

آشپزباشی



ماهنامه آشپزباشی / دی ۹۵

www.ashpazbashi.com

ویژه ی یلدا

تارت انار
اسموئی هندوانه و توت فرنگی

سبب هندوانه

چای انار !!

کیک انار و پادام

www.ashpazbashi.com

و...

www.ashpazbashy.com



 [ashpazbashy_com](https://t.me/ashpazbashy_com)
 [ashpazbashy_com](https://www.instagram.com/ashpazbashy_com)

آزاد
Cafebazaar.ir



application



کجا دوست داری ما رو بیشتر ببینی؟
کانال تلگرام؟ اینستاگرام؟
سایت؟ اپلیکیشن؟
ما هر جا که فکرش رو بکنی هستیم!!!
فقط لازمه روی لینک هاشون
تو همین صفحه کلیک کنی!
ما منتظر تیممممم!
(راستی یلدات هم مبارک دوست خوبم)!



سخن سردبیر ویژه یلدا

پاییز واپسین روزهای خود را سپری می کند و برگهای رقصان آمدن زمستان را جشن می گیرند. از دیر باز رسم ایرانیان بوده است که آخرین شب پاییز و همان طولانی ترین شب سال را تا پاسی از شب گذشته گرد هم جمع شوند و پیروزی نور را بر تاریکی جشن بگیرند و با انواع خوراکی ها از مهمانان خود پذیرایی کنند . ما هم در آشپزباشی پیشاپیش یلدا را به شما تبریک می گوئیم و در این شماره طرز تهیه انواع دسر ، غذا و نوشیدنی مناسب این مراسم را به شما پیشنهاد می کنیم . از آش انار گرفته تا خورش مرغ و انار ، همین طور چند نوع سالاد که مناسب سفره یلدا هستند . در ضمن چند پیشنهاد برای چگونگی سرو هندوانه داریم . خیلی مناسب است که مهمانی را با پذیرایی چای انار آغاز کنید .

امیدواریم در مهمانی شب یلدا در میان همهمه کاسه و بشقاب ها و ازدحام ظرف و ظروف ، با همدلی و یکرنگی کامتان شیرین شود و همواره لبتان خندان باشد .

یلدا مبارک !

فهرست:

(غذای اصلی)

- کباب چوبی مرغ با سس انار ۴-۵
خورش مرغ و انار ۶-۷
مرغ بریان با انار ۸-۹
آش انار ۱۰-۱۱
کلم پلو شیرازی ۱۲-۱۳

(سالاد)

- سالاد مرغ با سیب، انار و چغندر ۱۴-۱۵
سالاد انار و بلغور ۱۶-۱۷
سالاد هندوانه، پرتقال و پنیر فتا ۱۸-۱۹

(مقاله)

- طب سنتی درباره ی شب یلدا چه می گوید ۲۰-۲۱

(دسر)

- کیک انار و بادام ۲۲-۲۳
پودینگ نان خرما و شکلات سفید ۲۴-۲۵
تارت انار ۲۶-۲۷
مسقطی انار ۲۸-۲۹

کباب چوب‌دندانه

این مرغ های گردویی شیرین، ترد، دوست داشتنی و گزینه ی سالم تری نسبت به مرغ سوخاری هستند.

Walnut
Chicken
Strips
With
Pomegranate
Sauce

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۲۰ دقیقه
مناسب برای: ۱۲ نفر

طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. برای آماده کردن نوارهای مرغ، فیله های مرغ را بین ۲ کیسه ی پلاستیکی قرار دهید و با سطح شیاردار بیفتک کوب بکوبید تا به پهنای ۰/۵ سانتی متر درآیند. سپس آن ها را به شکل نوارهایی با عرض تقریباً ۰/۵ سانتی متر برش دهید.
۳. ۱/۵ پیمانه گردو، ۳/۴ پیمانه آرد، ۱ قاشق چای خوری نمک، پودر دارچین و ۱/۴ قاشق چای خوری فلفل سیاه را در غذا ساز ریخته، بزنید تا پودر شده و با هم ترکیب شوند. آن ها را در کاسه ای بریزید. خامه را در ظرف دیگری بریزید.
۴. تکه های مرغ را در خامه بزنید، خامه ی اضافی آن ها را بگیرید و بعد در ترکیب آرد بزنید تا سطح آن ها را به خوبی بپوشاند. آرد اضافی را بتکانید. در صورت تمایل می توانید آن ها را در سیخ بزنید.
۵. ۲ قاشق غذاخوری روغن در ماهیتابه ای روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. در چند نوبت مرغ ها را برای حدود ۳ دقیقه تا زمانی که طلایی رنگ شوند، تفت دهید. آن ها را از ماهیتابه خارج کرده و روی توری قرار دهید. بعد از هر نوبت، ماهیتابه را با حوله ی کاغذی تمیز کنید، ۲ قاشق غذاخوری روغن در ماهیتابه بریزید و سرخ کردن مرغ ها را ادامه دهید.
۶. مرغ ها را در سینی فر بچینید و برای حدود ۱۰ دقیقه تا مغز پخت شوند، در فر قرار دهید.
۷. در این میان برای تهیه سس، ۲ قاشق غذاخوری کره را در ماهیتابه ای روی حرارت متوسط آب کنید، موسیر و ۰/۵ پیمانه گردو را در آن ریخته و برای حدود ۲ دقیقه تفت دهید تا موسیر نرم شده و گردو طلایی رنگ شود.
۸. ۱/۴ پیمانه آب مرغ، آب انار و رب انار را اضافه کنید، حرارت را زیاد کرده و آن ها را برای حدود ۱۰ دقیقه تا حجم مایع نصف شود، بپزید.
۹. ۱/۴ باقیمانده ی آب مرغ را با ۲ قاشق غذاخوری آرد ترکیب کنید و به سس اضافه کنید و برای حدود ۱ دقیقه دیگر حرارت دهید.
۱۰. دانه های انار، کمی نمک و فلفل سیاه به آن ها اضافه کنید و با هم ترکیب کنید. مرغ های گردویی را با سس داغ میل کنید.

مواد لازم:

فیله مرغ ۹۰۰ گرم
گردو ۲ پیمانه
آرد ۳/۴ پیمانه
نمک به میزان لازم
پودر دارچین ۱/۴ قاشق چای خوری
فلفل به میزان لازم
خامه ۱ پیمانه
روغن به میزان لازم
کره ۲ قاشق غذاخوری
موسیر ۲ عدد کوچک
آب مرغ ۱/۵ پیمانه
آب انار ۱/۴ پیمانه
رب انار ۲ قاشق غذاخوری
دانه انار ۱ پیمانه

نکاتی در رابطه با تهیه ی کباب چوبی مرغ با سس انار:

۱. ۱/۵ پیمانه از گردوها را درشت خرد کنید و ۰/۵ پیمانه گردو را ریز خرد کنید.
۲. به ۳/۴ پیمانه به علاوه ی ۲ قاشق غذاخوری آرد نیاز دارید.
۳. موسیر ها را ریز خرد کنید.



خورش مرغ و انار

Pomegranate & Chicken Stew

شاید مواد اولیه این خورش کمی عجیب به نظر بیاید، ولی ترکیب انار با گوجه فرنگی و مرغ بسیار عالی می شود.

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه
زمان پخت: ۷۵ دقیقه
مناسب برای: ۴ نفر

طرز تهیه:

۱. روغن را در قابلمه ای روی حرارت متوسط گرم کنید. به تکه های مرغ کمی نمک، فلفل سیاه و فلفل پاپریکا بزنید و آن ها را برای حدود ۸ دقیقه در روغن تفت دهید تا قهوه ای رنگ شوند. آن ها را از قابلمه خارج کرده و کنار بگذارید.
۲. مقداری روغن در قابلمه بریزید و پیازها را در آن برای حدود ۱۵ تا زمانی که نرم شوند، تفت دهید. سپس سیر، فلفل چیلی و گشنیز را اضافه کرده و برای ۵ دقیقه دیگر تفت دهید.

۳. پوره گوجه فرنگی، رب انار و آب انار را هم به آن اضافه کنید، کمی نمک و فلفل سیاه به مواد بزنید و آن ها را با هم ترکیب کنید.

۴. تکه های مرغ را که آب انداخته اند به قابلمه بازگردانید، در ظرف را گذاشته و حرارت را کم کنید و بگذارید تا برای حدود ۴۵ دقیقه بپزد تا مرغ ها مغزپخت شده و خورش غلیظ شود (در این میان حتما آن را چک کنید تا ته نگیرد).

۵. برای سرو مقداری دانه انار روی خورش بریزید و آن را در کنار پلو میل کنید. می توانید مقداری گشنیز تازه هم با برنج ترکیب کنید.

مواد لازم:

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
مرغ ۱ عدد
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
فلفل پاپریکا ۱ قاشق چای خوری
پیاز ۲ عدد
سیر ۴ حبه
فلفل چیلی قرمز ۱ عدد
گشنیز ۲ قاشق غذاخوری
پوره گوجه فرنگی ۱/۵ پیمانه
رب انار ۴ قاشق غذاخوری
آب انار ۱ پیمانه
دانه انار به میزان لازم



مرغ بریان با انار

Pomegranate Roasted Chicken

این مرغ بریانی را با انار مزه دار کرده و با دانه های انار و آویشن تزیین می کنیم.

نکاتی در رابطه با تهیه ی مرغ بریان با انار:

۱. از مرغی به وزن تقریباً ۱۴۰۰ گرم استفاده کنید. ۳۰ دقیقه قبل از شروع کار آن را از یخچال خارج کنید تا به دمای اتاق برسد.

مواد لازم:

آب انار ۱ پیمانه
مرغ ۱ عدد
روغن زیتون به میزان لازم
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
آب مرغ ۱ پیمانه
آویشن ۱۰ شاخه
دانه انار ۱ پیمانه

طرز تهیه:

۱. در قابلمه ی کوچکی روی حرارت متوسط آب انار را گرم کرده و بگذارید تا حجم آن به $\frac{1}{4}$ پیمانه کاهش پیدا کند. آن را کنار بگذارید.
۲. فر را با حرارت ۲۳۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۳. با کمک قلمو، مرغ را به روغن آغشته کنید. پاهای مرغ را ببندید و آن را در پیرکس قرار دهید.
۴. مرغ را برای حدود ۵۰ دقیقه تا زمانی که طلایی و مغزپخت شود در فر قرار دهید (در میان پخت آن را یک بار بچرخانید).
۵. مرغ را از فر خارج کرده و در ظرف مورد نظر قرار دهید، آب انار غلیظ شده را بر روی آن بمالید و برای ۱۰ دقیقه کنار بگذارید.
۶. آب مرغ را در پیرکس ریخته و آن را روی حرارت متوسط گاز قرار دهید. تکه های قهوه ای چسبیده به ته پیرکس را با قاشق چوبی جدا کرده و با آب مرغ ترکیب کنید و اجازه دهید تا قل زده و حجم آن نصف شود. آویشن و دانه های انار را به آن اضافه کنید.
۷. سس را روی مرغ ریخته و سرو کنید.

زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۶۰ دقیقه

مناسب برای: ۴ نفر



آش انار

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
مناسب برای: ۴ نفر

پیاز ۲ عدد
لپه $\frac{1}{4}$ لیوان
برنج $\frac{1}{4}$ لیوان
بلغور $\frac{1}{4}$ لیوان
سبزی آش ۵۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
نمک به میزان لازم
زرچوبه به میزان لازم
روغن به میزان لازم
آب انار ۱ لیوان
رب انار ۲ قاشق سوپ خوری
فلفل به میزان لازم
پیاز داغ به میزان لازم
نعناع داغ به میزان لازم
دانه انار به میزان لازم

نکاتی در رابطه با تهیه ی آش انار :

- ۱- یکی از پیاز ها را نگینی خرد کرده و پیاز دیگر را رنده کنید.
- ۲- در این دستور می توانید به جای لپه از عدس هم می توانید استفاده کنید.

طرز تهیه:

ابتدا پیاز نگینی خرد شده را در روغن تفت می دهیم. سپس لپه را به آن اضافه می کنیم و پس از تفت کوتاه با ۵ لیوان آب می پزیم .
برنج، بلغور و سبزی آش را اضافه می کنیم . در این میان کوفته قلقلی را آماده می کنیم. گوشت را با پیاز رنده شده و کمی نمک و زرچوبه ورز می دهیم و گلوله های ریزی درست می کنیم. سپس آنها را در روغن تفت می دهیم.
آب انار و رب انار را با کوفته قلقلی به آش اضافه می کنیم و می گذاریم تا جا بیفتد. نمک و فلفل را فراموش نکنید.
آش را در ظرف مناسب ریخته و با پیاز داغ و نعناع داغ و دانه های انار تزیین کنید. نوش جان.

آش انار یکی از خوشمزه ترین آش های ایرانی است . می توانید این آش را در منوی شب یلدای خود قرار دهید.
چون انار حاوی آنتی اکسیدان بالاست ، این آش انتخاب مناسبی برای روزهای سرد و همچنین هوای آلوده است.



کلم پلو شیرازک

نکاتی در رابطه با تهیه ی کلم پلو شیرازی:

۱. پیاز ها را پوست گرفته، یکی از آن ها را رنده کرده و پیاز دیگر را ریز خرد کنید.
۲. کلم قمری را تمیز بشوید و آن را پوست بگیرید. سپس آن را خرد کرده و آب پز کنید. می توانید از کلم برگ هم استفاده کنید. آن را خرد کنید، نیازی نیست که آن را بپزید.
۳. برنج را از قبل در آب نمک خیس کنید. آن را در قابلمه ریخته و در حدی که بیرون برنج نرم ولی مغز آن خام باشد، نیم پز کنید. سپس آن را آبکش کنید.
۴. شوید را هم تمیز بشوید و خرد کنید. اگر شوید تازه نداشتید می توانید از شوید خشک استفاده کنید .



مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
پیاز ۲ عدد
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
زردچوبه به میزان لازم
روغن به میزان لازم
کلم قمری ۱ کیلو
شوید ۵۰۰ گرم
برنج ۳ پیمانه

کلم پلو، این غذای لذیذ که خیلی سریع هم آماده می شود، به روش های مختلفی تهیه می شود. در شیراز آن را با استفاده از کلم سر (یا کلم قمری) می پزند.

طرز تهیه:

۱. برای تهیه کوفته قلقلی ها، گوشت چرخ کرده، ۱ عدد پیاز رنده شده، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را با هم ترکیب کنید و خوب ورز دهید و آن ها را به شکل توپ های کوچک گرد کنید و در روغن تفت دهید. آن ها را از ماهیتابه خارج کرده و کنار بگذارید.
۲. در صورت لزوم، کمی روغن در ماهیتابه بریزید و پیاز دیگر را در آن تفت دهید تا نرم شود. کلم را هم اضافه کرده و تا زمانی که نرم شود، تفت دهید. به آن ها کمی نمک، فلفل سیاه و زردچوبه بزنید.
۳. در قابلمه کمی روغن بریزید و در صورت تمایل ته دیگ دلخواه را در آن قرار دهید. برنج آبکش شده، ترکیب کلم و گوشت قلقلی ها را به همراه شوید خرد شده در چند نوبت و لایه لایه در قابلمه بریزید (مقداری گوشت قلقلی برای تزیین کنار بگذارید) و آن را دم بگذارید.
۴. برای سرو، کلم پلو را در ظرف مورد نظر بکشید و با گوشت قلقلی تزیین کنید.



زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه
زمان پخت: ۲۰ دقیقه
مناسب برای: ۴ نفر

سالاد مرغ با سیب، انار و لبلب

Chicken Salad with Apple, Pomegranate & Beet

طرز تهیه:

این سالاد که با میوه و سبزی های قرمز رنگ تهیه شده، به میز شام شما گرما می بخشد.

نکاتی در رابطه با تهیه ی سالاد مرغ با سیب، انار و لبلب:

۱. از ۲ تکه سینه ی مرغ با استخوان و پوست، در کل به وزن ۶۸۰ گرم استفاده کنید.
۲. لبلب ها را پوست گرفته و آن ها را به شکل دلخواه برش دهید.
۳. می توانید از سبزی دلخواه مانند شاهی و یا برگ های اسفناج هم استفاده کنید.
۴. سیب ها را تمیز بشویید و آن ها را به شکل ورق های نازک برش دهید.

۱. تکه های مرغ را به همراه میزان کافی آب در قابلمه ای بریزید، به آن ها کمی نمک اضافه کنید. آن ها را روی حرارت متوسط رو به بالا بجوشانید، سپس حرارت را کم کرده و اجازه دهید تا برای ۱۸ تا ۲۰ دقیقه تا زمانی که نرم و مغز پخت شوند، بپزند.
۲. تکه های مرغ را از قابلمه خارج کرده و کنار بگذارید تا خنک شوند. پوست و استخوان های آن ها را جدا کنید و آن ها را به شکل دلخواه برش دهید.
۳. برای تهیه سس سالاد رنده ی پوست پرتقال، آب پرتقال و روغن زیتون را با هم ترکیب کنید. به آن ها کمی نمک و فلفل سیاه بزنید.
۴. لبلب ها را در ظرف مورد نظر بچینید. سپس منداب، برش های مرغ و سیب را روی آن ها پخش کنید. دانه های انار و سس پرتقال را روی آن ها بریزید و سالاد را میل کنید.

مواد لازم:

- سینه مرغ ۲ عدد
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
رنده پوست پرتقال ۱ قاشق غذاخوری
آب پرتقال $\frac{1}{3}$ پیمانه
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
لبلب ۲۳۰ گرم
منداب ۵ پیمانه
سیب ۲ عدد
دانه انار ۱ پیمانه





سالاد انار و بلغور

Pomegranate Bulgur Salad

مواد لازم:

بلغور ۱ پیمانه
نمک $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
آب جوش ۱ پیمانه
پیازچه ۴ عدد
برگ جعفری $\frac{1}{4}$ پیمانه
برگ نعناع $\frac{1}{3}$ پیمانه
کشمش $\frac{1}{3}$ پیمانه
دانه انار ۱ پیمانه
آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه به میزان لازم

این سالاد ساده خیلی سریع آماده می شود. کشمش، سبزیجات و دانه های انار به این سالاد بلغور رنگ اضافه کرده و آن را زیباتر می کنند.

زمان آماده سازی: ۳۵ دقیقه
زمان پخت: دقیقه
مناسب برای: ۴ نفر

طرز تهیه:

نکاتی در رابطه با تهیه ی سالاد انار و بلغور:

۱. پیازچه را نازک خرد کنید.
۲. برگ های جعفری و نعناع را ریز خرد کنید.

۱. بلغور را در کاسه ای ریخته، نمک را به آن اضافه کنید. آب جوش را روی آن ها ریخته، درب ظرف را ببوشانید و برای ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا بلغور آب را جذب کند.
۲. پیازچه، جعفری، نعناع، کشمش، دانه های انار، آبلیمو، روغن زیتون و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و مواد را با هم ترکیب کنید.



سالاد هندوانه با پرتقال و پنیر فتا

Watermelon, Orange, and Feta Salad

اگر ترکیب مزه های شور و شیرین را دوست دارید، این سالاد ترد را امتحان کنید.
 زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه
 مناسب برای: ۴ نفر

مواد لازم:

هندوانه ۷۰۰ گرم
 پرتقال ۱ عدد بزرگ
 پیاز قرمز ۱ عدد کوچک
 پنیر فتا ۶۰ گرم
 برگ جعفری ۱ پیمانه
 روغن زیتون ۴ قاشق چای خوری
 نمک به میزان لازم
 فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. پوست و تخمه های هندوانه را جدا کنید، سپس هندوانه را به شکل دلخواه خرد کنید.
 ۲. پرتقال را پوست گرفته، آن را فیله کنید و تخمه های آن را جدا کنید.
 ۳. پیاز را پوست بگیرید و نازک خالای کنید.
۱. برش های هندوانه، پرتقال، پیاز، پنیر فتا و برگ های جعفری را در ظرف مورد نظر بچینید.
 روغن زیتون را روی آن ها بپاشید. کمی نمک و فلفل سیاه به آن ها بزنید.



اگرچه خوراکی های شب یلدا متنوع و خوشمزه هستند و از هیچکدام نمی شود گذشت اما نباید فراموش کرد که اگر در خوردن آنها زیاده روی کنیم، دچار دردهای زیادی خواهیم شد. شب یلدا امسال با آلودگی هوا همراه شده است. آلودگی هوایی که نفس ها را تنگ کرده است و دردهایی هم برایمان ایجاد کرده است. در این شرایط می بایست دقت کنیم تا خوردنی های مورد استفاده مان موجب دردهای بیشتری نشود.

متخصص طب سنتی، برای سلامت گوارش در این شب توصیه می کند: درهم خوری، روی هم خوری و پر خوری را در این شب به هیچ عنوان صحیح نیست و به ضرر سلامت کبد، قلب و مغز می شود.

دکتر نفیسه حسینی یکتا، با استناد به پژوهش های طب سنتی توضیح می دهد: انار، میوه ای است که به بیشتر مزاج ها سازگار است و خیلی کم پیش می آید که برای فردی مشکل ساز شود ولی به علت طبع سردی که دارد افراد سرد مزاج، باید آن را همراه با گلپر مصرف کنند تا دچار مشکل نشوند.

به گفته وی، انار هر چقدر رسیده تر و شیرین تر باشد از نظر مزاجی به اعتدال نزدیک تر است و چون باعث تولید خون و تقویت سلامت می شود مصرف آن در این شب ها بسیار مفید است.

این متخصص طب سنتی تاکید می کند: مصرف پسته به دلیل خون ساز بودن و تقویت دستگاه گوارش توصیه می شود ولی در مصرف پسته و دیگر خوراکی ها نکته ای که حائز اهمیت می باشد خوب جویدن آن است.

میوه ای که همه ما ایرانی ها این شب را با آن می شناسیم هندوانه است، که یادگاری از قدیم الایام است. در طب سنتی و تدابیری که حکمای این طب دارند مصرف میوه ها در فصل شان توصیه می شود و استفاده از میوه هایی که فصلشان نیست اکیدا ممنوع شده است. به گفته وی، همان طور که می دانیم هندوانه میوه ی فصل تابستان است و جز نهی شده ها است ولی چون از رسم و رسومات ما ایرانی هاست که حتما باید هندوانه سر سفره شب یلدا باشد، این یک شب را می شود با دیده اغماض به آن نگاه کرد.

طب سنتی درباره ی شب یلدا چه می گوید؟؟؟

در انتخاب سلامت این میوه دقت فراوانی شود زیرا هندوانه جزء موادی است که خیلی سریع تحت تاثیر قرار می گیرد و اگر سالم نباشد در بدن باعث تولید مواد فاسد می شود. دکتر حسینی یکتا، می گوید: به جای هندوانه می توانید از انگور که خاصیت گرمی دارد و یکی از بهترین میوه ها در شب یلدا است استفاده کنید. با توجه به زمستان سردی که پیش رو داریم این متخصص طب سنتی توصیه می کند در این شب از دمنوش ها استفاده کنیم. ایرانی ها بر حسب عادت در این شب چای زیادی می نوشند، طب سنتی چای را نهی نمی کند اما می توان به عوض چای و یا در کنار آن از دمنوش های متنوع که خیلی هم خاصیت دارند استفاده کنند این دمنوش ها علاوه بر اینکه باعث گرم شدن محفل خانوادگی می شوند فواید بسیاری را برای بدن دارند مانند دمنوش های بادرنجبویه و یا گل گاوزبان که باعث تقویت و بازسازی قلب و مغز و جلوگیری از سرماخوردگی می شود. مصرف میوه ی «به»، دمنوش «به» و «خرمالو» نیز از توصیه های پزشکان طب سنتی در این شب است، زیرا معده و به طور کلی دستگاه گوارش را تقویت می کند.

یکی دیگر از تنقلاتی که در این شب طب سنتی خوردن آن را پسندیده می شمارد، «میوه خشک» است زیرا کمک کننده و بسیار سالم است و حتی اگر میوه هایی باشند که مخصوص فصل سرد نیستند، به واسطه خشک شدن مصرف شان بی اشکال است.

با توجه به درهم خوری ناخواسته ای که در این شب پیش می آید خوردن مایعات با فاصله ای از غذا یا میوه توصیه می شود بدین صورت که حداقل نیم الی دو ساعت فاصله زمانی بین خوردن شام یا میوه داشته باشند حتی دمنوش هایی که در بالا ذکر شد باید با فاصله مصرف شود.

این متخصص پیشنهاد می کند پس از پایان این شب خاطره انگیز یک لیوان عسلاب (ترکیب مساوی عسل با آب که جوشیده و موم آن گرفته شده است) مصرف شود، زیرا باعث تقویت و گرمی دستگاه گوارش شده و به دفع مواد زائد کمک می کند.

منبع: (جام جم سرا)

کیک انار و بادام



Pomegranate Jewel Cake

در تهیه ی این کیک از پودر بادام استفاده می شود، به همین دلیل بدون گلوتن است. همچنین دانه های درخشان انار در کنار رنگ طلایی پودر بادام، جلوه ی زیبایی به آن می دهند.

مواد لازم:

تخم مرغ ۸ عدد
نمک نوک انگشت
شکر ۱/۵ پیمانه
لیمو ۱ عدد
پرتقال ۱ عدد
پودر بادام ۳ پیمانه

زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۴۰ دقیقه

مناسب برای: ۱۰ نفر

نکاتی در رابطه با تهیه ی کیک انار و بادام:

۱. سفیده و زرده های تخم مرغ ها را از هم جدا کنید.
۲. پوست لیمو و پرتقال را رنده کنید.
۳. یکی از انارها را آب گرفته و انار دیگر را دانه کنید.

طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. قالب کمربندی ۲۳ سانتی متری را با روغن چرب کرده و در آن کاغذ روغنی بپهن کنید.
۲. سفیده های تخم مرغ را به همراه نمک بزنید تا از حالت مایع درآید. ۰/۵ پیمانه شکر را به آن ها اضافه کرده و با هم ترکیب کنید.
۳. زرده های تخم مرغ را به همراه ۱ پیمانه شکر باقیمانده و رنده ی پوست لیمو و پرتقال بزنید تا سبک و خامه ای شود. سپس پودر بادام را به همراه مقداری از سفیده ی زده شده اضافه کرده و مواد را خوب با هم ترکیب کنید.
۴. خمیر کمی سفت و سنگین است، پس باقیمانده ی سفیده ی زده شده را در چند نوبت اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۵. خمیر را در قالب آماده شده بریزید و برای حدود ۴۰ دقیقه در فر بپزید. بعد از گذشت ۳۰ دقیقه کیک را چک کنید تا نسوزد. اگر رویه ی کیک طلایی شده بود، ولی هنوز خام بود، روی آن را با فویل آلومینیومی بپوشانید و پخت را ادامه دهید.
۶. بعد از خارج کردن کیک از فر، فوراً آب (۱ عدد) انار را روی آن بریزد و آن را کنار بگذارید تا خنک شده و آب انار را جذب کند.
۷. کیک را از قالب خارج کرده، در ظرف مورد نظر قرار دهید و دانه های انار را روی آن بریزید.



Persimmon White Chocolate Bread Pudding

پودینگ نان خرمالو و شکلات سفید

نکاتی در رابطه با تهیه ی پودینگ نان خرمالو و شکلات سفید:

۱. خرمالو ها را تمیز بشویید، سر، پوست و هسته های آن ها را جدا کنید و آن ها را پوره کنید. به یک و نیم پیمانه پوره ی خرمالو نیاز دارید.
۲. پوست لیمو را رنده کنید.
۳. نان ها را به قطعات ۱/۵ سانتی متری تکه تکه کنید.
۴. شکلات را خرد کنید.
۵. تخم مرغ ها را در کاسه ای بشکنید و کمی با چنگال بزنید.

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه
زمان پخت: ۵۰ دقیقه
مناسب برای: ۱۰ نفر

تهیه ی پودینگ نان که در آن از تکه های نان به جای خمیر استفاده می شود، بسیار آسان است. همچنین در تهیه ی آن از خرمالو، این میوه ی خوشمزه استفاده می کنیم.

مواد لازم:

خرمالو ۳ عدد
لیمو ۱ عدد
شکر ۱ پیمانه
کره به میزان لازم
نان تست ۱۰ برش
پودر دارچین ۱ قاشق چای خوری
جوز هندی ۱/۳ قاشق چای خوری
شکلات سفید ۱۷۰ گرم
شیر ۲ پیمانه
تخم مرغ ۳ عدد بزرگ

طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. پوره ی خرمالو، رنده پوست لیمو، آب نصف لیمو و نصف پیمانه شکر را در قابلمه ی کوچکی روی حرارت پایین ریخته و حرارت دهید تا شکر حل شود.
۳. قالب مورد نظر را با کره چرب کنید و کمی شکر در آن بپاشید.
۴. تکه های نان را در قالب پخش کنید. پودر دارچین و رنده جوز هندی را روی آن ها بپاشید.
۵. نصف پیمانه شکر باقیمانده، شکلات سفید و شیر را در قابلمه ی کوچک دیگری روی حرارت پایین بریزید و هم بزنید. وقتی که شکلات آب شد، مواد را از روی حرارت بردارید و آن ها را به آرامی به تخم مرغ های زده شده اضافه کنید (مراقب باشید تا تخم مرغ نیزد).
۶. سپس ترکیب پوره ی خرمالو را به آن ها اضافه کنید و ترکیب را روی نان ها بریزید. پودینگ را برای ۳۵ دقیقه تا زمانی که مواد خودشان را بگیرند، در فر بپزید.

Persimmon White Chocolate Bread Pudding



تارت انار می تواند دسر متفاوتی برای مهمانی ها باشد. سعی کرده ایم که دستور آماده سازی تارت انار را با ساده ترین راه ممکن آموزش بدهیم.

نکاتی در رابطه با تهیه ی تارت انار:

۱. برای مواد میانی تارت انار به کرم پاتیسیر نیاز داریم. برای تهیه ی آن، ۲ عدد زرده ی تخم مرغ را با $\frac{1}{4}$ لیوان شکر و $\frac{1}{5}$ قاشق چای خوری وانیل خوب بزنید تا یکدست و سفید شوند. ۲ لیوان شیر به آن ها اضافه کرده و مخلوط کنید. $\frac{1}{4}$ لیوان نشاسته را در ۱ قاشق غذاخوری آب سرد حل کرده و به سایر مواد اضافه کنید. و در آخر ۲ قاشق غذاخوری آرد را به آن ها اضافه کنید. مواد را در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید. آن را مدام هم بزنید و حتی لحظه ای از آن غافل نشوید تا کمی غلیظ شود. بعد از روی حرارت برداشته و بگذارید تا کاملاً سرد شود.

تارت انار

Pomegranate Tart

مواد لازم:

آرد ۱ پیمانه
نمک $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
کره ۱۰۰ گرم
شکر ۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ ۱ عدد
ژله انار ۱ بسته
دانه انار $\frac{1}{4}$ لیوان

زمان آماده سازی: ۹۰ دقیقه
زمان پخت: ۲۵ دقیقه
مناسب برای: ۸ نفر

طرز تهیه:

۱. برای درست کردن تارت انار، ابتدا آرد را با نمک الک می کنیم. سپس در ظرف دیگری کره را با شکر می زنیم و تخم مرغ را اضافه می کنیم، کرم لطیفی به دست می آید.
۲. مخلوط آرد را به آن اضافه می کنیم و ورز می دهیم. خمیر را در کیسه فریزر پیچیده و به مدت ۲۰ دقیقه کنار می گذاریم. در این فاصله فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم می کنیم.
۳. خمیر را با وردنه به ضخامت $\frac{5}{8}$ سانتی متر باز می کنیم، روی قالب می کشیم با دست آن را در قالب جای می دهیم و در فر می گذاریم. بعد از ۱۵ دقیقه، حرارت را به ۱۵۰ درجه سانتی گراد کم کرده و می گذاریم تا خمیر ۱۰ دقیقه دیگر پخته و طلایی شود.
۴. برای درست کردن ترکیب ژله و انار، ژله را طبق دستور روی بسته بندی ولی با نصف لیوان آب کمتر درست می کنیم و در یخچال می گذاریم. وقتی کمی خودش را گرفت انار را به آن اضافه می کنیم و در فاصله ۱ ساعت، دو تا سه بار هم می زنیم.
۵. کرم پاتیسیر را داخل تارت می ریزیم و بعد مخلوط انار و ژله را روی آن می ریزیم و در یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد. تارت انار آماده است.



نکاتی در رابطه با تهیه ی مسقطی انار:

۱. انارها را دانه کنید. دانه های انار را در مخلوط کن ریخته و بزنید. آن را از صافی رد کنید تا آب انار خالص داشته باشید.

۲. مسقطی باید برای حدود ۱ تا ۲ ساعت استراحت کند و خنک شود.

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه

زمان پخت: ۱۵ دقیقه

مناسب برای: ۱۰ نفر

مواد لازم:

انار ۲ عدد
نشاسته ذرت ۲ قاشق غذاخوری
شکر $\frac{1}{4}$ پیمانه
کره ۱ قاشق غذاخوری
دانه انار به میزان لازم
روغن گیاهی قدری

طرز تهیه:

۱. قالب مورد نظر را با روغن چرب کنید.
۲. آب انار را در قابلمه ی کوچکی بریزید، نشاسته را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا نشاسته کاملاً حل شود.
۳. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار داده و برای ۱۰ دقیقه حرارت دهید (مدام مواد را هم بزنید).
۴. وقتی که ترکیب غلیظ شد، شکر، کره و $\frac{1}{4}$ پیمانه دانه ی انار به آن اضافه کنید و مواد را با هم ترکیب کنید تا کره و شکر در آن حل شود. آن را از روی حرارت بردارید.
۵. فوراً ترکیب مسقطی گرم را در قالب چرب شده، بریزید. آن را برای حدود ۱ تا ۲ ساعت کنار بگذارید تا خنک شود.
۶. مسقطی را در ظرف مورد نظر برگردانید، با دانه های انار تزیین کنید و به شکل دلخواه برش دهید.

مسقطی انار

می توانید مسقطی را با انواع میوه ها تهیه کنید. در اینجا از آب انار برای این کار استفاده می کنیم، که آن را بسیار خوشمزه، خوش طعم و خوش رنگ می کند.



زمان آماده سازی: ۴۰ دقیقه
مناسب برای: ۱۲ نفر

سبد هندوانه

Watermelon Basket

می توانید هندوانه را به این روش آماده کنید و با آن از مهمانان خود پذیرایی کنید.

مواد لازم:

هندوانه ۱ عدد
طالبی ۳ کیلو
رنده پوست لیمو به میزان لازم

نکاتی در رابطه با تهیه ی سبد هندوانه:

۱. از یک عدد هندوانه به وزن ۴/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم استفاده کنید. هندوانه را تمیز بشویید، سر و ته آن را بزنید، سپس آن را از وسط به صورت افقی و با زاویه نصف کنید. داخل آن ها را با استفاده از قاشق اسکوپ به شکل توپ های کوچک خالی کنید. پوست ها را نگه دارید.

۲. در صورت تمایل می توانید از طالبی و میوه های مشابه هم استفاده کنید. پوست و تخمه های آن ها را جدا کرده و آن ها را به پهنای ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی متر قاچ کنید.

طرز تهیه:

۱. پوست های هندوانه را از سمت دو سر برش خورده ی آن به صورت ایستاده در ظرف و یا روی سطح صافی قرار دهید.
۲. داخل آن ها را با تعدادی توپ های هندوانه پر کنید.

۳. قاچ های طالبی را به صورت ایستاده و در نیمه ی پشتی بچینید. قسمت جلویی را با بقیه ی توپ های هندوانه پر کنید.
۴. مقداری رنده ی پوست لیمو روی آن ها بپاشید و آن ها را سرو کنید.



Watermelon Gelatins

ژله ی هندوانه

بیشتر بافت هندوانه را آب تشکیل می دهد، به همین دلیل در کنار کالری کم، بسیار انرژی بخش است. همچنین هندوانه منبع خوبی از لیکوپن (Lycopene) است.

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه
زمان پخت: ۵ دقیقه
مناسب برای: ۸ نفر

طرز تهیه:

۱. ژلاتین را خیس کنید و در این میان در قابلمه ی کوچکی روی حرارت بالا، شکر، نمک و $\frac{1}{4}$ لیوان آب را با هم ترکیب کنید و برای حدود ۳ دقیقه هم بزنید تا شکر حل شود. آن را از روی حرارت بردارید. ترکیب ژلاتین را اضافه کنید و هم بزنید تا ژلاتین کاملاً حل شود.
۲. نیمی از تکه های هندوانه به همراه آبلیمو را در مخلوط کن ریخته و بزنید. سپس نیمه ی دیگر هندوانه را اضافه کنید و مواد را بزنید تا کاملاً پوره شوند. پوره را از صافی رد کنید. به ۳ پیمانه پوره ی هندوانه نیاز داریم.
۳. ترکیب ژلاتین را با پوره ی هندوانه ترکیب کنید و در قالب های مورد نظر بریزید و برای ۳ ساعت در یخچال قرار دهید. برای سرو مقداری هندوانه ی خرد شده روی ژله بگذارید و آن را میل کنید.



مواد لازم:

پودر ژلاتین ۱۴ گرم
شکر $\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک نوک انگشت
آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری
هندوانه ۱۶۰۰ گرم

نکاتی در رابطه با تهیه ی ژله ی هندوانه:

۱. از پودر ژلاتین بدون طعم استفاده کنید. پودر ژلاتین را در $\frac{1}{4}$ لیوان آب سرد بریزید و برای ۵ دقیقه کنار بگذارید. می توانید از ۶ عدد ورق ژلاتین هم استفاده کنید. آن ها را برای حدود ۵ دقیقه در آب سرد خیس کنید. قبل از استفاده آب اضافی آن ها را بگیرید.
۲. پوست و تخمه های هندوانه را جدا کنید و سپس آن را تکه تکه کنید.
۳. ژله باید حداقل برای ۳ ساعت در یخچال قرار گرفته تا ببندد.



دسر گلابی با وانیل و انار

دانه های انار و شیره ی داغ، دسر گلابی شیرین و وانیلی را کامل می کنند.

زمان آماده سازی: ۵ دقیقه
زمان پخت: ۱۵ دقیقه
مناسب برای: ۴ نفر

نکاتی در رابطه با تهیه ی دسر گلابی با وانیل و انار:

۱. اگر دسترسی دارید از ۱ عدد لوبیای وانیل (Vanilla Pod) استفاده کنید. آن ها را برش دهید و مواد داخل آن ها را بتراشید.
۲. گلابی ها را پوست بگیرید و هر کدام را ۸ قسمت کنید و هسته های آن ها را جدا کنید.

طرز تهیه:

۱. آب انار را به همراه عسل، پودر وانیل و ۴ لیوان آب در قابلمه ی کوچکی بریزید و بجوشانید. حرارت را کم کرده و اجازه دهید برای ۵ دقیقه قل بزند.
۲. تکه های گلابی را اضافه کنید، در قابلمه را گذاشته و اجازه دهید برای حدود ۵ دقیقه دیگر تا زمانی که گلابی ها نرم شوند، بپزند.
۳. گلابی ها را از قابلمه برداشته و کنار بگذارید تا خنک شوند. اگر از لوبیای وانیل استفاده می کنید، آن را هم از قابلمه خارج کرده و هرنیمه را نصف کنید و برای تزئین گلابی ها از آن ها استفاده کنید.
۴. برای سرو، گلابی ها را در ظرف های مورد نظر قرار دهید، دانه های انار را روی آن ها پخش کنید و مقداری از شیره ی دسر روی آن ها بریزید. آن ها را گرم و یا به دمای اتاق میل کنید.

مواد لازم:

- آب انار $\frac{3}{4}$ پیمانه
عسل ۱ قاشق غذاخوری
وانیل $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
گلابی ۴ عدد
دانه انار $\frac{1}{4}$ پیمانه

Poached Pears with Vanilla-Pomegranate Syrup



Melon with Lime Syrup

برش های هندوانه با شربت لیمو

شربت لیمو و برگ های نعناع به هندوانه طعم جالبی می دهند.

- نکاتی در رابطه با تهیه ی برش های هندوانه با شربت لیمو:
۱. پوست هندوانه را جدا کنید، سپس هندوانه را به شکل دلخواه برش بزنید.
 ۲. می توانید از مقداری طالبی هم در کنار هندوانه ها استفاده کنید.

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه

زمان پخت: ۲۰ دقیقه

مناسب برای: ۴ نفر

مواد لازم:

شکر	 $\frac{1}{4}$ پیمانه
آب	 $\frac{1}{4}$ پیمانه
لیمو	 ۱ عدد
هندوانه	 ۵۰۰ گرم
برگ نعناع	 ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. شکر را به همراه آب در قابلمه ی کوچکی روی حرارت متوسط رو به بالا بریزید و بجوشانید. حرارت را کم کنید و آن را برای حدود ۱۵ دقیقه تا زمانی که شربت غلیظ شود، حرارت دهید.
۲. شربت را از روی حرارت برداشته و آبلیمو را به آن اضافه کنید و قابلمه را در ظرفی از آب یخ بگذارید تا شیره خنک شود.
۳. در این میان هندوانه را آماده کنید و آن را در ظرف مورد نظر بچینید. از شربت خنک شده روی هندوانه ها بریزید و آن را با برگ های نعناع تزیین کنید و فوراً سرو کنید.



انار ارمغان هوای سرد است، عصرهای سرد پاییزی خود
را با نوشیدن این چای ساده، گرم کنید.

چاک انار

Pomegranate Tea



نکاتی در رابطه با تهیه ی چای انار:
۱. انار را تمیز بشویید. سر آن را جدا
کنید و آن را به چند قسمت تقسیم
کنید.

زمان آماده سازی: ۵ دقیقه
زمان پخت: ۲۵ دقیقه
مناسب برای: ۳ نفر

مواد لازم:

انار ۱ عدد بزرگ
آب سرد ۴ لیوان
برگ نعناع به دلخواه
عسل به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. در قابلمه ی کوچکی، تکه های انار
(به همراه پوست) و آب را بجوشانید.
سپس حرارت را کم کرده، (در صورت
استفاده) برگ های نعناع را در آن
انداخته و برای حدود ۱۵ دقیقه تا زمانی
که عطر آن ها بلند شود، حرارت دهید. در
پایان عسل را به آن اضافه کنید و
چای را هم بزنید. چای را از صافی
رد کنید و آن را گرم بنوشید.



اسموتی هندوانه و توت فرنگی

زمان آماده سازی: ۵ دقیقه
مناسب برای: ۴ نفر

Watermelon Blaster

می توانید مواد را بدون شکر بزنید، بعد آن ها را بچشید و در صورت لزوم به آن ها شکر اضافه کنید. همچنین می توانید برای تزئین، پوست هندوانه را به شکل دلخواهتان قالب بزنید.

نکاتی در رابطه با تهیه ی اسموتی هندوانه و توت فرنگی:
۱. هندوانه را خرد و تخمه های آن را جدا کنید.
۲. سر توت فرنگی ها را جدا کنید، سپس آن ها را تمیز بشویید.

مواد لازم:

هندوانه ۳ پیمانه
توت فرنگی ۱/۵ پیمانه
آلبیمو ۳ قاشق غذاخوری
یخ ۱ پیمانه
شکر به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. تکه های هندوانه، توت فرنگی ها، آلبیمو، یخ و شکر را در مخلوط کن ریخته، درب آن را ببندید و آن ها را برای ۱۵ ثانیه با سرعت بالا بزنید. زدن را متوقف کنید و مواد را با قاشق چوبی هم بزنید، و دوباره برای ۱۵ ثانیه ی دیگر بزنید تا مواد کاملاً یکدست شوند.

