



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید

دستپخت کدبانوهای هنرمند

مژده مظهری

می توانید غذاهای خوشمزه و متفاوت تهیه کنید. در این شماره از چارچوبداری گوشه‌ای از کدبانویی خانم‌ها را می‌خواهیم به رخ بکشیم.

است. آشپز خوب بودن یکی از خصوصیات یک زن کدبانوست البته به این معنا نیست که شما مدام باید در آشپزخانه باشید بلکه با کمی حوصله و خلاقیت

کدبانویی خانم‌های ایرانی زبانزد عام و خاص بوده و همگی به این موضوع اذعان دارند که خانه‌داری، آشپزی، همسر داری و... خانم‌های ایرانی بی‌نظیر



گیلاس: ابتلا به نقرس را کاهش داده و به بهبود ورم مفاصل و بیماری‌های التهابی کمک می‌کند. باعث سلامت مغز شده و خطر سکته‌های مغزی و قلبی را کم می‌کند.



تره‌فرنگی: منبع خوبی از فیبر و آهن است و مصرف مداوم آن باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد خون می‌شود. از افزایش پلاک‌های خونی جلوگیری می‌کند.



شاهدانه: مقادیر زیادی پروتئین قابل هضم داشته و تغذیه مناسبی برای گیاهخواران و ورزشکاران پرورش اندام است. ایمنی بدن را بالا برده و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند.



زردچوبه: دارای آنتی‌اکسیدان بوده و ضد سرطانی قوی است. برای سلامت مغز مفید بوده و ضد آلزایمر و پارکینسون است. کلسترول خون را پایین آورده، به سلامت قلب کمک کرده و ایمنی بدن را بالا می‌برد.

آجیل پلو



مواد لازم:

برنج معطر ایرانی: نیم کیلو / مرغ بدون استخوان: نیم کیلو / برگه زردآلو: ۲۰۰ گرم / برگه قیسی: ۲۰۰ گرم / خلال بادام: ۲۰۰ گرم / خلال پسته: ۲۰۰ گرم / زرشک: ۲۰۰ گرم / پیاز متوسط: ۲ عدد / زعفران دم‌کرده: ۵ قاشق غذاخوری / کره، نمک و ادویه: به میزان لازم

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده: نیم کیلو / پیاز متوسط: ۲ عدد / سیر: ۲ حبه / دانه فلفل سیاه: ۵ عدد / رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری / نمک و فلفل: به میزان لازم / پودر سوخاری: به میزان لازم / تخم مرغ: ۲ عدد / جعفری و گشنیز خرد شده: از هر کدام ۳ قاشق غذاخوری / زرشک: ۲ قاشق غذاخوری / گردوی خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری / زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری

ابتدا تخم مرغ‌ها را پخته، پوست کنده و حلقه حلقه می‌کنیم. جعفری و گشنیز را هم شسته و خرد کرده و زرشک را شسته و گردو را هم خرد کرده و مواد داخل رولت را کنار می‌گذاریم. گوشت چرخ‌کرده را همراه پیاز و سیر رنده شده، نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی در غذا ساز ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم. گوشت را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. کف یک سینی آرد سوخاری ریخته و یک قسمت از گوشت را در آن پهن می‌کنیم فقط باید حواسمان باشد که گوشت پاره نشود. سپس جعفری و گشنیز خرد شده را روی آن ریخته و تخم مرغ‌ها را روی سبزی‌ها می‌گذاریم و لبه‌های گوشت را روی مواد می‌کشیم و تمام شکاف‌ها را با دست می‌بندیم. قسمت دیگر گوشت را هم در سینی حاوی آرد سوخاری پهن کرده و مخلوطی از زرشک و گردوی خرد شده را در آن ریخته و لبه‌های گوشت را روی مواد آورده و با دست شکاف‌ها را می‌بندیم.

رولت گوشت



در تابه‌ای مناسب کمی روغن ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و وقتی گرم شد رولت‌ها را در آن گذاشته و با حرارت کم همه قسمت‌های آن را سرخ می‌کنیم. قابلمه کوچکی را روی حرارت گذاشته و کمی روغن، رب گوجه‌فرنگی، آب، فلفل و زعفران دم‌کرده در آن ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم تا بجوشد و حالت سس پیدا کند. رولت‌ها را بعد از این که پخت و کمی خنک شد در ظرف مناسبی گذاشته و با چاقوی تیزی برش می‌زنیم سپس سس را روی آن ریخته، به دلخواه تزئین کرده و سرو می‌کنیم.

کوکوی هفت رنگ



مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم / پوره سیب‌زمینی: یک پیمانه / پوره هویج: یک پیمانه / کالباس مرغ: ۸۰ تا ۱۰۰ ورق / تخم مرغ: ۵ عدد / لوبیا سبز پخته: یک پیمانه / نخود فرنگی آبپز: یک پیمانه / نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم

قالب فر را کمی چرب کرده و لوبیای پخته را داخل آن ریخته و در سطح قالب پخش می‌کنیم. زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا کرده و سفیده را خوب با چنگال می‌زنیم سپس دو ورق کالباس را به اندازه قالب برش زده و به سفیده آغشته کرده و روی لوبیا می‌گذاریم. در لایه بعدی پوره سیب‌زمینی را ریخته و دوباره دو ورق کالباس آغشته به سفیده را روی آن می‌گذاریم. در این مرحله گوشت چرخ‌کرده تفت داده شده را می‌ریزیم و دوباره روی آن کالباس می‌گذاریم. لایه بعدی هم نخود فرنگی می‌ریزیم و روی آن را هم کالباس می‌گذاریم و در نهایت پوره هویج را می‌ریزیم. سپس قالب را در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت نیم ساعت می‌گذاریم و بعد از پخت، کوکو را از فر خارج کرده و بعد از این که خنک شد آن را در ظرف مناسبی برگردانده و با چاقوی اره‌ای تیز برش می‌زنیم. اگر کوکو گرم باشد موقع برش له می‌شود. در ضمن اندازه نمک، فلفل و ادویه آن را حین پخت مواد اندازه می‌کنیم. این کوکو زیبا و خوش طعم را به دلخواه تزئین کرده و سرو می‌کنیم.