



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



توت سفید: دارای قند طبیعی بوده و کاهش سطح قند خون را به سرعت جبران می کند. دارای ویتامین C فراوان بوده و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. درمان موثری هم برای کم خونی است.



دارچین: به دلیل داشتن آنتی اکسیدان فراوان ضد سرطانی قوی بوده و سطح یادگیری را بالا برده و از پارکینسون و آلزایمر پیشگیری می کند. دمای بدن را بالا برده و ضد عفونی می کند.



تریچسه: خون را پاکسازی کرده و بدن را سم زدایی می کند. کبد را تقویت کرده و درمان موثری برای یرقان است. بدن را آبرسانی می کند و عملکرد گوارشی را بهبود می بخشد.



ماهی سوشی: چند نمونه از خواص اعجاب انگیز ماهی سوشی در مان کم کاری تیروئید، پیشگیری از سرطان، تقویت سیستم ایمنی بدن، منبعی غنی از پروتئین و کلسیم و مفید برای استخوان و دندان هاست.

افطاری، شام و سحری خوشمزه

سفره مبارک

در شب های ماه رمضان، معمولاً غذاهایی را که برای شام تهیه می کنیم کمی بیشتر می پزیم تا در سحر از آنها استفاده کنیم. پس چه بهتر غذاهایی بپزیم که در وعده سحری که معمولاً وقت تنگ بوده و میل به خوردن غذا کم است، راحت تر آماده شده و شکل ظاهرش نیز تغییر نکند تا میل بیشتری به خوردن آن داشته باشیم.

در این شماره از چاردیواری به طرز پخت دو نوع برنج مخلوط با طعم متفاوت و یک خوشمزه پر طرفدار یعنی زولبیا پرداخته ایم که امیدواریم با تهیه آنها سفره های افطاری، شام و سحری تان رنگ و بوی خوبی بگیرد.

مزه مذهبی

مواد لازم:

برنج ایرانی: ۳ پیمانه / **نخود فرنگی:** ۲ پیمانه / **گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **رب گوجه فرنگی:** ۲ قاشق غذاخوری / **سیب زمینی متوسط:** ۲ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه:** به میزان لازم / **پیاز** را پوست کنده، خرد کرده و با کمی روغن تفت می دهیم تا نرم شده و کمی سرخ شود. سپس رب گوجه و زردچوبه را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن گوشت را هم اضافه می کنیم. سیب زمینی ها را پوست کنده، نگینی خرد کرده و به گوشت اضافه می کنیم. وقتی گوشت و سیب زمینی ها کمی پخت نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن نصف لیوان آب به مخلقات اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم. نخود سبزها را از غلاف در آورده، شسته و با کمی آب نیم پز کرده و به مخلقات گوشت اضافه کرده و هم می زنیم و بعد از چند دقیقه از روی حرارت برمی داریم و کنار می گذاریم. برنج را که از چند ساعت قبل خیس کرده ایم در قابلمه حاوی آبجوش ریخته و در زمان مناسب آبکش می کنیم. در قابلمه مناسب کمی روغن ریخته، ته دیگ دلخواه را گذاشته و لایه به لایه برنج و مخلقات می ریزیم تا تمام شود سپس قابلمه را روی حرارت می گذاریم تا برنج دم بکشد. وقتی برنج پخت آن را در ظرف مناسبی ریخته و با ماست و خیار، سالاد فصل یا سالاد شیرازی سرو می کنیم.



نخود سبز پلو

مواد لازم:

برنج ایرانی: ۳ پیمانه / **لوبیا چشم بلبلی:** ۲ پیمانه / **شوید خشک:** ۳ قاشق غذاخوری / **گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **پیاز متوسط:** یک عدد / **نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه:** به میزان لازم / **لوبیا چشم بلبلی** را شسته و با کمی آب نیم پز کرده و شوید را هم شسته و خرد کرده و کنار می گذاریم. برنج را که از قبل خیس کرده ایم در قابلمه حاوی آبجوش ریخته و می جوشانیم و قبل از آبکش کردن لوبیا چشم بلبلی و شوید را به آن اضافه و مخلوط کرده و بعد از چند جوش آبکش می کنیم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و با کمی روغن سرخ می کنیم سپس گوشت را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کرده و خوب هم زده و کنار می گذاریم. در قابلمه ای مناسب کمی روغن ریخته و ته دیگ دلخواه را گذاشته و برنج را در آن ریخته و روی دم می گذاریم. وقتی برنج پخت آن را در ظرف مناسبی ریخته و با گوشت سرخ شده تزیین و با ماست و خیار، سالاد فصل یا سالاد شیرازی سرو می کنیم.



چشم بلبلی پلو

غذاخوری / زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری

ابتدا آب و شکر را در قابلمه ای ریخته و روی حرارت می گذاریم تا وقتی شکر کامل حل شود. سپس زعفران دم کرده، ابلیمو و گلاب را اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا غلیظ شود. بعد قابلمه را از روی حرارت برداشته و وقتی کمی خنک شد در یخچال می گذاریم.

نشاسته را در کاسه بزرگی ریخته و ماست را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم تا یکدست شود. بعد از چند دقیقه آرد را کم کم به مخلوط اضافه کرده و دوباره هم می زنیم. در این مرحله کره را هم اضافه کرده و مخلوط می کنیم. سپس گلاب، اسانس هل و جوش شیرین را هم اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. اگر مایه سفت بود کمی گلاب اضافه می کنیم. در یک قابلمه گود روغن ریخته و روی حرارت می گذاریم تا داغ شود. در یک قیف یا ظرف سس مواد زولبیا را ریخته و روی روغن داغ گرفته و مایه را سفت فشار داده و دستمان را به شکل دایره می چرخانیم. وقتی زولبیاها سرخ شد آنها را از روغن در آورده و در یک توری فلزی می گذاریم تا روغن اضافه اش گرفته شود و بعد در شربت که قبلاً آماده کرده ایم به مدت پنج دقیقه می اندازیم تا طعم دار شود. زولبیاها را از شربت در آورده و دوباره در توری فلزی می گذاریم تا شربت اضافه اش گرفته شود. سپس آنها را در ظرف مناسبی ریخته و در یخچال می گذاریم و در زمان افطار سرو می کنیم.



مواد لازم:

ماست: یک چهارم لیوان / **نشاسته:** ۵۰ گرم / **اسانس هل:** ۲ قطره / **کره:** نصف قاشق چایخوری / **گلاب:** یک قاشق غذاخوری / **آرد:** یک قاشق غذاخوری / **جوش شیرین:** یک چهارم قاشق چایخوری / **روغن مایع:** به مقدار لازم / **مواد لازم شربت زولبیا:** **شکر:** ۲ لیوان / **آب:** ۱/۵ لیوان / **گلاب:** نصف لیوان / **ابلیمو:** نصف قاشق

زولبیا