

آشپزی نظری و عملی

طرز تهیه پیتزا

مقدمه :

خمیر پیتزا چند نوع است :

۱- نوع پف کرده (که از مایه خمیر استفاده می کنیم)

۲- نسبتاً باریک تر

پیتزا یکی از غذاهای محبوب دنیاست . مهد تهیه پیتزا ، کشور ایتالیا است . پودر آویشن یا پودر اوری گانا یکی از ادویه های محبوب در پیتزا است .

سوسیس و کالباس جزء مواد غذایی است که بهترین نوع آنها در کشور ایتالیا تهیه می شود و همین امر باعث شده است که ایتالیایی ها غذایی به نام پیتزا تهیه کنند .

مواد لازم برای تهیه خمیر :

آرد : ۸۰۰ گرم

تخم مرغ : ۳ عدد

شیر ولرم : ۲۸۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

مایه خمیر : ۲ قاشق مرباخوری

مواد لازم برای تهیه پیتزا :

روغن مایع : ۲ قاشق غذاخوری

کالباس یا ژامبون : ۲۰۰ گرم

پیاز : ۱ عدد

قارچ : ۳۰۰ گرم

پنیر پیتزا رنده شده : ۲۰۰ گرم

سوسیس : ۲۰۰ گرم

پودر آویشن : یک قاشق چایخوری

پودر سیر : ۱/۲ قاشق چایخوری

لفل دلمه ای سبز خرد شده : ۱ عدد

پنیر قالبی : به مقدار کافی

طرز تهیه :

مایه خمیر را داخل یک مایع گرم حل می کنیم تا کاملاً پف کرده و عمل بیاید ، مایه خمیر را به شیر اضافه کرده و هم می زنیم و در یک محیط گرم (کنار اجاق گاز) قرار می دهیم تا پف کند.

آرد را داخل یک ظرف الک کرده ، نمک و کره را داخل آن می ریزیم و کاملاً ورز می دهیم تا یک دست شود ، تخم مرغ ها را داخل ظرفی ریخته و شیر به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم آرد را داخل ظرفی ریخته و وسط آن را باز کرده و تخم مرغ و شیر را داخل آن می ریزیم و خوب هم می زنیم و با دست ورز می دهیم تا شکل خمیر به خود بگیرد .

گاهی اوقات به دلیل وجود قارچ ، پیتزاهایی را که درست می کنیم آب می اندازد ، بنابراین باید توجه کنیم که قبل از تهیه پیتزا بایستی قارچ را تفت دهیم.

ابتدا قارچ را تفت می دهیم و داخل صافی می ریزیم ، سپس پیاز را خرد می کنیم ، از یک ظرف مخصوص گالوانیزه که برای تهیه شیرینی ها و انواع خمیرهاست استفاده می کنیم . مقداری از آرد را روی تخته ریخته و کمی از خمیر جدا کرده و به صورت گرد در می آوریم و با مردنه خمیر را باز می کنیم و به صورت گرد حالت می دهیم . روغن مایع را داخل ظرف گالوانیزه ریخته و خمیر باز شده را داخل سینی قرار می دهیم . پنیر قالبی را به صورت رول برش می زنیم و دور خمیر می چینیم و خمیر را به روی پنیر ها بر می گردانیم و لبه های خمیر را به خود خمیر می چسبانیم ، سپس مقداری سس روی خمیر می مالیم . برای اینکه مواد از روی پیتزا نریزد مقداری از پنیر خرد شده را روی سطح خمیر می ریزیم و کالباس ها را روی پنیر خرد شده قرار می دهیم و پودر آویشن و پودر سیر روی آن می ریزیم و قارچ را روی کالباس ها می ریزیم و کاملاً پخش می کنیم سپس پیاز و فلفل دلمه ای خرد شده را روی آن می پاشیم و پنیر پیتزای خرد شده را روی مواد ریخته و پنیر را با دست خوب فشار می دهیم و سوسیس را روی آن تزئین می کنیم ، ظرف پیتزا را داخل فر قرار می دهیم.

پاک کردن میگو و پخت آن

مقدمه :

در جلسات گذشته پیرامون ماهی ها ، شستشو و فیله کردن آنها بحث کردیم اما غیر از ماهی ها جانوران دریایی دیگری نظیر میگو نیز مصرف غذایی دارند . میگو مصارف متعددی دارد . سوالی که مطرح می شود این است که چگونه میگو را تمیز کرده و بوی زمخت آن را از بین برد و این بوی زمخت برای چیست؟

میگو شامل سر ، بدنه ، دم است . قسمت بدنه آن مورد استفاده است ، یعنی سر تا زیر گردن و دم آن قابل مصرف

سر میگو با دست به راحتی جدا می شود ، پوست آن نیز به راحتی برداشته می شود . رگی که در پشت میگو قرار گرفته بوی زمخت آن را ایجاد می کند و باید آنرا از میگو جدا کنیم . به وسیله چاقو پشت کمر میگو را برش نازکی می دهیم و آن رگ را جدا می کنیم ، شستشو می دهیم و در صافی می گذاریم تا آب آن کاملاً گرفته شود . میگو برای سرخ کردن یا پختن آماده است .

روشهای طبخ میگو :

- ۱- **روش پختن :** میگوها را داخل یک صافی می گذاریم ، داخل قابلمه ای آب ریخته و روی شعله می گذاریم تا جوش بیاید در هنگام جوشیدن مقداری سرکه و نمک داخل آن می ریزیم و میگوهای داخل صافی را در آب جوش می ریزیم . مدت پخت میگو سه دقیقه است زیرا بعد از آن سفت شده و قابل مصرف نیست .
- ۲- **پن فراین کردن :** در این روش ابتدا میگو را آماده کرده و پشت کمر آن را برش بزرگ داده تا میگو کاملاً باز شود و برای از بین بردن بوی زمخت آن را آغشته به آبلیمو می کنیم و به وسیله نمک آن را خوش طعم کرده و برای سوخاری کردن از تخم مرغ و آرد استفاده می کنیم . سپس یک تخم مرغ را داخل ظرفی مخلوط می کنیم و میگو را به آن آغشته کرده و داخل آرد می غلطانیم و سپس در روغن با حجم کم قرار می دهیم تا سرخ شود .

طرز تهیه سس سرد مایونز!!

جلسه قبل در مورد سسها، تقسیم بندی آنها، اهمیت آنها در آشپزی، مواد و مصرف آنها و انواع آن (سسهای گرم و سرد) صحبت کردیم. سسهای سرد موارد مصرفی زیادی دارند (برای درست کردن سالاد و استفاده بعد از غذا). یکی از پر مصرف ترین سسها، سس مایونز است که در تهیه سالاد و موارد دیگر مورد استفاده قرار می گیرد.

تفاوت سسهایی که در منزل درست می شود با سسهایی که از بازار خریداری می شود در این است که سسهایی که در منزل درست می شوند فاقد مواد ننگه دارنده هستند و فقط برای چند روزی قابل مصرف می باشند و حتماً باید در یخچال نگهداری می شوند، و از مواد به کار رفته بهداشتی در آنها مطمئن هستیم.

مواد لازم:

زرده تخم مرغ: ۳ عدد

سرکه: یک قاشق غذاخوری

نمک به مقدار کافی

سس خردل: یک قاشق مربا خوری

روغن مایع: ۶۰۰ گرم

زرده هاي تخم مرغ را داخل يك ظرف پيركس مي ريزيم و با همزن برقي هم مي زنيم، مقداري كم روغن به آن اضافه کرده و هم مي زنيم تا غلظت خوبي پيدا كند. مجدداً اين كار را تكرر مي كنيم تا وقتي كه نيمي از روغن مصرف شود، بعد سس خردل و سرکه را به آن اضافه کرده و همراه قاشق با هم مخلوط مي كنيم، روغن باقيمانده را به همان صورت اول به سس اضافه مي كنيم و با هم زن، بهم مي زنيم.

طرز تهیه ماهی شکم پر

مقدمه :

يك وعده غذايي چند بخش دارد كه مهمترين آن غذايي اصلي است . گفتيم كه غذايي اصلي چيست و چه جايگاه و اهميتي دارد ؟ تمام كارهايي كه انجام مي دهيم فقط براي تهيه غذايي اصلي است . در قسمت اول به غذاهايي كه از گوشت تهيه شده و تكنيك هاي آن اشاره كرديم . در فصل دوم راجع به مرغ بحث كرديم و گفتيم از چه قسمت هايي تشكيل شده و چگونه از آن غذاهاي مختلف تهيه مي شود و گفتيم كه مواد غذايي بسياري است كه به وسيله آنها مي توان غذا را تهيه كرد البته نه به صورت خالص بلكه به كمك ويتامين ها و پروتئين هاي ديگري كه در کنار آنها مي آيند يعني مواد غذايي ديگري مكمّل آنها خواهند بود .

در اين جلسه در مورد موجودات دريايي (ماهي و ميگو) بحث مي كنيم (چون اين دو بيشتري در دسترس هستند .)

ماهي ها به چند دسته تقسيم مي شوند :

۱- ماهي هايي كه داراي پولك هستند .

۲- ماهي هايي كه پولك ندارند .

مي خواهيم از ماهي غذايي تهيه كنيم ، از ماهي سفيد كه بيشتري مورد استفاده قرار مي گيرد استفاده مي كنيم (داراي پولك است) .

طرز آماده كردن :

ابتدا بالهاي ماهي را به وسيله قيچي آشيزي جدا کرده و از قسمت دم ماهي پولك ها را مي كنيم و با آب تميز مي شويم ، شكم ماهي را با كادر برش مي زنيم و داخل آن را از خونابه ها تميز مي كنيم و براي از بين بردن بوي زخم ماهي ، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوري آب ليمو داخل شكم ماهي ريخته و مالش مي دهيم ، سس سويا براي خوش طعم شدن آن ، داخل شكم ماهي مي ريزيم ، سپس به وسيله نمک و فلفل درون و برون شكم ماهي را خوش مزه مي كنيم .

طرز پر كردن شكم ماهي :

شوئيد ، گردو ، زرشک و فيسي را داخل شكم ماهي قرار مي دهيم و با استفاده از سوزن آشيزي و نخ پنبه اي شكم ماهي را مي دوزيم و به مدت يك ساعت با درجه حرارت ۱۸۰° درون فر قرار مي دهيم .

مقدمه :

یکی از اصولی ترین مواد غذایی گوشت است ، هدف تنها درست کردن آن نیست بلکه باید با اصول تهیه آن آشنا شویم . در مورد طرز تهیه رولت گوشت صحبت کردیم ، استیک ها و برش های گوشت ، مدت پخت آن ها و طرز خوراک کردن گوشت را توضیح دادیم . در این جلسه غذایی را که به صورت رول داخل نان پیچیده می شود (سمبوسه) را آموزش می دهیم . سمبوسه یک غذای هندی ، پاکستانی و آسیای شرقی است . طعم این غذا (به دلیل فلفل موجود در آن) تند است و انواع مختلف دارد .

۱- سمبوسه با سبزیجات

۲- سمبوسه با مرغ

۳- سمبوسه با گوشت

در این جلسه سمبوسه با گوشت را به شما آموزش می دهیم تا هم با خمیر آن و هم با نحوه پیچیدن رول آن آشنا شوید . (به حالت دی فران و داخل روغن با حجم زیاد آن را سرخ می کنیم) .

مواد لازم برای خمیر :

آرد : ۵۰۰ گرم

کره : ۹۰ گرم

آب گرم : ۲۸۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

آب زعفران مقادیری برای رنگ دادن به خمیر

مواد لازم برای رول کردن خمیر :

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

فلفل سبز و تند : ۶ عدد

پیاز : یک عدد

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق غذاخوری

روغن برای تفت دادن گوشت : مقادیری

نمک و فلفل برای مزه دار کردن گوشت : مقادیری

طرز تهیه :

ابتدا کره را داخل آب حل می کنیم ، سپس تخم مرغ ها را جداگانه داخل کاسه ای می شکنیم و هم می زنیم و این دو را با هم مخلوط می کنیم ، داخل آرد را حفر می کنیم (به صورت آتشفشان) و مواد را داخل آرد می ریزیم ، با قاشق این مواد را به هم می زنیم سپس ورز می دهیم تا خمیر نرم و لطیف شود .

طرز تهیه سمبوسه :

فلفل آن را خوش طعم می‌کنیم ، زمانی که کمی خنک شد با استفاده از ابزار برش ، خمیر را برش دایره ای می‌دهیم و مواد را داخل آن ریخته و لبه های خمیر را کمی با آب مرطوب می‌کنیم تا به هم بچسبند و در داخل روغن با حجم زیاد ریخته تا سرخ شوند .

نکته :

باید از روغن با حجم زیاد استفاده کرد و به جای آن نمی‌توان از فر استفاده نمود .

طرز تهیه خورش قیمه!!

معمولاً برنج را با برخی از مواد از جمله خورش صرف می‌کنند. بعد از برنج یکی از اساسی ترین مواد غذایی، خورش است که در غذاهای ایرانی اهمیت فراوانی دارد و مکمل برنج می‌باشد. انواع خورشها عبارتند از: خورش قورمه سبزی، خورش قیمه، خورش کرفس، خورش بادنجان، خورش آلو اسفناج و غیره.

خورش قیمه:

از آنجا که این خورش در مراسم مذهبی مثل عاشورا مورد استفاده قرار می‌گیرد، آن را یک خورش مذهبی نیز می‌نامیم.

مواد لازم:

لپه: یک پیمانه

گوشت خورشی: ۸۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

لیمو عمانی: چهار عدد

آب: دو لیوان

روغن مایع: 3 الي ۴ قاشق غذاخوری

نمک: به مقدار کافی

گوجه فرنگی: به مقدار کافی

ادویه مخلوط: به مقدار کافی

طرز تهیه:

پیاز را خرد می‌کنیم، سپس گوشت را به اندازه یک بند انگشت برش می‌زنیم و با پیاز مخلوط می‌کنیم و بعد آنها را سرخ می‌کنیم در همین حین لپه را به آنها اضافه می‌کنیم تا سرخ (و نرم) شود، نمک، ادویه و آب را به مواد اضافه می‌کنیم (به جای آب می‌توان از عصاره مرغ یا گوشت استفاده کرد)، سپس رب گوجه فرنگی را به مواد اضافه می‌کنیم، لیمو عمانی را سوراخ کرده و داخل مواد می‌ریزیم، برای تزئین آن می‌توان از خلال سیب زمینی سرخ شده استفاده کرد.

طرز تهیه پیتزا کالزو!!

کالزو اصطلاحاً به پیتزای بسته معروف است که مواد داخل آن را نمی بینیم.

مواد لازم:

آرد سفید گندم: ۶۰۰ گرم

ژامبون گوشت: ۲۰۰ گرم

گوجه فرنگی: ۲ الي ۳ عدد

مایه خمیر: ۲ قاشق مربا خوری

پنیر پیتزا (به صورت قالبی): ۲۰۰ گرم

آب ولرم: ۱۸۰ گرم

روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری

شکر: به مقدار کافی

فلفل (قرمز): به مقدار کافی

طرز تهیه:

مایه خمیر را در آب ریخته و مقداری شکر به آن اضافه می کنیم و کنار حرارت می گذاریم تا عمل آید. آرد را الک می کنیم و داخل ظرفی می ریزیم و مایه خمیر را داخل آن می ریزیم تا حالت خمیر بگیرد و سپس آن را ورز می دهیم تا خمیر یکدستی درست شود. ژامبونها را به صورت حبه های درشت خرد می کنیم، سپس پنیر را به همان اندازه ژامبونها، برش می زنیم، گوجه فرنگی را باید حتماً فیله کنیم. بعد از این کار آن را به چهار قسمت برش می زنیم، هسته ها و آب گوجه فرنگی را جدا می کنیم (دور می ریزیم) بعد آن را مثل پنیر خرد می کنیم. گوجه فرنگی: پنیر و ژامبون را داخل ظرفی می ریزیم و با هم مخلوط می کنیم، نمک و فلفل (قرمز) به آن اضافه می کنیم، مقداری روغن مایع به مواد اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم. مقداری آرد روی تخته می ریزیم، مقداری از خمیر را به صورت گلوله و گرد در می آوریم و با وردنه روی تخته باز می کنیم. از مواد روی خمیر می ریزیم و با دست به اطراف و یا کناره های خمیر می کشیم، نیمه خمیر را به طرف دیگرش بر می گردانیم و کاملاً بهم می چسبانیم و با لبه چاقو به کالزو حالت می دهیم. کف ظرف پیرکس روغن می ریزیم تا برشته شود، سپس ظرف کالزو را داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ الي ۴۵ دقیقه قرار می دهیم.

طرز تهیه میگوی سوخاری در خمیر بنیه!!

در این جلسه، تهیه غذا از میگو را آموزش می دهیم. در جلسه قبل پاک کردن و روشهای طبخ میگو را توضیح دادیم.

توان زياد ورز داد.

مواد لازم:

ميگو: ۹ الي ۱۰ عدد

آرد: به مقدار لازم

مايه خمير: دو قاشق مربا خوري

زعفران حل شده: به مقدار لازم

شير: ۲۰۰ گرم

بکينگ پودر: يك قاشق چاي خوري

تخم مرغ: ۳ عدد

طرز تهیه:

مايه خمير را داخل شير مي ريزيم و به مدت يك ساعت در جاي گرم (نزديك شعله) قرار مي دهيم. تخم مرغها را داخل ظرفي مي شكيم، نمک و آب زعفران به آن اضافه مي كنيم و سپس مواد را هم مي زنيم تا مخلوط شوند، آرد و بکينگ پودر را به آن اضافه کرده و مجدداً هم مي زنيم تا خمير آماده شود، از خمير، ناني به صورت پوششي درست مي كنيم (اين نان ممکن است در هنگام پخت پف کند و روي ميگو را زيبا و خوش طعم کند) سپس ميگوها را داخل آن مي گذاريم و با پودر سير، نمک و فلفل آن را خوش طعم مي كنيم و داخل سس غلت مي دهيم، سپس آنها را داخل روغن با حجم زياد (روش دي فرامين) سرخ مي كنيم. در اين روش بايد حجم زيادي از روغن روي مواد را بگيرد.

طرز تهیه ماهي قزل آلا با سس بادام!!

يکي از مهمترين بخشهاي يك وعده غذايي، غذاي اصلي است. هر وعده غذايي داراي پيش غذا، دسر و غيره است. اما بيشتريين تلاش ما براي تهيه غذاي اصلي است. شروع کننده، سوپها، سالادها و دسرها موادي هستند که جوانب غذاي اصلي را تشکيل مي دهند. در اين جلسه تهيه غذا از ماهي قزل آلا را آموزش مي دهيم.

ماهي قزل آلا پولک ندارد، گوشت و تيغهاي بسيار نرمي دارد و براي سرخ کردن و مزه دار کردن آن بايد نکات زيادي را رعايت کرد. ماهي قزل آلا را با سس بادام آماده مي کنند. شکم ماهي قزل آلا را خالي مي كنيم و آن را شستشو مي دهيم. دم ماهي را با قيچي جدا مي كنيم. از وسط بدنه ماهي تا زير گلوي ماهي را برش مي زنيم و باز مي كنيم. از نمک، فلفل، آب ليموترش و سس سويا براي از بين بردن بوي زخم و مزه دار کردن آن استفاده مي كنيم. سپس پوششي روي ماهي قرار مي دهيم (ماهيهاي که پوست و گوشت نرم دارند بايد پوششي از آرد سوخاري و تخم مرغ روي آنها ايجاد کرد). آرد سفيد را داخل بشقابي مي ريزيم و ماهي را به آن آغشته مي كنيم سپس روغن را داغ مي كنيم و ماهي را داخل آن (از دو طرف) سرخ مي كنيم.

مواد لازم براي تهيه سس بادام:

بادام: ۵۰ گرم

جعفری: به مقدار کافی

طرز تهیه:

کره را داغ می‌کنیم و بادام را داخل آن تفت می‌دهیم سپس جعفری خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. مواد آماده شده را داخل ماهی می‌ریزیم.

*****/

طرز تهیه استیک و استیک فلفل!!

در این جلسه تکنیکهای آشپزی را آموزش می‌دهیم. آنها باید مطابق با زمان و بین المللی باشند. در جلسه گذشته گفتیم که رولت و رولها از سایر مواد غذایی تهیه می‌شوند و وجه تمایز آنها از یکدیگر تکنیک است. به طور مثال رولت سینه مرغ احتیاج به ورز ندارد یعنی نیاز به تکنیکهای تهیه رولت گوشت را ندارد و فقط پهن می‌شود و تکنیک تهیه آن این است که کوبیده و پهن می‌شود و سپس رول می‌شود. در مورد ماهی نیز آن را برش طولی می‌دهیم و سپس رول می‌کنیم. بنابراین تکنیک، انواع رول را از هم جدا می‌کند.

طرز تهیه استیک:

در تهیه استیک مهمترین کار برش زدن است. برشهای گوشت انواع مختلفی دارد: فیله، راسته، کتف و غیره، هر کدام مواد و مصرف خاصی دارند. استیک آموزشی این جلسه فیله است، البته استیک را می‌توان از راسته (گوسفند یا گاو) نیز تهیه کرد، اما ما از فیله استفاده می‌کنیم چون نرمتر و لطیفتر از راسته است.

طرز تهیه:

ابتدا قسمتهایی از فیله را که حالت پاره پاره دارد جدا می‌کنیم، چنانچه روی گوشت رویه سفیدی به نام خز باشد آن را جدا می‌کنیم سپس گوشت را به قطر یک سانتیمتر تا انتها برش می‌زنیم سپس با استیک کوب، تکه های گوشت را می‌کوبیم و روی آن را با سس سویا و سس خردل کاملاً مالش می‌دهیم (۳ الی ۴ ساعت لازم است تا سس کاملاً در گوشت نفوذ کند)، از آنجا که سس سویا شور می‌باشد به مقدار کم نمک به گوشت می‌زنیم، سپس فلفل هم به آن می‌زنیم. نعنای را خرد کرده و تکه های گوشت را داخل آن می‌ریزیم (تا نعنای به تکه های گوشت بچسبد). معمولاً استیکها را داخل چدن سرخ می‌کنیم ولی چون نعنای به چدن می‌چسبند آن را با ماهی تابه مخصوص پن فراین کردن، سرخ می‌کنیم.

طرز تهیه بیف استراگانف!!

در این جلسه غذایی بیف استراگانف را آموزش می‌دهیم که یک غذا از کشور روسیه می‌باشد و علاوه بر آموزشهای تکنیک خوراکی، آموزش تکنیکهای دیگری را نیز در بر دارد.

مواد لازم برای تهیه سس:

کره: ۱۰۰ گرم

سس قرمز، سس سویا،

نمک و فلفل: به مقدار کافی

طرز تهیه:

کره را داخل قابلمه می ریزیم تا داغ شود سپس آرد را داخل آن ریخته و تفت می دهیم، بعد آن را خوب هم می زنیم تا کرم رنگ شود. بعد از اینکه آرد سرخ شد، آب مرغ را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم تا غلیظ شود، سپس سس قرمز و سس سویا به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. با نمک و فلفل آن را خوش طعم می کنیم، سپس آن را داخل فر می گذاریم تا تیره رنگ شود، بعد از اینکه مواد حرارت دید، آن را از داخل فر بیرون می آوریم.

نکته: سس ولوته از کره و استاکها تهیه می شود و کره پایه اولیه آن است اگر استاک مرغ باشد ولوته مرغ و اگر استاک گوشت باشد ولوته گوشت نامه دارد.

مواد لازم برای تهیه بیف استروگانف:

سیب زمینی: ۴۰۰ گرم (سرخ شده یا خلال)

سس قرمز: یک قاشق غذا خوری

گوشت فیله: ۵۰۰ گرم (گوشت گوساله یا گاو)

روغن: ۵۰ گرم

نمک و فلفل و پودر سیر: به مقدار کافی

خامه: دو قاشق غذا خوری

قارچ: ۴۰۰ گرم

سس خردل: یک قاشق چای خوری

سس سویا: یک قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

گوشت را به صورت رشته ای (کلفت) برش می زنیم و با نمک، فلفل و پودر سیر آن را خوش طعم می کنیم و با روغن آن را سرخ می کنیم، سپس قارچ را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم. آب سس تهیه شده را به آن اضافه می کنیم تا عصاره گوشت و قارچ در آید. سپس خامه را رقیق می کنیم، بعد همراه خامه و خلال سیب زمینی روی آن را تزیین می کنیم.

طرز تهیه سالاد قارچ و سالاد سیب زمینی!!

ویتامین، نشاسته و غیره هستند که در هر یک از آنها، یکی از مواد را مشاهده می‌کنید.

سالادی که در این جلسه آموزش می‌دهیم، عمده نام آن را یک نوع سبزی در برگرفته، خوش طعم است، متمایز از دیگر سالادهاست و نام آن قارچ است. پروتئین به کار رفته در این سالاد ژامبون است.

اصولاً برای سالادهای سرد ممکن است از گوشت‌های قرمز، گوشت بیف، گوش گوساله و گوسفند هم استفاده شود ولی در اینجا نحوه استفاده از ژامبون را در سالادها توضیح می‌دهیم.

مواد لازم:

قارچ: ۴۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

ژامبون: ۲۵۰ گرم

جعفری، گوجه فرنگی و برگ کلم برای تزئین

سیر: یک حبه

قارچ مقداری آب دارد که بعد از تفت دادن با کره و آب لیمو، آب آن گرفته می‌شود و قارچ کوچک می‌شود. پیاز را تفت می‌دهیم تا کرم رنگ شود. قارچ و پیاز را با هم مخلوط می‌کنیم، ژامبون را به صورت حبه‌ای برش می‌دهیم و به مواد اضافه می‌کنیم، سیر را به حالت کراش در آورده (یعنی آن را کاملاً له می‌کنیم تا بوی آن در داخل سالاد محسوس نباشد)، برگ‌های کلم را دور ظرف قرار می‌دهیم و به شکل گل می‌چینیم، مواد را داخل کلم قرار می‌دهیم و به شکل ظرفی که داریم حالت می‌دهیم. مثلاً اگر ظرف گرد است آن را به همان شکل در می‌آوریم. گوجه فرنگی را از طرفین چهاربرش داده، به شکل گل در می‌آوریم و برای تزئین از آن استفاده می‌کنیم. مقداری جعفری کنار گوجه فرنگی قرار می‌دهیم.

سالاد سیب زمینی:

بخش اصلی این سالاد از نشاسته تشکیل شده است.

مواد لازم:

سیب زمینی پخته شده: ۱ کیلو گرم

خیار شور: ۴ الی ۵ عدد

جعفری جهت تزئین

پیازک ۴ الی ۵ شاخه

هویج و تره فرنگی جهت تزئین

خامه و سس مایونز

کاهو برای تزئین

کنیم، پیازچه را نیز خرد می کنیم و مواد را با هم مخلوط می کنیم. سپس سس مایونز را به مواد اضافه می کنیم. در مرحله بعد برگهای کاهو را داخل ظرفی می چینیم و سالاد را روی کاهوها می ریزیم. تره فرنگی را برشهای ضخیم می زنیم و هویج را به صورت حلقه ای برش می دهیم و در داخل برشهای تره فرنگی به صورت گل قرار می دهیم. از جعفری هم برای تزئین استفاده می شود. در این سالاد فقط از سبزیجات و نشاسته استفاده شده است.

طرز تهیه سالاد کلم و ژامبون، سالاد مرغ و آناناس!!

در جلسات قبل درباره وعده های غذایی (شروع کننده، سوپ و سالاد) صحبت کردیم و گفتیم که آشپزی تنها درست کردن غذا نیست بلکه باید به اصول و تکنیکهای آن دقت شود.

سوالی که اینجا مطرح می شود این است که آیا فقط سالاد از کاهو درست می شود؟ و فقط یک نوع سالاد وجود دارد؟ اما در جواب باید گفت که سالادهای متعددی وجود دارند که از مواد مختلفی از قبیل مواد پروتئین دار، سبزیجات، سس مایونز، سرکه، آبلیمو و غیره تهیه می شوند.

سالاد کلم و ژامبون:

در این سالاد سبزیجات، مواد ویتامین دار و پروتئین دار و مواد دیگر وجود دارد.

مواد لازم:

کلم: ۴۰۰ گرم

هویج: دو عدد

ژامبون: ۳۵۰ گرم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه ای: یک عدد

سس مایونز: یک پیمانه

سس گوجه فرنگی: یک قاشق غذا خوری

زیتون، گوجه فرنگی و کاهو برای تزئین سالاد

ابتدا کلم را به صورت رشته ای خرد می کنیم و بعد ژامبون را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با هم مخلوط می کنیم، هویج را با رنده دنده ریز، رنده می کنیم، پیاز و فلفل را خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم، سس گوجه فرنگی را با سس مایونز مخلوط کرده و داخل مواد می ریزیم.

فرنگی را به صورت گل لاله درآورده و روی سالاد می‌گذاریم و زیتونها را در کنار گل لاله (روی سالاد) تزئین می‌کنیم.

سالاد مرغ و آناناس:

در این سالاد آناناس را می‌توان به صورت خام و یا کمپوت استفاده کرد و بهتر است از کمپوت آن استفاده شود چون از آب آن برای تهیه سس استفاده می‌شود.

مواد لازم:

سینه مرغ پخته شده: ۲ عدد

کنسرو نخود فرنگی: ۲۰۰ گرم

سس مایونز: یک پیمانه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

کمپوت آناناس: یک قوطی

خامه: ۲ قاشق غذا خوری

زیتون و پیازچه برای تزئین

آب آناناس: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به شکل طولی برش داده و به صورت حبه ای خرد می‌کنیم، نخود فرنگی را به آن اضافه می‌کنیم، آناناس را به صورت حبه ای خرد کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. سپس سس را به مواد اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم.

برای تزئین سالاد، مواد را داخل یک بشقاب بیضی شکل و یا سینی می‌ریزیم و مواد را به شکل جوجه تیغی در می‌آوریم (که در ابتدا پهن و در انتها باریک باشد)، از چپس تردیلا برای شکل تیغهای جوجه تیغی استفاده می‌کنیم، از زیتون برای چشمهای آن و از پیازچه (انتهای آن را می‌بریم.) برای دم و سیل‌های آن استفاده می‌کنیم.

طرز تهیه سوپ مرغ و قارچ!!

در این جلسه آموزش انواع سوپ را فرا خواهیم گرفت که وجه مشترکی دارند و آن عبارتست از عصاره سبزیجات، آب مرغ و شیر که در سوپ مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مواد لازم:

شیر: یک فنجان (برای هر سوپ)

خامه: دو قاشق (برای هر سوپ)

آرد: یک قاشق غذا خوری (برای هر سوپ)

آب مرغ: یک فنجان (برای هر سوپ)

کره: ۱۰۰ گرم (دو عدد کره ۵۰ گرمی)

سینه مرغ پخته شده: یک عدد

سبزیجات سخت: ۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

کره را داخل قابلمه می ریزیم تا داغ شود و سپس سبزیجات را خرد کرده و داخل آن می ریزیم و تفت می دهیم، آرد را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم سپس آب مرغ را به آن اضافه می کنیم تا کمی غلظت بگیرد، سپس شیر را به آن اضافه می کنیم و با نمک و فلفل مواد را مزه دار می کنیم. به مدت سی دقیقه حرارت می دهیم تا غلیظ شود، بعد از این مدت، مواد را صاف می کنیم تا عصاره آن به دست آید، قارچی را که از قبل تفت داده ایم به آن اضافه می کنیم و به مدت کمی روی حرارت می گذاریم، بعد آن را از روی حرارت برمی داریم تا خنک شود. خامه را به آن اضافه کرده و مجدداً روی حرارت می گذاریم و پس از مدتی مجدداً آن را از روی حرارت بر می داریم.

در تهیه سوپ مرغ نیز مراحل بالا را انجام می دهیم و فقط جای قارچ، مرغ پخته شده (ریز شده به صورت حبه) داخل سوپ می ریزیم. (البته در سوپ ذکر شده هم می توان مرغ و هم قارچ را با هم داخل آن ریخت و سوپ مرغ و قارچ تهیه کرد).

کوکتل میگو، پنیر طلایی!!

این جلسه یکی از شروع کنندگان های ساده را آموزش خواهیم داد.

مواد لازم:

زرده تخم مرغ: یک عدد

کره: ۱۵ گرم

آب: ۲/۳ فنجان

روغن

تخم مرغ کامل: یک عدد

نمک و فلفل: به مقدار کافی

پنیر: ۱۵۰ گرم

تذکر: پنیری که تهیه می شود غیر از پنیر لیقوان یا تبریز باشد، مثلاً پنیر چدار، پامی زان و غیره باشد و باید آن را رنده کرد.

طرز تهیه:

روغن را داخل قابلمه می ریزیم تا داغ شود، سپس آب را به آن اضافه می کنیم، کره و آرد به آن اضافه کرده و آنها را مخلوط می کنیم، تخم مرغ را شکسته (داخل یک ظرف) و با زرده تخم مرغ مخلوط می کنیم و بعد به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم.

نمک، فلفل و پنیر (پنیر پیتزا) رنده شده را به مواد اضافه می کنیم و کاملاً مخلوط می کنیم تا غلظت داشته باشد. در این زمان که روغن داغ شده است. با قاشق مواد را به صورت گلوله درآورده و داخل روغن سرخ می کنیم. (به روش دی فراین) بعد از سرخ شدن از داخل روغن درآورده، کاهویی را با کارد ریز می کنیم و کنار ظرف غذایی آماده شده قرار می دهیم. آیا می توان این پیش غذا را کنار بشقاب به همراه غذایی اصلی استفاده کرد؟

چون این پیش غذا سرخ کردنی است، می توان آن را در کنار غذاهایی که از پروتئین و غیره ... تهیه می شوند، استفاده کرد و تزئین خوبی هم برای غذا است. این غذا در زبان بین المللی Golden Cheese یا پنیر طلایی نام دارد.

کوکتل میگو:

در جلسه قبل گفتیم شروع کننده ای وجود دارد که داخل آن از موجودات دریایی استفاده می شود، کوکتل میگو یک پیش غذایی بسیار خوبی است.

مواد لازم:

میگو: ۸ عدد

تخم مرغ سفید شده: ۱ عدد

لیموترش: ۲ عدد

جعفری برای تزئین

سس مایونز جهت کوکتل

کاهو: ۶ یا ۷ برگ

پیازچه: ۴ و ۵ شاخه

خیارشور: ۲ عدد

گوجه فرنگی: یک عدد

طرز تهیه:

در ابتدا بایستی سس این کوکتل را که نام آن تاتار است، تهیه کرد. مواد تشکیل دهنده این سس عبارت است از:

خیارشور، جعفری، پیاز ریز شده، کمی آب لیموترش و نمک، جعفری، پیازچه و خیار شور را ریز کرده به سس

زنیم. در مرحله بعد از یک لیوان پایه دار استفاده می کنیم. کاهو را ریز کرده داخل لیوان می ریزیم و مقداری از مواد را روی کاهو قرار می دهیم. سپس یک گوجه فرنگی را به صورت حلقه ای برش می دهیم، یک حلقه از گوجه فرنگی را روی مواد قرار می دهیم و میگوها را کنار لیوان تزئین می کنیم. یک حلقه از لیموترش را ما بین میگوها قرار می دهیم و یک عدد تخم مرغ را که پخته بودیم به صورت اسلایس یا حلقه ای برش می زنیم و بالای گوجه فرنگی قرار می دهیم. تعدادی از برگهای جعفری را روی تخم مرغ می گذاریم.

طرز تهیه انواع سوپ

مقدمه :

در جلسات قبل راجع به استارت ها و شروع کننده های غذا صحبت کردیم . ما در هر کاری مقدمه و پیش زمینه ای داریم ، قبل از صرف غذای اصلی پیش زمینه ای داریم که به آن استارت یا شروع کننده می گویند . شروع کننده های غذا باید بسیار سبک باشند و همچنین درست کردن آنها ساده و راحت باشد یعنی طوری برنامه ریزی و تهیه شود که فرد بعد از خوردن آن میل به غذای اصلی نیز داشته باشد .

مثلاً هنگامیکه چلوکباب میل می کنید فقط خود چلوکباب و استیک یک وعده کامل نیست بلکه قبل از غذا و بعد از غذا وعده های دیگری نیز هست و اینها همه یک وعده کامل را تشکیل می دهند .

انواع سوپ :

در سوپ ها از آب مرغ ، آب گوشت ، آب ماهی و آب سبزیجات استفاده می کنیم . سوپ ها معمولاً رقیق هستند . (سوپ هایی وجود دارند که غلیظ هستند) .

۱- سوپ بدون املاح (کنسومه) :

سوپ هایی هستند که هیچ گونه املاح ندارند ، مواد غذایی آنها نیست ، مواد غذایی را داخل آنها می ریزیم و پس از پخت عصاره آن را می گیریم و استفاده می کنیم ، بسیار دقیق است .

۲- سوپ املاح دار (کرمی)

سوپ های کرمی به حالتی هستند که آب و تمام مواد غذایی داخل آن را توسط بلندر کاملاً به صورت کرم در می آوریم . یعنی بعد از اینکه بلندر می کنیم آن را له کرده و به حالت کرم در می آوریم ، املاحش را نیز استفاده کرده و دور نمی ریزیم .

سوپ تیاژ (دارای املاح ریز) :

سوپ هایی هستند که املاح بسیار ریزی دارند که اصطلاحاً به آنها پیاژ گفته می شود .

سوپ :

سوپ هایی هستند که به صورت عادی مصرف می شوند . املاح دارند ، املاح آنها ممکن است ریز باشد یا درشت . مصرف هر یک از این سوپها روش خاصی دارد و ظرف مخصوصی را می خواهد .

بعضی از سوپ ها یک پایه اولیه دارند و بعضی از آنها ندارند . پایه اصلی سوپ ها را رو ، گویند . رو ها به سه حالت هستند . در حالت اولیه کرم رنگ هستند ، برای سوپ هایی که به رنگ سفید یا کرم هستند استفاده می شود . در حالت دوم طلایی رنگ هستند ، برای سوپ هایی که به رنگ تیره تر از سفید و طلایی هستند استفاده می شود . در حالت سوم قهوه ای هستند ، برای سوپ هایی که به رنگ قهوه ای و تیره هستند استفاده می شود . سوپی که تهیه می کنیم ، با روئیب که داریم باید هماهنگ باشد و زمانی رو استفاده می شود که سوپ غلظت داشته باشد .

سوپ پیاز :

سوپ پیاز یکی از معروفترین سوپ هاست . گفتیم برای استفاده از رو بایستی از کرده استفاده کنیم ولی در تهیه پیاز باید از روغن استفاده کرد زیرا دیرتر می سوزد .

مواد لازم :

روغن : ۵۰ گرم

پیاز : ۵۰۰ گرم

آب مرغ (به دلیل اینکه رنگ سوپ ما رنگ تیره ای ندارد از آب مرغ استفاده می کنیم ، از آب گوشت هم می توان استفاده کرد)

نان تست : ۳ عدد

سس سویا : دو قاشق غذاخوری

نمک و فلفل : به مقدار کافی

طرز تهیه سوپ :

ابتدا روغن را داخل قابلمه می ریزیم . سپس پیازهای خرد شده را در روغن تفت می دهیم . در مرحله بعد آرد را اضافه کرده و تفت می دهیم ، آب مرغ را نیز اضافه کرده و زمانی که کمی تفت داده شدند سس سویا را اضافه می کنیم . نمک و فلفل را برای خوش طعم کردن سوپ به مواد اضافه کرده و به مدت نیم ساعت روی حرارت گذاشته تا مواد پخته شوند .

طریقه صرف کردن سوپ :

سوپ را داخل ظرف سوپ خوری می ریزیم ، نان تست را روی ظرف سوپ می گذاریم و از خلالهای پنیر روی نان تست می ریزیم و داخل فر می گذاریم تا پنیر ها آب شوند و رنگ طلایی به خود گیرند .

اگر تعداد نفرات باری صرف این غذا بیشتر باشند از چه روشی می توان استفاده کرد ؟

نان تست را در یک سینی می گذاریم ، روی آن پنیر می ریزیم و در داخل فر قرار می دهیم . بعد از اینکه پنیر آب شد ، آن را بر می داریم و به تعداد مهمانان نان را تکه تکه کرده و روی ظرفهای سوپ قرار می دهیم .

طرز تهیه انواع سس!!

مقدمه:

سس در کنار غذا، همراه با غذا یا قبل از غذا صرف می شود. سسها ذائقه ساز غذای ما هستند. غذاهایی مثل استیک یا جوجه کباب حتماً احتیاج به سس دارند. سسها دو نوع هستند:

(۱) سس گرم

(۲) سس سرد

یک سری سسهایی وجود دارد به نام سسهایی بارویکیو و سسهایی مرینیت که برای مزه دار کردن مواد غذایی مثل جوج کباب استفاده می شوند.

برای تهیه جوجه کباب آن را به مدت یک روز در داخل زعفران، آب لیمو، پیاز و غیره، می خوابانیم تا کاملاً مزه دار شود، این عمل مرینیت کردن نام دارد. بعد از این مرحله آن را کباب می کنیم. باربکیو، سسی است که با کره، زعفران، آب لیمو و غیره تهیه می شود و آن را برانشین می کنیم. یعنی بوسیله یک برس، وقتی کباب روی آتش یا کباب پز قرار گرفته، آن را روی کباب می کشیم تا مزه سس روی کباب بماند. تکنیک و پایه اولیه سس را اصطلاحاً رَوُ می گویند.

طرز تهیه باربکیو:

(۱) مقدار ۵۰ گرم کره را داخل ماهیتابه می ریزیم تا داغ شود، ۲ قاشق غذا خوری آرد به کره اضافه می کنیم و هم می زنیم تا گلوله نشود و به رنگ کرم در آید.

(۲) مقداری کره را داخل ماهیتابه ریخته تا داغ شود، یک قاشق غذاخوری آرد به کره اضافه می کنیم و پیوسته بهم می زنیم تا به رنگ طلایی در آید. پایه ساخت هر دو را رَوُ گویند.

(۳) مقداری کره را داخل ماهیتابه ریخته، می گذاریم تا داغ شود، ۱ یا ۲ قاشق آرد به کره اضافه می کنیم و پیوسته بهم می زنیم تا قهوه ای رنگ شود. از این مواد می توان برای تهیه حلوا استفاده کرد. بنابراین رنگ رو، کرم، طلایی و قهوه ای است و سسهایی که تهیه می کنیم به رنگهای سفید، روشن، تیره، طلایی، قرمز یا سیاه هستند. رنگ رو باید با رنگ سس یکی باشد. یعنی نمی توان رویی را که رنگ قهوه ای دارد در یک سس سفید استفاده کرد.

طرز تهیه سس بشامل:

برای تهیه سس بشامل، ابتدا یک پیاز را کاملاً ریز می کنیم. یک عدد سیر را دو قسمت می کنیم و با کارد آن را ریز می کنیم. سپس کمی روغن را در ماهیتابه می ریزیم، پیاز و سیر را درون روغن می ریزیم تا نرم شوند، سپس آرد را اضافه کرده و تفت می دهیم. مقداری آب مرغ که از قبل تهیه کرده ایم، به مواد اضافه می کنیم و پیوسته مواد را

مي زنيم و حرارت مي دهيم تا غليظ شود. اين سس را به مدت يك هفته مي توان در يخچال نگهداري كرد. بيشتر از اين مدت نمي توان نگه داشت چون فاقد مواد نگه دارنده است.

طرز تهیه سالاد میوه

مقدمه :

دسر ها انواع مختلفی دارند و بعد از غذا صرف مي شوند (بستني ها ، کیک ها ، نسکافه ها و چاي) . در اين جلسه راجع به يکي از دسر ها (سالاد میوه) که هم دسر و هم براي تزئين ميز غذاخوري به کار مي رود بحث مي کنيم . براي تهيه سالاد میوه از انواع میوه ها استفاده مي کنيم ، در صورت عدم دسترسي به میوه ها از کمپوت آنها استفاده مي کنيم .

مواد اولیه :

هندوانه گرد : ۱ عدد

کمپوت گلابي : ۱۰۰ گرم

خربره : حدود ۲۰۰ گرم

کمپوت آناناس : ۱۰۰ گرم

موز : ۳ الي ۴ عدد

خامه : ۱۵۰ گرم

انگور : ۲ خوشه

سيب : دو عدد

هلو : ۲ عدد

پرتغال : ۲ عدد

طرز تهیه :

میوه ها بايد به يك اندازه برش بخورند .

ابتدا دانه هاي انگور را داخل کاسه اي مي ريزيم ، سپس کمپوت آناناس را کمي خرد کرده و داخل کاسه انگور مي ريزيم و با هم مخلوط مي کنيم . پرتقال را پوست کنده و به صورت حلقه اي برش مي زنيم ، موز را پوست کنده و به صورت حلقه اي برش مي زنيم ، هلو را از اطراف برش مي زنيم و هسته آنرا بيرون مي آوريم و اين مواد را به مواد قبلي اضافه مي کنيم . سيب را پوست کنده و از اطراف چهار برش مي زنيم و به صورت ريز و حبه اي خرد مي کنيم .

طرز تهیه کیک تن ماهی

مقدمه :

تهیه ماهی و موجودات دریایی ، به طرق مختلف صورت می گیرد . در این جلسه طرز تهیه کیک تن ماهی را آموزش می دهیم .

مواد لازم :

سیب زمینی : ۷۰۰ گرم

تخم مرغ : دو عدد

پیاز : ۱ عدد

تن ماهی : ۲۰۰ گرم

لمپوترش : ۱ عدد

پنیر پیتزای رنده شده : ۱ بسته

کره : به مقدار لازم

روغن : ۷ الی ۸ قاشق غذاخوری

جعفری : ۲ قاشق غذاخوری

آرد سوخاری : ۲۰۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

نحوه تهیه

سیب زمینی را داخل دستگاه خردکن می ریزیم ، پیاز را کاملاً ریز کرده و به سیب زمینی اضافه می کنیم . مقداری روغن و کره را به این مواد اضافه می کنیم . جعفری و تن ماهی را ریز می کنیم و داخل مواد می ریزیم . تخم مرغ های پخته شده را رنده کرده و به مواد اضافه می کنیم ، مواد را کاملاً هم می زنیم . دو عدد تخم مرغ را جداگانه در

طرفی می شکنیم ، مواد را به تخم مرغها اضافه کرده و کاملاً هم می زنیم تا مواد لطیف و خوب شود .

طرز تهیه سالاد مرغ

مقدمه :

در جلسه قبل راجع به سالاد ، مواد تشکیل دهنده آن ها (مواد ویتامین دار و پروتئین دار) ، و طرز تهیه آن ها صحبت کردیم .

در این جلسه سالاد مرغ و سبزیجات داخل آن را آموزش می دهیم .

مواد لازم :

مرغ پخته : ۱ عدد

هویج : ۲ عدد

کرفس : ۳-۴ ساقه کوچک

خامه : ۲ قاشق غذاخوری

سس مایونز : ۱ پیمانه

سیر : ۱ حبه

جعفری : مقداری برای تزئین

زیتون : ۸-۹ عدد جهت تزئین

پیازچه : ۵-۶ شاخه

تربچه : ۲ عدد برای تزئین

کاهو : برای تزئین ظرف

ابتدا مرغ را برش طولی داده و به صورت حبه ای ریز می کنیم ، کرفس و پیازچه را خرد کرده و در ظرفی می ریزیم و مخلوط می کنیم ، دو قاشق خامه به سس مایونز اضافه کرده و به داخل مواد می ریزیم ، با نمک و فلفل مواد را خوش طعم می کنیم .

اضافه کردن خامه به سس مایونز دو علت دارد :

۱-طعم لبنی به سس می دهد و آن را خوش مزه می کند .

۲-سس مایونز به دلیل استفاده از تخم مرغ بوی زمخت می دهد .

برای تزئین ، برگهای کاهو را در ظرفی می چینیم و سالاد را داخل آن می ریزیم . یک تربچه را از چهار قسمت برش زده و زیر پوست ترب را از بالا به پائین برش می زنیم و آن را بر می گردانیم و این کار را تکرار می کنیم

می‌دهیم و مقداری جعفری را ریز کرده و در اطراف ترب و روی سالاد پخش می‌کنیم .

تزئین سالاد ها ، امری سلیقه‌ای است . برای تزئین آنها باید از موادی که طعم مشابه‌ای با سالاد را دارد و نیز از نظر رنگ با آن همخوانی دارد استفاده کرد .

البته می‌توان از سبزیجات سخت نیز استفاده کرد .

طرز تهیه سوپ عدس

مقدمه :

در جلسات قبل گفتیم که یک وعده غذایی از قسمتهای مختلفی تشکیل شده است . پیش غذا یا استاتر ، سوپ ها ، سالادها ، غذای اصلی و بعد دسر قرار می‌گیرد . در این جلسه در مورد یکی از سوپ ها که بسیار مقوی و با کالری بالا و خوش طعم است توضیحاتی را بیان خواهیم کرد .

سوپ عدس :

عدس را می‌توان به صورت عدسی پخت کرد یعنی آن را با نمک و فلفل مزه دار کرد و به همان صورت مصرف نمود . اما سوپی که در این جلسه تهیه می‌کنیم یک سری مواد اضافی نیز دارد .

مواد لازم :

عدس پخته شده : نیم کیلو گرم

آب مرغ : یک لیتر

پیاز : یک عدد

سس گوجه فرنگی : یک قاشق چایخوری

زیره : یک قاشق چایخوری

خامه : دو قاشق چایخوری

سیر : یک عدد

کره : ۵۰ گرم

ابتدا کره را داخل قابلمه ریخته (تا داغ شود) سپس عدس پخته شده (که کاملاً نرم باشد) را داخل آن می‌ریزیم ، آب مرغ را به آن اضافه می‌کنیم ، پیاز و سیر را خرد و له می‌کنیم و به آن اضافه می‌نماییم ، سس و زیره را به

ترتیب به آن اضافه می‌کنیم و با فلفل و نمک آن را خوش طعم می‌کنیم و بعد از اینکه جوش آمد آنرا از روی

آن را درون دستگاه بلندر مي ريزيم تا کاملاً و مخلوط شود ، سپس آن را در يك قابلمه مي ريزيم و دوباره روي حرارت قرار مي دهيم .

براي تزئين سوپ کمي از خامه را رقيق کرده و روي آن مي ريزيم و کمي فلفل هم روي خامه مي ريزيم و يا مي توان نان تست را در روغن سرخ کرد و داخل يا روي آن گذاشت .

طرز تهیه سس براي سوفله قارچ

سوفله قارچ :

مواد اوليه :

کره : ۱۰۰ گرم جهت سوفله

۵۰ گرم جهت تهیه سس

تخم مرغ : ۶ عدد

سیر و پیاز : بسيار ریز شده

آرد : یک قاشق غذاخوري

پنیر پیتزا : ۲۰۰ گرم

قارچ : حدود ۲۵۰ تا ۴۰۰ گرم

آب مرغ : یک پیمانه

شیر : یک فنجان

پیاز و سیر را ریز کرده ، کره را داخل قابلمه مي ريزيم و آرد را با آن تفت مي دهيم . آب مرغ و شیر را اضافه کرده و هم مي زنيم . سپس نمک را اضافه کرده و هم مي زنيم .

تخم مرغها را جداگانه داخل ظرفي مي شکنيم و با همزن برقي هم مي زنيم . قارچها را دو نیمه کرده ، زمانیکه قارچ تفت داده شد ، سس تهیه شده را به قارچ اضافه کرده و پنیر رنده شده را نیز به آنها اضافه کرده و حرارت مي دهيم تا آب شود. در مرحله بعد تخم مرغها را به اين سوفله اضافه کرده و تا زماني هم مي زنيم که سفت شود .

رنده شده را روی مواد می ریزیم و پوشش می دهیم . ظرف را داخل فر قرار می دهیم ، زمانیکه پنیر طلائی شد از فر خارج می کنیم . (در این سופله به جای قارچ می توان از سبزیجات دیگری مثل کلم و اسفناج استفاده کرد) .

طرز تهیه سس اسپاگنول و سفید

مقدمه :

سس اسپاگنول ، یک سس مادر است که کاربرد فراوانی دارد و سبزیجات زیادی در آن به کار گرفته می شود و یک نوع سبزی است ، که از آن مشتقات و سس های دیگری نیز می گیرند.

مواد لازم :

کره : ۵۰ گرم
کرفس : ۱۵۰ گرم (ریز شده)
آب مرغ : یک فنجان
هویج : ۱۵۰ گرم (رنده شده)
آرد : یک قاشق غذاخوری
ژامبون : ۱۰۰ گرم (دو برگ که برش ضخیم خورده باشد)
پیاز : یک عدد (ریز شده)

طرز تهیه :

به ترتیب کرفس ، هویج ، پیاز و ژامبون را به صورت ریز خرد می کنیم و کره را داخل ماهیتابه ریخته و مواد را داخل آن می ریزیم ، در هنگام تفت دادن یک قاشق آرد داخل آن می ریزیم و تفت می دهیم ، آب مرغ و سس سویا داخل آن ریخته و نمک و مقداری فلفل سائیده نشده به آن اضافه می کنیم و حرارت می دهیم تا غلیظ شود . این سس با گوشت همخوانی دارد و می توان همراه با گوشت استیک یا پخته شد . هر گوشتی را که خالی مصرف می کنیم استفاده نمائیم .

سس سفید :

مواد لازم :

کره : ۵۰ گرم
خامه : دو قاشق غذاخوری
آرد نشاسته : یک قاشق غذاخوری
شیر : یک فنجان
پودر نارگیل : دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

کره را در داخل قابلمه آب (داغ) می کنیم و بعد آرد داخل آن می ریزیم و هم می زنیم شیر را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم ، قابلمه را از روی حرارت برداشته تا سس خنک شود سپس خامه را بر آن اضافه کرده و هم می زنیم و دوباره روی حرارت می گذاریم و پودر نارگیل به آن اضافه کرده و هم می زنیم و نمک هم به آن اضافه می کنیم .

طرز تهیه سس (پنیر و خامه)

مقدمه :

در این برنامه مطالبی را در مورد سس ها توضیح می دهیم که موارد مصرف آنها را در جلسات قبل بیان کردیم . سس یکی از مهمترین بخشهای غذاست . همانطور که گفته شد سس ها به دو بخش سس مرینیت و بارویکیو تقسیم می شوند و همچنین سس های گرم و سرد ، سس هایی که با غذا همراه هستند و سسهایی که بعد از غذا صرف می شوند راجع به سس های گرم و طرز تهیه آنها توضیح دادیم که از آب و کره تشکیل شده اند و رنگ ابتدایی آنها کرم است که برای سس های سفید رنگ و کم رنگ به کار می روند . در مرحله دوم رنگ طلایی است که برای سس هایی که رنگ طلایی دارند استفاده می شوند . در مرحله سوم رنگ قهوه ایی است که برای سس های تیره رنگ استفاده می شوند .

سس پنیر :

پایه اولیه سس پنیر مثل سس شامل است ، یعنی با آرد ، کره ، شیر تهیه می شود با این تفاوت که آب مرغ ، پیاز و سیر را از آن حذف می کنیم . سس سفید را تهیه می کنیم ، طعم آن نزدیک به طعم لبنی و پنیر است .

مواد لازم :

کره : ۵۰ گرم

شیر : یک فنجان

آرد : یک یا دو قاشق غذا خوری

پنیر پارسان : پنیری که مثل بقیه پنیرها است و طعم آن مابین شیرین و شور مزه است و طعم لبنی خیلی خوبی دارد . برای تهیه این سس از پنیر پارسان استفاده می کنیم و حدود ۱۰۰ گرم پنیر پارسان را اضافه می کنیم . نمک و فلفل همیشه برای مزه دار کردن سس ها استفاده می شود.

طرز تهیه :

کره را داخل ماهیتابه آب می کنیم سپس آرد را به آن اضافه کرده ، تفت می دهیم تا سرخ شود و به رنگ طلایی درآید . سپس شیر را به آن اضافه کرده و مدام هم می زنیم . در مرحله بعد پنیر رنده شده را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم تا پنیر کاملاً در آن مخلوط و آب شود سپس کمی نمک و فلفل قرمز یا سفید نیز به آن اضافه می کنیم . به اندازه ای هم می زنیم که نه رقیق و نه غلیظ شود (حالتی بین این دو داشته باشد) .

این سس را می توان هم با غذا صرف کرد و همینطور می توان آن را هنگامیکه طبخ غذا تمام شد به عنوان دسر غذا استفاده کرد . زیرا مقداری طعم شور و ترشی (به خاطر وجود پنیر) دارد .

سس خامه :

اضافه کرده و تفت می دهیم . سپس آب مرغ یا استاک مرغ که سفید رنگ باشد ، به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم ، زمانیکه به حالت دلخواه در آمد آن را از روی حرارت برداشته ، خنک می کنیم . در این حالت سه یا چهار قاشق غذاخوری خامه به آن اضافه می کنیم . به این دلیل قابلمه را از روی حرارت بر می داریم ، زیرا اگر قابلمه روی حرارت باشد و خامه را اضافه کنیم ، خامه بریده یا تکه تکه می شود . وقتی خامه را خوب در قابلمه حل کردیم مجدداً آن را روی اجاق گاز می گذاریم و نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم .

سس پرتقال و قارچ!!

مواد لازم برای تهیه سس پرتقال:

آب پرتقال: یک فنجان

آب لیمو: یک قاشق غذاخوری

کره: ۵۰ گرم

آب مرغ: یک فنجان

آرد: دو قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار کافی

طرز تهیه:

قابلمه ای را روی حرارت گذاشته و کره را داخل آن می ریزیم تا داغ شود، سپس آب مرغ و آب پرتقال را داخل آن ریخته و هم می زنیم، نمک، فلفل و آبلیمو را هم به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم، سپس از روی حرارت برمی داریم.

مواد لازم برای تهیه سس قارچ:

کره: ۵۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

استاک مرغ: یک فنجان

قارچ

آرد: یک قاشق غذا خوری

خامه: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

قابلمه ای را روی حرارت گذاشته و کره را داخل آن می ریزیم تا داغ شود، پیاز خرد شده را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم، سپس قارچ را تفت می دهیم (ساقه قارچ را جدا کرده و قسمت سر آن را به شکل حبه ای خرد می

هنگامی که سس غلیظ شد، قابلمه را از روی حرارت بر می‌داریم تا مواد داخل آن خنک شود و سپس به آن خامه اضافه می‌کنیم و مجدداً روی حرارت می‌گذاریم تا غلیظ شود. از این سس در انواع استیک و گوشتهای سوخاری می‌توان استفاده کرد.

کوکتل میگو، پنیر طلایی!!

این جلسه یکی از شروع کننده های ساده را آموزش خواهیم داد.

مواد لازم:

زرده تخم مرغ: یک عدد

کره: ۱۵ گرم

آب: ۲/۳ فنجان

روغن

تخم مرغ کامل: یک عدد

نمک و فلفل: به مقدار کافی

کاهو و کلم: به مقدار کافی

پنیر: ۱۵۰ گرم

تذکر: پنیری که تهیه می‌شود غیر از پنیر لیقوان یا تبریز باشد، مثلاً پنیر چدار، پامی زان و غیره باشد و باید آن را رنده کرد.

طرز تهیه:

روغن را داخل قابلمه می‌ریزیم تا داغ شود، سپس آب را به آن اضافه می‌کنیم، کره و آرد به آن اضافه کرده و آنها را مخلوط می‌کنیم، تخم مرغ را شکسته (داخل یک ظرف) و با زرده تخم مرغ مخلوط می‌کنیم و بعد به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

نمک، فلفل و پنیر (پنیر پیتزا) رنده شده را به مواد اضافه می‌کنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم تا غلظت داشته باشد. در این زمان که روغن داغ شده است. با قاشق مواد را به صورت گلوله درآورده و داخل روغن سرخ می‌کنیم. (به روش دی‌فراین) بعد از سرخ شدن از داخل روغن درآورده، کاهویی را با کارد ریز می‌کنیم و کنار ظرف غذایی آماده شده قرار می‌دهیم. آیا می‌توان این پیش غذا را کنار بشقاب به همراه غذایی اصلی استفاده کرد؟

چون این پیش غذا سرخ کردنی است، می‌توان آن را در کنار غذاهایی که از پروتئین و غیره ... تهیه می‌شوند، استفاده کرد و تزئین خوبی هم برای غذا است. این غذا در زبان بین المللی Golden Cheese یا پنیر طلایی نام دارد.

پیش غذای بسیار خوبی است.

مواد لازم:

میگو: ۸ عدد

تخم مرغ سفید شده: ۱ عدد

لیموترش: ۲ عدد

جعفری برای تزئین

سس مایونز جهت کوکتل

کاهو: ۶ یا ۷ برگ

پیازچه: ۴ و ۵ شاخه

خیارشور: ۲ عدد

گوجه فرنگی: یک عدد

طرز تهیه:

در ابتدا بایستی سس این کوکتل را که نام آن تاتار است، تهیه کرد. مواد تشکیل دهنده این سس عبارت است از: خیارشور، جعفری، پیاز ریز شده، کمی آب لیموترش و نمک، جعفری، پیازچه و خیارشور را ریز کرده به سس مایونز اضافه می کنیم. سپس یک حلقه لیموترش را آب گرفته و به مواد اضافه می کنیم و کاملاً مواد را بهم می زنیم. در مرحله بعد از یک لیوان پایه دار استفاده می کنیم. کاهو را ریز کرده داخل لیوان می ریزیم و مقداری از مواد را روی کاهو قرار می دهیم. سپس یک گوجه فرنگی را به صورت حلقه ای برش می دهیم، یک حلقه از گوجه فرنگی را روی مواد قرار می دهیم و میگوها را کنار لیوان تزئین می کنیم. یک حلقه از لیموترش را ما بین میگوها قرار می دهیم و یک عدد تخم مرغ را که پخته بودیم به صورت اسلایس یا حلقه ای برش می زنیم و بالای گوجه فرنگی قرار می دهیم. تعدادی از برگهای جعفری را روی تخم مرغ می گذاریم.

طرز تهیه کانا به مرغ سیر طلایی شده!!

مقدمه:

به عنوان شروع گالی نُست داریم. نُست به معنای نان نُست شده، سیو نُست شده یا سیر طلایی شده است.

مواد لازم:

نان باگت: یک عدد

گوجه فرنگی: ۳ عدد

سیر: ۲ عدد

روغن زیتون: به مقدار لازم

طرز تهیه:

سر نان باگت را به شکل لوزی با کاردی که تیغه دنده دنده دارد، برش می دهیم. وسط نان را نیز به صورت لوزی برش می دهیم و قسمت بالایی نان را (که برشته است) از قسمت پایین جدا می کنیم. (به جای نان باگت می توان از نان تست یا نانهای مشابه استفاده کرد.)

سیر را دو نیمه کرده روی نان مالش می دهیم، تمام قسمتهای نان را به روغن زیتون آغشته می کنیم. سالامی را از وسط نصف می کنیم، مقداری از گوشه های آن را، می زنیم و روی نان قرار می دهیم. دو برش حلقه ای به پنیر می زنیم، (در حدود نیم سانتیمتر باشند) به صورت حلقه ای روی نان قرار می دهیم. دو برش خیلی باریک به گوجه فرنگی می زنیم و روی پنیر قرار می دهیم. مقداری نمک به مواد اضافه می کنیم و به مقداری روغن زیتون به گوجه فرنگی اضافه می کنیم و با دست مالش می دهیم. یک ظرف پیرکس یا سینی مناسبی را چرب کرده، مواد را داخل آن می چینیم، ظرف را داخل فر قرار می دهیم تا پنیر کاملاً آب شود و گوجه فرنگی طلایی شود.

مواد اولیه:

نان تست: ۵ الي ۶ عدد

پیازچه: ۵ الي ۶ شاخه

سینه مرغ پخته: یک عدد

سس مایونز: یک پیمانه

جعفری و بادام زمینی: جهت تزئین

فلفل سبز تند: ۵ الي ۶ عدد

سینه مرغ، پیازچه و فلفل را کاملاً ریز کرده، با هم مخلوط می کنیم، سپس سس مایونز را بر مواد اضافه می کنیم. مقداری از مواد را روی نان تست قرار می دهیم و با کارد مواد را در تمام قسمتهای نان پخش می کنیم. یک نان تست دیگر روی این مواد قرار می دهیم، از وسط برش می دهیم به صورتی که این نان تست به شکل دو مثلث درآید و دوباره روی این برش یک برش دیگر می زنیم که به شکل چهار مثلث درآید. این تکه های مثلث را داخل بشقاب قرار می دهیم. مقداری از سس را روی نان مالش می دهیم، مقداری جعفری خرد شده روی این کاناپه ها می ریزیم و مقداری بادام زمینی خرد شده را هم روی آنها قرار می دهیم.

طرز تهیه سالاد کلم و ژامبون، سالاد مرغ و آناناس!!

کردن غذا نیست بلکه باید به اصول و تکنیکهای آن دقت شود.

سوالی که اینجا مطرح می شود این است که آیا فقط سالاد از کاهو درست می شود؟ و فقط یک نوع سالاد وجود دارد؟ اما در جواب باید گفت که سالادهای متعددی وجود دارند که از مواد مختلفی از قبیل مواد پروتئین دار، سبزیجات، سس مایونز، سرکه، آبلیمو و غیره تهیه می شوند.

سالاد کلم و ژامبون:

در این سالاد سبزیجات، مواد ویتامین دار و پروتئین دار و مواد دیگر وجود دارد.

مواد لازم:

کلم: ۴۰۰ گرم

هویج: دو عدد

ژامبون: ۳۵۰ گرم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه ای: یک عدد

سس مایونز: یک پیمانه

سس گوجه فرنگی: یک قاشق غذا خوری

زیتون، گوجه فرنگی و کاهو برای تزئین سالاد

ابتدا کلم را به صورت رشته ای خرد می کنیم و بعد ژامبون را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با هم مخلوط می کنیم، هویج را با رنده دنده ریز، رنده می کنیم، پیاز و فلفل را خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم، سس گوجه فرنگی را با سس مایونز مخلوط کرده و داخل مواد می ریزیم.

برای تزئین سالاد، برگهای کاهو را داخل یک سینی می چینیم و سالاد را داخل آن می ریزیم، پوست یک گوجه فرنگی را به صورت گل لاله درآورده و روی سالاد می گذاریم و زیتونها را در کنار گل لاله (روی سالاد) تزئین می کنیم.

سالاد مرغ و آناناس:

در این سالاد آناناس را می توان به صورت خام و یا کمپوت استفاده کرد و بهتر است از کمپوت آن استفاده شود چون از آب آن برای تهیه سس استفاده می شود.

مواد لازم:

سینه مرغ پخته شده: ۲ عدد

کنسرو نخود فرنگی: ۲۰۰ گرم

سس مایونز: یک پیمانه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

خامه: ۲ قاشق غذا خوري

زیتون و پیازچه براي تزئين

آب آناناس: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به شکل طولی برش داده و به صورت حبه ای خرد می کنیم، نخود فرنگی را به آن اضافه می کنیم، آناناس را به صورت حبه ای خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم. سپس سس را به مواد اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

برای تزئین سالاد، مواد را داخل یک بشقاب بیضی شکل و یا سینی می ریزیم و مواد را به شکل جوجه تیغی در می آوریم (که در ابتدا پهن و در انتها باریک باشد)، از چپس تردیلا برای شکل تیغهای جوجه تیغی استفاده می کنیم، از زیتون برای چشمهای آن و از پیازچه (انتهای آن را می بریم.) برای دم و سیبهای آن استفاده می کنیم.

طرز تهیه سالاد روستایی، مرغ و ذرت!!

در این جلسه سالاد روستایی را آموزش می دهیم. نام آن به این دلیل است که اکثراً از سبزیجات و مواد غذایی که مختص روستائیان است، در آن استفاده شده است.

مواد لازم:

قارچ: ۴۰۰ گرم

کنسرو ماهی: ۲۰۰ گرم

کلم: ۳۰۰ گرم

نمک و فلفل: به مقدار لازم

فلفل دلمه ای: یک عدد

کشمش: ۵۰ گرم

سس مایونز: یک پیمانه

طرز تهیه:

قارچ را داخل ماهیتابه تفت می دهیم، سپس آن را با صافی از روغن جدا می کنیم و داخل ظرف دیگری می ریزیم، سپس فلفل را خرد کرده و به آن اضافه می کنیم، بعد کشمش را به آن اضافه می کنیم، کلم را به صورت رشته ای خرد کرده و داخل آن می ریزیم، سس مایونز را به مواد اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم، سپس سالاد را داخل ظرفی می ریزیم و آن را با تن ماهی و فلفل قرمز تزئین می کنیم.

مواد لازم برای تهیه سالاد مرغ و ذرت:

پيازچه: ۶ الي ۷ شاخه

فلفل دلمه اي: ۱ عدد

ذرت: ۲۰۰ گرم

کنسرو نخود فرنگي: ۲۰۰ گرم

سس مايونز و خامه: به مقدار کافي

گوجه فرنگي و کاهو: براي تزئين

نمک و فلفل: به مقدار کافي

طرز تهیه:

ابتدا مرغ (سینه مرغ) را به صورت طولي و سپس عرضي برش مي زنيم (خرد مي کنيم)، ذرت و نخود فرنگي را به ترتيب به آن اضافه مي کنيم، سپس خامه (دو قاشق) و سس مايونز را مخلوط کرده و به مواد اضافه مي کنيم و هم مي زنيم. سالاد را داخل ظرفي مي ريزيم و با کاهو (ظرف) آن را تزئين مي کنيم سپس یک گوجه فرنگي را پوست گرفته و به شکل گل لاله در آورده و بالاي ظرف سالاد مي گذاريم، مقداري جعفري را نيز خرد کرده و بالاي ظرف سالاد تزئين مي کنيم اين سالاد داراي پروتئين و سبزيجات است.

طرز تهیه مرغ لقمه با کنجد!!

گوشت مرغ، جزو گوشتهاي سفيد مي باشد. در جلسات قبل درباره برش مرغ و قسمتهاي مختلف آن (سینه، ران، بال، کتف، اسکلت و استخوانهاي زائد براي تهیه استاک) توضيحاتي ارائه داديم. در اين جلسه طرز تهیه مرغ لقمه با کنجد را آموزش خواهيم داد.

يکي از غذاهاي که از مرغ تهیه مي شود، مرغ لقمه با کنجد است که اين غذا از کشور چين مي باشد (به عبارت ديگر غذا ريشه چيني دارد). غذاهاي چيني معمولاً به صورت کوچک و با مواد خاصي (مانند کنجد، ميگو، جوانه ماش و ديگر سبزيجات) تهیه مي شوند.

مواد لازم:

کنجد: ۱۰۰ گرم

تخم مرغ: ۴ عدد

روغن مایع: ۶ الي ۷ قاشق غذاخوري

سینه مرغ: ۲ عدد

مغز پسته: ۵۰ گرم

سير: دو حبه

طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با چرخ گوشت، آن را له می کنیم. سفیده تخم مرغ را از زرده آن جدا می کنیم و سفیده تخم مرغ را به گوشت مرغ اضافه می کنیم. سپس آرد و مغز پسته را به آن اضافه می کنیم و مجدداً آنها را با چرخ گوشت (گوشت مرغ، سفیده، آرد و مغز پسته) له و مخلوط می کنیم. روغن را داخل ماهی تابه می ریزیم تا داغ شود سپس مواد را به صورت گلوله درآورده و در کنجد غلت می دهیم و بعد آنها را در روغن سرخ می کنیم.

طرز تهیه خورش کاري!!

در این جلسه تهیه خورش کاري را آموزش می دهیم. به دلیل استفاده از پودر کاري در خورش، به خورش کاري مشهور است. پودر کاري یک نوع ادویه است که محصول کشورهای آسیایی (از جمله هندوستان) است.

مواد لازم:

فلفل سبز: یک عدد

سیب زرد: یک عدد

پودر کاري: یک قاشق غذاخوري

مرغ: یک عدد

آب: ۱/۲ فنجان

پیاز: یک عدد

استاک مرغ: یک لیتر

سیر: یک حبه

روغن: ۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را به صورت ژولین یا رشته ای باریک خرد می کنیم، فلفل را نیز خرد می کنیم، گوشت مرغ را به صورت حبه های درشت خرد می کنیم، سپس سیر را له می کنیم (کراش کردن). سبزیجات را داخل روغن تفت می دهیم و سپس نمک، فلفل، پودر کاري و آرد را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم سپس آن را به مواد (قبلی) اضافه می کنیم و روی حرارت می گذاریم تا آماده شود.

یکی از مواد اصلی ته چین، برنج است که با مواد دیگر مخلوط می شود. ته چین علاوه بر مرغ از ماهی و گوشت نیز تهیه می شود.

مواد لازم:

برنج آبکش شده: یک کیلوگرم

سینه مرغ پخته شده: دو عدد

ماست سفت: یک پیمانه

پودر دارچین: ۱ الی ۲ قاشق چای خوری

زعفران حل شده: نصف فنجان

نمک و فلفل: به مقدار کافی

زرده تخم مرغ: ۶ عدد

زرشک: ۱۰۰ گرم

خلال بادام: ۵۰ گرم

خلال پسته: ۵۰ گرم

روغن مایع: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

زرده های تخم مرغ را داخل ظرفی می ریزیم و با هم زن برقی، هم می زنیم. ماست و زعفران را به آن اضافه می کنیم و مجدداً هم می زنیم، روغن مایع و برنج را به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم.

روغن را داخل ظرف پیرکس می ریزیم و مواد را داخل آن می ریزیم و با کفگیر صافه می کنیم، روی مواد پودر دارچین می ریزیم، گوشت سینه مرغ را به حالت رشته ای در می آوریم و داخل ظرف می چینیم، زرشک و خلال بادام و خلال پسته روی آن می ریزیم (این لایه اول ته چین است و می توانیم ۲ الی ۳ لایه دیگر هم درست کنیم) ظرف را داخل فر می گذاریم تا ته چین پخته شود. آن را می توان با خلال بادام و خلال پسته تزئین کرد.

نکته: باید توجه کرد که به جای زرده تخم مرغ می توان از سفیده تخم مرغ و یا هر دوی آنها استفاده کرد. البته در این حالت ته چین سفت می شود. به همین دلیل از زرده تخم مرغ استفاده می کنیم تا ته چین نرم شود.

طرز تهیه تارت لیمو!!

تارت از خمیر و کره درست می شود که به صورت کیک می باشد.

مواد لازم:

آرد سفید: ۲۰۰ گرم

www.txt.ir

شکر: ۱۲۰ گرم

آب سرد: ۵ الي ۸ قاشق غذاخوري

لیموترش: به مقدار کافي

تخم مرغ: ۴ عدد

زرده تخم مرغ: ۳ عدد

آب لیمو: ۲/۳ فنجان

خامه: به مقدار کافي

ورق آلومینیوم

طرز تهیه:

آرد را داخل ظرفي ريخته، نمک و شکر داخل آن مي ريزيم، سپس کره (آب شده) را به آن اضافه مي کنيم و با هم مخلوط مي کنيم، کم کم آب را به آن اضافه مي کنيم تا خمير درست شود. سپس آن را خوب ورز مي دهيم و با وردنه خمير را باز مي کنيم، ورق آلومینیوم را به اندازه خمير برش مي زنيم و خمير را داخل آن قرار مي دهيم. سپس آب لیمو ترش را با آب لیمو، شکر و خامه مخلوط مي کنيم و با هم زن برقي هم مي زنيم، بعد تخم مرغها را به آن اضافه کرده و مجدداً هم مي زنيم.

از مایع درست شده داخل خمیرها مي ريزيم و بعد آنها را داخل ظرف پيرکس مي گذاريم و داخل فر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه مي گذاريم تا تارت لیمو آماده شود.