

مامان پز

این هفته:

مامان آیتاج

چه می خواهیم؟

گوشت: ۳۵۰ گرم

هویج: ۵۰۰ گرم

آلو بخارا: ۱۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

شکر: یک قاشق سوپ خوری

رب گوجه فرنگی: یک قاشق

سوپ خوری

پودر زعفران: یک قاشق

چای خوری

زرد چوبه: یک قاشق

چای خوری

چطوری درست کنیم؟

توی یک قابلمه، دو قاشق غذاخوری روغن داغ کنید، بعد هویج های خرد شده را به آن اضافه کنید. در قابلمه را ببندید و اجازه دهید هویج ها حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت داده شده و نرم شوند. توی این مدت، هویج ها را هم بزنید تا نسوزند. پس از نرم شدن، هویج ها را از قابلمه خارج کرده و کنار بگذارید.

در همان قابلمه، سه قاشق غذاخوری روغن بریزید، پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید و آن را تفت دهید تا طلایی شود. گوشت قطعه قطعه شده را به پیاز اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. سپس زرد چوبه و فلفل را اضافه کرده و یکی، دو دقیقه به تفت دادن ادامه

دهید. دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی به گوشت اضافه کنید و دو سه دقیقه تفت دهید تا بوی خام آن از بین برود. بعد چهار پیمانه آب جوش به آن اضافه کنید، در قابلمه را ببندید و اجازه دهید گوشت روی حرارت ملایم بپزد. آلوهای خیس شده را آبکش کرده و در روغن تفت دهید. پس از این که گوشت به مدت یک ساعت پخت، هویج و آلوها را همراه با مقداری نمک به قابلمه اضافه کنید، هم بزنید و در قابلمه را ببندید. تقریباً دو ساعت باید صبر کنید تا خورش پخته و جا بیفتد. وقتی آب خورش تمام شد و به روغن نشست، آبلیمو را به آن اضافه و گاز را خاموش کنید. خورش را در بشقاب بکشید و همراه با برنج زعفرانی سرو کنید.



این خورش را به همین ترتیب می توانید با مرغ بپزید. فقط دقت کنید از تکه های کوچک مرغ در اندازه جوجه کبابی استفاده کنید و مرغ و آلو و هویج را در یک مرحله بریزید، چون مرغ زودتر از گوشت می پزد.

اندازه شکر این غذا ذائقه ای است؛ یعنی ابتدا نصف شکر را اضافه کنید، بچشید و کم بقیه را استفاده کنید. منتظر دستور پخت غذاهای محلی شما هستیم: ۰۹۱۰۱۵۳۹۴۹

پیش از پخت:

۱. هویج ها را شسته، پوست بگیرید و به صورت رشته های باریک به طول چهار سانتی متر برش بزنید.

۲. پیازها را نگینی خرد کنید.

۳. گوشت را قطعه قطعه کنید.

۴. آلوها را برای یک ساعت در آب سرد، خیس کنید.

گیاه مناسب فصل پاییز

آزاده روغنی

چاردیواری

در طول روز، داوودی را در مکانی قرار دهید که نور زیاد ولی غیرمستقیم و فیلتر شده خورشید را دریافت کند و در شب، تاریک و کم نور باشد. آنها روی قفسه و میز، بسیار زیبا می شوند.

آگلونما

اگر زمان کافی برای رسیدگی به گیاهان ندارید آگلونما همان گیاهی است که می توانید انتخاب کنید. آگلونما علاوه بر نگهداری آسان، رشد راحتی هم دارد.

برگ های سبز رنگ این گیاه، سایه ای از رنگ قرمز دارد و با نوارهای زرد، نارنجی و حتی قرمز، تزئین شده. همین رنگ های پاییزی، آگلونما را به یک گیاه زیبا برای این فصل تبدیل کرده است.

کروتون

کروتون یک گیاه عالی برای آوردن حس و حال گرمسیری به خانه است. برگ های قرمز، نارنجی و زرد رنگ کروتون که با هم ترکیب چشم نوازی در زمینه سبز ایجاد کرده اند، باعث شده کروتون یک گزینه شیک و زیبا برای دکوراسیون تمام منازل باشد.

کروتون را در یک مکان پرنور قرار دهید؛ انعکاس نور خورشید روی برگ های رنگارنگ کروتون بی نظیر است.



گل داوودی

داوودی ها با رنگ های زرد، نارنجی و قرمز، نمای جذابی از رنگین کمان پاییزی هستند.

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگاران را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.

برای ثبت نام اسکن کنید

