

رنگ و لعاب میوه و سبزی‌ها نشاط‌آور زندگی است

برای خود و بچه‌ها کیک هویج بدون داشتن فر درست کنیم



چقدر روزا زود می‌گذره. انگار همین دیروز بود که عید شده بود و ما هم با خیال راحت و بدون استرس کار و درس، حسابی مشغول تفریح و خوشگذرونی بودیم. ولی حالا که دیگه تقریباً دو ماه از فصل بهار رو پشت سر گذاشتیم، روزامون پر شده از پروژه‌های کاری تموم نشده و درس‌های نخونده و امتحانای نداد. روزایی که باید تمام انرژی جمع شده توروی قبل رو برایش خرج کنیم تا بتونیم درست و حسابی از پس کارامون بریم. تو این دوران باید خیلی حواسمون به خودمون و اطرافیان مون باشه تا از زندگی و سلامت جسم و روحمون غافل نشیم. تغذیه مناسب هم یکی از راه‌هاییه که می‌تونه تو پیش بردن کارا و درسا بهمون خیلی کمک کنه و باعث شه انرژی‌مون همچنان بالا بمونه و حفظ شه. به خاطر همین می‌خوام امروز غذایی رو پیشنهاد بدم که در عین خوش طعمی و خوش آب و رنگیش، برای تقویت هوش و حافظه هم خیلی مفیده و دستور پخت بسیار آسونی هم داره. اینجوری می‌تونیم یه میان وعده مقوی و لذیذ برای خودمون و اطرافیان مون تدارک ببینیم و همه رو از انرژی و خوشمزگیش غافلگیر کنیم. در ضمن این میان وعده در فصل امتحانات، خیال پدر و مادرارو در قبال تغذیه فرزندان شون راحت می‌کنه. چون معمولاً بچه‌ها در برابر خوردن خیلی از میوه‌ها و مواد غذایی سالم و مفید مقاومت می‌کنن و ترکیب این مواد در قالب یه کیک خوش رنگ و طعم، حسابی و سوسه‌کننده‌ست.

فاطمه حقیقت طلب

روزنامه نگار

دستور پخت

چون این کیک دستور پخت بسیار آسونی داره، فرزندان تون هم می‌تونن در درست کردنش سهیم باشن. این کار هم باعث ترغیب بیشتر اونها به خوردن این عصرانه مقوی می‌شه و هم لحظه‌های خوب و خاطره‌سازی رو براتون رقم می‌زنه.

برای تهیه این کیک، ابتدا تخم مرغ‌ها رو همراه شکر و پوست رنده شده لیمو ترش - که بسیار خوش طعم و عطره و در عین حال برای سلامت پوست و مو مفیده، برای کاهش استرس و نگرانی هم موثره - هم می‌زنیم. بهتره این کار با همزن برقی انجام بشه، ولی در صورت نداشتن همزن، می‌تونیم به صورت دستی و با سرعت عمل بالا این کار رو بکنیم. در اینجا باید هم زدن رو تا زمانی که مخلوط مون سفید و کشدار بشه ادامه بدیم. در مرحله بعد آردی که از قبل سه بار الک کردیم رو به همراه وانیل، دارچین و بکینگ پودر، کم کم و در طی چند مرحله، بهش اضافه می‌کنیم و به صورت دورانی و در یک جهت هم می‌زنیم.

وقتی که موادمون کامل با هم ترکیب شد، روغن، گردو و هویج رنده شده رو هم بهش اضافه می‌کنیم. ولی باید حواسمون باشه تو این مرحله نباید مخلوط مون رو زیاد هم بزنیم چون باعث می‌شه کیک خوب پف نکنه و خمیری شه.

مواد اولیه برای پخت کیک هویج



برای پخت این کیک به یک پیمانه شکر، نصف قاشق چای خوری وانیل، ۳ عدد تخم مرغ، ۲ پیمانه هویج رنده شده، ۲ پیمانه آرد، یک قاشق دارچین، یک و نیم قاشق بکینگ پودر، یک قاشق پوست زنده شده لیمو ترش و ۳/۴ پیمانه روغن ارده کنجد یا روغن مایع ساده نیاز داریم.

همچنین بنا به سلیقه خودمون می‌تونیم از گردو، فندق، بادام، پسته و کشمش هم استفاده کنیم؛ چه در داخل کیک و چه برای تزیین اون.

پخت کیک با فر

اگه بخوایم کیک مون رو با فر درست کنیم باید مواد رو داخل ظرف مورد نظرمون که با کره یا روغن چرب شده، بریزیم و بعد هم اونو در فر که از قبل با دمای ۱۷۰ درجه گرم شده، قرار بدیم. معمولاً در مدت زمان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، کیک آماده می‌شه.

برای پخت کیک بدون فر هم ابتدا قابلمه مورد نظرمون رو با روغن کامل چرب می‌کنیم. می‌تونیم از کاغذ روغنی هم برای کف قابلمه مون استفاده کنیم. بعد مواد رو داخلش می‌ریزیم و اجازه می‌دیم کیک روی حرارت خیلی ملایم یا روی شعله پخش کن پخته شه. اندازه قابلمه هم باید به شکلی باشه که به کیک اجازه پف کردن بده و بعد از ریختن مواد کیک، حداقل یک سومش خالی بمونه. در این مرحله باید حواسمون باشه هم از دم‌کنی برای در قابلمه مون استفاده



کنیم تا گرما و بخار از ظرف خارج نشه و هم در طول مدت پخت کیک و حداقل تا نیم ساعت، اصلاً نباید در قابلمه رو برداریم چون این کار باعث پف نکردن کیک و خمیری شدنش می‌شه. معمولاً ۴۵ دقیقه هم برای پخت کیک مون کافیه و برای اطمینان از مغز پخت شدنش، می‌تونیم از خلال دندان استفاده کنیم؛ به این صورت که اونو در داخل کیک مون فرو می‌بریم و اگه خلال دندان تمیز از داخل ظرف بیرون اومد و مواد کیک بهش نچسبیده بود، یعنی کیک پخته. اگه دوست داریم که طرف دیگه کیک که روی حرارت نبوده هم برشته بشه، می‌تونیم کیک رو برگردونیم و اجازه بدیم ظرف مدت چهار تا پنج دقیقه روی کیک هم رنگ طلایی پیدا کنه.

الان دیگه کیک مون آماده شده و وقت اینه با مغز گردو یا فندق رنده شده یا با خلال بادوم و پسته، سطحش رو تزیین کنیم و از یه عصرانه لذیذ و مقوی لذت ببریم.