

# آشپزی سلامت



سری اول آموزش مجموعه آشپزی مخصوص

افراد دیابتی و افراد دارای رژیم برای اولین بار

امیدوارم این کتاب ارزشمند برای شما مفید بوده و از آن لذت ببرید.

## دیابتی ها

دکتر مایکل جنسن ، متخصص بیماریهای دیابتی تاکنون بیش از ۱۵۰ مقاله علمی در این زمینه به رشته تحریر در آورده است وی در این زمینه به قدری مطالعات بی نقصی داشته که از سوی موسسه ملی سلامت آمریکا دعوت به همکاری شده است.

دکتر جنسن در سالهای ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ به عنوان رییس انجمن چاقی آمریکا نیز مشغول به فعالیت بوده است و در حال حاضر به عنوان مدیر مرکز تحقیقات رژیم غذایی و مدیریت وزن مینسوتا مشغول به فعالیت می باشد. در زیر سوالی که بسیار مطرح می باشد با پاسخ از این پزشک و متخصص سر شناس می خوانید.

### افراد دیابتی چه نوع غذاهایی را باید بیشتر مورد استفاده قرار داد؟

پیشنهاد می شود اینگونه افراد رژیم غذایی اتخاذ کنند که ۵۰ الی ۶۰ درصد آن را کربوهیدرات، ۱۰ الی ۱۵ درصد آن را پروتئین و ۳۰ درصد آن را چربی تشکیل دهد. کربوهیدرات های مرکبی همچون برنج به قندهای ساده ای همچون گلوکز نیز ترجیح داده می شوند. غذاهای غنی از فیبر نیز توصیه می شود. غذاهایی همچون ماهی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده می باشند از این رو بهتر از غذاهایی می باشند که حاوی چربی اشباع شده می باشند

در این راستا قصد کردیم غذاهای سالم و مناسب برای شما عزیزان معرفی کنیم. امیدواریم برای تحقق این موضوع با حمایت شما عزیزان به این مهم دست یابیم.

باسپاس

مریم احمدی

گیروس مرغ

مواد لازم برای سس ماست	
ماست کم چرب یک پیمانه	سرکه سفید یک قاشق چایخوری
خیار رنده شده یک عدد	لیمو تازه یک عدد
سیر خرد شده یک عدد	روغن زیتون به میزان لازم
نمک و فلفل به میزان لازم	
مواد لازم برای خوراک	
سیر خرد شده دو قاشق چایخوری	پیاز خرد شده یک عدد
آبلیمو دو الی سه سوپخوری	سرکه سفید دو قاشق چایخوری
روغن زیتون دو قاشق سوپخوری	ماست کم چرب دو قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم	گوجه فرنگی خرد شده یک عدد
سینه مرغ بدون پوست خرد شده	نان جو یک عدد

طرز تهیه سس

آب اضافی خیار را گرفته مواد سس را با هم مخلوط نموده ، کمی روغن زیتون افزوده ، همزده و می گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بماند تا طعم مواد با یکدیگر مخلوط شوند .

طرز تهیه خوراک :

سیر ، آبلیمو ، سرکه ، ماست ، نمک و فلفل را در کاسه ای متوسط مخلوط کرده تا طعم خوبی بگیرند ، سپس تکه های مرغ را به مواد افزوده و کاملاً مخلوط می کنیم تا به سس آغشته شوند . کاسه را به مدت یک ساعت درون یخچال می گذاریم مرغ ها را کاملاً پخته و کمی تفت می دهیم بعد از این که تکه مرغ آماده شدند آنها را به مدت پنج دقیقه درون بشقاب گذاشته و سپس تکه ها را به اندازه های کوچک تر تقسیم می کنیم نان جو را گرم کرده و روی آن تکه های مرغ را به همراه سس ماست، گوجه فرنگی و پیاز خرد شده گذاشته و داغ سرو می کنیم

☛ سعی شود از ظروف چدنی استفاده شود

### کو کو اسفناج

مواد لازم :

اسفناج خرد شده ۲۰۰ گرم

لیه پخته شده نصف لیوان

پیاز یک عدد

تخم مرغ ۲ عدد

نمک ، فلفل ، زرد چوبه به میزان لازم

روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

لیه و پیاز را چرخ کرده و با اسفناج مخلوط کرده ، ادویه و تخم مرغ ها را افزوده و خوب هم می زنیم ، در تابه چدنی کمی روغن ریخته ، مواد را به اندازه کف دست به صورت گرد در آورده و در تابه می ریزیم وقتی کمی خودش را گرفت طرف دیگر کوکو را نیز سرخ نموده و با ماست کم چرب سرو کنید.

### شیر سیب

مواد لازم :

شیر یک لیوان

سیب سبز با پوست نصف

عسل یک قاشق چای خوری

دارچین یک قاشق چای خوری

طرز تهیه :

سیب و عسل و مقداری دارچین همراه شیر را داخل مخلوط کن ریخته و میکس کرده سه دقیقه به مواد استراحت داده و دوباره مواد را مخلوط کرده ، مواد را داخل لیوان بلند ریخته و با دارچین تزیین می کنیم

### ترتिला

مواد لازم :

روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری	لپه پخته شده نصف لیوان
پیاز نگینی یک عدد	نمک ، فلفل به میزان لازم
فلفل دلمه ای نگینی یک عدد	سیر کوبیده شده ۲ حبه
تخم مرغ ۲ عدد سفیدی	ذرت پخته شده نصف لیوان
	جعفری و گوجه به دلخواه

طرز تهیه :

لپه را چرخ کرده و کمی تفت میدهم . در تابه ای چدنی جداگانه پیاز را تفت داده سیر ، فلفل دلمه ای ، ذرت و گوجه را نیز به ترتیب افزوده ، تفت داده و با لپه تفت داده شده مخلوط می کنیم و در ظرفی جداگانه تخم مرغ ها را با نمک ، فلفل مخلوط کرده ، روی مواد میریزیم و جعفری را روی آن می پاشیم. سپس به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فری که از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد گرم کرده ایم ، قرار میدهم تا زمانی که روی ترتیلا طلایی شود.

### چای زنجبیل

مواد لازم :

پودر زنجبیل نصف قاشق چایخوری

آب جوش یک پیمانه

طرز آماده سازی

زنجبیل را در لیوان آبجوش ریخته و روی آن را می گذاریم تا حدود ۱۰ دقیقه بماند ، سپس با کمی عسل مخلوط کرده و میل می کنیم .

## خوراک قارچ

مواد لازم:

قارچ یک لیوان	ماست چکیده کم چرب نصف لیوان
روغن زیتون بی بو یک قاشق سوپخوری	جعفری خرد شده یک قاشق سوپخوری
آرد جو یک قاشق سوپخوری	پیاز خرد شده ۲ عدد
سیر یک حبه	نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

قارچ ها را شسته، به صورت ورقه های نازک برش داده و با آبلیمو و روغن زیتون تفت داده. باقیمانده روغن را در تابه ای ریخته، پیاز و سیر را در آن تفت می دهیم تا کمی طلایی شود. آرد، نمک، فلفل و ماست را افزوده و به مدت پنج دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه می دهیم. سپس قارچ تفت داده شده را اضافه می کنیم. این خوراک را روی نان جو ریخته و با جعفری تزیین می نماییم.

## آش جو

مواد لازم :

جو دو نیم پیمانه	نخود و لوبیا یک و نیم پیمانه
پیاز متوسط سرخ شده دو عدد	زرد چوبه یک قاشق چایخوری
نمک و فلفل به میزان لازم	روغن زیتون بی بو به میزان لازم

سبزی آش یک کیلو

طرز تهیه :

حبوبات را جداگانه میپزیم. جو را از شش ساعت قبل خیس می کنیم. جو خیس خورده را در قابلمه ریخته، همراه آب و سیر روی حرارت قرار می دهیم تا جوها کاملا بپزند. پس از پخته شدن جو، سبزی آش خرد کرده را می افزاییم، وقتی نیم پز شده حبوبات، پیاز، زردچوبه و نمک و فلفل را می افزاییم و می گذاریم تا آش جا بیفتد.

### پفکی و سس ماست

مواد لازم :

آب مرغ به میزان لازم	سینه مرغ پخته شده ۲ عدد
روغن زیتون به میزان لازم	جعفری ساطوری شده یک قاشق سوپخوری
تخم مرغ دو عدد	آرد جو نصف پیمانه

مواد لازم برای سس ماست :

نمک به میزان لازم	پیاز چه و تره خرد شده یک قاشق سوپخوری
	ماست کم چرب چکیده یک و نیم لیوان

طرز تهیه:

مرغ را خرد ریز نموده و به همراه فلفل، جعفری با هم مخلوط می کنیم. روغن زیتون و آب را در ظرفی جدا گذاشته سپس آرد را کم کم میریزیم و مرتب هم میزنیم. تخم مرغ ها را افزوده و خوب مخلوط می کنیم. مایه تخم مرغ را اضافه کرده و مخلوط می کنیم. یک قاشق مرباخوری از مایه برداشته، در تابه ی چدنی (نیاز به روغن خیلی کمی دارد) سرخ می کنیم. و با سس ماست سرو می کنیم .

برای تهیه سس مخصوص ماست همه مواد را با هم مخلوط می کنیم

### خورشت ماست

مواد لازم :

گوشت بدون چربی پخته شده ۵۰۰ گرم	ماست چکیده کم چرب ۱/۲ لیوان
پسته خرد شده به میزان لازم	زعفران ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه :

گوشت را ریش ریش کرده همراه ماست و زعفران در دستگاه غذا ساز ریخته و میکس می کنیم. و در ظرف مخصوص ریخته و با پسته تزیین می کنیم.

کو کو گل کلم با پنیر ليقوان

مواد لازم :

گل کلم پخته شده یک لیوان	تخم مرغ یک عدد
سیر له شده یک حبه	پنیر ليقوان نصف پیمانه
آرد جو نصف لیوان	فلفل سیاه و قرمز نصف قاشق چای خوری
نمک به میزان لازم	روغن زیتون بی بو به میزان لازم
آب لیمو ترش	آشاق سوپخوری

طرز تهیه :

داخل یک کاسه تخم مرغ را همراه سیر و آب لیمو ترش مخلوط کرده، کلم ها را به آن می افزاییم و با گوشت کوب له می کنیم تا با مواد درون کاسه مخلوط شوند سپس پنیر رنده شده را افزوده، و آرد و نمک، و فلفل را به مواد می افزاییم و مخلوط می کنیم. تا مواد داخل کاسه به صورت خمیر چسبنده ای در آیند. از مواد با قاشق برداشته و در تابه ای چدنی (نیاز به روغن خیلی زیاد ندارد) دو طرف کوکو را سرخ می کنیم . و با ماست زیره سرو می کنیم.

آش شله

مواد لازم:

لوبیا چیتی، قرمز، چشم بلبلی و لوبیا سفید هر کدام نصف لیوان	نخود نصف لیوان
بلغور جو ۱۰۰ گرم	عدس نصف لیوان
پیاز تفت داده شده ه پنج قاشق سوپخوری	سبزی آش یک کیلو
گوشت بدون چربی پخته شده ۵۰۰ گرم	سیر خرد شده دو حبه
نمک، فلفل و زرد چوبه به میزان لازم	آب گوشت یک و نیم لیوان

طرز تهیه :

گوشت پخته شده را ریش ریش نموده و کنار می گذاریم، همه حبوبات به جز بلغور را هشت ساعت خیس می کنیم. حبوبات و بلغور را به همراه زرد چوبه و گوشت و سیر در قابلمه بزرگی ریخته و آب گوشت را به همراه یک لیتر آب بر روی مواد ریخته و به مدت سه الی چهار ساعت می گذاریم تا بپزند سپس سبزی آش، نمک و فلفل را افزوده و به صورت مداوم آش را هم می زنیم تا حبوبات از هم باز شده و مواد آش خوب ترکیب شوند تا آش کاملاً جا بیفتد.



## نان کفیر

مواد لازم:

روغن زیتون به میزان لازم	خمیر مایه ۱۰ گرم
عسل یک قاشق چایخوری	نمک یک قاشق چایخوری
آرد جو چهار پیمانه	دوغ کم چرب ۱/۴ پیمانه
آب ولرم ۱/۴ پیمانه	تخم مرغ یک عدد

طرز تهیه:

خمیر مایه همراه آب ولرم چند دقیقه کنار می گذاریم تا عمل آید آرد را کم کم به مواد اضافه کرده سپس عسل و نمک و کمی روغن زیتون را افزوده خمیر را به مدت ۱۰ دقیقه ورز داده و به مدت ۴۵ دقیقه استراحت می دهیم.. خمیر را به صورت گرد درآورده و در سینی فر که از قبل چرب کرده قرار داده و با حرارت ۱۸۰ سانتی گراد در وسط فر می پزیم.

## بادنجان شکم پر

بلغور جو یک پیمانه	بادنجان قلمی ۶ عدد
پیاز یک عدد	عدس یک پیمانه
رب انار (رب گوجه فرنگی) اقاشق غذا خوری	سیر خرد شده یک قاشق غذا خوری
	فلفل سیاه ، نمک ، زردچوبه و روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

بلغور و عدس را به همراه زردچوبه و نصف پیاز خلال شده و آب می پزیم. بادنجان ها را کباب کرده و رب گوجه را با نصف پیاز و سیر و زرد چوبه و نمک و فلفل تفت داده سپس عدس و بلغور پخته شده را اضافه کرده. شکم بادنجان ها را با مواد پر کرده ، آنها را در سس (مقداری رب گوجه را با یک عدد پیاز خرد شده و روغن زیتون تفت داده و کمی آب و نمک ، فلفل و زردچوبه اضافه می کنیم) آماده شده می گذاریم تا بپزند.

## کاکا هفت آجیل

مواد لازم:

عسل ۲قاشق سوپخوری      آرد جو یک پیمانه

بادام ۲۰ عدد      فندق ۱۰ عدد

پسته ۲۰ عدد      گردو ۳ عدد

تخم مرغ ۲ عدد      شیر نصف پیمانه

روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

آجیل ها را آسیاب کرده و با آرد مخلوط کرده عسل را با تخم مرغ ها زده و شیر را کم کم به آن اضافه می کنیم وقتی کف کرد روغن زیتون کمی می ریزیم و مخلوط آرد را کم کم به مواد اضافه کرده و خوب هم می زنیم و به مواد یک ساعت استراحت می دهیم. تابه چدنی (زیاد روغن نیاز ندارد) گرم کرده و مواد را به اندازه کف دست درآورده و در تابه دو طرف را سرخ می کنیم.

## پاته نخود

مواد لازم:

نخود پخته شده نصف لیوان      لوبیا سفید پخته شده نصف لیوان

لفل ، نمک ، زیره به مقدار لازم      جعفری و نعنا خرد شده به میزان لازم

جوز هندی به میزان لازم      روغن زیتون بی بو به میزان لازم

طرز تهیه:

همه مواد همراه رنده شده جوز هندی را در داخل غذا ساز ریخته و پوره می کنیم. و با نان جو سرو کنید.

## خوراک گوشت تکه ای

مواد لازم:

گوشت بدون چربی تکه ای پخته شده ۴۰۰ گرم قارچ تفت داده شده ۱۰۰ گرم

کدو خرد شده ۲ عدد فلفل دلمه ای خرد شده ۲ عدد

بادنجان خرد شده ۲ عدد رب گوجه (رب انار) ۲ قاشق سوپخوری

روغن زیتون بی بو ، نمک و فلفل سیاه به میزان لازم آب ولرم به مقدار کم

طرز تهیه:

گوشت تکه شده و قارچ همراه کدو و بادنجان مخلوط کرده و در ظرف پیرکس پزی ریخته و در ظرف دیگر رب گوجه ، روغن زیتون و نمک ، فلفل سیاه با هم هم میزنیم و به مواد اضافه می کنیم. و کمی آب ولرم میریزیم و ۱۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم.

## مافین کدو

مواد لازم:

کدو دو تا سه عدد زرده تخم مرغ ۱ عدد

زعفران ۱ قاشق سوپخوری گشنیز خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

روغن زیتون به میزان لازم نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

ماست چکیده کم چرب یک لیوان

طرز تهیه:

کدو ها را رنده کرده و با سیر و کمی روغن تفت داده و در ظرف دیگر تمام مواد را همراه کدوها مخلوط کرده و کف قالب مافین را چرب کرده (می شود از ظرف پیرکس پزی استفاده کرد) و مواد را ریخته و ۶ الی ۸ دقیقه در ماکروویو در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم.

آش مانتی

مواد لازم برای خمیر مانتی

آرد جو یک پیمانه      نمک ، آب به میزان لازم

مواد لازم برای مواد میانی مانتی

گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم      نمک و فلفل به میزان لازم

مواد لازم آش :

گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم      نخود پخته نصف پیمانه

پیاز ۲ عدد      رب گوجه فرنگی (رب انار) یک قاشق سوپخوری

نمک و فلفل به میزان لازم      آب و روغن زیتون بی بو به میزان لازم

\* آرد و نمک را در کاسه ای ریخته ، آب را به آن کم کم اضافه کرده و ورز می دهیم تا خمیری صاف و یک دست حاصل شود خمیر را با وردنه باز کرده و برش ادرا می زنیم.

\* گوشت چرخ کرده ، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده وسط هر برش مقداری از مواد را قرار می دهیم و چهار گوشه خمیر را به هم می رسانیم و آن را می بندیم.

\* یک عدد پیاز را نگینی خرد کرده ، تفت می دهیم تا نرم شود. گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز دیگر رنده شده ، نمک و فلفل مخلوط کرده و به پیاز می افزاییم و تفت می دهیم. رب گوجه فرنگی را اضافه نموده و به تفت دادن ادامه می دهیم ، آب و نخود را افزوده و می گذاریم تا به جوش آید. مانتی های آماده شده را به آش اضافه کرده و می گذاریم تا جا بیفتد.

خاگینه گردو

آرد جو ۲ قاشق غذا خوری      تخم مرغ ۲ عدد

دارچین یک قاشق چایخوری      پودر هل مقداری

عسل (قاشق غذا خوری)      گردو خرد شده مقداری

طرز تهیه:

تمام مواد را با هم مخلوط کرده و هم میزنیم سپس مواد را در تابه چدنی ریخته و با حرارت کم می پزیم.

پن کیک ساده

مواد لازم :

آرد جو ۴ قاشق غذا خوری	بیکنگ پودر ۱ قاشق چایخوری
عسل ۱ قاشق چایخوری	شیر نصف لیوان
سفیده تخم مرغ ۲ عدد	روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه :

مواد را با هم مخلوط کرده سپس مواد را در ظرف پیرکس ریخته و ۵ دقیقه در مایکروویو در حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار داده.

خوراک قالبی سبزیجات

مواد لازم :

پیاز رنده شده یک عدد	تخم مرغ زده شده ۲ عدد
سیر ساطوری شده ۳ حبه	جعفری خرد شده یک قاشق غذا خوری
کدو سبز رنده شده ۲ عدد	گل کلم ریز شده مقداری
ریحان خرد شده مقداری	نمک فلفل سیاه و آرد جو به میزان لازم

طرز تهیه:

تمام مواد را در غذا ساز ریخته تا خمیر غلیظی درست شود مواد را ۳۰ دقیقه استراحت می دهیم سپس ظرف پیرکس پزی را کمی چرب کرده و مواد را در آن ریخته و به مدت ۴۰ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد در مایکروویو پخته.

خوراک لبنانی

مواد لازم:

عدس پخته نصف لیوان	ماش پخته نصف لیوان
نخود پخته نصف لیوان	پیاز خرد شده ۲ عدد
سیر ۳ حبه	لفل سیاه ، نمک، و روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه :

عدس ، نخود ، ماش ، پیاز و سیر را چرخ کرده سپس به مواد آماده شده فلفل و نمک زده و در تابه چدنی (روغن کمی نیاز دارد) با حرارت ملایم پخت می کنیم.

آش مرغ با ترخینه دوغ

مواد لازم :

سینه مرغ ۲ عدد	نخود و لوبیا چیتی پخته نصف لیوان
پیاز یک عدد	سبزی آش تازه به مقدار لازم
زرد چوبه یک قاشق چایخوری	ترخینه به میزان لازم
دوغ ۳ لیوان	سیر دو حبه

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

سینه مرغ همراه حبوبات نخود و لوبیا چیتی و پیاز و سیر و سبزی آش چرخ کرده و بعد در ظرف دیگری ترخینه را دو ساعت در دوغ خیس کرده سپس در قابلمه مواد چرخ شده را ریخته و دوغ ترخینه را اضافه کرده برای ۵ دقیقه مداوم هم میزنیم. و نمک و زردچوبه ، فلفل را اضافه می کنیم و یک ساعت می گذاریم با حرارت ملایم پخت شود و جا بیفتد.

### سالاد آدانا

مواد لازم :

پياز بزرگ يك عدد      جعفری ساطوری سه قاشق غذاخوری

گوجه فرنگی سه عدد      آب لیمو دو قاشق غذا خوری

سماق يك قاشق غذا خوری      نمک و فلفل به میزان لازم

روغن زیتون يك قاشق سوپ خوری

طرز تهیه :

پياز ها را خلالی و گوجه فرنگی را نگینی همراه با سماق آب لیمو ، نمک ، جعفری ، فلفل و روغن زیتون مخلوط کنید . آن گاه در ظرف مخصوص ریخته و میل کنید .

### سوپ باقالا

مواد لازم :

باقالا خیس کرده يك پیمانه      آب لیمو دو قاشق چای خوری

روغن زیتون دو قاشق غذا خوری      نمک و فلفل به میزان لازم

جعفری یا گشنیز خرد شده دو قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

باقالا را همراه دو لیوان آب جوش آورده سپس حرارت را کم کرده و در ظرف را نیمه باز بگذارید و به مدت یک ساعت آن را بپزید. پس از این مدت باقالا را در آبکش ریخته آب آن که رفت در غذاساز بریزید یا این که آن را بکوبید تا نرم شود. و در قابلمه روغن زیتون ریخته نمک ، فلفل ، و باقالا را بیفزایید. اگر لازم بود به آن کمی آبجوش اضافه کرده پنج دقیقه دیگر سوپ را بجوشانید. در هنگام سرو می توانید جعفری یا گشنیز را روی آن ریخته و با آب لیمو میل کنید.

آبگوشت قمنبیت

مواد لازم:

گوشت بدون چربی ۷۵۰ گرم	زرد چوبه به میزان لازم
نخود و لوبیا ۱۵۰ گرم	رب گوجه (رب انار) یک قاشق غذا خوری
پیاز دو عدد	گل کلم نصف یک عدد
لیمو عمانی به مقدار لازم	جو دو قاشق سوپ خوری
ترخان خشک شده یک قاشق غذا خوری	

طرز تهیه :

گوشت را تکه تکه کرده و بشویید ، پیاز را خرد کرده ، نخود، لوبیا و گندم را نیز شسته در قابلمه ریخته گل کلم ها خرد شده را به همراه زرد چوبه اضافه و پنج تا شش لیوان آب در آن بریزید. در ظرف را بسته و بگذارید با حرارت ملایم بپزد ، وقتی که گوشت ، نخود و لوبیا کاملا پخته شدند. رب گوجه (رب انار) و به اندازه کافی نمک ، فلفل ، لیمو عمانی و ترخان را نیز در این مرحله اضافه کرده و بگذارید بپزند. پس از پختن همراه با مقداری نان و سبزی خوردن آن را سرو کنید.

سالاد استونا

مواد لازم:

کاهو ۱۰۰ گرم	سرکه سیب سه قاشق سوپ خوری
کلم بروکلی ۱۰۰ گرم	آب لیمو دو قاشق سوپ خوری
گل کلم ۱۰۰ گرم	نعنا خشک یک قاشق چای خوری
کرفس سه ساقه	روغن زیتون سه قاشق سوپ خوری

طرز تهیه :

کاهو و گل کلم ، کلم بروکلی ، کرفس را خرد کرده و تمام مواد دیگر را اضافه کرده سپس در ظرف مخصوص ریخته و میل کنید.



### خورش بادنجان

مواد لازم :

بادنجان ۴۰۰ گرم

گوشت بدون چربی ۵۰۰ گرم

تره خرد شده ۳۰۰ گرم

ادویه خورش یک و نیم قاشق چای خوری

آب گوشت به میزان لازم

روغن به میزان لازم

جعفری ساطوری شده دو قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

گوشت را خرد کرده و در کمی روغن تفت داده تره را اضافه کرده و سپس آب گوشت را می افزایم تا کاملا بپزد بادنجان ها را کباب کرده و خرد می کنیم همراه ادویه اضافه کرده و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا پخته و نرم شوند بعد از پخت آنها را در مخلوط کن ریخته و هم بزنید تا یکدست شود و بعد همه مواد را همراه با گوشت مجددا روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود و در مرحله آخر جعفری را پخته پس از یکی، دو جوش از روی حرارت بردارید.

### دلمه سبزیجات

مواد لازم :

لفل دلمه ای ۲ عدد

بادنجان دلمه ای ۲ عدد

گوجه فرنگی یک عدد

رب گوجه فرنگی ( رب انار) ۲ قاشق غذا خوری

گوشت چرخ کرده بدون چربی ۳۰۰ گرم

په ۱۰۰ گرم

سبزی معطر به میزان لازم

پیاز تفت داده چهار قاشق غذا خوری

نمک ، فلفل و زرد چوبه به میزان لازم

روغن به میزان لازم

بلغور جو یک پیمانه

طرز تهیه :

بلغورها را شسته و خیس کرده. لپه را نیم پز ، سبزی معطر را کمی تفت داده گوشت را به سبزی اضافه کرده و تفت دهید مقداری نمک ، فلفل و زرد چوبه بزنید. بلغور خیس خورده و لپه نیم پز را به مواد بیفزایید. ابتدا فلفل ها ، گوجه فرنگی و بادنجان ها را جدا و با یک قاشق کوچک خالی کرده و با مواد آماده شده درون آنها را پر کرده و سر را مجدداً روی آنها قرار داده و به وسیله خلال دندان محکم کنید. رب گوجه ( رب انار ) را کمی با روغن تفت داده ، پیاز ، نمک ، فلفل و زرد چوبه را به آن اضافه نموده و با یک لیوان آب گوشت مخلوط کنید و پس از جوش آمدن دلمه ها را درون قابلمه حاوی سس آماده شده قرار دهید و با حرارت ملایم به مدت چهار الی پنج ساعت بپزید.

### چای سبز و گزنه همراه عسل

چای سبز تیپیک یک عدد

گزنه به میزان لازم

عسل یک قاشق چای خوری

طرز تهیه :

گزنه ها را در لیوان آبجوش ریخته و روی آن را می گذاریم تا حدود ۱۰ دقیقه بماند ، سپس در لیوان چای خوری یک تی بک چای سبز را پنج دقیقه گذاشته سپس بر داشته بعد با کمی عسل مخلوط کرده و میل می کنیم .

### نان عسلی

تخم مرغ ۱ عدد

مواد لازم: آرد جو چهار پیمانه

نمک یک قاشق چایخوری

سبوس جو ۲ قاشق غذا خوری

شیر ولرم نصف پیمانه

مایه خمیر ۲ قاشق چای خوری

روغن زیتون بی بو یک قاشق غذا خوری

عسل یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

آرد الک شده ، سبوس جو ، نمک و مایه خمیر را با هم مخلوط کنید. وسط آن حفره ایجاد کرده ، روغن ، عسل ، یک تخم مرغ کامل و شیر را افزوده با آرد را کم کم مخلوط کرده و خمیر نرمی به دست آید و به دست نجسبد سپس ورز دهید خمیر را به پنج قسمت تقسیم کرده و هر کدام را به صورت گرد در آورده و در سینی فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد و به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه قرار می دهیم.

## سالاد ماهی

مواد لازم:

ماهی جنوب ۲۵۰ گرم

پیازچه و جعفری ساطوری شده یک و نیم پیمانه

لفل و روغن زیتون به میزان لازم

آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه

ماهی کباب شده خرد شده را با پیازچه و جعفری و سایر مواد را باهم مخلوط کرده و چند ساعت در یخچال گذاشته تا آماده سرو شود.

## کوکوی بامیه

مواد لازم:

بامیه ریز ۲۰۰ گرم پیاز عدد

سیر یک حبه نمک و فلفل ، زرد چوبه به میزان لازم

روغن زیتون بی بو به میزان لازم تخم مرغ ۲ عدد

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و تفت دهید. بامیه ها را حلقه حلقه ریز و به پیاز اضافه کنید بعد بامیه را کمی تفت دادید. سیر را ریز رنده کنید و به همراه نمک ، فلفل ، زرد چوبه به مواد اضافه کرده و هم بزنید ظرف را از روی حرارت بر دارید و بگذارید تا خنک شود. تخم مرغ ها را در ظرف دیگری شکسته و خوب بزنید وقتی سفیده و زرده تخم مرغ ها خوب مخلوط شد مایه کوکو را به آن اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. مقداری روغن در ظرفی ریخته و بگذارید تا یک طرف آن سرخ شود حالا کوکو را بر گردانید تا طرف دیگر هم خوش رنگ شود.

فتیر

مواد لازم :

آرد سبوس دار جو ۳۵۰ گرم

عسل یک قاشق غذا خوری

روغن زیتون یک قاشق غذا خوری

آب یک پیمانه

نمک نصف قاشق چایخوری

گردو خرد شده ، دارچین به میزان لازم

زرده تخم مرغ یک عدد

طرز تهیه :

آرد را الک کرده و با نمک مخلوط کنید سپس به شکل کوه آتشفشان در آید روغن را در وسط و آب و عسل را اطراف آن بریزید و از اطراف به خورد آرد دهید تا خمیر به دست آید سپس خمیر را روی تخته کار گذاشته و پنج تا شش دقیقه ورز دهید. خمیر به آرد بیشتر نیاز ندارد و تخته کار شما هم آرد پاشی نمی خواهد. گردو را روی خمیر بریزید و کمی ورز دهید تا وارد خمیر شود سپس به شش قسمت چونه گیری کنید با وردنه به قطر نیم سانتی متر باز کرده روی فتیرها را با برس زرده تخم مرغ زرده و دارچین بپاشید فر را از قبل ۱۰ دقیقه گرم کنید و بعد فتیرها را به مدت ۴۵ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه طبخ نمایید.

خورش خلال بادام

مواد لازم:

گوشت بدون چربی ۵۰۰ گرم

پیاز ۲ عدد

خلال بادام (خام) ۳۰۰ گرم

آبجوش ۲ پیمانه

رب گوجه ( رب انار ) ۲ قاشق سوپ خوری

زعفران به میزان لازم

زرده چوبه، جوز هندی، زنجبیل، دارچین، نمک، فلفل به میزان لازم

روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه :

پیاز را نگین کرده را داخل قابلمه مناسب روی حرارت کم با کمی روغن تفت داده زرد چوبه افزوده گوشت را اضافه کرده و تفت داده تا رنگ گوشت قهوه ای شود آب ، جوزهندی، فلفل ، زنجبیل و دارچین را افزوده پس از به جوش آمدن کف روی خورش را بگیرید و صبر کنید تا گوشت پخته شود خلال بادام را اضافه و بعد از حدود ۱۵ دقیقه رب گوجه ( رب انار ) را داخل خورش بریزید در آخر زعفران را ریخته نمک زده داخل ظرف مناسب با کمی خلال بادام تزیین و سرو کنید.

☛ سعی شود از ظروف چدنی که نیاز به روغن زیاد ندارد استفاده شود.

### ریتو

مواد لازم :

زنجبیل یک پیمانه

فیله مرغ ۱۰۰ گرم

گوجه فرنگی ۱ عدد

جعفری ۵۰ گرم

روغن زیتون، نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

زنجبیل را رنده تفت دهید سپس فیله مرغ را با فلفل و پیاز نگین و روغن طعم دار کرده داخل تابه با حرارت ملایم تفت دهید سپس گوجه نگینی شده را داخل تابه کمی حرارت داده نمک و فلفل زده و برگ جعفری را اضافه کنید مواد آماده را روی نان جو همراه با ماست چکیده کم چرب سرو کنید.

### کوفته بلغور

مواد لازم :

تره ، جعفری، پیازچه، گشنیز، شوید، مرزه و ترخان ۵۰۰ گرم

گوشت بدون چربی ۵۰۰ گرم

بلغور جو نصف پیمانه

لپه نصف پیمانه

فلفل دلمه ای سبز ۲ عدد

پیاز ۳ عدد

آرد جو به میزان لازم

تخم مرغ ۱ عدد

نمک ، روغن زیتون ، زرد چوبه به میزان لازم رب گوجه ( رب انار ) ۲ قاشق چایخوری

گردو به میزان لازم

طرز تهیه

بلغور و لپه را از شب قبل خیس کنید گوشت را در ظرف بزرگی ریخته و نیمی از نمک و آرد جو را به آن بیفزایید یک عدد پیاز را ریز رنده کرده تخم مرغ ها و سبزی را هم ریز خرد کنید و داخل گوشت بریزید بلغور و لپه را هم کمی پخته و به مواد اضافه کنید در یک قابلمه بزرگ دو عدد از پیازها را خرد و با کمی روغن تفت دهید و به آن زردچوبه و رب گوجه اضافه کرده و کمی تفت دهید و فلفل دلمه ای را خرد کرده و به آن اضافه کنید چهار الی پنج لیوان آب ریخته تا جوش بیاید و بعد از مایه کوفته به اندازه یک پرتقال برداشته و در وسط آن گردو و پیاز بگذارید و آن را گرد کرده در قابلمه ای که روی حرارت است قرار دهید و بقیه مواد را هم به این صورت درست کنید و بعد در ظرف مناسبی کشیده و آن را تزیین کنید.

### کباب تابه ای با لپه

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده بدون چربی ۲۵۰ گرم روغن زیتون به میزان لازم

لپه پخته ۱۵۰ گرم تخم مرغ اعداد

مرزه خرد شده ۸۰ گرم آرد جو دو قاشق سوپخوری

نمک ، فلفل به میزان لازم زرد چوبه یک قاشق چایخوری

طرز تهیه :

لپه سرد شده را با گوشت چرخ شده مخلوط کنید تخم مرغ، نمک ، فلفل و زردچوبه را افزوده و با دست ورز دهید تمام مواد را چرخ کرده تا لپه و گوشت به خورد هم برود سپس سبزی خرد شده را اضافه و مخلوط کنید . به اندازه نارنگی برداشته و در کف دست گرد کرده و همانند شامی صاف و در کمی روغن دو طرف آن را پخته شود.

☞ سعی شود از ظروف چدنی که نیاز به روغن زیاد ندارد استفاده شود.

### غوره مسما

مواد لازم:

غوره یک پیمانه  
گوشت تکه تکه شده ۲۰۰ گرم  
پیاز خرد شده یک پیمانه  
روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا غوره را با روغن در تابه تفت داده وقتی نرم شد پیاز سرخ و گوشت پخته شده را به آن اضافه کنید تا این غذا آماده شود این خورش نباید آبدار باشد.

### چیگن فینگر

مواد لازم :

فیله مرغ شش قطعه  
آرد جو ۲ پیمانه  
تخم مرغ یک عدد  
نمک ، فلفل و زیتون به میزان لازم  
زعفران یک قاشق چایخوری  
روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

فیله ها را با ضخامت و به طول یک انگشت خرد کرده ، نمک و فلفل بزنید تخم مرغ را هم زده تا کاملا یکنواخت شده و آرد و زعفران آب شده را به آن اضافه کرده و مجدد هم زده تا کاملا یکدست شود فیله های انگشتی و زعفران را در مواد فوق ریخته و حدود یک ساعت در یخچال بگذارید سپس در تابه چدنی با روغن کم پخته شود.

☛ سعی شود از ظروف چدنی که نیاز به روغن زیاد ندارد استفاده شود.

دلمه سیب

مواد لازم :

سیب یک عدد

میوه به دلخواه به میزان لازم

عسل به میزان لازم

آبلیمو به میزان لازم

کره کوچک نصف

طرز تهیه:

سیب را پوست کنده و به آن آبلیمو زده تا سیاه نشود سپس داخل کره تفت دهید تا پخته شود و بعد میوه هایی مثل هلو، شلیل و گلابی را با سس یعنی عسل و آبلیمو مخلوط و داخل سیب ها را پر کنید می توانید سس را در ظرف جداگانه ای سرو کنید.

کدو برگر

مواد لازم :

بلغور جو دو قاشق غذا خوری

کدو ۲ عدد

جعفری خرد شده یک قاشق غذا خوری

تخم مرغ ۱ عدد

نمک و فلفل به میزان لازم

شوید خرد شده یک قاشق غذاخوری

آرد جو به میزان لازم

طرز تهیه :

کدو ها را رنده کرده و آب آن را بگیرید شوید ، جعفری ، بلغور ، تخم مرغ و نمک ، فلفل را به کدو اضافه و هم بزنید آرد جو را تا جایی بریزید کمی قوام یابد و با دست کمی ورز دهید بعد به اندازه نان گرد کرده و در روغن پخته بعد با کاهو و گوجه سرو کنید.

☞ سعی شود از ظروف چدنی که نیاز به روغن زیاد ندارد استفاده شود.



کرپ اسفناج

مواد لازم :

شیر ۱ پیمانه	آرد جو یک و نیم پیمانه
تخم مرغ ۱ عدد	روغن زیتون بی بو ۲ قاشق سوپخوری
نمک به میزان لازم	اسفناج آب پز ۱۰۰ گرم

مواد داخل کرپ :

لپه پخته نصف لیوان	شوید خرد شده یک قاشق سوپخوری
پنیر لیقوان ۵۰ گرم	

طرز تهیه :

تخم مرغ را زده بعد با شیر و روغن زیتون مخلوط کنید آرد را الک کرده و با نمک به مواد اضافه کرده و خوب بزنید تا یکدست شود اسفناج را به مایه اضافه کرده و هم بزنید تا به چرب کرده وقتی روی حرارت داغ شد یک ملاقه از مایه کرپ را در تابه ریخته وقتی یک طرف خودش را گرفت و پخت طرف دیگر را بپزید لپه های پخته را له کنید و با پنیر و شوید خوب مخلوط کرده و داخل هر کرپ کمی از مایه را قرار داده و با ساقه پیازچه آن را ببندید.

املت مدیترانه ای

مواد لازم :

تخم مرغ ۲ عدد	شیر ۲ قاشق غذا خوری
آرد جو یک قاشق غذا خوری	نمک ، فلفل به میزان لازم

نخود فرنگی پخته شده ، ماهی کباب ریش ریش شده ۲ قاشق غذا خوری

ذرت پخته شده ، گوجه فرنگی خرد شده یک قاشق غذا خوری

جعفری خرد شده یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

تابه را کمی گرم کرده تخم مرغ ها را همراه با شیر ، آرد ، نمک و فلفل خوب بزنید و در تابه ریخته و اجازه دهید تخم مرغ ها مقداری بسته شود بقیه مواد را روی املت ریخته تا مایه کاملا خودش را بگیرد.

کوفته عدس

مواد لازم :

بلغور جو پخته یک پیمانه	پیاز یک عدد
عدس پخته ۲ پیمانه	رب گوجه ۲ قاشق سوپ خوری
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل به میزان لازم
جعفری، پیازچه، نعنا هر کدام ۲ قاشق سوپخوری	آبلیمو نصف پیمانه
رب انار یک قاشق غذاخوری	کاهو چند برگ

طرز تهیه :

بلغور و عدس پخته شده را چرخ کرده تا خوب له شوند پیاز را خرد کرده و با سبزی های خرد شده به مواد اضافه کرده و هم بزیند رب گوجه ، رب انار ، آبلیمو ، ادویه و روغن را هم اضافه کرده و خوب ورز دهید تا همه مواد به خورد هم برود به اندازه گردو گرد کرده و در کنار کاهو سرو کنید این کوفته سرد سرو می شود.

خوراک گوشت بامیه

مواد لازم

گوشت بدون چربی ۲۰۰ گرم	غوره ۱۰۰ گرم
فلفل به میزان لازم	پیاز یک عدد
روغن زیتون بی بو به میزان لازم	بامیه ۳۰۰ گرم ریز
گوجه فرنگی خرد شده ۱۰۰ گرم	نمک و فلفل به میزان لازم
رب انار یک قاشق سوپخوری	زنجبیل یک قاشق چایخوری

طرز تهیه :

ابتدا پیاز را به صورت خالی خرد کرده و با روغن تفت داده سپس گوشت را به صورت تکه های ریز ذر آورده و با پیاز تفت می دهیم مقداری آب در آن ریخته و در مرحله بعد بامیه را تفت داده و به گوشت و پیاز اضافه کنید در انتها غوره ، گوجه فرنگی ، رب و سایر ادویه موجود را به مایه افزوده و روی حرارت گذاشته تا جا بیفتد.

کاهو پیچ

مواد لازم :

سینه مرغ نصف عدد	پیاز ۲ عدد
بادنجان ۲ عدد	گوجه فرنگی یک عدد
جعفری به میزان لازم	نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

تمام مواد را نگینی خرد کرده و تفت داده در انتها جعفری خرد شده و گوجه فرنگی نگینی خرد شده را به آن اضافه کرده و در برگ کاهو مقداری از مواد ریخته و بعد لقمه کنید و با پیازچه ببندید.

اردور سبزیجات

مواد لازم :

خیار چهار قاچ ۲ عدد
نخود فرنگی ۲ قاشق سوپخوری
فلفل دلمه ای قرمز خلال شده ۴ عدد
نمک و فلفل به میزان لازم
جعفری ساطوری به میزان لازم
کره به میزان لازم

طرز تهیه:

فلفل دلمه ای را کمی با کره تفت داده و سپس خیار را اضافه کرده نخود فرنگی پخته شده را می ریزیم نمک و فلفل را به آنها افزوده و در آخر جعفری و بعد در ظرف مخصوص ریخته و سرو کنید.

## حلیم بادنجان

مواد لازم :

گوشت بدون چربی یک و نیم کیلو گرم	زعفران حل شده به میزان لازم
بادنجان ۳ کیلو گرم	نعنا به میزان لازم
بلغور جو نصف پیمانه	ماست کم چرب چکیده ۲۰۰ گرم
پیاز و سیر ۵ قاشق غذا خوری	نمک ، فلفل و زرد چوبه به میزان لازم

طرز تهیه :

بادنجانها را کباب کرده پوست آنها را از گوشت آن جدا کرده و کوبیده بلغور پخته شده را به بادنجانها اضافه کرده گوشت را با یک عدد پیاز و فلفل پخته و ریز کرده سپس با بادنجان و بلغور پخته میکس و ماست را اضافه کنید روی حرارت گذاشته و یک قاشق مرباخوری زرد چوبه و دو قاشق مرباخوری نعنا تفت داده شده در آن ریخته و روغن اضاف می کنیم بلافاصله حرارت را خاموش کرده و به مایه حلیم اضافه کنید نمک ، فلفل و زعفران را اضافه کرده در ظرف دلخواه کشیده و سرو کنید.

## سوپ کرفس با گوشت

مواد لازم :

گوشت گوساله ۲۵۰ گرم	کرفس خرد شده یک پیمانه
جو پخته شده یک پیمانه	پیاز یک عدد
رب انار ( رب گوجه ) به میزان لازم	نمک، فلفل، آبلیمو به میزان لازم

طرز تهیه :

گوشت را خرد کرده و با دو لیوان آب و مقداری نمک بپزید سپس از آب جدا کرده ریش ریش کنید پیاز ریز خرد شده را با مقداری روغن تفت داده بعد کرفس ، جو ، و گوشت را اضافه کرده نمک و فلفل را بیفزایید چند دقیقه تفت داده بعد آب گوشت را افزوده و دو لیوان هم آب اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید بعد از پخته شدن سبزی ها خرد شده را اضافه کرده چند دور هم زده سپس رب را در مقداری روغن کاملا تفت داده همراه آب لیمو به سوپ اضافه کرده و سرو کنید.

## کرپ ماهی

مواد لازم :

تخم مرغ ۲ عدد

شیر نصف لیوان

آرد جو نصف قاشق سوپخوری

نمک به میزان لازم

مواد داخل کرپ :

ماهی کباب شده به مقدار لازم

کره یک قاشق سوپخوری

پیاز یک عدد

سیر ۲ حبه

قارچ ۶ عدد

جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

گوجه فرنگی ۱ عدد

طرز تهیه ۱:

تخم مرغ ها را خوب زده بعد شیر را کم کم اضافه کرده و بزنید آرد و نمک را با مواد مخلوط کرده و آنقدر بزنید تا گلوله نشود تا به کمی چرب کرده و روی حرارت داغ کنید. از مایه یک ملاقه برداشته و از مرکز تا به همه جای آن پخش کنید و دو طرف آن را حرارت دهید تا پخته شود یعنی یک طرف که پخت طرف دیگر را ببینید.

طرز تهیه ۲:

به ترتیب پیاز ، سیر ، قارچ و گوجه فرنگی را خرد کرده و در کره تفت دهید تا جایی که آب نداشته باشد بعد ماهی بدون روغن را با جعفری اضافه و در حد مخلوط شدن هم زده نمک و فلفل اضافه کرده و از روی حرارت بردارید از مواد کمی داخل هر کرپ قرار داده کنارها را جمع کرده بعد رول کنید در ظرف کنار هم چیده و روی آن زرده تخم مرغ زده و پنج دقیقه در فر قرار داده شود.

نوشیدنی کرفس و عسل

مواد لازم:

آب اسفناج نصف لیوان      آب هویج نصف لیوان      عسل یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

همه مواد را با هم میکس کرده و ۵ دقیقه در یخچال استراحت می دهیم و بعد میل کنید.

کنلت لوبیا چشم بلبلی

لوبیا چشم بلبلی نیم کیلو گرم      تخم مرغ هم زده شده ۲ عدد

نمک و فلفل به اندازه کافی      روغن زیتون به میزان لازم

آرد جو نصف پیمانه      پیاز رنده شده یک عدد

جوش شیرین یک چهارم قاشق چایخوری      بکینگ پودر یک چهارم قاشق چایخوری

طرز تهیه:

لوبیا آب پز شده را له و با بقیه مواد مخلوط کنید و به شکل گرد یا پهن در بیاورید و سرخ کنید.

ساندویچ ماهی

مواد لازم:

سه عدد لیمو      نصف قاشق غذا خوری نمک

۲۰۰ گرم ماهی کباب شده      یک قاشق غذا خوری موسیر

یک عدد پیازچه خرد شده کره به میزان لازم      یک فنجان آب

طرز تهیه:

آب را در یک تابه بجوشانید سپس نمک را به آن افزوده و هم بزنید پس از حل شدن نمک در آب لیموها را به صورت ورقه ورقه بریده و در کف تابه قرار دهید و تا زمان به دست آمدن شربتی رقیق صبر کنید. کف تابه بزرگ دیگری را با کره چرب کرده و ماهی ها را کمی تفت دهید. لیمو ترش را به همراه موسیر و پیازچه روی آن قرار داده و ماهی را متناسب با اندازه نان به مواد اضافه کنید

نوشیدنی سیب

در یک قابلمه میخک، جوز هندی، دارچین (اقاشق چایخوری) ریخته و آب سیب (الیترا) را به آن اضافه کنید قابلمه را روی گاز قراردادده صبر کنید تا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس شعله را کم کنید آب قره قاط (از عطاری تهیه کنید) ۲ فنجان و آب لیمو افنجان را نیز اضافه کنید و صبر کنید تا کمی همراه مواد قبل گرم شوند.

کباب یونانی

مواد لازم:

گوشت فیله ۱ کیلو گرم / فلفل دلمه ای ۲ تا ۳ عدد

پیاز ۵۰۰ گرم / روغن زیتون به میزان لازم

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت فیله را از طول باندازه ۳ الی ۴ سانتی متر بریده سپس آنرا به دو قسمت تقسیم می کنیم یک پیاز را رنده کرده و آن را با دو قاشق روغن زیتون و کمی فلفل مخلوط می کنیم گوشت را برای مدتی در این سس می خوابانیم گوشت را بترتیبی که یک تکه گوشت یک تکه پیاز و یک تکه فلفل بسیخ می کشیم و روی حرارت ملایم کباب می کنیم.

قلیه اسفناج

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده بدون چربی ۲۰۰ گرم / لوبیا چشم بلبلی و عدس و لپه مجموعاً ۱۵۰ گرم

اسفناج ۱ کیلو گرم / ماست کم چرب ۲ پیمانه

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

حبوبات را با مقداری آب و کمی نمک می گذاریم تا بپزد بطوریکه پس از پختن کمی آب داشته باشد بعد گوشت چرخ کرده را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط کرده و کوفته ریز در ست می کنیم سپس با کمی روغن کوفته ها را سرخ می کنیم آنها را داخل حبوبات آماده میریزیم و اسفناج ها را که کمی خرد کرده ایم داخل حبوبات و کوفته ریخته و حرارت را ملایم می کنیم تا اسفناج نیز کاملاً بپزد و آب آن کشیده شود. بعد قلیه را در ظرف کشیده و ماست و کمی نعنا تفت داده شده روی آن میریزیم.

سالاد ماهی

مواد لازم:

ماهی کباب شده ۲۰۰ گرم

سیر ۲ حبه

قارچ به میزان لازم

گشنیز و شنبلیله ۱ قاشق چایخوری

جو دو سر پرک پخته ۲ قاشق غذاخوری

سرکه ، آب لیمو تازه و روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه :

ماهی را ریش ریش کرده در سیر و قارچ تفت داده شده ریخته سپس شنبلیله و گشنیز را افزوده و در آخر سرکه و آب لیمو تازه همراه جو دو سر پرک شده می ریزیم و در ظرف مخصوص مواد آماده شده را ریخته و سرو می کنیم.

فرنی آجیل

مواد لازم:

۳ قاشق غذا خوری جو یا آرد جو

شیر کم چرب نصف لیوان

بادام و گردو خرد به میزان لازم

عسل یک قاشق غذا خوری

دارچین ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

جو و شیر را با درجه حرارت ملایم می گذاریم قوام بیاید سپس دارچین و در آخر آجیل ها را ریخته و هنگامی مواد را از اجاق برداشته عسل را می افزایم.



سوپ بلغور

مواد لازم:

بلغور جو پخته شده نصف لیوان

گشنیز ، شوید،،جعفری ،شنبلیله هر کدام یک قاشق سوپ خوری

روغن زیتون به میزان لازم

لیمو ترش به میزان لازم

آب گوشت ۱ لیوان

طرز تهیه:

در یک قابلمه تمام مواد را ریخته و یک ساعت می گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد.

خوراک کنگر

مواد لازم :

پیاز یک عدد

گل کلم نصف

کنگر ۱۰۰گرم

نخود فرنگی پخته نصف لیوان

ادویه معطر به میزان لازم

آب گوشت یک لیوان

آب لیمو و شوید به میزان لازم

طرز تهیه :

پیاز را تفت داده و گل کلم را خرد می کنیم و با پیاز کمی تفت می دهیم کنگر را پاک کرده و با نخود فرنگی به مواد اضافه کرده و آنها را تفت می دهیم ادویه و آب گوشت را هم می ریزیم و اجازه می دهیم با حرارت کم بپزد بعد از پخت آبلیمو و ادویه معطر را اضافه کرده و با شوید تزیین می کنیم.

## کتلت قارچ

مواد لازم:

قارچ ۵۰۰ گرم

تخم مرغ ۲ عدد

آرد جو مقداری

نمک و فلفل به میزان لازم

روغن زیتون به مقدار کم

طرز تهیه:

قارچ ها را چرخ کنید تخم مرغ ها را به قارچ ها اضافه کنید مقداری آرد الک شده روی آن بریزید و خوب به هم بزنید نمک و فلفل هم به میزان لازم به آن اضافه کنید مواد مخلوط شده را با قاشق به صورت گرد در تابه بریزید درب ظرف را گذاشته و پس از مدتی کتلت ها پخته شده آنها را برگردانید تا طرف دیگر آنها نیز پخت شود.

## فریتر ماهی

مواد لازم:

لپه ۳۵۰ گرم

فیله ماهی ۳۵۰ گرم

پیازچه ساطوری ۴ عدد

زنجبیل رنده شده اقاشق چایخوری

گشنیز ۲ قاشق غذا خوری

آبلیمو ۲ قاشق چایخوری

روغن زیتون بی بو ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

فیله ماهی را کاملا ساطوری کرده و در کاسه بریزید پیازچه زنجبیل گشنیز و آبلیمو را اضافه کرده و کمی نمک و فلفل بزنید وقتی لپه پخته شده به اندازه ای سرد شد که بتوانید آن را دست بگیرید آنها را به مایه ماهی اضافه کرده و به خوبی با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید مایه ماهی و لپه را به شکل ۸ کتلت در آورده و در سینی چرب شده چیده و روی آن را پوشانده و نیم ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد روغن را روی شعله متوسط داغ کرده و در هر نوبت بسته به اندازه تابه ۲ یا ۳ عدد از فریترها را سرخ کنید تا حرارت روغن شما پایین نیاید و در عین حال بتوانید آن ها را به راحتی برگردانید دو طرف آنها را ۳-۴ دقیقه سرخ کنید سپس از تابه خارج کرده و سرو کنید.

سوپ سرد

مواد لازم

دوغ الیوان

ماست کم چرب الیوان

گوجه فرنگی ۱ عدد

دانه ذرت پخته الیوان

شوید تازه خرد شده به مقدار دلخواه

خیار ۱ عدد

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه :

گوجه و خیار را به صورت نگینی خرد کرده شوید ها را هم در ظرف ماست و دوغ رو مخلوط کنید و تمام مواد را در آن ریخته و مقداری نمک و فلفل اضافه کنید می توانید این سوپ را به عنوان پیش غذا سرو کنید.

توپک های مرغ

مواد لازم

روغن زیتون بی بو ۳ قاشق غذا خوری

تخم مرغ ۱ عدد

سینه مرغ ۵۰۰ گرم

آرد ذرت ۵۰ گرم

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت مرغ را چرخ کرده با تخم مرغ و آرد ذرت نمک فلفل ورز دهید و به شکل توپه های کوچک در آورید و بعد در روغن کم سرخ کنید روغن توپک ها را بگیرید اگر مایل به استفاده از روغن نیستید می توانید در فر با درجه ۱۸۰ سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید

سوپ سیر

مواد لازم

آب مرغ الیوان	سیر ۱۰ عدد
کره به میزان لازم	پیاز ۱ عدد
آرد ۳ قاشق سوپخوری	سرکه سیب اقاشق غذاخوری
زرده تخم مرغ ۲ عدد	نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا پیاز را رنده کرده و نیم از سیر را رنده کرده و بقیه را ریز خرد کنید کره را داخل ظرف مناسبی ریخته و داغ کنید و بعد به ترتیب پیاز سیر خرد شده و سیر رنده شده را در آن تفت دهید تا نرم شوند پس از تغییر رنگ سیر و پیاز آرد تفت دهید تا نرم شوند پس از تغییر رنگ سیر و پیاز آرد را کم کم اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید

سپس نمک سرکه آب مرغ بگذارید حدود ۳۰-۴۰ دقیقه با حرارت متوسط سوپ بجوشد پس از آماده شدن سوپ زرده های تخم مرغ را جداگانه با چنگال بزنید و اضافه کنید و با همزن بزنید تا سوپ یکدست شود پس از مخلوط کردن زیر حرارت را خاموش کنید تا سوپ نجوشد سوپ را در کاسه بریزید و با تکه های نان سرو کنید

سالاد تبوله

مواد لازم :

بلغور جو پخته شده دو سوم فنجان	خیار خرد شده ۱ عدد
پیاز خرد شده دو سوم فنجان	نمک به میزان لازم
دارچین و میخک به میزان لازم	برگ نعناع تازه خرد شده یک دوم فنجان
سبزی جعفری خرد شده یک دوم فنجان	روغن زیتون به میزان لازم
پیازچه خرد شده یک دو فنجان	آب لیمو یک چهارم فنجان

تمام مواد را با هم مخلوط کرده و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال می گذاریم تا طعم مواد به خورد یکدیگر بروند و بعد سرو کنید.

## سالاد سیب و ماست

۲ عدد سیب سبز را شستید از درازا به قطعات یک اندازه برش دهید ظرف یا بشقاب مورد نظر خود را بردارید و ماست چکیده کم چرب را طوری درون آن قرار دهید که وسط ظرف خالی بماند سپس برش های سیب را همانند شکل بر روی ماست قرار دهید در پایان اگر مایل بودید می توانید برای تزیین یک لیوان ذرت و نصف لیوان گردو خرد شده به سالاد اضافه و میل کنید.

## گزنه تره

مواد لازم:

اسفناج، شنبلیله، گشنیز، تره، گزنه روی هم ۲۵۰ گرم

بلغور جو پخته یک سوم پیمانه

سیر یک بسته

تخم مرغ یک عدد

گردو ساییده یک دوم پیمانه

نمک و فلفل به میزان لازم

کره به میزان لازم

طرز تهیه:

- سبزی ها را شسته با بلغور خیس دهید و با نیم بسته سیر و کمی آب بپزیم (گزنه ها را در آخر پخت به سبزی ها اضافه کنید) وقتی که پخت آن را بکوبید و با کره یک تفت کوچک بدهید تا آب آن برود
- سپس گردوی ساییده و بقیه سیر را که رنده کرده اید و نمک و فلفل را اضافه کنید تا خوب به خورد مواد برود و بوی گزنه را بپوشاند تخم مرغ را به خوراک اضافه کرده در ظرف را بگذارید تا بپزد این غذا را با نان میل کنید.

چای هندی

مواد لازم:

شیر ۱ لیتر	دانه هل ۷-۸ عدد
دارچین نکوبیده ۳ بند انگشت	میخک یک عدد
دانه فلفل سیاه ۳ عدد	عسل یک قاشق چایخوری
چای سیاه یک قاشق غذا خوری	

طرز تهیه:

دانه هل را شکسته و به همراه چای خشک دارچین و میخک و دانه های فلفل در یک ظرف تمیز لعابی بریزید شیر را به مواد اضافه و بر روی حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید چای و شیر را صاف کرده و با شکر مخلوط نموده و سرو نمایید.

خوراک مرغ چینی

مواد لازم

سینه مرغ ۴۵۰ گرم	پیاز یک عدد
فلفل، دارچین، پودر آویشن از هر کدام یک قاشق چایخوری	پودر کاری یک قاشق مربا خوری
روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری	زنجبیل ۱۵۰ گرم
لیمو یک عدد	نمک و آب به میزان لازم
رب انار و زعفران به میزان لازم	

طرز تهیه :

- سینه مرغ را به شکل مکعب های درشت خرد کنید پیاز را رنده و روغن تفت داده و کمی که نرم شد زنجبیل را که ریز خرد کرده اید به پیاز اضافه کرده و کمی تفت دهید
- سپس ادویه را اضافه کرده و تفت دهید تا بوی آن در بیاید و حالا مرغ را اضافه و با مواد سرخ کنید و بعد نمک و رب را ریخته و با مواد تفت دهید تا مخلوط شود.
- سپس ۲ لیوان آب اضافه کرده و بگذارید تا پخته و غلیظ شود (حدود ۳۰ دقیقه) بعد از غلیظ شدن باید یک لیوان آب داشته باشد
- سپس آبلیمو تازه و زعفران را اضافه کنید تا مواد با هم بجوشد و جابیاقتد.

## پیراشکی گوشت

مواد لازم:

آرد جو ۱ نیم لیوان	مخمر فوری ۱ قاشق چایخوری
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری	آب ۲/۳ لیوان
بکینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری	عسل ۲ قاشق چایخوری
روغن ۱ قاشق غذا خوری	گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
پودر زنجبیل ۱/۲ قاشق چایخوری	سیر ۱ حبه
پیازچه ۵ عدد	سرکه سفید ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

داخل کاسه ای آرد بکینگ پودر مخمر نمک و عسل را مخلوط کنید و سپس آب را کم کم اضافه کنید تا به شکل خمیر شود روغن را اضافه کنید و ۵ دقیقه خمیر را با دست به آرامی ورز دهید ( دقت کنید که خمیر در این مرحله کمی چسبنده است ) پس از ورز دادن با دست خمیر را داخل کاسه ای که چرب کرده اید قرار دهید روی ظرف حوله ای مرطوب قرار دهید و به مدت ۱-۲ ساعت در جای گرمی بگذارید تا حجم خمیر ۲ برابر شود (خمیر در ابتدا کمی چسبنده است اما پس از مدت زمان و افزایش حجم نرم خواهد شد)

پیراشکی

پیازچه ها را خرد کنید و داخل کاسه ای بریزید سپس گوشت چرخ کرده سیر خرد شده پودر زنجبیل سرکه نمک و فلفل را اضافه کنید و با دست ورز دهید تا مایه گوشت یکدست شود

پیراشکی

خمیر را پس از مدت زمان لازم به ۵ قسمت مساوی تقسیم و کف دست تان گرد کنید خمیرها را ۱۰ دقیقه به حال خود رها کنید تا استراحت کنند سپس هر خمیر را با وردنه پهن کنید داخل خمیرها را با مقداری از مایه گوشت پر کنید اطراف هر خمیر را جمع کنید و به شکل گرد حالت دهید خمیرها را روی کاغذ روغنی که گرد برش زده اید یا کاغذ مخصوص نان شیرینی قرار دهید سپس به مدت ۲۰ دقیقه خمیرها را به حال خود رها کنید تا استراحت کنند خمیرها را به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه داخل بخارپز قرار دهید تا بپزند سپس برش بزنید و سرو کنید

### پوره تخم مرغ ولوبیا سبز

مواد لازم

تخم مرغ ۲ عدد

لوبیا سبز ۱ لیوان

گردو خرد شده ۱/۲ لیوان

پیاز ۱ عدد

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

آب مرغ ۱/۴ لیوان

نمک و فلفل

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را با مقداری آب داخل قابلمه ای بریزید و بپزید سپس خرد کنید لوبیا سبز را بشویید و خرد کنید و با مقداری آب بپزید تا نیم پز شود

پیاز را خرد کنید و با ۲ قاشق غذا خوری روغن مایع یا روغن زیتون تفت دهید تا نرم شود سپس همراه با لوبیا سبز تخم مرغ پخته گردو خرد شده آب مرغ نمک و فلفل داخل میکسر بریزید و بزنید تا یکدست شود پوره را در ظرف بریزید و همراه با نان سیوس دار سرو کنید

### الویه

مواد لازم:

مرغ پخته ۲۵۰ گرم

نخود فرنگی نصف لیوان

لپه پخته نصف لیوان

نمک و فلفل به میزان لازم

تخم مرغ پخته فقط سفیده ۲ عدد

هویج پخته یک عدد

ماست کم چرب چکیده به میزان لازم

طرز تهیه:

مرغ را تکه تکه ریز کرده و هویج را خرد کرده و بقیه مواد را اضافه کرده و ۲۰ دقیقه در یخچال می گذاریم مواد به خورد هم روند بعد سرو کنید



### سمبوسه گیاهی

مواد لازم:

لپه پخته شده یک لیوان

قارچ نگینی یک بسته

جعفری و گشنیز یک لیوان

پیاز بزرگ و نگینی یک عدد

طرز تهیه :

مواد بالا را جدا گانه تفت داده و یک مرباخوری پودر کاری و مقداری فلفل و نمک می زنیم سپس همه را مخلوط می کنیم. بعد از سرد شدن لای نان بریده شده به طور دلخواه می پیچیم و سرخ می کنیم

سعی شود از ظرف چدنی استفاده شود

### خوراک لوبیا چیتی با قارچ

مواد لازم:

لوبیا چیتی یک لیوان

قارچ دو عدد

لپه پخته نصف لیوان

نمک و فلفل و آرد به میزان لازم

گلپر و آبلیمو به میزان لازم

رب انار یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

لوبیا چیتی را بعد از خیس خوردن بگذارید بپزه کمی نمک بدهید و لپه ها را به آن بی افزایشید و قارچ ها را خورد کرده و در آن بریزید کمی رب انار را با مقداری آرد و آب مخلوط کرده و به مواد افزوده سپس فلفل و گلپر و آبلیمو را بی افزایشید

## خوراک مرغ با گشنیز

مواد لازم:

سینه مرغ ۲۵۰ گرم

پیاز ۱ عدد

زنجبیل ۱ قاشق مرباخوری

آب مرغ ۰/۵ فنجان

آرد جو ۱ قاشق مرباخوری

گشنیز ۲ قاشق مرباخوری

فلفل ۰/۲۵ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

سینه مرغ را به قطعات کوچک خرد کرده پیازچه و زنجبیل را نیز بصورت خلالهای باریکی خرد کنید قطعات مرغ را بپزید بطوریکه پس از پخت نصف فنجان آب آن باقی بماند.

آب مرغ را با آرد مخلوط کرده و پیازچه زنجبیل گشنیز فلفل سیر را افزوده و بپزد تا سس بجوشد و غلیظ شود قطعات مرغ را در شش بشقاب تقسیم نموده و سس را روی آن پخش و سرو نمایید.

## تاووک

مواد لازم:

بادنجان ۲ عدد سینه مرغ نیم کیلو

فلفل سبز ۴ عدد پیاز ۱ عدد

سیر ۲ حبه رب انار ۱ قاشق غذا خوری

روغن زیتون بی بو ۲ قاشق غذا خوری ادویه کاری و فلفل و نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

مرغها را به قطعات کوچک برش داده و همراه پیاز خرد شده و سیر خرد شده در روغن تفت می دهیم فلفل ها را هم خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم بادنجانها را کباب کرده و پوست آنها را گرفته به مواد اضافه کرده تفت می دهیم بعد رب انار را اضافه می کنیم و مواد را می گذاریم تا کاملا بپزد در آخر ادویه و نمک را اضافه می کنیم.

## خوراک مکزیکی

مواد لازم :

لوبیای تازه الیوان

نمک به میزان لازم

ذرت درشت پخته الیوان

روغن زیتون بی بو به میزان لازم

فلفل سیاه به میزان لازم

کره به میزان لازم

گوشت بدون چربی چرخ شده ۱/۴ فنجان

طرز تهیه:

لوبیای نازک را در یک ماهی تابه ریخته و آن را با آب بپوشانید اقاشق چایخوری نمک اضافه کنید و بگذارید بجوشد. آن را به طور سطحی از صافی رد کنید و به اندازه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید تا این نازک و نرم شود لوبیا های تغییر شکل داده را از صافی جداگانه رد کنید ماهی تابه را داغ کرده و کره را در آن بیندازید زمانی که آب شد و حباب زد ذرت را اضافه کرده و برای ۱ تا ۲ دقیقه با نمک و فلفل تفت می دهیم خوب که تفت خورد لوبیا را اضافه کرده و برای ۱ دقیقه با دقت آنرا هم بزنید تا پخته شود گوشت را اضافه کرده و بگذارید خوب بپزد و شعله را کم کنید سپس غذا را به ۸ قسمت کرده و سرو کنید.

## آش کلم برگ

مواد لازم:

لوبیا چیتی پخته یک دوم پیمانه

نخود پخته یک دوم پیمانه

عدس پخته دو سوم پیمانه

نمک، فلفل وادویه مقداری

برگ کرفس خرد شده ۵۰ گرم

کلم برگ خرد شده ۲۰۰ گرم

سیر رنده شده اقاشق سپخوری

ماست یک دوم پیمانه

طرز تهیه:

تمام مواد را در قابلمه ریخته تا یک الی دو ساعت روی حرارت بماند مواد به خورد هم برود و در آخر ماست را ریخته ۵ دقیقه بماند بعد از روی حرارت بر می داریم

## شیله عدس

مواد لازم :

پياز ۲ عدد	آب مرغ ۲ لیوان
آب ۲ لیوان	عدس پخته ۲ پیمانه
بلغور جو نصف پیمانه	گوجه فرنگی نصف پیمانه
تره ریز ۱ پیمانه	پیازچه ۲ پیمانه

طرز تهیه:

بلغور را از دو ساعت قبل خیس می کنیم پیاز ها را با کمی زردچوبه سرخ کنید بعد آب مرغ و آب را اضافه کنید و عدس را بریزید داخلش تا پخت بشه بلغور را هم بهش اضافه کنید بگذارید شیله با شعله ملایم بپزه تا بعد سبزی ها و گوجه را اضافه کنید تا بپزه و حسابی جا بیفته

## شله ماش

مواد لازم:

ماش ۲۰۰ گرم
جو ۱۵۲ گرم
گوشت پخت شده ۲۵۰ گرم
پیاز تفت داده شده ۳ قاشق غذاخوری
زیره سیاه ۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل زرد چوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا ماش و پیاز دارا در ظرف ریخته و کمی آب روی آن می ریزیم و نمک و زردچوبه و فلفل به آن اضافه کرده و می گذاریم بپزد بعد از نیم ساعت جو را شسته و در داخل آن می ریزیم و گوشت را هم به آن اضافه می کنیم و می گذاریم بپزد جو آن باید کاملا له شود مانند شله هر از گاهی آن را هم می زنیم تا ته نگیرد و اگر آب آن کم بود کمی آب جوش به آن اضافه می کنیم این غذا آبدار نیست و مانند شله زرد سفت می شود.

## تهیه کوکو ذرت و پیازچه

مواد لازم:

ماست رقیق ۱۰۰ گرم	آرد جو ۱۵۰ گرم
گشنیز ۱/۴ پیمانه	تخم مرغ ۱ عدد
ذرت پخته ۳/۴ پیمانه	پیازچه خرد شده ۳/۴ پیمانه
ادویوم و نمک و فلفل به میزان لازم	بیکنینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری

روغن زیتون مقداری

طرز تهیه:

آرد بیکنینگ پودر و ادویه فلفل و نمک باهم مخلوط کرده ماست رقیق را کامل هم بزنید تا صاف شود سپس وسط آرد حفره ای ایجاد کرده و با دست تخم مرغ و ماست را در این حفره بریزید سپس تمام مواد را با هم مخلوط کنید تا ترکیبی صاف و یکدست بدست آید دانه های ذرت را به مخلوط اضافه کنید دانه های ذرت گشنیز خرد شده و پیازچه خرد شده را اضافه نماید یک تابه نجسب را روی شعله متوسط گرم کرده و با روغن آن را چرب کنید کوکوها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با شعله متوسط سرخ کنید

## بیسکویت معطر

مواد لازم:

آرد جو ۲ پیمانه	عسل ۲ قاشق غذا خوری
تخم مرغ ۱ عدد	روغن زیتون به میزان لازم
دارچین یک قاشق چای خوری	جوز هندی به میزان لازم
وانیل کمی	نمک کم

بادام و پسته خرد شده

طرز تهیه:

روغن و عسل را خوب بزنید تا سفید شود زرده تخم مرغ را هم اضافه کرده خوب بهم می زنیم کم کم آرد نمک جوز هندی و دارچین را هم اضافه کرده خوب ورز می دهیم تا بصورت خمیر صاف و یکنواخت در آید سطح صافی را آرد پاشیده خمیر را به قطر ۴ میلیمتر باز می کنیم بر روی خمیر با برس سفید تخم مرغ را که کمی بهم زده ایم را روی سطح خمیر می مالیم سپس خمیر را با کارد بصورت مستطیل یا مربع تقسیم می کنیم بر روی نیمی از قطعات بادام خرد شده و بر روی نیمی دیگر پسته خرد شده میریزیم سینی فر را کمی چرب کرده و قطعات شیرینی را روی سینی فر می چینیم سپس در فری که با دمای ۱۸۰ درجه گرم شده بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می پزیم

## رول مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ برش خورده ۲۵۰ گرم

ذرت پخته نصف لیوان

نخود فرنگی پخته نصف لیوان

سبزی معطر (گشنیز ، جعفری )

قارچ تفت نصف لیوان

نمک و فلفل سیاه و گشنیز به میزان لازم

دارچین و روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

برش مرغ ها را با گوشت کوب می کوبید سپس با کمی روغن زیتون و سبزی معطر آغشته می کنید و ۵ دقیقه استراحت می دهیم سپس محتوای داخل آن قارچ و ذرت و نخود فرنگی و فلفل و دارچین مخلوط کرده و در روی برش مرغ گذاشته و پیچ می دهیم و با چوب خلال محکم می کنیم و در فر ۱۸۰ درجه و به مدت ۱۵ دقیقه پخت شود

## نان جو

مواد لازم:

نمک ۱ قاشق چایخوری

مخمّر ۱/۲ قاشق غذاخوری

۱/۴ فنجان آب

۳ فنجان آرد جو

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۲ قاشق سوپخوری عسل

طرز تهیه

همه مواد را با هم مخلوط کرده آنها را داخل ظرف نان ساز قرار دهید یک ساعت استراحت دهید و بعد به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید

## خورش کدو حلوا

مواد لازم:

گوشت بدون چربی ۵۰۰ گرم

زعفران یک قاشق چایخوری

کدو حلوایی ۵۰۰ گرم

رب انار یک قاشق غذاخوری

پیاز ۲ عدد

نمک به میزان لازم

فلفل به میزان لازم

زردچوبه یک قاشق چایخوری

روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

کدوها را به قطعات ۵در۵ سانتی متری برش داده یا قالب بزنید سپس آن ها را درون کمی روغن سرخ می کنیم گوشت را همراه با پیاز داغ و زرد چوبه تفت داده و کمی میگذاریم تا گوشت پخته شود وقتی که گوشت پخته شد رب را در مقداری آب حل کرده و همراه نمک، فلفل و زعفران به زلف اضافه می کنیم تا مزه ها کاملا با هم ترکیب شود و در نهایت کدو را به خورش اضافه می کنیم.

## دیشلیق

مواد لازم:

جو یک کیلو نخود آبگوشتی نیم کیلو

مغز گردو نیم کیلو خلال پسته و بادان نصف لیوان

روغن زیتون بی بو به میزان لازم

طرز تهیه :

جو را با شیر بگذارید به خیسد سپس شیر را بریزید بعد جو را بزارید بپزه تا حسایی لعاب بندازد نخود رو که قبلا پختید بهش اضافه کنید بزارید بجوشه و خوب لعابدار بشه روغن رو اضافه کنید و از رو گاز بردارید تو ظرف مورد نظر بکشید و روش با مغزها که تو مواد لازم نوشته شده بیوشونید.

## کوکوی مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ ۱ عدد

پیاز ۲ عدد

تخم مرغ ۲ عدد

نمک و زردچوبه به مقدار لازم

زرشک و زعفران در صورت تمایل

طرز تهیه:

مرغ را همراه پیاز و مقداری نمک و زردچوبه میذاریم تا بپزه همونطور که در مواد لازم گفتم بهتره برای این کوکو از سینه مرغ استفاده کنیم مرغ رو که کاملا پخت می گذاریم تا سرد بشه بعد اون را ریش ریش می کنیم به نظر من هر چه ریزتر بشه خوشمزه تر میشه چونکه تخم مرغها را به داخل بافت گوشت مرغ نفوذ میکنن و هم پف بیشتری می کنه و هم باعث میشه خوشمزه تر بشه پیاز رو هم به شکل خالالی یا نگینی خرد می کنیم و تفت میدهیم تمام مواد را باهم مخلوط کرده به پیازها اضافه کرده و کوکورا ده دقیقه می گذاریم سپس برش می گردانیم تا طرف دیگرش هم پخت شود.

## کیک گردوی

مواد لازم:

تخم مرغ ۳ عدد روغن زیتون بی بو به میزان لازم

عسل ۲ قاشق غذا خوری آرد جو ۲ و یک دوم پیمانه

وانیل و بیکنگ پودر یک چهارم قاشق غذا خوری شیر یک پیمانه

گردوی خرد شده یک دوم پیمانه

طرز تهیه:

روغن و شکر را میریزیم تا سفید شود زرده های تخم مرغ را نیز یا فاصله مخلوط کرده می زنیم آرد بیکنگ پودر، وانیل شیر را نیز بتدریج داخل مایه کرده بریزید گردو را اضافه کنید سفیده تخم مرغ را بزنیید تا سفت شود بصورت دورانی با مواد قاطی کنید در حرارت ۱۷۰ درجه ۴۵ دقیقه بپزد.



### رول ماهی

ماهی فیله برش نازک ۲۵۰ گرم

سبزی معطر ۳ قاشق غذا خوری

روغن زیتون به میزان لازم

میگو پخته مقداری

باقالا پخته مقداری

قارچ پخته مقداری

سیر رنه شده یک قاشق غذا خوری

نمک و فلفل وزرد چوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

ماهی برش داده شده را در کمی زوغن زیتون و سیر و سبزی معطر یک ساعت استراحت می دهیم بعد تمام مواد در در ظرف دیگر مخلوط کرده و در وسط ماهی گذاشته و پیچ داده و با چوب خلال محکم کرده و در فر با ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه آماده می کنیم.

### فرنی میوه

مواد لازم :

آرد جو ۳ قاشق غذا خوری

شیر نصف لیوان

گردو و بادام و پسته مقداری

عسل یک قاشق چایخوری

میوه به دلخواه خرد شده

طرز تهیه:

شیر را گرم کرده آرد را اضافه میکنیم وبعد عسل را ریخته حرارت را کم کرده بهم میزنیم تا رقیق شود سپس بادام و گردو و پسته را افزوده و از روی اجاق برداشته و روی میوه های خرد شده در ظرف مخصوص ریخته و سرو کنید.

## ماهی شکم پر

مواد لازم:

ماهی سفید ۱ عدد

پیاز ۱ عدد

گشنیز الیوان

سیر خرد شده ۵/۰ لیوان

گردو ۱۰ عدد

رب انار ۳ قاشق غذاخوری

روغن زیتون به میزان لازم

آب لیمو ۴ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زرد چوبه، زعفران به میزان لازم

طرز تهیه:

رو و داخل شکم ماهی را با آبلیمو تازه آغشته کنید و آن را نیم ساعت در یخچال قرار دهید پیاز را در تابه ای که یک قاشق غذاخوری در آن روغن ریخته تفت دهید پس از نرم شدن پیازها سیر خرد شده و گردوی کوبیده و پس از کمی تفت دادن رب انار را اضافه کنید حالا گشنیز خرد شده را نیز بیفزایید و داخل شکم آن را با مایه تهیه شده پر کنید ته تابه ای نجسب را با ۲ قاشق غذا خوری روغن چرب کنید و ماهی را در آن قرار دهید در فر ۱۸۰ درجه پس از ۴۰ دقیقه آماده سرو هستش. قبل از بیرون آوردن کمی زعفران آب شده بریزید.

☛ سعی شود از ظرف چدنی استفاده شود

☛ سعی شود روغن کم استفاده شود

## استیک ماهی

مواد لازم:

فیله ماهی ۸۰۰ گرم

سرکه چهار قاشق غذا خوری

روغن زیتون بی بو ۳ قاشق غذا خوری

زنجبیل رنده شده مقداری

نمک و فلفل به میزان لازم

زعفران و آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری

پیاز خلال یک عدد

طرز تهیه:

فیله ماهی را برش زده و در موادی که شامل زعفران، سرکه آبلیمو، زنجبیل پیاز، فلفل و نمک و روغن است به مدت چهار ساعت استراحت دهید. سپس در تابه چدنی آنها را کباب کنید.

## کنتل بادنجان

بادنجان ۲ عدد

لپه پخته نصف لیوان

پیاز و تخم مرغ ۱ عدد

جعفری خرد شده یک قاشق غذا خوری

نمک و فلفل و روغن به میزان لازم

طرز تهیه:

بادنجان ها را کباب کرده و پوست آنها را کنده و کوبیده و تفت داده سپس تمام مواد را با آن مخلوط کرده و می گذاریم با حرارت ملایم پخت شود.

