



طرز تهیه قاز شکم پر با گوجه و زیتون

چی لازم داریم؟

- گوجه گیلاسی: دوسوم پیمانه خرد شده
- پنیر موزارلا رنده شده: نصف پیمانه
- زیتون خرد شده: یک چهارم پیمانه
- سیر رنده شده: یک قاشق چای خوری
- روغن زیتون خالص: دو قاشق چای خوری
- رزماری: تازه و خرد شده (نصف قاشق چای خوری) یا خشک (یک هشتم قاشق چای خوری)
- فلفل سیاه: یک هشتم قاشق چای خوری
- قاز درشت: چهار عدد
- آبپموتش: دو قاشق غذاخوری
- سس سویا کم نمک: دو قاشق چای خوری

چطور بپزم؟

1. گوجه، پنیر، زیتون، سیر، یک قاشق چای خوری از روغن زیتون، رزماری و فلفل سیاه را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و فر را روشن کنید تا گرم شود.
2. دمای فر را روی 180 درجه سانتی گراد قرار دهید. داخل قازها را با قاشق خالی کنید.
3. یک قاشق چای خوری روغن زیتون باقی مانده را در یک کاسه با آبلیمو و سس سویا مخلوط کنید. سپس داخل و خارج قازها را کاملاً به این مخلوط آغشته کنید. سینی فر یا توری مخصوص گریل را با روغن چرب کنید. قازها را برعکس روی آن قرار دهید و اجازه دهید کمی بپزد تا نرم شوند (هر طرف تقریباً پنج دقیقه). سپس آنها را از فر خارج کرده و درونشان را با مخلوط گوجه و زیتون پر کنید. روی آنها را با کمی پنیر تزیین کنید.
4. دوباره قازها را داخل فر بگذارید. حدود سه دقیقه پس از آب شدن پنیر آنها را از فر درآورده و سرو کنید.

فوت کوزه گری

به جای رزماری می توانید از سایر سبزیجات مورد علاقه تان مثل آویشن، ریحان و... استفاده کنید.

منبع دائلود کتاب الکترونیکی :

<http://moeza.blog.ir>

<http://bookha.rozblog.com>

<http://pazal.blogsky.com>



<http://bookha.rozblog.com>

خورشت قلیه ماهی

مواد لازم:

- ① یک کیلو (شوریده- سنگسر- هامور) ماهی پوست گرفته و پاک شده
- ② یک بوته سیر
- ③ 300 گرم سبزی (گشنیز و شنبلیله)
- ④ یک بسته تهرندی
- ⑤ یک عدد متوسط پیاز
- ⑥ به قدر دلخواه زردچوبه و نمک
- ⑦ یک قاشق چایخوری **بودر** فلفل قرمز
- ⑧ یک قاشق غذا خوری و یا یک فیجان آب گوچه فرنگی رب گوچه فرنگی

طرز تهیه :

1. ماهی را به اندازه ی تکه های 4×4 سانتی متر خرد **کرده** و می شویم .
2. ماهی که برای قلیه ماهی استفاده می کنیم بایستی بدون استخوان باشد. به همین دلیل ماهی های: شوریده - سنگسر - هامور و حلوا سیاه برای تهیه این غذا مناسب هستند.
3. سبزی این خورشیت شامل شنبلیله و گشنیز، هر کدام به میزان 150 گرم می باشد.
4. پیاز خرد شده را با 3 قاشق سوپخوری روغن، کمی تفت می دهیم، سپس سیر و شنبلیله و گشنیز خرد شده، را با آن کمی تفت می دهیم.
5. ماهی را با کمی زردچوبه و نمک، به همراه سبزی ها تفت می دهیم.
6. بعد شیره تهرندی و رب گوچه فرنگی را اضافه کرده و قلیه ماهی را با شعله ملایم به مدت 30 دقیقه می پزیم. غذا آماده ی سرو است.

نکات تغذیه ای :

1. این خورشیت ، یک غذای مجلی خوشمزه و برای نواحی خورستان است. به علت دارا بودن سبزی و سیر، غذای خوش طعم و خوش رنگی است. ترشی این غذا بوسیله تهرندی تأمین می شود.
2. همچنین در تهیه این خورش به جای گوشت قرمز از ماهی استفاده شده است که نه تنها ضرری ندارد ، بلکه دارای فواید بسیاری است.
3. کسانی که دارای چربی خون بالا و یا تاراحتی قلبی هستند، می توانند از **این** خورشیت استفاده کنند ولی به شرط آنکه مواد با مقدار کمی روغن و برای مدت کوتاهی تفت داده شوند.

<http://moeza.blog.ir>

منبع دائلود کتاب الکترونیکی :

<http://moeza.blog.ir>

<http://bookha.rozblog.com>

<http://pazal.blogsky.com>



تارت انگلیسی، خیلی هم ساده و شیک

مواد لازم:

- آرد: 650 گرم
- شکر: 175 گرم
- شیر: یک لیوان (250 میلی لیتر)
- بودر خمیرترش: 45 گرم
- کشمش سیاه پلویی: 200 گرم
- تکه های ریز مربای پوست پرتقال: 150 گرم
- کره: 200 گرم
- تخم مرغ: دو عدد
- زرده تخم مرغ: یک عدد
- مربا: 150 گرم

روش تهیه:

1. ابتدا آرد را داخل کاسه ای ریخته میان آرد را گود می کنیم، سپس بودر خمیر ترش را با یک قاشق از شکر و شیر ولرم داخل آرد می ریزیم و روی مواد را می پوشانیم تا پیش خمیر آماده شود.

2. وقتی مایه کاملاً پف کرد، کره ذوب شده، شکر و زرده تخم مرغ را به آن اضافه کرده و همه را با هم مخلوط می کنیم. در این زمان مربا و کشمش را نیز اضافه می کنیم و همه مواد را با هم چنگ می زنیم تا خمیر شوند.

3. روی خمیر را می پوشانیم و به مدت 30 دقیقه اجازه می دهیم تا استراحت کند. پس از این مدت دوباره خمیر را برداشته و در قالبی استوانه ای قرار می دهیم تا نصف حجم قالب را پر کند.

4. دوباره روی قالب را می پوشانیم و حدود 30 دقیقه دیگر در محیطی گرم قرار می دهیم تا خمیر حجیم شود، سپس قالب را روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای 180 درجه سانتی گراد گرم کرده ایم، می ریزیم تا روی کیک طلایی شود.

5. وقتی خنک شد آن را داخل ظرف مورد نظر قرار داده و مابین آن را برش می دهیم و با کرم پانیس یا خامه می پوشانیم. می توانیم در صورت تمایل اطراف کیک را با کرم و خامه بپوشانیم و روی آن را با فوندانت یا مارسیپان روکش کرده و تزئین کنیم.

<http://moeza.blog.ir>

<http://www.bookha.rozblog.com>

منبع دائلود کتاب الکترونیکی :

<http://moeza.blog.ir>

<http://bookha.rozblog.com>

<http://pazal.blogsky.com>



طرز تهیه کیک زنجبیلی

مواد لازم:

- آرد: 360 گرم
- تخم مرغ: 4 عدد
- کره: 250 گرم
- شیر: یک لیوان
- عسل: دو قاشق سوپ خوری
- وانیل: نصف قاشق چای خوری
- بیکینگ پودر: دو قاشق چای خوری
- شکر: 225 گرم
- پودر زنجبیل: یک قاشق چای خوری

روش تهیه:

<http://bookha.rozblog.com>

1. آماده کردن این کیک کار بسیار ساده‌ای است. ابتدا آرد و شکر را داخل کاسه‌ای گود که بهتر است کاسه همزن باشد می‌ریزیم سپس میان آنها را گود کرده و تمامی مواد را داخل آرد و شکر می‌ریزیم.
2. در نظر می‌گیریم که حتما کره به دمای محیط رسیده باشد. با همزن برقی حدود هشت دقیقه تمامی مواد را هم می‌زنیم؛ بهتر است پنج دقیقه با درجه متوسط و سه دقیقه با درجه کاملاً تند هم بزنیم.
3. قالب گرد به قطر 30 سانتی‌متری را با کره توسط قلم‌مو چرب می‌کنیم. مایه را داخل قالب بهن کرده و به مدت 50 دقیقه روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای 180 درجه سانتی‌گراد گرم کرده‌ایم قرار داده و می‌پزیم. پس از پخت و خنک شدن مابین کیک را با کرم پاتی‌سیر می‌پوشانیم.

<http://moeza.blog.ir>

منبع داندود کتاب الکترونیکی :

<http://moeza.blog.ir>

<http://bookha.rozblog.com>

<http://pazal.blogsky.com>

دستور آشپزی باز هم به این کتاب اضافه میشود