



خواص نخودچی

نخودچی حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به آرامی جذب می‌شود. این ماده غذایی مقدار زیادی فیبر دارد و باعث می‌شود افراد احساس سیری کنند. نخودچی اسید فولیک دارد که برای بهبود گردش خون و سلامت قلب باید مصرف شود. علاوه بر این، نخودچی حاوی بسیاری از ویتامین‌های دیگر ب کمپلکس به جز B۱۲ است که سیستم عصبی را تقویت می‌کند. یکی از بزرگ‌ترین خواص نخودچی، غنی بودن آن از نظر مواد معدنی مانند پتاسیم، فسفر، منیزیم و کلسیم، آهن و روی است. یکی از ویژگی‌های اصلی نخود، غنی بودن از لیسیتین است. لیسیتین اهمیت زیادی در کنترل کلسترول و تری‌گلیسیرید دارد و اجازه می‌دهد تا بدن، چربی را با آب امولسیون مخلوط کند که به دفع آن منجر می‌شود. کولین از لیسیتین تشکیل شده و یکی از اجزای ویتامین B محسوب می‌شود.

چطور درست کنیم؟

برای تهیه شیرینی نخودچی خانگی ابتدا پودر قند را الک می‌کنیم و در ظرفی می‌ریزیم و روغن جامد را به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا ظاهرش شبیه خامه شود و بعد آرد نخودچی را کم‌کم اضافه می‌کنیم.

در ادامه مواد را ورز می‌دهیم تا منسجم شود و خمیر از شکننده بودن در بیاید. همین‌طور که در حال ورز دادن خمیر هستیم، هل را همراه وانیل و زعفران به آن اضافه می‌کنیم. خمیر که خوب ورز داده شد، داخل یک پلاستیک قرار می‌دهیم و بین ۶ تا ۲۴ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا خوب استراحت کند. سپس فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود و خمیر را روی تخته آشپزخانه یا یک سطح صاف قرار می‌دهیم و با وردنه روی خمیر می‌کشیم تا صاف و یکدست شود. قالب‌هایی که می‌خواهیم با آنها شیرینی را قالب بزنیم روی خمیر امتحان می‌کنیم. سپس در کف آن کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و شیرینی‌های قالب زده را در سینی می‌چینیم و (اگر تمایل داشتید برای زیبایی بیشتر شیرینی‌ها روی آنها کمی خلال پسته بگذارید) در قسمت وسط فر قرار می‌دهیم و فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد می‌گذاریم تا به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شیرینی‌های شما پخته شوند. البته باید دقت کنید که این زمان قطعی نیست و باید مداوم به شیرینی‌ها سر بزنید تا نسوزند. در آخر زمانی که شیرینی‌ها آماده شد، سینی را از فر بیرون می‌آوریم. صبر می‌کنیم تا کاملاً سرد شوند، زیرا زمانی که شیرینی‌ها داغند بسیار شکننده و ترد هستند و با کوچک‌ترین لمس خرد می‌شوند و در نتیجه ظاهرشان خراب می‌شود. پس از سرد شدن شیرینی‌ها آنها را در ظرف مورد نظر بچینید و نوش جان کنید.

مطبخ خانه

این هفته:

شیرینی نخودچی با بوی عید

سارا راد

شیرینی نخودچی انگار بوی عید می‌دهد و یکی از اصلی‌ترین شیرینی‌های میز پذیرایی نوروزی با این شیرینی است. اصالت آن متعلق به شهر قزوین است و همان‌طور که از نامش پیداست ماده اصلی تشکیل دهنده آن آرد نخودچی است. این شیرینی خیلی ساده تهیه می‌شود و فقط با سه چهار قلم مواد می‌توانید آن را در خانه تهیه و برای مدت نسبتاً طولانی هم نگهداری کنید. مواد لازم:

پودر قند: ۱۰۰ گرم

روغن جامد: ۱۰۰ گرم

آرد نخودچی: ۲۰۰ گرم

وانیل: یک چهارم قاشق

چایخوری

زعفران دم‌کرده: به اندازه کافی

هل سبز: نصف قاشق

مرباخوری

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می‌کند



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 نگارانی 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



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com