

غذای اصلی

کاری اسفناج

• بنفشه اکبری

- مواد لازم:
برگ اسفناج تازه: ۲۵۰ گرم (بدون ساقه)
زنجبیل تازه: ۱۵ گرم (پوست گرفته و خرد شده)
سیر: ۳ حبه (یک عدد خرد و دو عدد رنده شده)
فلفل سبز تند: ۱ عدد (خرد شده)
آب: ۳/۴ پیمانه
روغن گیاهی: ۳ قاشق غذاخوری
چوب دارچین: ۱ عدد
هل: ۳ عدد
میخک: ۲ عدد
زیره: ۱/۲ قاشق چایخوری
پیاز: ۱ عدد (خرد شده)
گوجه: ۱ عدد (خرد شده)
ادویه گراماسالا: ۱ قاشق چایخوری
زردچوبه: ۱/۴ قاشق چایخوری
نخود آبگوشتی: ۱ و ۱/۲ پیمانه (پخته و پوست گرفته یا یک قوطی کنسرو)
نمک: ۳/۴ قاشق چایخوری



روغن را در تابه ریخته، روی شعله متوسط گذاشته، چوب دارچین، میخک، هل و زیره را دو دقیقه تفت داده تا عطر آن خارج شود. پیاز و دو حبه سیر رنده شده را سرخ کرده تا نرم شوند. میخک، دارچین و هل را از تابه در آورده. گوجه را اضافه کرده، چهار دقیقه تفت داده و با پشت قاشق له می کنیم. ادویه ماسالا و زردچوبه را افزوده سی ثانیه تفت داده و پوره اسفناج را اضافه می کنیم. پس از دو دقیقه نخود و در صورت نیاز تا یک دوم پیمانه آب اضافه کرده. نمک غذا را افزوده و طعم آن را چک می کنیم. این کاری به تنهایی یا با مرغ همراه برنج سرو می شود.

• طرز تهیه:

یک قابلمه آب روی شعله گذاشته، به محض جوش آمدن، شعله را خاموش کرده و برگهای اسفناج را چند دقیقه داخلش می ریزیم، سپس اسفناجها را در کاسه آب سرد ریخته و بلانچ می کنیم. آب اسفناج را گرفته، همراه زنجبیل، فلفل سبز و یک عدد سیر خرد شده در غذاساز می ریزیم. در صورت نیاز یک چهارم پیمانه آب اضافه می کنیم تا سس یکدست شود.

... پیش غذا

سالاد کلم و ژامبون

• مواد لازم:

ژامبون گوشت دودی، کلم برگ سفید، هویج، ذرت پخته شده، فلفل دلمه قرمز، خیار شور، سس مایونز، نمک و فلفل سیاه آسیاب شده، روغن زیتون.

• طرز تهیه:

هویج، کلم، ژامبون و فلفل دلمه را خلالی خرد می کنیم، خلال هویج را در کمی روغن زیتون با شعله ملایم تفت می دهیم تا تغییر رنگ دهد اما همچنان ترد و کرانچی باشد. سپس به ترتیب ژامبون، کلم، ذرت و فلفل دلمه را اضافه کرده، خیلی کوتاه تفت می دهیم. خیار شور خرد شده، سس مایونز، نمک و فلفل سیاه را اضافه می کنیم.

این سالاد هم به صورت گرم سرو می شود، هم به شکل سرد، می توان سلفون کشید و چند ساعت در یخچال قرار داد و سرو کرد.



... دسر

کوکوی خرما

• مواد لازم:

جودوسر پرک: ۱ و ۱/۲ پیمانه
خرما بدون هسته: ۱ و ۱/۲ پیمانه
ارده: ۱/۲ پیمانه

• طرز تهیه:

در ابتدا فر را با دمای صد و هشتاد درجه گرم می کنیم. تمام مواد را در غذاساز ریخته و میکس کرده تا کاملاً با هم مخلوط شوند. خمیر را دوازده قسمت کرده و کوکی ها را شکل می دهیم. در سینی فر کاغذ روغنی انداخته و کوکی ها را در سینی می چینیم. سینی را در طبقه وسط فر به مدت هفت تا ده دقیقه قرار می دهیم. پس از پخت پانزده دقیقه کوکی ها در سینی خنک شوند، سپس روی توری فلزی می گذاریم. کوکی در ظرف درب دار در دمای محیط برای چهار روز، در یخچال یک هفته و در فریزر سه ماه قابل نگهداری است.

