



آشپزخانه

چاردیوار

۷



هزار تومان



کمتر از



طرز تهیه صبحانه کامل

شروع پرانرژی



همان طور که می دانید صبحانه یکی از وعده های مهم است که باید از نظر کالری و مواد غذایی مورد نیاز بدن غنی باشد و این در شرایطی است که خیلی از افراد تمایلی به خوردن صبحانه ندارند، اما با کمی تنوع تا حدودی می توان این مشکل را حل کرد.



طرز تهیه



جوش شیرین را با ماست مخلوط کرده و در ظرف مناسبی ریخته و نمک و تخم مرغ را هم به آنها اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم. پیازچه ها را پاک کرده، شسته و قسمت پیازش را جدا کرده و قسمت سبزش را خرد کرده و همراه پنیر درشت رنده شده به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم. سپس آرد را کم کم اضافه کرده و آنقدر مواد را هم می زنیم تا خمیری یکدست و لطیف به دست آید. روی سطح صافی، کمی آرد پاشیده و خمیر را روی آن گذاشته و پهن کرده و به اندازه و شکل دلخواه برش می زنیم. کمی روغن در تابه مناسبی ریخته و روی حرارت می گذاریم و وقتی روغن کمی داغ شد سطح تابه را از تکه های خمیر پر کرده و در آن را می گذاریم تا وقتی یک طرف کامل سرخ شود سپس طرف دیگرش را هم سرخ می کنیم. اگر تابه خشک بود کمی روغن می ریزیم تا خوب سرخ شود و در نهایت تکه های صبحانه را در ظرف مناسبی گذاشته و تا وقتی داغ است کره را روی آن مالیده و سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ پنیر: ۵۰ گرم (۲۰۰۰ تومان)
- ۲ ماست: ۵ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۳ تخم مرغ: یک عدد (۱۵۰۰ تومان)
- ۴ آرد: ۲۰۰ گرم (۲۰۰۰ تومان)
- ۵ پیازچه: ۳ عدد
- ۶ نمک: نوک قاشق غذاخوری
- ۷ جوش شیرین: نصف قاشق چایخوری
- ۸ کره: ۲۰ گرم (۱۰۰۰ تومان)

قبل از این که تکه های برش زده را در تابه بگذاریم حتما آرد اضافه شان را می گیریم تا در روغن نسوزد. اگر پنیرمان شور بود باید نمک را حذف یا بسیار کم کنیم.

نکات آشپزی



۳۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه اوتمیل دارچینی

یک صبحانه مقوی



اوتمیل یک صبحانه یا میان وعده رژیمی و در عین حال بسیار مقوی است که به دلیل داشتن جوی دوسر، سرشار از مواد مورد نیاز بدن بوده و طرفداران زیادی دارد. اوتمیل را تهیه و مزه خوب آن را تجربه کنید.



طرز تهیه



ابتدا شیر را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می گذاریم و وقتی گرم شد جو دوسر پرک را در آن می ریزیم و هم می زنیم و بعد از مقداری جوشیدن دارچین و عسل یا شیره انگور یا خرما را اضافه کرده و به هم زدن ادامه می دهیم تا وقتی که غلیظ شده و جا بیفتد. (نباید آبکی باشد) سپس اوتمیل را از روی حرارت برداشته و وقتی کمی از حرارت افتاد موز و گردوی خرد شده را در آن ریخته و بعد از کمی هم زدن در ظرف مناسبی ریخته و سرو می کنیم. اوتمیل یکی از خوراکی های رژیمی و مقوی است که می توانید به عنوان یک صبحانه سریع، سیرکننده و یک وعده پروتئینی میل کنید. این غذا با ظاهر متفاوتش برای کودکان جذاب است و می تواند یک میان وعده یا صبحانه مناسب برای افراد شاغل و ورزشکاران باشد.

مواد لازم



- ۱ جو دوسر پرک: یک لیوان
- ۲ شیر: ۲ لیوان
- ۳ موز متوسط: یک عدد
- ۴ گردو: ۵ عدد
- ۵ عسل: به میزان لازم
- ۵ شیره انگور یا شیره خرما: به میزان لازم
- ۶ دارچین: به میزان لازم

ریختن شیره انگور یا شیره خرما به جای عسل اختیاری است و فقط رنگ آن را تیره می کند.

نکات آشپزی

