

نگاهی به خواص دال عدس

عدس قرمز یا دال عدس به شدت غنی از فیبر است و به بدن کمک می‌کند تا مواد زائد را سریع‌تر دفع کند و همچنین باعث سیری زودرس می‌شود و به لاغری و کاهش وزن کمک می‌کند. عدس قرمز چربی کمی دارد در نتیجه مصرف آن باعث اضافه وزن نمی‌شود. کسانی که چربی را از رژیم غذایی و رژیم لاغری خود حذف می‌کنند، باید برای سلامت بدن از چربی اشباع نشده در رژیم غذایی خود استفاده کنند. چربی غیراشباع یکی از مواد مغذی اساسی در بدن است که به راحتی هضم می‌شود. دال عدس به مقدار کم دارای چربی اشباع نشده است و برای کسانی که رژیم‌های غذایی سخت دارند، بسیار مناسب است. عدس حاوی سطح پروتئین بالایی است که می‌تواند جایگزین خوبی برای پروتئین حیوانی باشد. استفاده از صفحات عدس می‌تواند پروتئین بدن را بدون ضرر پروتئین حیوانی در بدن شما تأمین کند.

دال عدس به رنگ قرمز یا نارنجی و از عدس کوچک‌تر است و خواص درمانی فراوانی دارد. مصرف دال عدس به زنان باردار توصیه شده زیرا سبب افزایش تقویت بدن می‌شود. مواد معدنی موجود در دال عدس در حفظ سلامت جنین و مادر مؤثر است. از خواص دال عدس می‌توان به انرژی‌زایی، درمان بیماری‌های گوارشی، درمان یبوست، کمک به کاهش قند خون، تقویت قدرت بینایی، تقویت قلب، لاغری، درمان درد استخوان و مفاصل، بهبود گردش خون و... اشاره کرد.



خواص تمر هندی

تمر هندی حاوی ویتامین C است که یک آنتی‌اکسیدان عالی است. رادیکال‌های آزاد یک محصول طبیعی متابولیسم سلولی هستند و با بیماری‌های قلبی در ارتباط هستند. تمر هندی همچنین در تحریک گردش خون بسیار خوب است. این ماده بسیار غنی از آهن است و مصرف تنها یک وعده غذایی دارای تمر هندی می‌تواند حداقل ۱۰٪ از دوز توصیه شده روزانه شما را برای شما فراهم کند. آهن برای خون‌شما بسیار مناسب است و این عنصر تضمین می‌کند که سلول‌های قرمز خون کافی در بدن شما وجود داشته باشد، این کار به شما کمک می‌کند تا تمام اندام‌ها و ماهیچه‌های شما به خوبی کار کنند. داشتن مقدار کافی آهن در سیستم شما می‌تواند در مقابله با کم‌خونی و تمام علائمی که با آن همراه است مانند سردرد، ضعف، خستگی، اختلالات شناختی و مشکلات معده به شما کمک کند.



همه فوت و فن‌های پخت یک خورش خوش‌عطر و طعم و اصیل

خورشی از دیار جنوب

✳ خورش دال عدس برای جنوبی‌ها مثل خورش خوشمزه باقالی قاتوق برای شمالی‌هاست با این تفاوت که خورش دال عدس معمولاً با فلفل تند طبخ می‌شود و خبری از سبزی در آن نیست. خورش دال عدس خوزستانی معمولاً با کته سرو می‌شود و برخی به صورت خورش با گوشت چرخ کرده هم آن را می‌پزند یا به عنوان یک غذای ایرانی ساده با نان می‌خورند. طرز تهیه خورش دال عدس خوزستانی مجلسی با گوشت و بدون گوشت است و خیلی هم زود و سریع آماده می‌شود:

مواد لازم برای ۶ نفر

عدس قرمز: ۲ لیوان فرانسوی

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم

سیر: ۵ حبه له شده

پیاز: ۱ عدد درشت

سیب زمینی: ۲ عدد متوسط

رب گوجه فرنگی: ۲/۵ قاشق غذاخوری

تمر هندی: نصف لیوان فرانسوی

فلفل قرمز: زرد چوبه و نمک: به مقدار دلخواه

برای تهیه خورش دال عدس خوزستانی ابتدا پیاز را نگینی خرد کنید و نیمی از آن را برای گوشت چرخ کرده کنار بگذارید. نیمی از پیازها را در روغن تفت دهید و وقتی سبک شد گوشت چرخ کرده را اضافه کنید. وقتی رنگ گوشت عوض شد نمک، فلفل و زرد چوبه اضافه کنید و تفت دهید تا طعم خامی آلوده‌ها گرفته و گوشت هم سرخ شود. در مرحله بعد یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

به گوشت اضافه کنید و باز هم تفت دهید تا طعم خامی رب گرفته شود. وقتی گوشت آماده شد، آن را کنار بگذارید.

حالا عدس‌های پاک شده را خوب با آب بشویید تا سرانجام آب روی عدس شفاف شود. عدس‌های شسته شده را به همراه سیب زمینی خرد شده و دو یا سه لیوان آب روی شعله ملایم گاز بپزید. تمر هندی را هم خیس کنید و سپس هسته‌ها و تفاله‌های آن را از صافی رد کنید تا فقط شیرهاش را داشته باشید. می‌توانید یک قاشق غذاخوری آرد را با آب تمر هندی مخلوط کنید. در این مرحله پیاز داغ را درست کنید. باقی‌مانده پیازهای نگینی خرد شده را در روغن تفت دهید و وقتی سبک شد، سیرهای له شده را اضافه کنید. وقتی بوی سیر بلند شد باقی‌مانده رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و زرد چوبه را اضافه کنید و خوب هم بزنید.

چند جوش که خورد تمر هندی و گوشت چرخ کرده سرخ شده را هم اضافه کنید و نمک و فلفل خورش را اندازه کنید. اجازه دهید روی شعله ملایم گاز، آب خورش گرفته شود چون خورش دال عدس یک خورش نسبتاً کم آب و غلیظ است. بعد از پخته شده خورش دال عدس، آن را با کمی لیموترش مزه‌دار و با برنج کته سرو یا با نان میل کنید.

طرز تهیه خورش بدون گوشت

برای تهیه خورش دال عدس خوزستانی بدون گوشت تمام این مراحل را به جز اضافه کردن گوشت چرخ کرده انجام دهید و خورش را با برنج کته سرو کنید. این نکته را به خاطر بسپارید که طرز تهیه دال عدس خوزستانی یا آبادانی معمولاً با تمر هندی است اما اگر طعم آن را نمی‌پسندید اضافه کردن رب گوجه فرنگی کافی است.

نکاتی درباره خورش دال عدسی

در زمان پخت عدس حواس‌تان باشد تا بیش از اندازه پخته نشوند و باعث کنده شدن پوست عدس نشود. دال عدس جزو غذاهای محلی جنوبی است که شما می‌توانید بنا بر رسم جنوبی‌ها این غذا را با طعم تند میل کنید.

برگ سبز، سندکمیانی و کارت ماشین خودرو تویوتا لکسوس مدل ۲۰۱۱ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۹۹-۶۲۳ ق ۱۳ شماره موتور 2GRJ416471 شماره شاسی JTJBK11A1B2437929 به مالکیت الهسه تقوی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کلیه مدارک شامل کارت سند کمیانی و برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به رنگ سفید شیری روغنی پلاک انتظامی ایران ۵۲-۲۵۲ ق ۱۳ شماره موتور 01390074 شماره شاسی S1412284739179 به مالکیت بهجت آخوندی کاجی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند و فاکتور فروش خودرو سواری فونیکس TIGGO 8 PRO MAX مدل ۱۴۰۲ به رنگ سفید-روغنی به شماره موتور MVMF4J20AFR011585 شماره شاسی NATVBAGB2P1012031 به شماره پلاک ایران ۵۵-۲۷۵ ق ۲۶ و به مالکیت پویا نخجوانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

سند و فاکتور فروش ام.وی.ام NEW X33 AUTOMATIC مدل ۹۴ به شماره موتور MVM484FBDFO04499 شماره شاسی NATGBAYL6F1004397 به نام مهدی مقابلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مفقود شده برگ سبز و سند کمیانی خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۱۳-۶۷۳ ق ۶۲ شماره موتور 12483096954 و شماره شاسی 83810859 متعلق به آقای فریبرز شیرانی فرزند رضا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

دانشنامه به شماره ۳۱/۳۳۱۲/ف با درجه کارشناسی رشته تکثیر و پرورش آبزیان متعلق به محمدرضا رنجبری امین جان فرزند فدایی به شماره شناسنامه ۵۰۹ صادره از دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرك کارشناسی ارشد سرکار خانم نرگس مقصودی فارغ‌التحصیل رشته حسابداری سال ۱۳۹۵ دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان با کد ملی ۰۵۱۰۰۵۳۵۷ مفقود گردیده است و از پاینده تقاضا می‌شود مدرک مربوطه را به دانشگاه آشتیان تحویل دهد.

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۸ به رنگ قرمزی شماره انتظامی ایران ۱۳-۳۷۶ ق ۴۴ شماره موتور 2989364 شماره شاسی S1412288281144 به مالکیت مژگان سیم‌جو مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.