

مهارت آشپزی

سال اول شماره ۳ - مرداد ۱۳۹۵ - قیمت رایگان





با کلیک بر روی لینک زیر به کانال ما پیوندید

[@maharateashpazi](https://t.me/maharateashpazi)



دستور غذاهای تابستانی

- ۲۲ نیمروی تابستانی
- ۲۲ تراپفل پچمبلا
- ۲۳ سینی مرغ تابستانی
- ۲۳ سالاد تابستانی
- فیله ماهی با سبزیجات رشته ای
- ۲۴

آشپزی سالم

- ۹ سالاد لیمویی و گرم کدو
- ۱۳ کله گنجشکی اسپانیایی
- ۱۴ کیک ماهی زنجبیلی
- ۱۴ تارت قارچ
- ۱۴ قارچ های فلفلی

روزانه

- ۶ مرغ و برنج اسپایسی
- ۶ پیتزای پیتا
- ۷ اسموتی شاتوت
- خوراک قارچ و سیب زمینی با
- کاری
- ۸ همبرگر با سس تاتریکی
- ۸

مدرسه آشپزی

- چگونه سینه مرغ را پروانه ای
- ۲۷ ببریم
- ۲۸ طریقه نگهداری لیمو
- ۲۹ سس نعنا
- ۳۰ ادویه راسل هنات

آخر هفته خوشمزه

- ۱۹ کباب نعنایی
- ۱۹ جوجه کباب اسپایسی
- کوکتل قهوه و بیسکویت ستاره ای
- ۲۰ فاندانت شکلاتی
- ۲۰ کباب اسپایسی با سالاد
- ۲۱

آشپزخانه شما



روزانه ◀







دستور پخت:

مرغ و برنج اسپایسی (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۳۵۷	۲ گرم	۵۷ گرم	۳ گرم	۳۱ گرم

مرغ ها را لقمه ای خرد کرده و با برنج ،
هویج و خیار مخلوط کنید سپس نصف
نعنا را با ماست و عسل مخلوط کرده بعد
به بقیه مواد اضافه کنید و بقیه نعناها را
برای تزیین روی آن ریخته و سرو
نمایید.

مواد مورد نیاز:

۲۰۰ گرم فیله مرغ اسپایسی پخته شده

۲۵۰ گرم برنج پخته شده

۱/۳ خیار ریز خرد شده

۲ عدد هویج درشت رنده شده

۲۰ گرم برگ نعنا خرد شده

۱۵۰ گرم ماست کم چرب

۱ قاشق چایخوری عسل روشن

مقداری پودر چیلی

دستور پخت:

فر را گرم کنید روی نان ها را با پوره
گوجه فرنگی بپوشانید و ادویه بزنید
سپس تکه های گوجه فرنگی را روی آنها
بچینید و بعد سلامی ها را به طور مساوی
روی نان ها بگذارید و در آخر پنیر را
روی نان ها پاشیده ، در فر بگذارید تا
پنیر ها طلایی شوند و به همراه سالاد
سرو نمایید.

پیتزای پیتا (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۲۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۳۷۹	۱۳ گرم	۵۳ گرم	۳ گرم	۱۶ گرم



مواد مورد نیاز:

۴ عدد نان پیتا

۴ قاشق غذاخوری پوره گوجه فرنگی

۲ قاشق چایخوری ادویه مخلوط

۲ عدد گوجه فرنگی خرد شده

۶ تکه سلامی خرد شده

۵۰ گرم پنیر چدار



اسموتی شاتوت (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۰ دقیقه

مواد مورد نیاز:

۵۰۰ گرم ماست یونانی

۲-۳ قاشق چایخوری عسل رقیق شده

۳۰۰ گرم شاتوت

مقداری آب مربای شاتوت

دستور پخت:

ماست را با عسل مخلوط کرده هم بزنید سپس نصف شاتوت ها را به چهار قسمت تقسیم کرده در لیوان ها بریزید و ماست را روی آنها ریخته و بعد مقداری آب مربای شاتوت را روی ماست بریزید و با باقیمانده شاتوت ها لیوان را تزیین و سرو نمایید.

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۲۴۱	۱۲ گرم	۲۶ گرم	۵ گرم	۹ گرم

۴۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل

گشنیز خرد شده برای تزیین

دستور پخت:

روغن را در یک ماهیتابه بزرگ داغ کنید
پودر کاری را ریخته کمی تفت دهید
سپس پیاز را اضافه کنید و صبر کنید تا
کمی نرم شود سیب زمینی ها را هم در
ماهیتابه ریخته و ۵ دقیقه با حرارت کم
پزید سپس بادنجان و قارچ را به آن
اضافه نمایید و برای چند دقیقه دیگر آنها
را پزید. آب مرغ یا آب سبزیجات و
شیرنارگیل را در ماهیتابه بریزید و
بگذارید تا ۱۰ دقیقه بجوشد و سیب
زمینی ها پخته شود. برگ های گشنیز را
روی آن ریخته با برنج با نان سرو کنید.

خوراک قارچ و سیب زمینی با

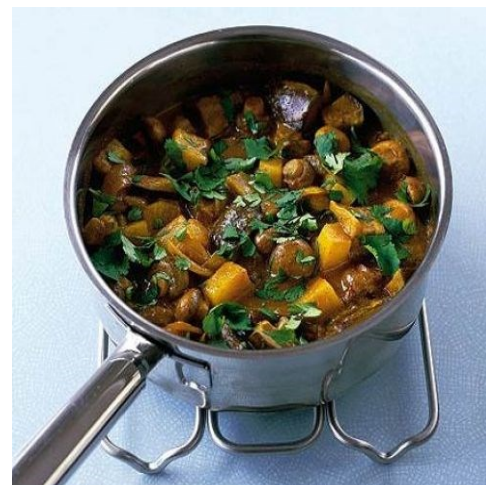
کاری (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۵ گرم	۳ گرم	۱۵ گرم	۱۵ گرم	۲۱۲



مواد مورد نیاز:

- ۱ قاشق غذاخوری روغن
- ۱ عدد پیاز خرد شده
- ۱ عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده
- ۱ عدد بادنجان خرد شده
- ۲۵۰ گرم قارچ
- ۲ قاشق غذاخوری ادویه کاری
- ۱۵۰ میلی لیتر آب سبزیجات یا آب مرغ

دستور پخت:

بلغورها را در قابلمه با آب برای ۱۰ دقیقه بجوشانید تا نرم شوند سپس آبکشی نمایید بعد با گوشت چرخکرده مخلوط کنید ادویه جات و سیر را اضافه نمایید و نمک و فلفل بزنید و خوب همه مواد را با هم مخلوط کنید سپس به ۴ قسمت تقسیم کرده و به صورت همبرگر درآورید بعد هر طرف آنرا به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا خوب پخته شوند و با سس تاتزیکی (طرز تهیه در مجله شماره ۲) و گوجه فرنگی و پیاز حلقه شده و چند برگ نعنا سرو نمایید.

همبرگر با سس تاتزیکی

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۲۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۲۸ گرم	۰ گرم	۷ گرم	۲۲ گرم	۳۴۰

مواد مورد نیاز:

- ۲۵۰ گرم بلغور گندم
- ۵۰۰ گرم گوشت گوسفند چرخکرده
- ۱ قاشق چایخوری زیره سبز
- ۱ قاشق چایخوری تخم گشنیز
- ۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز
- ۱ حبه سیر ریز خرد شده
- مقداری روغن
- نان همبرگر، گوجه فرنگی و پیاز حلقه ای



آشپزی سالم

سالاد لیمویی و گرم کدو

(برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۲ گرم	۱ گرم	۲ گرم	۶ گرم	۷۱

مواد مورد نیاز:

۲ عدد کدو سبز

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

آب ۱ عدد لیمو ترش

۱ حبه سیر خرد شده

مقداری ریحان درشت خرد شده



دستور پخت:

ابتدا کدو ها را به صورت ورقه ای برش بزنید از مرکز آن که دانه هایش قرار دارد استفاده نکنید. روغن را گرم کنید و برای ۱ دقیقه کدوها را در روغن سرخ کنید (با حرارت متوسط) در همین حین سیر و آبلیمو را اضافه کنید کدوها که نرم شدند ریحان را نیز به آن اضافه کرده و سرو نمایید.









کله گنجشکی اسپانیایی

(برای ۳ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۳۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۳۳ گرم	۱۲ گرم	۳۵ گرم	۱۵ گرم	۴۳۵

مواد مورد نیاز:

۳۵۰ گرم گوشت چرخ کرده بدون چربی

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز خرد شده

۲ عدد فلفل دلمه ای خرد شده

(رنگ به دلخواه)

شده را در ماهیتابه ریخته و تفت دهید تا خوب

نرم شوند سپس فلفل و سیر را به آن اضافه

کنید و بعد از ۱ دقیقه کل مواد داخل ماهیتابه

را با هم مخلوط کنید بعد پوره گوجه فرنگی را

اضافه کرده و درب ماهیتابه را ببندید تا به

مدت ۱۰ دقیقه مواد داخل آن بپزد. بعد از ۱۰

دقیقه بادام زمینی و شکر را اضافه کنید غذا را

چشیده و نمک و فلفل آنرا را اندازه کنید و

بگذارید تا ۱۰ دقیقه دیگر بجوشد بعد جعفری

خرد شده را روی آن پاشیده و با نان سرو

نمایید.

دستور پخت:

گوشت ها را نمک و فلفل زده و خوب با دست

ورز دهید سپس کوفته های کوچک از آنها

درست کنید. روغن را در ماهیتابه گرم کرده و

کوفته ها را برای ۵ دقیقه در آن سرخ کنید تا

طلایی رنگ شوند سپس آنها را در یک گوشه

ماهیتابه جمع کنید و پیاز و فلفل دلمه ای خرد



تارت قارچ (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۳۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۲۰ گرم	۱۰ گرم	۲۶ گرم	۱۷ گرم	۳۳۳

مواد مورد نیاز:

۳۷۵ گرم خمیر پفکی (طرز تهیه در کانال

تلگرام مهارت آشپزی)

۲۵ گرم کره

۳۰۰ گرم قارچ

۲۵ گرم پنیر پارمیزان

۱ عدد سیر خرد شده

۱ عدد تخم مرغ

مقداری جعفری خرد شده

دستور پخت:

مقداری آرد روی میز کار ریخته و خمیر را روی آن پهن کنید سپس آنرا به ۴ دایره به قطر ۱۵ سانتیمتر تقسیم کنید و در یخچال بگذارید فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کنید قارچ ها و کره را داخل یک ماهیتابه بزرگ ریخته و حدود ۵ دقیقه سرخ کنید بعد نمک و فلفل زده و از روی شعله بردارید سپس پارمیزان، سیر و جعفری را به آن اضافه کنید خمیرها را از یخچال بیرون آورده و از مواد داخل ماهیتابه در وسط خمیرها به فاصله ۱ سانتیمتر از لبه خمیر بریزید سپس تخم مرغ زده شده را با قلم به لبه های خمیر بزنید و در فر بگذارید تا پخته شده و خمیر پف کند و بلافاصله سرو نمایید.



یک ماهی زنجبیلی (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۳۱ گرم	۴ گرم	۳۳ گرم	۲۴ گرم	۴۶۳

مواد مورد نیاز:

۱ عدد سیب زمینی بزرگ چیپسی خرد شده

۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱۸۰۰ گرم فیله ماهی قزل آلا بدون پوست

آب یک عدد لیمو ترش

مقداری پیازچه خرد شده

۲ قاشق غذا خوری سس مایونز

دستور پخت:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کنید سیب زمینی ها را در ماهیتابه ای سرخ کنید و نمک و فلفل بزنید (۲۰ تا ۲۵ دقیقه) ماهی ها را تا آنجا که میتوانید ریز خرد کنید و در یک کاسه با آب لیمو و زنجبیل مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید مقداری روغن را گرم کرده و پیازچه ها را در آن سرخ کنید تا نرم شوند و بعد به ماهی اضافه کنید مواد را به ۴ قسمت تقسیم کرده و به شکل شیرینی در آورید و برای چند دقیقه سرخ کنید تا پخته شوند و روی آنها طلایی شود سپس درب ماهیتابه را بگذارید و شعله را خاموش کنید تا غذا استراحت کند بعد با سیب زمینی ، سس مایونز و مخلفات دلخواه سرو نمایید.



قارچ های فلفلی (۲ عدد)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۸ گرم	۷ گرم	۱۷ گرم	۱۴ گرم	۲۲۰

مواد مورد نیاز:

۱/۲ قاشق چایخوری دانه زیره

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز خرد شده

۳۰۰ گرم قارچ

۱ عدد فلفل سبز بزرگ بدون دانه

۲ قاشق چایخوری فلفل قرمز شیرین

۴۰۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده

۱ عدد قرص سبزیجات

۴ قاشق غذاخوری خامه

مقداری جعفری خرد شده

دستور پخت:

ماهیتابه را داغ کرده و زیره را در آن تفت دهید سپس روغن را اضافه کرده پیاز، قارچ و فلفل را در آن ریخته و تفت دهید تا زمانی که پیاز ها طلایی شوند. بعد فلفل سبز، گوجه فرنگی ، قرص سبزیجات و مقداری آب به ماهیتابه اضافه کنید میتوانید به جای قرص سبزیجات از آب مرغ یا آب سبزیجات استفاده کنید. بگذارید ۵ دقیقه بپزد سپس خامه و جعفری را اضافه کرده به همراه پاستا یا نان سیر و یا سیب زمینی تنوری سرو کنید.

◀ آخر هفته خوشمزه











دستور پخت:

کباب نعنایی (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۴۳ گرم	۳ گرم	۶۲ گرم	۱۵ گرم	۵۳۸

مواد مورد نیاز:

۱۵۰ میلی لیتر ماست

۱.۵ قاشق غذاخوری سس نعنا (طرز تهیه

در بخش مدرسه آشپزی)

۱ قاشق غذاخوری زیره سبز

۳۰۰ گرم گوشت گوسفند کبابی خرد شده

نصف ۱ عدد پیاز

۲ عدد نان پیتا

مقداری کاهو خرد شده

گریل را گرم کنید ماست و سس نعنا را

با هم مخلوط کرده و به دو قسمت

تقسیم کنید نصف آنرا برای سرو، کنار

بگذارید و به نصفه دیگر زیره را اضافه

کنید سپس گوشت ها را در آن ریخته و

از همه طرف آغشته کرده ، نمک و فلفل

بزیند و سیخ کنید برای اینکار یکی در

میان پیاز و گوشت بزیند و در گریل

کباب کنید تا گوشت ها خوب بپزند بعد

به همراه نان پیتا که گرمشان کرده اید ،

کاهو و قسمت دوم ماست و سس نعنا

که کنار گذاشته بودید سرو نمایید.

دستور پخت:

مواد مورد نیاز:

۳ حبه سیر

۳ عدد پیازچه درشت خرد شده

۲ قاشق غذاخوری عسل روشن

۱ قاشق غذاخوری سس سویا

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۴ عدد سینه مرغ کوچک کبابی خرد شده

۲۰ عدد قارچ

۲۰ عدد گوجه گیلانی

۲ عدد فلفل قرمز بزرگ بدون دانه

۱/۲ لیوان آب پرتغال

مقداری زنجبیل



جوجه کباب اسپایسی

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۳۰ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۶ گرم	۰ گرم	۳ گرم	۷ گرم	۱۰۳

پیازچه، سیر و زنجبیل را داخل غذاساز ریخته

و خوب مخلوط کنید سپس عسل، آب پرتغال،

سس سویا و روغن زیتون را به آن اضافه کنید

و باز مخلوط کنید بعد مرغ ها را با این مواد در

یک کاسه مخلوط کرده و حداقل یکساعت در

یخچال بگذارید تا مزه دار شوند. نیم ساعت

قبل از کباب کردن، قارچ ها را به مرغ ها

اضافه کنید تا آنها نیز مزه دار شوند.

فلفل ها، قارچ ها، گوجه ها و مرغ ها را به سیخ

بزیند (سیخ چوبی) و کباب کنید تا مرغ ها

طلایی شوند و به همراه نان یا برنج سرو

نمایید.

مواد مورد نیاز برای بیسکویت : دستور پخت:

ابتدا کره ، شکر ، زرده تخم مرغ و وانیل را با یک قاشق چوبی خوب با هم مخلوط کنید سپس آرد را کم کم به آنها اضافه کرده و خوب به هم بزنید تا خمیر صاف و یکدستی درست شود بعد روی سطح کار آرد بپاشید و خمیر را پهن کنید و با قالب ستاره ای قالب بزنید و ستاره ها را در سینی بچینید و با پارچه قنادی بپوشانید و برای نیم ساعت در یخچال بگذارید فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کنید پارچه را بردارید و بیسکویت ها را برای ۱۲ دقیقه در فر بگذارید تا طلایی شوند و سپس تزیین کنید.

قهوه خنک شده را در لیوان مناسب ریخته و خامه شیرینی پزی را به آرامی روی آن بریزید و با پودر کاکائو تزیین کنید و با بیسکویت ها سرو نمایید.

۲۰۰ گرم کره

۱۴۰ گرم شکر قهوه ای

۱ عدد زرده تخم مرغ

۱ قاشق چایخوری وانیل

۲۸۰ گرم آرد

مواد مورد نیاز برای کوکتل

(به ازای هر نفر) :

۵۰۰ میلی لیتر قهوه خنک شده (نوع

قهوه به دلخواه)

۲ قاشق غذاخوری خامه شیرینی پزی

پودر کاکائو برای تزیین



کوکتل قهوه و بیسکویت ستاره ای

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱ گرم	۰ گرم	۹ گرم	۴ گرم	۷۸

دستور پخت:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کنید مقداری کره در دو ظرف پودینگ بریزید و روی آن حسابی پودر شکلات بپاشید سپس شکلات تلخ را با مقداری از کره در یک کاسه ذوب کنید و هم بزنید تا خوب صاف شود بعد تخم مرغ زده شده، آرد، گردو و شکر را خوب با هم مخلوط کرده و به شکلات آب شده اضافه کنید. مراقب باشید، مخلوط نباید سفت شود. مواد را بین دو ظرف پودینگ تقسیم کنید و بگذارید تا خنک شود سپس برای ۱۵ تا ۱۸ دقیقه در فر قرار دهید و بعد در بشقاب برگردانید اگر همه چیز درست انجام شده باشد بیرون کیک پخته شده و درون آن مذاب می باشد. فاندانت شکلاتی را به همراه بستنی وانیلی سرو نمایید.

مواد مورد نیاز:

۵۰ گرم کره

مقداری پودر کاکائو

۱۵۰ گرم شکلات تلخ ۵۰ درصد خرد شده

۱ قاشق غذاخوری شکر قهوه ای

۱ عدد تخم مرغ زده شده

۲ قاشق غذاخوری آرد

۲ قاشق غذاخوری گردو پودر شده



فاندانت شکلاتی (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱۲ گرم	۶ گرم	۵۶ گرم	۶۵ گرم	۸۴۷



کباب اسپایسی با سالاد گوجه و

نعنا (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۳۰ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

کالری	چربی	کربوهیدرات	فیبر	پروتئین
۳۲۹	۲۱ گرم	۹ گرم	۳ گرم	۲۶ گرم

مواد مورد نیاز:

۵۰۰ گرم گوشت چرخکرده
۲ عدد لیمو شیرازی کوچک بدون هسته و پوست
۱۰ عدد زیتون سبز خرد شده
مقداری جعفری خرد شده
۱.۵ قاشق غذاخوری راسل هنات (طرز تهیه در بخش مدرسه آشپزی)
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
برای سالاد :
۴ عدد گوجه بزرگ خرد شده
۱/۲ پیاز ریز خرد شده
مقدار کمی نعنا و شکر
آب نصف لیمو

دستور پخت:

در یک کاسه بزرگ گوشت چرخکرده را با تکه های لیمو، زیتون، جعفری و راسل هنات مخلوط کرده و مقدار خیلی کم نمک و فلفل بزنید سپس گوشت را به چهار قسمت تقسیم کنید و به سیخ بکشید و برای ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید بعد مقداری روغن روی آنها بمالید و گریل یا کباب کنید تا خوب قهوه ای شوند . مواد سالاد را با هم مخلوط کرده و کباب ها را به همراه سالاد و ماست سرو نمایید.

دستور غذاهای تابستانی



دستور پخت:

نیمروی تابستانی (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۱۲ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱۲ گرم	۳ گرم	۷ گرم	۱۳ گرم	۱۹۶

مواد مورد نیاز:

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۴۰۰ کدو ریز خرد شده

۲۰۰ گرم گوجه گیلانی

۱ جبه سیر خرد شده

۲ عدد تخم مرغ

مقداری جعفری برای سرو

روغن را در ماهیتابه نجسب گرم کنید سپس کدوها را به آن اضافه کرده و برای ۵ دقیقه سرخ کنید مرتب به هم بزنید تا کدوها نرم شوند بعد گوجه و سیر را به آن اضافه کنید و چند دقیقه بگذارید تا بپزند مقداری نمک و فلفل به آن بزنید سپس وسط ماهیتابه را خالی کرده و ۲ عدد تخم مرغ خود را در ماهیتابه بشکنید و درب آنرا بگذارید تا تخم مرغ ها پخته شوند مقداری جعفری روی غذا پاشیده و به همراه نان سرو نمایید.



دستور پخت:

ترائفل پچمبلا (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۵ گرم	۲ گرم	۴۸ گرم	۲۹ گرم	۴۶۳

مواد مورد نیاز:

۱۶ عدد بیسکویت لیدی فینگر

۲ عدد هلوی تازه خرد شده یا کمپوت

۲۰۰ گرم مربای تمشک یا توت فرنگی

۵۰۰ گرم وانیل

۳۰۰ میلی لیتر خامه

مقداری آب پرتغال

ابتدا بیسکویت ها را یکی یکی برای یک لحظه در آب پرتغال فرو کرده و بعد در کاسه بچینید مقداری از هلوها را کنار بگذارید و مابقی را با مقداری مربای تمشک یا توت فرنگی به آرامی مخلوط کرده و روی بیسکویت ها بریزید سپس وانیل را به خامه اضافه کرده بهم بزنید و روی هلوها بریزید روی ظرف را با باقیمانده هلوها و مقداری مربا تزئین کنید و برای ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا آماده سرو شود.



دستور پخت:

سینی مرغ تابستانی (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۰ دقیقه
زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۴۰ گرم	۴ گرم	۷ گرم	۱۲ گرم	۳۱۰

مواد مورد نیاز:

۴ عدد سینه مرغ

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۲۵۰ گرم گوجه گیلانی

۴ قاشق غذاخوری سس پستو

سینه های مرغ را روی سینی فر قرار داده و روغن زیتون را روی آنها بپاشید و برای ۱۰ دقیقه در فر بگذارید سپس گوجه ها را به آن اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر در فر بگذارید تا مرغ ها پخته شوند بعد سس پستو را روی آنها بریزید و سرو نمایید.



دستور پخت:

سالاد تابستانی (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۲۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۱۱ گرم	۶ گرم	۲۵ گرم	۵ گرم	۱۹۰

مواد مورد نیاز:

۵۰۰ گرم سیب زمینی

۴ عدد تخم مرغ

۲۵۰ گرم قارچ خرد شده

۳ قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ حبه کوچک سیر خرد شده یا رنده شده

۲ عدد کاهو پیچ کوچک خرد شده

۴ تکه کالباس گوشت



سیب زمینی ها را برای ۲۰ دقیقه بجوشانید تا نرم شوند سپس تخم مرغ ها را به آنها اضافه کنید و ۸ دقیقه دیگر بجوشانید سیب زمینی ها و تخم مرغ ها را زیر آب سرد بگیرید تا خنک شوند سپس پوست آنها را گرفته و خرد کنید. قارچ ها را در کاسه ای ریخته و ۲ قاشق سرکه به آنها اضافه کرده نمک و فلفل بزنید و بگذارید تا مزه دار شوند بعد روغن زیتون، مابقی سرکه، سیر، سیب زمینی، کاهو و کالباس را به قارچ ها اضافه کرده و خوب مخلوط کنید مخلوط را در ظرف مخصوص سالاد ریخته تخم مرغ ها را نصف کنید و روی آنها بچینید و سرو نمایید.

فیله ماهی با سبزیجات

رشته ای (برای ۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

پروتئین	فیبر	کربوهیدرات	چربی	کالری
۲۸ گرم	۰ گرم	۲ گرم	۹ گرم	۲۰۲

مواد مورد نیاز:

۶ تکه ماهی فیله شده (نوع ماهی به دلخواه)

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ تکه زنجبیل رشته ای خرد شده

۳ حبه سیر ریز خرد شده

باقی مانده روغن را گرم کنید سپس زنجبیل را داخل آن سرخ کنید سیر و فلفل را اضافه کرده و برای ۲ دقیقه دیگر سرخ کنید تا طلایی شوند سپس حرارت را پایین آورده و پیازچه ها را داخل آن بریزید . بر روی ماهی ها سس سویا ریخته و مواد ماهیتابه را روی ماهی ها بریزید و سرو نمایید.

۳ عدد فلفل چیلی بزرگ بدون هسته رشته ای خرد شده

۱ دسته پیازچه رشته ای خرد شده

۱ قاشق غذاخوری سس سویا

دستور پخت:

ماهی ها را نمک و فلفل بزنید سپس از سمت پوست سه برش کم عمق ایجاد نمایید ماهیتابه خود را گرم کنید و روغن را در آن بریزید سپس ماهی ها را از سمت پوست داخل ماهیتابه بگذارید و آنها را سرخ کنید تا پوست آنها کاملا خشک شود بعد ماهی ها را برگردانید و برای ۲ دقیقه دیگر سرخ کنید و به ظرف سرو منتقل کنید و گرم نگه دارید.



مدرسه آشپزی



چطور سینه مرغ را پروانه ای ببریم؟

پروانه ای کردن سینه مرغ ، ضخامت یکنواختی به آن میدهد که برای پخت و پز سریع ایده آل است. شما میتوانید این روش را برای گوشت های دیگر مثل گوسفند نیز بکار ببرید این روش در سه مرحله انجام میشود.



مرحله اول :

سینه مرغ را روی تخته گوشت قرار دهید دست خود را روی آن بگذارید تا صاف شود و در آن حالت بماند با یک چاقوی تیز از قسمت ضخیم سینه به سمت قسمت نازک آن برش ایجاد کنید ولی وارد قسمت نازک نشوید.



مرحله دوم :

حالا سینه مرغ را باز کنید تا شبیه یک پروانه شود.



مرحله سوم :

روی آن سلیفون بکشید و با وردنه ضخامت را یکنواخت نمایید.





طریقه نگهداری لیمو

مواد مورد نیاز:

- ۱۰ عدد لیمو شیرازی
- ۲۵۰ گرم نمک
- ۱۰ عدد بادیان ستاره ای
- ۲ عدد چوب دارچین
- ۲ قاشق چایخوری تخم گشنیز

طرز تهیه :

۶ عدد لیمو را آب بگیرید بقیه را چهار قاچ کنید و در یک شیشه استریل بریزید سپس روی آنها نمک ، چوب دارچین، تخم گشنیز و بادیان ستاره ای را ریخته و آب لیمو را اضافه کنید سپس تا لب شیشه آب بریزید شیشه را آب بندی کنید و در جای تاریک و خنک برای ۱ ماه قرار دهید. موقع مصرف پالپ ها و دانه ها را صاف کنید می توانید این مخلوط را تا شش ماه نگه دارید. این مخلوط در سالاد فوق العاده خوشمزه است.



دستور پخت:

کلیه مواد را در میکسر ریخته و خوب مخلوط کنید سپس در ظرف سرو ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا شکر آن خوب حل شود و زیر دندان نیاید بعد از آن سرو نمایید.

سس نعنا

مواد مورد نیاز:

۵۰ گرم شکر

۱۵۰ میلی لیتر سرکه

مقدار زیادی نعنا



طرز تهیه :

همه ادویه ها را در یک ماهیتابه کوچک تفت دهید تا عطر آنها بلند شود دقت کنید این کار شبیه سرخ کردن آرد می باشد و در صورت غفلت ادویه ها می سوزند سپس مخلوط را در هاون (یا در آسیاب) ریخته و خوب بکوبید می توانید در صورت تمایل مقداری سبزی معطر و سرکه نیز اضافه کنید بعد به مدت ۶ ماه در ظرف آب بندی شده نگه دارید.

ادویه راسل هنات

مواد مورد نیاز:

۲.۵ قاشق غذاخوری زیره

۲ قاشق غذاخوری تخم گشنیز

۱ قاشق غذاخوری دارچین

۲ قاشق چایخوری زنجبیل

۱ قاشق چایخوری زردچوبه

۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه

۱/۲ قاشق چایخوری مغز هل

کمی زعفران (اختیاری)

با کلیک بر روی لینک های زیر، با ما در ارتباط باشید

فرم نظر سنجی شماره ۳
[SurveyForm3](#)

کانال تلگرام
[@maharateashpazi](#)

ایمیل
info@maharateashpazi.com
chef@maharateashpazi.com

Cooking is Art



info@maharateashpazi.com
chef@maharateashpazi.com