چسبناکمان قدری بروی گوشه‌ها می‌زنیم تا بهم بچسبند . اگر دقت کنید، دو ضلع بالایی مثلث را داریم. ولی مثلثمان ضلع پایینی ندارد. در نتیجه میزان نان باقی مانده که در پایین مثلث دیده می‌شود را از زیر مثلث رد می‌کنیم تا ضلع سوم ساخته شود .به این ترتیب سه ضلع مثلث ایجاد شده و ما یک تکه اضافه نان هم داریم. می‌توانید آن را روی سمبوسه بیاورید .روغن را برای سرخ کردن در تابه بریزید. صبر کنید تا به قدر کافی داغ گردد، سپس سمبوسه‌ها را در تابه قرار دهید تا سرخ شود و بطور مرتب سمبوسه‌ها را بچرخانید تا وقتی که تمام دور سمبوسه سه گوش ما قهوه‌ای طلایی بشود. سمبوسه‌های پخته شده را از تابه بیرون آورید و بر روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغنش گرفته شود .

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](#)

سمبوسه هندی



مواد لازم برای خمیر: آرد سفید یک پیمانه • آرد گندم کامل (آرد سنگگ) ۱/۴ پیمانه • نمک ۱/۴ قاشق چایخوری • روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری • آب گرم ۱/۳ پیمانه

طرز تهیه: آرد، نمک، روغن مایع، آب گرم را با هم مخلوط می‌کنیم تا به شکل خمیر دربیاید سپس روی یک تخته آشپزخانه مقداری آرد می‌ریزیم و خمیر را ورز می‌دهیم. سپس خمیر را گرد کرده و در یک کاسه که کف آن آرد پاشیده‌ایم می‌گذاریم و روی آن را با یک حوله می‌پوشانیم و برای ۳۰ دقیقه به آن استراحت می‌دهیم.

مواد لازم برای داخل سمبوسه: سیب زمینی متوسط ۲ عدد پخته شده • نخود سبز ۱/۴ پیمانه • گشنیز تازه خرد شده ۱/۴ پیمانه • پیاز متوسط ۱/۴ عدد • پودر سیر و پودر کاری از هر کدام ۱/۴ قاشق چایخوری • پودر زیره، پودر فلفل قرمز، پودر زنجبیل و گرم ماسالا از هر کدام ۱/۸ قاشق چایخوری

طرز تهیه: سیب زمینی پخته را چهارگوش خرد می‌کنیم، نخود سبز پخته، گشنیز، ادویه‌ها و پیاز تازه ریز خرد شده.

خمیر را به ۶ قسمت تقسیم می‌کنیم و هر کدام را به شکل توپ در می‌آوریم سپس با وردنه پهن می‌کنیم (به شکل دایره) و هر دایره را از وسط دو قسمت می‌کنیم. سپس گوشه سمت راست نیم دایره را وسط (مرکز) خمیر می‌آوریم سپس گوشه سمت چپ نیم دایره را وسط خمیر می‌آوریم (به شکل یک کیف در می‌آید) سپس از مواد داخل سمبوسه کیف را پر کرده و خمیر را با انگشتان و کمی آب خوب می‌بنیدم و به هم می‌چسبانیم (مانند شکل) سپس در روغن داغ (حدوداً سه پیمانه که در روزغن غوطه ور شود) سرخ کرده و با سس چیلی سرو می‌کنیم.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سمبوسه رژیمی (کم کالری)



مواد لازم:

نان لواش خمیر (مخصوص سمبوسه) ۶-۵ عدد • سویای ریز خشک ۱/۲ پیمانه • تره و جعفری خرد شده تازه ۱/۲ پیمانه • پیاز سرخ شده ۳-۴ قاشق غذاخوری • زردچوبه، نمک، فلفل سیاه و قرمز به میزان لازم • سیب زمینی متوسط یک عدد پخته و له شده

طرز تهیه:

روغن پیاز سرخ شده را با دستمال آشپزخانه کاملاً می‌گیریم. سویا را از ده دقیقه قبل با آب گرم خیس می‌کنیم و در آبکش آب آن را می‌گیریم. در تابه تفلون بدون روغن سویا را کمی تفت می‌دهیم، پیاز سرخ شده، ادویه‌ها، نمک، سیب زمینی له شده، سبزی تازه خرد شده، نان‌ها را (عمودی) به ۳ قسمت تقسیم می‌کنیم تا به شکل نوارهای بلند در بیاید. سپس از مواد سمبوسه داخل نان‌ها را پر می‌کنیم و به شکل مثلثی می‌پیچیم. فر را از قبل با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم. کف سینی فر یا یک قالب -کاغذ روغنی می‌اندازیم و با قلمو یا اسپری روغن - کمی روغن می‌مالیم و سمبوسه‌ها را می‌چینیم و روی آن‌ها با قلمو خیلی کم روغن می‌مالیم و در فر می‌گذاریم تا دو طرف آن ترد و طلایی شود (برای هر طرف حدوداً ۶-۷ دقیقه). سپس با سس چیلی یا سس تند سرو می‌کنیم.

*نان مخصوص سمبوسه را می‌توانید از نان لواشی‌ها بخرید اما باید از قبل به نانوا بگویید که برای سمبوسه می‌خواهید تا نان را ترد نکند.

*اگر نخواهید سمبوسه شما کم کالری باشد می‌توانید به جای گذاشتن آن‌ها در فر سمبوسه‌ها را در روغن سرخ کنید

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

سس تمبر هندی



در جنوب ایران معمولاً سمبوسه را با این سس سرو می کنند.

مواد لازم:

- تمبر هندی ۳ قاشق غذاخوری • پودر فلفل قرمز یک قاشق چایخوری • سرکه یک قاشق غذاخوری • پیاز کوچک یک عدد
- آب مقداری • ادویه کاری در صورت دلخواه (کمی)

طرز تهیه:

تمبر هندی را ۱۰ دقیقه در کمی آب خیس کنید طوری که بعد از صاف کردن به غلظت ماست شود. سپس در صافی بریزید و صاف کنید تا هسته آن جدا شود. پیاز را ریز رنده کنید و با بقیه مواد و کمی نمک به تمبرهندی اضافه کنید و در کنار سمبوسه سرو کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

توپ‌های سرخ شده برنج و سبزیجات



مواد لازم:

پیاز کوچک (خیلی ریز خرد شده) ۱ عدد • فلفل دلمه‌ای کوچک ۱ عدد (می‌توانید از رنگ‌های مختلف فلفل استفاده کنید ولی در مجموع به اندازه یک فلفل دلمه‌ای کوچک) • هویج یک عدد متوسط (پخته و رنده شده) • سیب زمینی متوسط یک عدد (پخته و له شده) • برنج (پخته شده) ۲ قاشق غذاخوری • پودر زیره ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر گشنیز ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر فلفل سیاه یا قرمز ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر سوخاری (پودر نان خشک) ۱-۲ قاشق غذاخوری • برگ‌های تازه گشنیز (خرد شده) ۱-۲ قاشق غذاخوری • نمک-زرچوبه-روغن برای سرخ کردن=به میزان لازم

مقداری روغن داخل تابه بریزید و پیاز را سرخ کنید. کمی زرچوبه، هویج، فلفل دلمه‌ای ریز شده چند دقیقه تفت دهید. سپس سیب زمینی له شده و نمک و ادویه‌ها را اضافه کنید. سپس تابه را از روی حرارت بردارید. برنج را مانند سیب زمینی له کنید و با گشنیز به سبزیجات سرخ شده اضافه کنید. سپس مقداری از مایع بردارید به شکل توپ‌های کوچک دریاورید و در سینی بچینید و به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید. سپس از یخچال دریاورید و در آرد سوخاری غلتانده و در روغن سرخ کنید.

*این غذا را می‌توانید به عنوان عصرانه با سس گوجه فرنگی یا در کنار غذای اصلی برای بچه‌ها سرو کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

مافین سبوس جو دوسر و سیب



مواد لازم برای ۱۰ تا ۱۲ عدد مافین:

۱ فنجان آب • ۱ قوطی ۳۴۰ گرمی آب سیب غلیظ (در صورت امکان تازه) • ۲ عدد سیب سبز بزرگ پخته شده • یک و یک چهارم فنجان سبوس جو دوسر • ۲ فنجان آرد گندم کامل • ۱ فنجان آرد سفید • دو و یک دوم قاشق چای خوری سودا (یا نمک میوه) • ۱ قاشق چای خوری دارچین • نصف قاشق چای خوری جوز • روغن کانولا یا روغن زیتون برای چرب کردن قالب مافین

طرز تهیه:

فر را روی درجه ۳۲۵ درجه فارنهایت قرار دهید، قالب‌های مافین را کمی چرب کنید. سیب‌ها را پوست گرفته و هسته‌شان را در آورید؛ آن‌ها را خرد کنید و کناری بگذارید. در یک کاسه مخصوص مخلوط کردن، آرد گندم و آرد سفید، سبوس جو دوسر، سودا (نمک میوه)، دارچین و جوز را باهم مخلوط کنید. آب سیب غلیظ، سیب‌های خرد شده و آب کافی برای ایجاد یک خمیر سبک را اضافه کنید. به قدر کافی مخلوط کنید تا تمام مواد مرطوب گردند. خمیر را در قالب‌های مافین بریزید و آن‌ها را تا زمانی که کمی قهوه‌ای گردند بمدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در فر بپزید. سپس مافین‌ها را درحالی‌که داغ هستند از قالب‌ها بیرون آورید.

توجه: در صورت تمایل می‌توانید قدری کشمش هم به مواد اولیه این مافین‌ها اضافه کنید.

مدت زمان آماده سازی: ۵ دقیقه کل زمان مورد نیاز: ۳۵ دقیقه

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

پنیر ماکانی (هندی)



مواد لازم:

- پنیر سویا (توفو) ۲ پیمانه مکعبی خرد شده • پیاز بزرگ یک عدد درشت خرد شده • *پوره گوجه فرنگی ۱/۲ تا ۳/۴ پیمانه • پودر فلفل قرمز به میزان دلخواه • سیر خرد شده ۳-۴ حبه • زنجبیل تازه درشت خرد شده یک تکه ۵ سانتی • زردچوبه یک قاشق چایخوری • پودر گشنیز یک قاشق چایخوری • *ادویه تندوری ماسالا یک قاشق چایخوری • پودر هل ۱/۲ قاشق چایخوری • شکر یک قاشق چایخوری • پوره بادام هندی ۱/۴ پیمانه • شیر نارگیل ۱/۴-۱/۲ پیمانه • نمک و روغن به میزان لازم • نعنا یا گشنیز برای تزیین

طرز تهیه:

یک قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم سپس کمی روغن، پیاز، سیر، زنجبیل، نمک و فلفل قرمز سپس داخل مخلوط کن می‌ریزیم تا پوره و له شوند و دوباره داخل قابلمه می‌ریزیم، پوره بادام هندی، پوره گوجه فرنگی و بقیه ادویه‌ها و می‌گذاریم روی شعله ملایم برای ده دقیقه بپزد سپس شکر، پنیر و نمک غذا را می‌چشیم و کمی که جا افتاد با برگ نعنا تزیین کرده و با نان یا برنج سرو می‌کنیم. برای درست کردن پوره گوجه فرنگی ابتدا آب را جوش می‌آورید و یک علامت + روی گوجه فرنگی‌ها با چاقو درست می‌کنید و آن‌ها را برای ۳-۵ دقیقه در آب در حال جوش بیاندازید. سپس داخل یک کاسه آب سرد بریزید و پوست آن‌ها را بکنید و در مخلوط کن بریزید تا پوره شوند .

*ادویه تندوری ماسالا :

پودر (سیر-زنجبیل-میخک-تخم شنبلیله-دارچین-هل-فلفل سیاه-رنگ قرمز خوراکی) از هر کدام یک قاشق چایخوری • پودر تخم گشنیز ۲ قاشق غذاخوری • پودر زیره سبز ۱ و ۱/۲ قاشق غذاخوری • پودر جوز هندی ۱/۲ قاشق چایخوری

تمام ادویه‌ها را با هم مخلوط کنید و در ظرف دربسته نگهداری کنید. این ادویه به صورت آماده نیز در سوپر مارکت‌های بزرگ به فروش می‌رسد .

*در صورت در دسترس نبودن شیر نارگیل می‌توانید آن را حذف کنید ولی استفاده از آن غذا را بسیار خوش طعم و لذیذ می‌کند. شیر نارگیل به صورت کنسرو در سوپر مارکت‌ها به فروش می‌رسد و جایگزین خامه در غذاهای گیاهی است.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

پاستا با سس گوجه فرنگی و ریحان



مواد لازم:

سیر ۲ حبه • ریحان تازه یک دسته باریک (حدوداً ۶ ساقه) • کنسرو گوجه فرنگی خرد شده یک قوطی (یا یک لیوان گوجه فرنگی تازه بدون پوست و خرد شده) • روغن زیتون بودار-نمک-فلفل سیاه به میزان لازم • پاستا (پنه یا هر نوعی که در دسترس دارید) ۳/۴ بسته

طرز تهیه:

ابتدا داخل تابه مقداری روغن زیتون بریزید و سیر را کمی تفت دهید. سپس ریحان خرد شده (درشت) را اضافه کنید و ۳۰ ثانیه تفت دهید و کنسرو گوجه فرنگی را اضافه کنید و نمک و فلفل غذا را بچشید. وقتی رنگ گوجه فرنگی‌ها و سس کمی تیره شد و سس جا افتاد -پاستای آبکش شده را به سس اضافه کرده و با هم مخلوط می‌کنیم.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

میرزا قاسمی



مواد لازم:

بادمجان ۵ عدد • گوجه فرنگی ۳ عدد درشت • سیر ۱۰ حبه • نمک و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا بادمجان‌ها رو خوب می‌شوریم و با پوست به هر روشی که می‌توانیم آن‌ها را کباب می‌کنیم. بهترین راه این است که بادمجان‌ها را به سیخ کشیده و آن‌ها را روی شعله ملایم گاز قرار دهید و یا اینکه آن‌ها را در فر بگذارید. اگر نمی‌توانید این کار را هم انجام دهید از نانوایی خواهش کنید بادمجان‌ها را درون تنور قرار دهد.

زمانی که بادمجان‌ها کباب شد و بوی دود گرفت آن‌ها را دورن یک نایلون می‌پیچیم و می‌گذاریم تا خنک شوند. اینکار باعث می‌شود بادمجان‌ها به راحتی پوست گرفته شوند. حالا آن‌ها رو ساطوری می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

سیرها رو بعد از پوست گرفتن له می‌کنیم و در ماهیتابه با روغن داغ تفت می‌دهیم تا رنگ آن طلایی شود و کمی به آن زردچوبه می‌زنیم، بادمجان‌ها را به آن اضافه کرده و چند دقیقه آن‌ها را با هم تفت می‌دهیم و بعد از آن گوجه‌ها را که از قبل پوست گرفته و ریز کرده‌ایم به مواد بالا اضافه می‌کنیم.

نمک رو هم در آخر اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم با شعله ملایم مواد به خورد هم بروند و آب گوجه‌ها هم بخار شوند.

بعد از حدود نیم ساعت زیر غذا رو خاموش می‌کنیم. این غذا را در شمال با برنج دودی می‌خورند.

منبع: [آشپزخانه گیاهی سیمین](#)

نان عدس نیالی



موار لازم:

عدس ۲۵۰ گرم • عصاره زنجبیل ۱ ق س • نمک به مقدار لازم • روغن به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا عدس‌هایمان را به مدت ۸ ساعت خیس می‌کنیم. سپس زیر آب به خوبی می‌شویم تا پوستهای آن جدا گردد، سپس عدس‌هایمان را در مخلوط‌کن ریخته، آنقدر مخلوط می‌کنیم که یک خمیر غلیظ و نرم به ما بدهد؛ سپس زنجبیل‌های خرد شده را در مخلوط‌کن ریخته خوب مخلوط می‌کنیم و از صافی عبور می‌دهیم و عصاره حاصل را به مخلوطمان اضافه می‌کنیم، در این مرحله نمک را اضافه می‌کنیم، آنرا بخوبی مخلوط می‌کنیم.

۲ قاشق غذا خوری روغن را تابه می‌ریزیم، می‌گذاریم تا داغ بشود، سپس دستانمان را با آب مرطوب می‌کنیم تا خمیر به دستمان نچسبد، سپس از مخلوطمان یک توپ کوچک درست کرده، بستگی به می‌لمان کوچک یا بزرگ و در روغن داغ به مدت ۲ دقیقه سرخ می‌کنیم و روی آن هم روغن می‌ریزیم تا درونش خوب بپزد و به تابه نچسبد. وقتی به رنگ قهوه‌ای طلایی رسید، آماده است.

این یک غذای گیاهی است که حاوی پروتئین بسیاری است، می‌توانید آن را به همراه ترشی یا سالاد یا به‌همراه ناهار خود نوش جان کنید.

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](#)

پنکیک گندم و بذر کتان



مواد لازم برای تهیه ۱۲ پنکیک ۱۰ سانتیمتری:

۱ فنجان گندم (تمام دانه گندم) • ۱ قاشق غذا خوری بذر کتان آسیاب نشده • ۲ فنجان آب • ۱/۳ فنجان آرد نخود یا آرد کم چرب سویا • ۱ قاشق غذا خوری شیره انگور یا خرما یا هر نوع شیرین کننده دیگر (شهد آگاو، شیره افرا، شیره برنج قهوه‌ای و غیره) • ۲ قاشق چای خوری آب لیمو • ۲ قاشق چایخوری بیکینگ پودر • ۱/۲ قاشق چایخوری جوش شیرین یا نمک میوه • ۱/۲ قاشق چایخوری نمک

طرز تهیه:

گندم و بذر کتان و آب را در مخلوط کن بریزید و برای ۲ دقیقه روی درجه تند قرار دهید. آرد را اضافه کنید و ۲ یا ۳ دقیقه مخلوط کنید تا یک دست و روان شود. شیرین کننده، آب لیمو، بیکینگ پودر، نمک میوه و نمک را اضافه کرده و در مخلوط کن خوب مخلوط کنید.

یک تابه نچسب را روی شعله زیاد بگذارید تا هنگامی که قطرات آب بلغزد و به سرعت ناپدید شود. شعله را کم کرده و روی حد واسط بگذارید. مقداری از خمیر را سریع داخل تابه بریزید. بگذارید تا حجیم شود. زمانی که حباب‌ها در سطح ظاهر شدند یک ضربه آرام به پنکیک‌ها بزنید. اجازه ندهید زیاد بپزد؛ باید وقتی آن‌ها را از تابه بیرون می‌آوریم یک مقدار پف داشته باشند. به این ترتیب آن‌ها سبک و حالت کیکی می‌شوند.

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](#)

تورتیری (غذای کانادایی- فرانسوی)



مواد لازم برای تهیه خمیر کلوجه:

آرد تصفیه شده ۵ فنجان • روغن ترد کننده گیاهی ۵/۱ کیلو گرم • سودا (یا نمک میوه) ۱ فنجان

مواد داخل تورتیری:

توفوی بسیار سفت ۲/۵ فنجان • پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد • ساقه کرفس ریز شده ۱ عدد • روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
• ریحان ۱ قاشق چای خوری • آویشن ۱ قاشق چای خوری • دارچین ۲/۱ قاشق چای خوری • میخک یا فلفل آسیاب شده ۱/۴
قاشق چای خوری • سس سویا ۴ قاشق غذاخوری • تخم کرفس ۱/۴ قاشق چای خوری • رب گوجه فرنگی ۲/۱ فنجان • برنج
پخته شده ۲ فنجان

مواد لازم جهت سس غذا:

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری • آرد ۲ قاشق غذاخوری • عصاره سبزیجات (یا آب) ۱ فنجان • سس سویا (در صورت تمایل) ۲
قاشق غذاخوری

طرز تهیه خمیر:

برای درست کردن این غذا ما به ۲ پوسته کلوجه نیاز داریم. پس به خمیر شیرینی نیاز داریم. برای درست کردن آن ابتدا در
داخل آردمان یک حفره ایجاد می‌کنیم، سپس روغن را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم، حاصل یک خمیر رگه رگه شده است،
سپس دوباره در وسط آن یک حفره ایجاد کرده و سودا یا نمک میوه را به آن اضافه می‌کنیم. سریعاً سودا را ریخته و می‌پوشانیم

تا گاز آن از بین نرود (دقت کنید تا لحظه‌ای که آن را نمی‌خواهیم با مواد مخلوط کنیم باز نکنیم)، بعد آن را با مواد مخلوط کرده، احتیاج به ورز دادن زیاد ندارد، فقط به شکل توپ در می‌آوریم، روی آن را پارچه کشیده و به مدت یک ساعت در یخچال می‌گذاریم.

طرز تهیه مواد داخل خمیر:

ابتدا ماهیتابه را گرم کرده، سپس روغن زیتون را در آن ریخته، پیاز، کرفس، ادویه‌ها، آویشن، ریحان، دارچین، میخک، تخم کرفس را به ترتیب داخل ماهیتابه ریخته و برای ۲-۳ دقیقه تفت می‌دهیم تا پیازها اندکی نرم شوند و سپس توفو خرد شده، رب گوجه فرنگی، سس سویا و برنج پخته شده امان را به آن اضافه می‌کنیم و به خوبی با هم مخلوط می‌کنیم؛ اجازه می‌دهیم تا آب مخلوطمان به خوبی کشیده شود.

خمیرها را از یخچال خارج کرده و آن را نصف کرده و به صورت دو لایه جدا از هم پهن می‌کنیم، روی یک لایه خمیر تا آنجا که کامل خمیرمان را پر کند داخل آن مواد می‌ریزیم، اگر خمیرتان کامل پر شده است، احتیاج به استفاده همه مواد نیست. سپس لایه دیگر خمیر را هم بر روی آن قرار داده و و با چنگال دو لایه را به خوبی به هم وصل می‌کنیم. بر روی سطح آن چند برش کوچک می‌دهیم تا بخار آن خارج شود. از قبل فر را گرم کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت می‌گذاریم تا روی آن کاملاً طلایی شود.

طرز تهیه سس:

روغن زیتون را به اضافه آرد کرده، می‌گذاریم به مدت یک دقیقه با هم بجوشند، در این حال عصاره سبزیجات و سس سویا را به آن اضافه کرده و اجازه می‌دهیم تا این عصاره غلیظ شود.

از این سس غلیظ به اضافه سبزیجات و سس گوجه فرنگی برای سرو غذا استفاده می‌کنیم.

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](#)

کوفته اسفناج



مواد لازم:

سیب زمینی متوسط ۲ عدد (اگر سیب زمینی قرمز در دسترس است از آن استفاده کنید) • اسفناج تازه ۱۷۰ گرم • پنیر سویا (توفو) ۶۰ گرم • آبلیمو ۲ قاشق چایخوری • نمک یک قاشق چایخوری • زیره یک قاشق چایخوری • پیاز ۱/۲ یک عدد رنده شده • سیر ۲ حبه رنده شده • زنجبیل تازه رنده شده یک قاشق چایخوری • ادویه گرم ماسالا ۱/۲ قاشق چایخوری • آرد نخود (زرد) ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را بپزید. پوستشان را بکنید و له کنید. اسفناج‌ها را برای ۱-۲ دقیقه در آب در حال جوش بریزید سپس آبکش کنید و وقتی آب اضافی آن کاملاً رفت با توفو -آبلیمو و نمک داخل غذاساز بریزید تا کاملاً له شوند. در یک تابه مقدار کمی روغن بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید+زیره و برای یک دقیقه تفت دهید سپس سیر-پیاز و زنجبیل را اضافه کنید و برای ۳ دقیقه دیگر تفت دهید+ادویه گرماسالا و سریع مخلوط اسفناج و توفو و سیب زمینی له شده را به تابه اضافه کنید و بگذارید ۳ دقیقه روی شعله ملایم بپزد. سپس از روی گاز بردارید و داخل یک کاسه بریزید و آرد نخود را اضافه کنید. روی سینی فر کاغذ روغنی بیندازید و کمی روغن روی آن اسپری کنید. از مایع به اندازه یک گردوی کوچک بردارید و گرد کنید و در سینی فر بگذارید. با این مقدار مواد باید حدوداً ۲۰ عدد کوفته درست کنید. در داخل فر با حرارت ۲۲۵ درجه سانتی گراد یا ۴۵۰ درجه فارنهایت بگذارید برای ۱۰ دقیقه تا بپزند. می‌توانید گریل را روشن کنید تا روی آن کمی طلایی شود. می‌توانید این غذا را با نان یا بدون نان سرو کنید.

سس کوفته اسفناج:

یک عدد خیار کوچک را پوست بکنید و ریز رنده کنید. سپس داخل آبکش بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. سپس داخل یک کاسه بریزید. یک پیمانه ماست سویا، ۱/۴ پیمانه پیاز قرمز رنده شده خام و برگ نعناع تازه و ریز خرد شده ۱-۲ قاشق غذاخوری، آبلیمو ۱-۳ قاشق غذاخوری، ۱/۴ قاشق چایخوری پودر زیره، ۱/۴ قاشق چایخوری پودر گشنیز، نمک، فلفل و تمام مواد را با هم مخلوط کنید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید سپس در کنار کوفته‌ها سرو کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

کاسرول گوجه و توفو



مواد لازم برای تهیه برنج:

برنج ۳ پیمانه • آب ۱۲ پیمانه • نمک ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

برای تهیه این غذا احتیاج به آماده کردن برنج به صورت کته داریم البته بهتر است که مقداری آب برنج را بیشتر کنیم که برنج حلیم تر شود. بعد از اینکه برنجمان پخته و اندکی حلیم شد، آن را آب کش می‌کنیم.

سپس به حاضر کردن بقیه مواد می‌پردازیم؛

مواد لازم:

روغن زیتون ۱/۴ پیمانه • پیاز بزرگ خرد شده ۳ عدد • سس سویا (یا تاماری) ۱/۳ پیمانه • ریحان ۳ قاشق سوپخوری • پونه ۱ قاشق سوپخوری • پودر فلفل قرمز ۱ ق چ • فلفل سیاه ۱ قاشق چای‌خوری • کره گیاهی ۶ قاشق سوپخوری • آب لیمو ترش نصف یک لیمو ترش • توفو (ریز شده) ۱ فنجان • زرد چوبه ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ابتدا در یک ماهیتابه نجسب و گود، روغن زیتون ریخته و با حرارت متوسط گرم می‌کنیم، سپس پیازهای خرد شده را اضافه می‌کنیم تا طلایی و نرم شوند، بهتر است حرارت را کم کنید تا بخوبی و آرامی سرخ شوند؛ این سرخ شدن نیم ساعت زمان می‌برد، سپس پونه، ریحان و سس سویا را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم، تا جایی حرارت می‌دهیم که پیازهایمان بخوبی طلایی شوند و آب غذا بخوبی کشیده شود. سپس کره گیاهی و برنج پخته و توفویمان را اضافه می‌کنیم و به مدت ۵ دقیقه، بر روی حرارت متوسط هم می‌زنیم و در این حین، فلفل قرمز و سیاه و آب لیمو را اضافه کرده و از روی حرارت بر می‌داریم. سپس این ترکیب را در داخل ظرف چهار گوشه ریخته به اندازه (۱۵ در ۱۰ در ۲ اینچ) و مقداری فشرده می‌کنیم و در طبقه وسط فر به مدت نیم ساعت با درجه حرارت ۴۲۵ می‌گذاریم تا جاییکه سطح غذا طلایی شود یا لبه‌های آن برشته شود.

مواد لازم برای روی خوراک:

- گوجه فرنگی رسیده بزرگ خرد شده ۶ عدد • فلفل تفت داده شده و خرد شده ۲-۳ عدد (با توجه به دستور داده شده)
- روغن زیتون ۱/۳ پیمانه • نمک و فلفل به مقدار لازم • توفو (ریز شده) مقداری (برای سطح و کف)

طرز تهیه:

برای آماده کردن مواد لایه رویی، ابتدا گوجه فرنگی‌ها را به شکل حلقه برش می‌زنیم و همراه با فلفل‌های برشته (خرد شده و پوست کنده با توجه به دستور پائین)، بر روی سطح مواد قرار می‌دهیم، باید تمام سطح خوراک را بپوشاند، سپس بر روی آن نمک و فلفل و روغن زیتون و آب لیمو ریخته و در فر با درجه حرارت ۴۰۰ درجه می‌گذاریم تا سطح مواد طلایی شود و مواد سطح آن حباب بزنند. احتیاج به زمان ۲۰ دقیقه‌ای داریم تا حاضر شود، سپس قبل از سرو کردن بر روی آن اندکی توفو می‌ریزیم تا کمی حالت کشسانی به ما بدهد.

نکته: توجه کنید که می‌توانید این غذا را حتی تا ۲ روز قبل نیز حاضر کنید، با ماندن، غذا خوش طعم‌تر می‌شود. سپس در روز مهمانی آن را گرم کنید. حتی این عمل را در مورد برنج می‌توانید تا یک هفته زودتر نیز انجام دهید یعنی یا برنج به تنهایی یا همراه با پیاز آماده کنید و در فریزر نگهداری کنید تا در زمان لازم با بقیه مواد مخلوط کنید.

برای تنوری کردن فلفل:

این کار را هم می‌توانید بصورت باریکیو انجام دهید هم در فر، برای تنوری کردن ذر فر آن را در طبقه بالای فر قرار داده و بخوبی دقت کنید که سطح آن به خوبی کباب شود، سپس آن را به طور مرتب بچرخانید تا تمام سطحش کبابی شود و سریعاً آن را در کاسه‌ای در دار قرار داده تا بتواند بخار کند و این تعریق باعث می‌شود که پوست آن به راحتی کنده شود، حداقل ۱۵ دقیقه صبر کنید یا تا زمانی که فلفل‌ها آماده پوست کنی باشند. سپس آن را پوست کنده و طبق دستور در غذا استفاده کنید. عمل کبابی کردن فلفل‌ها باعث می‌شود که یک طعم دودی و شیرینی به خود بگیرند.

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](#)

پاستا یونانی با سس گوجه و لوبیا سفید



مواد لازم:

کنسرو گوجه فرنگی ۲ لیوان • لوبیا سفید پخته یک لیوان • اسفناج یا ریحان سبز تازه ۳۰۰ گرم • سیر ۳-۲ حبه • روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری • پنیر سویا ۱/۲ پیمانه • پاستا ۲۵۰ گرم • آویشن ۱/۲ قاشق چایخوری • زیتون سیاه به میزان لازم

طرز تهیه:

سیر، روغن زیتون، گوجه فرنگی، لوبیا سفید پخته، نمک و فلفل سیاه، آویشن و می گذاریم تا بجوشد برای یک ربع تا جا بیفتد و کمی غلیظ شود سپس اسفناج را اضافه می کنیم و بعد از ۳-۴ دقیقه سس را روی پاستای آبکش شده می ریزیم و سپس پنیر و زیتون خرد شده را اضافه می کنیم.

*میتوانید از گوجه های گیلاسی و یا گوجه فرنگی تازه خرد شده و پخته شده به جای کنسرو گوجه فرنگی استفاده کنید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

فرنج تست



مواد لازم:

نان تست ۴ برش • شیر سویا یک پیمانه • آب نارنگی یا پرتقال ۱/۴ پیمانه • رنده پوست پرتقال یا نارنگی تازه ۲ قاشق چایخوری • پودر دارچین ۱/۲ قاشق چایخوری • پودر جوز هندی کمی • آرد گندم سبوس دار یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

شیر سویا، آب نارنگی، رنده پوست نارنگی، دارچین، کمی جوز هندی و آرد را با هم در یک کاسه مخلوط کنید. نان تست‌ها را برای یک ثانیه در این مایع بزنید و بعد در تابه تفلون که با کمی روغن چرب شده بگذارید تا دو طرف آن کاملاً ترد و قهوه‌ای شود. سپس روی آن کمی پودر قند-دارچین بپاشید و با رنده پوست نارنگی تزیین کنید. می‌توانید هنگام سرو مقداری کره یا خامه گیاهی روی تست‌ها بگذارید.

*سعی کنید از نان تستی استفاده کنید که چند روز از خرید آن گذشته و به اصطلاح بیات شده است.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

حلیم گیاهی



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

گندم پوست کنده ۲ پیمانه • نخود ۱ پیمانه • پیاز کوچک ۱ عدد • نمک به میزان لازم • دارچین، شکر، روغن، کنجد به میزان دلخواه

طرز تهیه:

نخود را از شب قبل خیس کرده و سپس با گندم پوست کنده و پیاز در قابلمه بزرگی می‌ریزیم و دو سوم آن را از آب پر می‌کنیم. زمان به جوش آمدن، حرارت را ملایم می‌کنیم تا حدود ۴ ساعت به آرامی بپزد. بعد از پختن، نمک را اضافه کرده، یکی دو جوش که زد، تمام مواد پخته شده را در مخلوط کن ریخته و مخلوط می‌کنیم. بعد در ظرف ریخته و روی آن را به دلخواه با روغن، دارچین، شکر و کنجد تزئین می‌کنیم.

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](http://www.plice.org)

تهیه کباب میوهجات تازه



مواد لازم:

روغن سبزیجات ۲ قاشق غذاخوری • شکر قهوه‌ای ۲ قاشق غذاخوری • آب لیموی تازه ۲ قاشق غذاخوری • پودر دارچین یک قاشق چای‌خوری • نعناعی خرد شده تازه یک چهارم پیمانه • سیب یک عدد، هسته‌های آن بیرون آورده و به قطعات دو سانتی‌متری تقسیم شود • موز ۲ عدد، پوست کنده و به قطعات دو سانتی‌متری تقسیم شود • هلو ۲ عدد، هسته آن جدا شده و به قطعات دو سانتی‌متری تقسیم شود • کیوی پوست کنده و به قطعات دو سانتی‌متری تقسیم شود • آناناس تازه یا به صورت کمپوت ۱۰۰ گرم، به قطعات دو سانتی‌متری تقسیم شود • توت فرنگی ۱۶ عدد، به قطعات کوچک تقسیم شود.

طرز تهیه:

- کباب‌پز را از قبل، گرم کنید.
- درون کاسه‌ای کوچک، روغن، شکر، آب لیمو، دارچین و نعناع را با هم مخلوط کرده و کمی حرارت دهید تا شکر آن، آب شود.
- اگر از سیخ چوبی استفاده می‌کنید، آن‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه درون آب قرار داده تا نسوزند.
- میوه‌ها را به طور یکی در میان به سیخ بکشید.
- میوه‌ها را به مخلوط شکر آغشته کنید و آن‌ها را روی کباب‌پز قرار دهید.
- سیخ‌های حاوی میوه را به مدت ۱۰-۸ دقیقه روی کباب‌پز قرار داده و مرتب بچرخانید و به محض اینکه قهوه‌ای رنگ شده و از درون داغ شدند آن‌ها را از روی حرارت بردارید.

منبع: [همشهری آنلاین](#)

سوپ دال عدس و کرفس



مواد لازم:

• مغز کرفس خرد شده (حدود یک لیوان) • دال عدس یک فنجان • پودر گیاهک گندم یک تا دو قاشق غذاخوری (اختیاری) • سیب زمینی یک عدد متوسط • هویج دو عدد متوسط • گوجه فرنگی ۳-۴ عدد متوسط • پیاز یک عدد متوسط • قارچ ۷-۸ عدد متوسط • پودر فلفل قرمز به مقدار دلخواه • روغن مایع گیاهی (ترجیحا کانولا) مقدار لازم • رشته مخصوص سوپ حدود یک فنجان

طرز تهیه:

پیاز را ساطوری کرده و در قابلمه مناسب در روغن مایع کمی تفت می‌دهیم، مغز کرفس و برگهای سبز روشن متمایل به زرد همراه آن و قارچهای خرد شده را اضافه کرده و دوباره کمی تفت داده سپس دال عدس پاک کرده و شسته شده را اضافه می‌کنیم و باز هم چند ثانیه‌ای تفت می‌دهیم در مرحله آخر تفت فلفل قرمز و نمک اضافه می‌کنیم، حدود یک لیوان آب اضافه کرده و شعله را کم می‌کنیم و در قابلمه رو می‌گذاریم تا در فاصله زمانی رنده کردن هویج و سیب زمینی دال عدس کمی پخته شود. هویج رنده شده را اضافه می‌کنیم و باز هم حدود ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم و سیب زمینی رنده شده را اضافه می‌کنیم، حدود دو لیوان دیگه آب اضافه کرده، زیر شعله را کم کرده، در قابلمه را می‌گذاریم تا همه اجزا پخته و جا بیفتند. گوجه فرنگی‌های از وسط نیم شده را داخل میکسر ریخته و خوب آسیاب می‌کنیم تا نرم شود و به سوپ اضافه می‌کنیم و باز هم اجازه می‌دهیم تا سوپ خوب جا بیفتد. در مراحل آخر پخت یک فنجان رشته و پودر گیاهک گندم را اضافه کرده و چند دقیقه دیگه اجازه می‌دهیم تا بجوشد و جا بیفتد.

*این سوپ رو با لیمو ترش تازه و نان تهیه شده از آرد کامل گندم سرو کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

فلفل دلمه ای شکم پر با عدس



برای تهیه این غذا از فلفل‌های پهن و کوتاه استفاده کنید تا بهتر روی سطح صاف قرار گیرند.

مواد لازم برای ۴ نفر:

- فلفل دلمه‌ای قرمز ۴ عدد
- کره گیاهی ۲۰ گرم یا یکی دو قاشق غذاخوری روغن گیاهی
- کرفس یک شاخه، کاملاً ریز شود
- پیازچه ۴ تا ۵ عدد، کاملاً ریز شود. (از ساقه‌های آن هم می‌تونید استفاده کنید)
- سیر دو حبه، کاملاً ریز شود
- زیره سه قاشق چای‌خوری
- پودر گشنیز خشک یک قاشق چای‌خوری
- عدس نیم‌پز ۴۰۰ گرم
- گوجه‌فرنگی ۴۰۰ گرم، خرد شود
- پودر عصاره سبزی‌جات یک قاشق چای‌خوری
- یا مخلوط پودر ریحان و ترخون و نعناع یک قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده تازه یک سوم پیمانه
- روغن زیتون سه تا چهار قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

- فر را از قبل روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.
- کاغذ مخصوص پخت (کاغذ روغنی) را درون ظرف مخصوص پخت قرار دهید.
- سر فلفل‌ها را جدا کرده و نگه دارید، گوشت و تخم‌های درون فلفل را بیرون آورید و فلفل‌ها را درون ظرف پخت بچینید.
- کره گیاهی یا روغن را درون تابه‌ای روی حرارت متوسط گرم کرده، کرفس را درون آن به مدت ۲ دقیقه تفت دهید.

- سیر و زیره و گشنیز را به ظرف اضافه کرده و ۲-۳ دقیقه دیگر آن‌ها را تفت دهید.
- عدس، گوجه‌فرنگی، پودر عصاره سبزی‌جات و نصف پیمانه آب سرد به مخلوط فوق اضافه کنید.
- حرارت را کم کرده و بگذارید ۱۰ - ۵ دقیقه یا تا زمانی که سس غلیظ شود، بجوشند سپس ظرف را از روی حرارت بردارید.
- جعفری و پیازچه و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.
- با قاشق از مخلوط برداشته و درون فلفل‌های دلمه‌ای بریزید و سر آن‌ها را بگذارید.
- روی فلفل‌ها روغن بریزید و به مدت ۴۵-۵۰ دقیقه یا تا زمانی که پوست آن‌ها نرم شود حرارت دهید.
- فلفل‌ها را درون ظرف‌های مورد نظر قرار دهید و سر آن‌ها را به آرامی برداشته و میل کنید.

منبع: [تالار گفتمان گیاه خواران](#)

سوپ عدس مدیترانه‌ای



مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق سوپ‌خوری • پیاز خرد شده ۲ عدد • سیر برشته شده نصف تا یک قاشق سوپ‌خوری • رزماری ۱ قاشق سوپ‌خوری • برگ بو ۱ برگ • فلفل قرمز یک چهارم قاشق سوپ‌خوری • بلغور گندم نصف فنجان • گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم • رب گوجه فرنگی یک چهارم فنجان • عدس یک و نیم فنجان • یک عدد عصاره سبزیجات در ۱۰ فنجان آب • برگهای اسفناج کوچک ۴ فنجان • جعفری تازه خرد شده نصف فنجان • نمک دریا ۲ قاشق چای‌خوری • فلفل سیاه نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

ابتدا مقداری روغن را در ماهیتابه ریخته، پیازهای خرد شده را به آن اضافه کرده و سرخ می‌کنید به اندازه‌ای که پیازها نیمه شفاف شوند. سپس سیر داغ، رزماری، برگ بو و فلفل قرمز را افزوده و همراه با پیازها تفت می‌دهید. در قدم بعدی بلغور گندم را شسته و به مخلوط می‌افزایید، و به‌همراه مواد دیگر به مدت ۵ دقیقه تفت می‌دهید. تمامی مواد را به یک قابلمه گود منتقل کرده و گوجه فرنگی‌های پوست گرفته و خرد شده و رب گوجه فرنگی را به سوپ اضافه می‌کنید. عصاره سبزیجات به‌همراه ۱۰ فنجان آب و عدس را به ترکیبات قبلی افزوده و حرارت را زیاد می‌کنید تا سوپ به جوش آید. سپس در قابلمه را گذاشته و برای ۲۵ دقیقه اجازه می‌دهید به آرامی بپزد. بعد گذشت این زمان؛ فلفل، نمک، اسفناج و جعفری را اضافه نموده و مجدداً می‌گذارید برای ۲ دقیقه دیگر با حرارت پائین بپزد، بعد از گذشت این زمان سوپ آماده میل کردن است.

منبع: [کانون انسان پاک زمین پاک](#)

ماتر پنیر کاری



مواد لازم:

- پنیر سویا ۵۰۰ گرم • نخود سبز ۲۰۰ گرم • پیاز بزرگ ۲ عدد • گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد • زنجبیل تازه رنده شده یک قاشق • غذاخوری یا ۱/۸ قاشق چایخوری پودر زنجبیل • سیر تازه رنده شده ۲ قاشق غذاخوری • پودر گشنیز ۲ قاشق چایخوری • پودر زیره سبز=۲ قاشق چایخوری • ادویه گرم ماسالا ۲ قاشق چایخوری • زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری • فلفل قلمی تند ۲ عدد ریز خرد شده • روغن ۶ قاشق غذاخوری • آب ۱ و ۱/۲ پیمانه

برای تزیین غذا:

خامه گیاهی ۳ قاشق غذاخوری • برگ‌های تازه گشنیز

طرز تهیه:

پیاز را داخل غذا ساز یا با رنده ریز خرد کنید. گوجه فرنگی‌ها را رنده کنید یا در غذا ساز بریزید تا ریز خرد شوند. داخل یک تابه ۲-۳ قاشق روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا خوب گرم شود. سپس پنیرها را داخل روغن بریزید و خوب سرخ کنید تا طلایی شوند. سپس پنیرها را روی دستمال آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود. در یک تابه بقیه روغن را اضافه کنید و پیاز را سرخ کنید سپس زنجبیل-سیر و پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید. چند دقیقه تفت دهید سپس ادویه‌ها (زردچوبه-پودر گشنیز-گرم ماسالا-پودر زیره) و چیلی خرد شده را اضافه کنید و سرخ کنید تا روغن غذا از خود جدا شود (به اصطلاح به روغن بیفتد). در این مرحله نخود سبز-پنیر سویای سرخ شده-آب و نمک را اضافه کنید و بگذارید تا غذا بپزد و جا بیفتد. سپس خامه را به غذا اضافه کنید و کاری را در یک ظرف بریزید و روی آن را با برگ‌های تازه گشنیز تزیین کنید. این غذا با نان یا برنج سرو می‌شود.

منبع: پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی

چاشنی بادام زمینی

مواد لازم برای ۴ تا ۸ نفر :

۲ حبه سیر • ۲ عدد فلفل تند کوچک سبز یا قرمز • ۱ عدد سیب سبز، بدون هسته و خرد شده • ۱ دسته گشنیز • نصف فنجان آب • نصف فنجان بادام زمینی خام • نصف قاشق چای خوری شکر قهوه‌ای • یک قاشق قاشق چای خوری زیره سبز آسیاب شده • ۲ قاشق غذا خوری پر آب لیموی تازه (یا به میزان دلخواه) • ۱ قاشق چای خوری نمک (یا به میزان دلخواه)

طرز تهیه :

سیر را پوست بگیرید و آنرا نصف کنید. فلفل‌ها را چهار قسمت کنید. در دستگاه مخلوط کن بریزید و کاملا مخلوط و خرد کنید . گشنیز را بشویید. شما از ساقه‌ها و یک سوم برگ‌ها استفاده خواهید کرد .

ساقه‌ها و برگهای گشنیز را اضافه کرده و سیب خرد شده را در مخلوط کن ریخته و دوباره مخلوط کنید و خرد کنید .

بقیه مواد را اضافه کرده و مخلوط کنید.

منبع: [کانون انسان پاک، زمین پاک](#)

کراکت برنج

مواد لازم: برنج ۱ پیمانه • دال عدس ۱ پیمانه • نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه گراماسالا به مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را آب کش می‌کنیم و دال را به اندازه‌ای که باز نشود (یعنی زیاد پخته و له نشود) می‌پزیم سپس این دو را مخلوط و نمک ادویه زردچوبه و فلفل را اضافه می‌کنیم و در آخر مواد را به شکل لوله‌ای در آورده و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

کوفته تبریزی

مواد لازم:

سبزی کوفته ۱ کیلو • گوجه فرنگی ۴ عدد • آرد نخودچی یا لپه مقداری • خلال پسته و زرشک به مقدار دلخواه • فلفل و زردچوبه ۱ قاشق چایخوری • لپه ۱ پیمانه • برنج ۲ پیمانه • نمک ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوجه را به صورت سس در می‌آوریم. (رنده می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا آب آن خشک شود با کمی نمک و زردچوبه و ادویه کاری تفت می‌دهیم.)

لپه را کمی می‌پزیم و آبکش می‌کنیم.

برنج را کمی می‌جوشانیم و آبکش می‌کنیم اما باید دقت کنیم برنج کمی سفت باشد تا وا نرود.

لپه پخته و آبکش شده را چرخ می‌کنیم سبزی را با برنج آبکش شده و نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و مایه به دست آمده را به صورت کوفته در می‌آوریم و داخلش زرشک و پسته می‌گذاریم.

کوفته‌ها را داخل قابلمه می‌گذاریم سس گوجه را اضافه می‌کنیم و چهل دقیقه می‌گذاریم دم بکشد.

منبع: [کلوب](#)

کوفته توفوی بهشتی (مجارستانی)

مواد لازم:

- توفوی سفت ۳۰۰ گرم
- آرد سبوس دار گندم ۱۰۰ گرم
- شکر قهوه‌ای ۱ قاشق غذاخوری
- نشاسته ذرت ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه کمی
- شکر وانیلی ۲۰ گرم
- پوست رنده شده لیمو ۱ قاشق
- آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری
- آب دو قاشق
- نان له شده و خشک شده ۱۵۰ گرم
- روغن گیاهی ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا خمیر کوفته را آماده می‌کنیم. از قبل توفو را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم، توفوی باید سفت باشد.

توفو را با چنگال له می‌کنیم، بهتر است یکنواخت باشد. آرد را به توفو اضافه می‌کنیم سپس بقیه مواد را می‌ریزیم و هم می‌زنیم. آب را کم کم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا خمیر بهم بچسبد بعد پوست لیمو رنده شده را اضافه می‌کنیم و بعد آبلیمو را اضافه می‌کنیم. روی خمیر را با فویل می‌پوشانیم و به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار می‌دهیم.

بعد از پانزده دقیقه خمیر را بیرون می‌آوریم و با آن‌ها کوفته‌هایی به اندازه یک گردوی بزرگ درست می‌کنیم. برای درست کردن کوفته‌ها ابتدا دستانمان را بوسیله آب کمی مرطوب می‌کنیم.

نان خشک له شده را همراه با کمی نمک و روغن در تابه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا طلایی رنگ شود. وقتی طلایی رنگ شد کمی آب اضافه می‌کنیم و در آنرا برای چند ثانیه می‌گذاریم تا مواد به دست و صورتانمان را نسوزانند. کمی هم می‌زنیم تا یکنواخت شود.

در یک ظرف آب جوش کوفته‌ها را می‌پزیم و در حین پختن آن‌ها را جا به جا می‌کنیم تا خوب بپزند.

وقتی کوفته به سطح آب آمدند دو دقیقه صبر می‌کنیم بعد آن‌ها را بر می‌داریم. وقتی آب کوفته‌ها چکیده شد در نانی که قبلاً تفت دادیم می‌گلتانیم.

کوفته‌ها را در ظرفی ریخته و روی آنرا با خامه تهیه شده از سویا و شکر قهوه‌ای تزیین می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

کوبیده کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی خورده شده ۱ پیمانه • جعفری و گشنیز خورده شده به مقدار دلخواه • سیب زمینی ۱ عدد بزرگ • پیاز (تفت داده شده) ۱ عدد • نمک به مقدار کافی • زیره سیاه ۱ قاشق چایخوری • دارچین ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

سیب زمینی و کدو را با ۲ لیوان آب نیم ساعت می‌پزیم. زمانیکه سیب زمینی و کدو پخته شد هر دو را می‌کوبیم و با پیاز، سبزی و ادویه‌ها مخلوط می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

ماست وگان

مواد لازم:

بادام بدون پوست ۱ پیمانه بزرگ • آب ۱ لیوان • آبلیمو به مقدار کافی • نمک به مقدار کافی

طرز تهیه:

همه مواد را داخل مخلوط کن می‌ریزیم و به اندازه کافی مخلوط می‌کنیم تا ماست آماده شود.

نکته:

اگر ماست سفت دوست داشتید آب کم تری بریزید اما اگر خواستید کمی رقیق تر شود مقدار آب را بیشتر کنید. این ماست را با دانه لوبیای سویا، گردو، فندق و جوانه گندم هم می‌توان آماده کرد البته در صورتی که از لوبیای سویا استفاده می‌کنید باید آنرا از قبل خیس کرده و ۵ یا ۶ بار آبش را گرفته و از صافی رد بکنید. در صورت تمایل می‌توان به این ماست کمی کشمش و نعناع و خیار رنده شده اضافه کرد و یک ماست و خیار خیلی خوش طعمی داشت.

منبع: [کلوب](#)

ناهار فصل درو (کانادایی)

مواد لازم:

چغندر شیرین پخته شده ۱ پیمانه • شکر قهوه‌ای ۱ قاشق غذاخوری • کره و گان ۱ قاشق غذاخوری • روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری • سیر ۱ حبه • پیاز ۱ عدد • زیره ۱ قاشق غذاخوری • کدو سفید (یا انواع دیگر) خرد شده ۱ پیمانه • گلابی رسیده ۴ عدد • نمک و فلفل به مقدار لازم • پودر کاری ۱ قاشق غذاخوری • ۱ پیمانه آب یا آب سبزیجات

طرز تهیه:

پیاز و سیر را در روغن زیتون داغ سرخ می‌کنیم و ادویه کاری، زیره، شکر، کدو و گلابی خرد شده را با یک لیوان آب در ظرفمان می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا ۱۵ دقیقه بپزد. در دقایق پایانی کمی فلفل قرمز اضافه می‌کنیم.

وقتی سوپمان آماده شد در مخلوط کن ریخته و کاملاً مخلوط می‌کنیم. حالا غذا آماده سرو است.

چغندرهای پخته شده را به صورت تکه‌های کوچکی می‌بریم در کاسه می‌ریزیم و کمی شکر اضافه می‌کنیم. کمی هم کره گیاهی و گان می‌ریزیم و خوب بهم می‌زنیم. این غذای جانبی همراه سوپ سرو می‌شود.

منبع: [کلوب](#)

سمبوسه خوزستانی

مواد لازم برای ۵ نفر:

سیب زمینی ۵ عدد • تره و جعفری خرد شده ۴ قاشق غذاخوری • فلفل، زردچوبه، نمک به مقدار لازم • نان ۲ بسته (لواش)

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را پخته و له می‌کنیم تره و جعفری را به اضافه نمک، زرد چوبه و فلفل را با مواد دیگر مخلوط می‌کنیم نان‌ها را به صورت مستطیل بریده و مواد را داخل آن می‌گذاریم و به صورت مثلث تا می‌کنیم و در آخر در روغن سرخ می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

قارچ پورتوبلا پخته

مواد لازم:

روغن یا روغن زیتون نصف پیمانه • سس سویا نصف پیمانه • آب یک چهارم پیمانه • سرکه ۲ قاشق غذا خوری • بادام خام نصف پیمانه • رزماری خشک ۱ قاشق چایخوری • پونه ۱ قاشق چایخوری • سیر ۲ حبه • پیاز یک عدد متوسط • قارچ پورتوبلا (نوعی قارچ درشت) ۴ عدد • کلم پیچ به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادامها را داخل مخلوط کن می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم سپس یک چهارم پیمانه روغن و یک چهارم سس سویا، سرکه، سیر، رزماری و پونه را می‌ریزیم و دوباره داخل مخلوط کن ریخته، یک چهارم پیمانه آب اضافه می‌کنیم و دوباره مخلوط می‌کنیم. سس ما آماده شده آنرا در ظرفی ریخته و کنار می‌گذاریم.

پیاز را به صورت حلقه حلقه برش می‌دهیم. ساقه قارچها را می‌بریم و در ظرف پیرکس می‌گذاریم، روی هر قارچ یک حلقه پیاز قرار می‌دهیم و سطح آنرا با سسی که آماده کردیم می‌پوشانیم و به مدت بیست و پنج دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزند.

حالا غذای مکمل را آماده می‌کنیم. در ابتدا کمی روغن (چند قاشق غذاخوری) در تابه می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم تا کاملا داغ شود سپس چند حبه سیر خورد شده را اضافه می‌کنیم و وقتی کاملا تفت داده شد کلم پیچ خورده شده را همراه چند قاشق آب می‌ریزیم در ظرف را می‌گذاریم تا کلمها کمی نرم شوند ۳ دقیقه پخت کافیهست.

کمی برنج در بشقاب ریخته و یک قارچ روی آن می‌گذاریم همراه با گوجه، هویج و کمی کلم پیچ سرو می‌نماییم.

منبع: [کلوب](#)

قلیه گیاهی

مواد لازم برای ۶ نفر:

آرد برنج ۳ قاشق غذاخوری • گشنیز و شنبلیله ۱ کیلو • تمبر هندی نصف بسته • قارچ خورد شده یک بسته کوچک • سویا خیس کرده یک بسته درشت • پیاز خورد شده ۲ عدد • سیر ۵ حبه • فلفل، نمک، زردچوبه به اندازه کافی

طرز تهیه:

پیاز را سرخ کرده زردچوبه و سیر خورد شده را در پیاز تفت می‌دهیم سبزی را اضافه کرده تفت می‌دهیم و بعد آرد را نیز اضافه و تفت می‌دهیم تمبر را که در آب حل کردیم به مواد اضافه کرده می‌گذاریم آرام پخته شود بعد قارچ خورد شده را در تابه می‌ریزیم تا آب آن چیده شود سویا را جدا در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود و همراه قارچ به مواد اضافه می‌کنیم.

منبع: [کلوب](#)

ته چین قارچ و سویا

مواد لازم:

برنج ۴ پیمانه • قارچ ۲۵۰ گرم • سویا ۱ بسته درشت • زعفران حل کرده یک استکان • زرشک ۱ پیمانه • نمک، ادویه، زردچوبه به اندازه کافی • پیاز ۱ عدد بزرگ

طرز تهیه:

قارچ و سویا را با پیاز تفت داده ادویه، نمک، زردچوبه را اضافه کرده زرشک را با بقیه مواد تفت می‌دهیم برنج را آبکش می‌کنیم ته قابلمه تفلن را مقداری چرب کرده و زعفران را با کمی برنج مخلوط کرده در قابلمه می‌ریزیم سپس مقداری از مواد را ریخته و بعد بقیه برنج را با مواد لایه لایه در قابلمه می‌ریزیم و در آخر بقیه زعفران را اضافه کرده، می‌گذاریم دم بپاید. (بعد از دم آمدن برنج را به صورت کیک در دیس گرد بر می‌گردانیم)

(می‌توانید از فلفل دلمه‌های رنگی هم استفاده کنید، فلفل‌ها را به صورت خلال‌های باریک خرد کرده و با مقداری زعفران و زرشک تفت داده و به مواد اضافه کنید)

منبع: [کلوب](#)

تاس کباب گیاهی

مواد لازم برای ۶ نفر:

بادمجان ۱ کیلو • گوجه ۱ کیلو • فلفل دلمه ۶ عدد • سیب زمینی ۳ عدد • رب گوجه ۱ قاشق غذاخوری • زردچوبه، نمک، فلفل به اندازه کافی

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را پوست گرفته به صورت گرد می‌بریم و یک ساعت در آب نمک می‌گذاریم سپس سرخ می‌کنیم فلفل دلمه، سیب زمینی و گوجه را نیز مانند بادمجان گرد گرد می‌بریم و با بادمجان‌هایی که سرخ کردیم روی هم به ترتیب می‌چینیم و در آخر رب گوجه، نمک، فلفل و زردچوبه را در یک لیوان آب حل کرده روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم روی حرارت ملایم پخته شود.

منبع: [کلوب](#)

سبزیجات کباب شده

مواد لازم:

گوجه فرنگی پوست کنده ۶ عدد متوسط • سیب زمینی ۳ عدد متوسط • پیاز قرمز ۳ عدد متوسط • شیوید تازه خرد شده • ۱/۵ قاشق غذاخوری • نعنا تازه خرد شده ۱ قاشق مربا خوری • جعفری تازه خرد شده یک سوم پیمانه • کرفس ۲ ساقه • سیر ریز ریز خرد شده یا له شده ۲ حبه • روغن زیتون یک چهارم پیمانه (۶۰ میل) • نمک و فلفل به اندازه کافی

طرز تهیه:

گوجه فرنگی‌ها را به صورت ورقه‌های نازک می‌بریم. سیب زمینی و پیازها را از بلندی برش می‌دهیم. کرفس‌ها را از بلندی برش‌های کوچک می‌دهیم. ظرف فر را چرب و فر را گرم می‌کنیم. نیمی از گوجه‌ها را ته ظرف می‌چینیم تمام مواد را روی گوجه‌ها می‌ریزیم و مابقی گوجه‌ها را روی خوراک می‌چینیم. جعفری، نعنا و شیوید را با هم مخلوط و روی خوراک می‌پاشیم. سیر و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و روغن زیتون را روی تمام سطح خوراک می‌ریزیم. خوراک را در فر به مدت ۳۰ دقیقه می‌گذاریم اگر سبزیجات نپخته بود آنقدر در فر می‌گذاریم تا سبزیجات پخته و ترد شود.

منبع: [آشپز آنلاین](#)

مارینیت قارچ

مواد لازم:

- سرکه ۱۲۰ سی سی
- سیر خرد شده یک عدد کوچک
- پوره گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن ۳ قاشق سوپ خوری
- قارچ دکمه‌ای ۴۵۰ گرم
- گشنیز جهت تزئین به مقدار لازم
- پیاز یک عدد
- برگ بو تعدادی

طرز تهیه:

سرکه، سیر، برگ بو و پیاز را در یک قابلمه بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بجوشد تا پیاز نرم شود. روغن و پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید و ادویه بزنید. این مخلوط را روی قارچ‌ها بریزید و یک شب در یخچال قرار دهید. برگ بو و سیر را از مواد خارج کنید و با گشنیز آن را تزئین نمایید.

منبع: [وگافود](#)

دلمه سیب

مواد لازم:

- سیب نسبتاً بزرگ ۴ عدد
- خرما یا کشمش نصف پیمانه
- بادام به مقدار لازم
- آب انگور قرمز ۱ پیمانه
- دارچین ۱ قاشق چایخوری
- میخک ۲ عدد
- جوز هندی نصف قاشق چایخوری
- هل نکوبیده ۲ دانه
- آب لیمو ترش ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

دارچین، میخک، جوز و هل را با آب انگور مخلوط و در ظرفی ریخته و بگذارید ۱ ساعت بماند. میخک و هل را از آن بیرون آورده و با بادام در مخلوط کن مخلوط کنید. سر سیب‌ها را به صورت یک ورقه ببرید و هسته داخل سیب‌ها را طوری جدا کنید که آنچه جا بماند یک سانتی‌متر ضخامت داشته باشد، قطعات بیرون آورده را با بادام و آبمیوه مخلوط کنید، خرما یا کشمش را خورد کرده و با مایه مخلوط کنید و مواد را داخل سیب ریخته و در آنرا رویش بگذارید.

منبع: [کلوب](#)

کباب گیاهی

مواد لازم برای ۸ نفر:

ذرت کوچک ۸ عدد • کدو سبز ۱۲۵ گرم • قارچ ۴۵۰ گرم • پیاز ریز ۸ عدد • روغن مایع ۳ قاشق سوپ خوری (۴۵ میلی لیتر) • آب لیمو ۳ قاشق سوپ خوری (۴۵ میلی لیتر)

مواد لازم برای سس:

روغن مایع سرخ کردنی ۲ قاشق سوپ خوری (۳۰ میلی لیتر) • پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد • قارچ خرد شده ۲۲۵ گرم • بادام زمینی بی‌نمک ۱۲۵ گرم • آب ۱۵۰ میلی لیتر • سس سویا ۲ قاشق سوپ خوری (۳۰ میلی لیتر) • سس فلفل تند چند قطره

طرز تهیه:

کدوها را به ضخامت ۲/۵ سانتی متر خرد کنید و با بقیه سبزیجات روی سیخ بکشید. روغن و آب لیمو را روی آن بمالید و بر روی منقل یا در کباب پزی که از قبل گرم شده، حدود ۱۰ دقیقه بپزید. ۲ یا ۳ بار آن را برگردانید و روغن و آب لیمو روی آن بمالید. پس از آماده شدن با سس تهیه شده آن را سرو نمایید.

طرز تهیه سس:

برای تهیه سس، روغن را گرم کنید. پیاز و قارچ را به مدت ۸ دقیقه در آن سرخ نمایید و گاهی هم بزنید. آن گاه به مدت ۳۰ ثانیه در مخلوط کن، مخلوط نمایید. بادام زمینی را بیفزایید و به مدت ۳۰ ثانیه دیگر مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود. سپس آب، سس سویا و سس فلفل را به آن اضافه کرده و در یک ماهی تابه روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. بگذارید سس به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد.

منبع: [اعتدال](#)

چیپس کدو حلوائی

مواد لازم:

کدو حلوائی تازه نیم کیلو، پوست و تخم آن را درآورید • روغن بادام زمینی به مقدار لازم • نمک کمی

طرز تهیه:

* با استفاده از پوست کن، کدو را به قطعات خیلی ریز درآورید.

* در ظرفی با عمق ۱۰ سانتی متر، ابتدا روغن را بریزید، سپس کدوها را به آن اضافه کنید و آن‌ها را درون فر با دمای ۳۷۵ درجه، به مدت ۳۳ دقیقه یا تا زمانی که ترد و برشته شوند، حرارت دهید.

* چیپس‌ها را از درون روغن بیرون آورید و در صورت تمایل، روی آن‌ها نمک بپاشید و میل کنید.

منبع: [پیچ فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

پن کیک به همراه شیر سویا-موز

مواد لازم برای پن کیک:

شیر سویا یک لیتر • آرد گندم حدود دو پیمانه • آب حدود یک لیوان • نمک یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شیر سویا را کم کم به مخلوط آرد و نمک اضافه کنید و هر بار به آرامی هم بزنید. دقت کنید که این کار باید مرحله به مرحله انجام گرفته و سعی شود که آرد بطور یکنواخت در شیر حل شود تا گلوله گلوله نشود. اگه شیر سویا بیشتر در دسترس دارید می‌توانید بقیه مراحل را باز هم با شیر سویا (به جای آب) ادامه دهید. بعد از اضافه کردن شیر سویا به آرد و تهیه مایعی یک دست آب را به همین ترتیب به مایع اضافه کنید و باز هم با دقت و حوصله هم بزنید. مایعی که بدست می‌آید باید غلظت یک سوپ غلیظ رو داشته باشه. ماهیتابه متوسط یا بزرگ را روی شعله قرار دهید و حدود نصف پیمانه روغن مایع بریزید تا داغ شود. (زمان ریختن مایع شعله باید کم شده باشد) کمی از مایه را به عمق حدود ۱ تا ۲ سانت در روغن داغ بریزید تا تمام سطح ماهیتابه را بگیرد و بدون دستکاری اجازه بدهید سفت و کاملا طلایی شود. سپس به راحتی می‌توانید آن را برگردانید تا سطح دیگر آن سرخ شود.

بعد از برداشتن می‌توانید برای خنک شدن و جدا شدن روغن اضافه آنرا درون یک صافی قرار دهید.

پن کیک شما آماده سرو شدن است. با این مقدار مایع شما می‌تونید ۷-۱۰ تا پن کیک دیگر (بسته به اندازه ماهیتابه) تهیه کنید.

این پن کیک را می‌توانید با انواع مربا و مارمالاد میل کنید.

طرز تهیه نوشیدنی:

حدود ۲ لیوان شیر سویا را همراه یک عدد موز رسیده در مخلوط کن ریخته و کاملا مخلوط کنید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

شکلات کاکائو ۱

مواد لازم:

خرمای هسته گرفته ۱ کیلو • مغز گردو بو داده نیم کیلو • شکلات کاکائو لیوانی ۱ عدد

طرز تهیه:

ابتدا مغز گردوها را وسط خرماهای هسته گرفته، گذاشته و با کمی فشار با دست، بهم بچسبانید، شکلات را داخل ظرفی ریخته و آن ظرف را داخل قابلمه‌ای که تا نیمه آب ریخته‌ایم، قرار می‌دهیم و آرام بهم می‌زنیم تا شل شود، سپس خرماهای آماده شده را داخل شکلات اب شده می‌ریزیم، بعد از یک ربع شکلات آماده شده را داخل یک ظرف مناسب چیده روی آن را با مغز بادام یا پسته و گردو تزئین می‌کنیم داخل یخچال می‌گذاریم.

نکته:

۱ - می‌توانید همه خرماها را در یک ظرف مسطح چیده و بیکباره کاکائو را روی آن بریزید و تزئین کنید یا مستقیماً داخل ظرف کاکائو بریزید و بعد یکی یکی بیرون آورید.

۲ - داخل خرما می‌توانید مغز پسته یا بادام قرار دهید.

۳ - داخل شکلات آب شده، مغز بادام یا فندق و پودر نارگیل اضافه کنید.

منبع: [تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار](#)

شکلات کاکائو ۲

مواد لازم:

خرما ۱ کیلو • کنجد بو داده نیم کیلو • شکلات کاکائو لیوانی ۱ عدد

طرز تهیه:

ابتدا همه هسته خرماها را جدا کرده، یک ماهیتابه نسوز روی شعله ملایم اجاق گذاشته کمی که گرم شد خرماها را درون آن ریخته با یک قاشق چوبی مرتب هم می‌زنیم بعد از ۱۵ دقیقه خمیر خرما آماده شده، کنجد بو داده را نیز اضافه کرده و اجاق را خاموش می‌کنیم بعد از ۱۰ دقیقه از خمیر آماده شده به اندازه یک گردوی کوچک برداشته، کف دست به شکل گلوله در آورده و در ظرفی می‌چینیم. شکلات را به همان روش آب کرده همه گلوله‌ها را داخل شکلات ریخته و یکی یکی بیرون آورده داخل ظرفی مناسب بچینید.

نکته:

۱- از ظرفهای شکلات آماده، که قبلا همه شکلات‌هایش را نوش جان کرده‌اید می‌توانید استفاده کنید.

۲- بنا به سلیقه خودتان می‌توانید از مغز پسته، فندق و بادام یا نارگیل هم داخل شکلات بریزید.

منبع: [پیج فیس بوک آشپزی گیاهی](#)

غذای سبزیجات

مواد لازم:

گل کلم بزرگ یک عدد • سیب زمینی متوسط سه عدد • پیاز متوسط قاچ شده نصف یک پیاز • دانه خردل یک قاشق چای خوری • هل سه عدد • گشنیز یک قاشق چای خوری • زیره یک قاشق چای خوری • زردچوبه نصف قاشق چای خوری • برگبو یک عدد • میخک سه عدد • روغن سه قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را به مدت پانزده دقیقه در آب جوش بپزید. سپس شعله را خاموش کرده و بگذارید سیب زمینی‌ها در آب بمانند. گل کلم‌ها را خرد کرده و بیشتر ساقه آن را دور بریزید. آن‌ها را شسته و در یک آبکش قرار دهید. در همان حالی که سیب زمینی‌ها پخته می‌شوند روغن را در یک ظرف نسبتاً گشاد ریخته و داغ کنید. دانه‌های خردل را در روغن بریزید تا پف کنند سپس میخک، هل و برگبو را نیز به آن بیفزایید. آن‌ها را هم زده و سپس پیاز را به آن‌ها اضافه کنید. کمی قبل از آنکه پیازها تغییر رنگ دهند بقیه چاشنی‌ها را بجز زردچوبه به آن اضافه کنید. گل کلم را به مخلوط اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه با روغن و ادویه‌ها آن را تفت دهید. در حالیکه گل کلم‌ها سرخ می‌شوند، سیب زمینی‌ها را خرد کرده و به آن اضافه کنید. آنگاه روی آن زردچوبه ریخته و هم بزنید. چند دقیقه دیگر به سرخ کردن و هم زدن سبزیجات ادامه دهید. نصف فنجان آب روی آن‌ها ریخته و حرارت زیر آن را کم کنید. درب قابلمه را بسته و به مدت ۵ دقیقه آن را بپزید. اگر هنوز سبزی‌ها سفت بودند نصف فنجان آب دوباره به آن اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر آن را بپزید.

منبع: [روزنامه مردم سالاری](#)

اسپاگتی

مواد لازم برای ۴ نفر:

اسپاگتی ۸ لیوان • سیر ۴ حبه • جعفری ۱ لیوان • فلفل دلمه‌ای قرمز ۰/۵ لیوان • روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه و قرمز به مقدار نیاز

طرز تهیه:

ابتدا سیرها را ساطوری کنید و در روغن زیتون کمی تفت بدهید. فلفل دلمه‌ای قرمز و جعفری را اضافه کنید و بعد از چند ثانیه، تمام مخلوط را از روی حرارت بردارید. در قابلمه‌ای بزرگ، اسپاگتی‌ها را در آب جوش بریزید تا نرم و به قول ایتالیایی‌ها «آلدانته» (نه خیلی نرم، نه خیلی سفت) شوند. بعد از آبکش کردن، ادویه‌ها را اضافه و سس تهیه‌شده را با اسپاگتی‌ها مخلوط کنید.

منبع: [سلامت ایران](#)

www.phce.org
www.veganforum.ir
www.forum.vegankind.ir
www.vegafood.ir
www.tinyurl.com/۳mb۷ayc
www.beveg.cloob.com
www.vegancook.blogfa.com
www.navayoga.com
www.mamisite.com
www.noorsabet.com
www.matbakheman.persianblog.ir
www.tayerani.com
www.hehalle.persianblog.ir
www.akairan.com
www.sofreh۱.com
www.kadbanoo.persianblog.ir
www.ash.ksabz.net
www.hamshahrionline.ir
www.seemorgh.com
www.tebyan.net
www.dostanfun.com
www.ircook.com
www.masterchefmag.com
www.ashpazonline.com
www.fa.wikibooks.org
www.aftabir.com
www.monnom.blogfa.com
www.groohashpazi.blogfa.com
www.jamejamonline.com
www.noorsabet.com
www.etedaldaily.ir
www.pnu-club.com
www.sooran.com
www.mardomsalari.com
www.salamatiran.ir

کانون انسان پاک، زمین پاک
 تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار
 تالار گفتمان گیاه خواران
 وگافود
 پیج فیس بوک آشپزی گیاهی
 کلوب
 آشپزخانه گیاهی سیمین
 موسسه یوگای علمی نوا
 مامی سایت
 مجله بانو سرزمین مهر
 مطبخ من
 محصولات گیاهی نیلوفرانه
 تنبل خونه شاه عباسی
 آکاایران
 آشپزی درجه یک
 خاتوم
 آشپزی خانواده سبز
 همشهری
 سیمرغ
 تبیان
 دوستان
 آشپز ایرانی
 نشریه سر آشپز
 آشپز آنلاین
 ویکی نسک
 آفتاب
 روی میز آشپزخانه
 آشپزی
 جام جم آنلاین
 مجله بانوی سرزمین مهر
 اعتدال
 باشگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور
 سوران
 روزنامه مردم سالاری
 سلامت ایران