



مزایای غذاهای گیاهی

با توجه به اینکه غذاهای گیاهی میزان پروتئین بالا و کالری پایینی دارند؛ موجب بهبود تغذیه شده و خطر ابتلا به چاقی را کاهش می‌دهند.

میزان آنتی‌اکسیدان موجود در انواع غذاهای گیاهی بسیار زیاد بوده از این رو تاثیر بسزایی در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان دارند و به نوعی جزو عوامل ضد التهاب محسوب می‌شوند.

غذاهای گیاهی برخلاف غذاهایی که با انواع گوشت مخصوصا گوشت قرمز تهیه می‌شوند، معمولا فاقد چربی اشباع و کلسترول هستند که همین امر به تنهایی برای سلامت قلب بسیار مفید و ارزشمند است.

همانطور که در این مطلب با هم خواندیم تنوع غذاهای گیاهی بسیار زیاد بوده و هر یک در خود از نظر کیفیت و مواد مغذی بی‌نظیرند. گیاهخوار بودن به این معنا نیست که فقط مجاز به مصرف سبزیجات باشیم بلکه با انواع حبوبات، میوه و سبزیجات می‌توان برنامه غذایی متنوع و مقوی طی روزهای هفته داشت.



زیره پلو

زیره پلو یا پلو زیره یکی از مقوی‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهای سنتی کرمانی است که با زیره سیاه یا مخلوط زیره سیاه و سبز تهیه می‌شود. از آنجا که زیره از معروف‌ترین ادویه‌ها و سوغاتی‌های کرمان به شمار می‌رود، اهالی این خطه از کشورمان در اکثر غذاهای خود از این ادویه پرخاصیت استفاده می‌کنند. جالب است بدانید که زیره پلو جزو غذاهای محلی مازندران نیز محسوب می‌شود؛ با این تفاوت که در تهیه آن از دارچین، زیره، فلفل و شنبلیله و کشمش استفاده می‌شود.

با توجه به طبیعت گرم زیره و طبع سرد برنج، زیره پلو طبع متعادلی پیدا می‌کند و از همین رو، مناسب فصل پاییز و زمستان است؛ ضمن اینکه به رفع سوءهاضمه، نفخ شکم و کاهش وزن کمک می‌کند. این غذا را می‌توانید با مرغ، تکه‌های گوشت، گوشت چرخ‌کرده و گوشت قلقلی تهیه کنید. با این همه، زیره پلو در شکل سنتی خود، غذای ساده‌ای است که



بدون گوشت و به صورت کاملا گیاهی پخته می شود.

مواد لازم برای ۲ نفر:

- دو پیمانه برنج
- سه قاشق غذاخوری زیره سیاه آسیاب نشده
- کره و روغن و نمک به میزان لازم

طرز تهیه زیره پلو کرمانی

۱. ابتدا زیره را به مدت ۳۰ دقیقه در آب خیس کرده و سپس آبکشی کنید. آن را روی یک دستمال قرار دهید تا خشک شود. در صورت تمایل، می توانید زیره را بدون اینکه خیس کنید، به صورت خشک لابه لای برنج بدهید. اگر می خواهید که دانه های زیره زیر دندان نیاید، امکان استفاده از پودر زیره نیز وجود دارد.

۲. برنج را از سه تا چهار ساعت قبل با آب و نمک خیس کنید. در ادامه آب آن را دور بریزید. در قابلمه ای آب و نمک بریزید و اجازه دهید که روی حرارت زیاد جوش بیاید. برنج را در آن بریزید و وقتی نرم شد، اما هنوز مغز آن کمی دندان گیر بود، برنج را آبکش کنید.

۳. کف قابلمه مورد نظرتان، مقداری روغن بریزید و برای ته دیگ آن از نان لواش یا سیب زمینی حلقه شده استفاده کنید.

۴. مقداری از برنج را در قابلمه بریزید، لابه لای آن زیره (ترجیحا مخلوط زیره سیاه و سبز) بپاشید و همین روند را ادامه دهید. سپس درب قابلمه را قرار دهید و حرارت زیر آن را متوسط رو به زیاد بگذارید تا برنج کمی بخار کند.



۵. حالا نصف لیوان آب و چند قاشق روغن را در ظرف دیگری روی حرارت بگذارید و وقتی داغ شد، روی برنج بریزید.

۶. در قابلمه دم‌کنی بگذارید و حرارت را کم کنید تا برنج دم بکشد.

۷. وقتی برنج دم کشید، می‌توانید مقداری کره آب‌شده روی آن بدهید. این برنج را می‌توانید با تخم مرغ نیمرو یا انواع خورشت‌ها میل نمایید.

۸. در شکل دیگری می‌توانید یک عدد پیاز را ریز خردکرده در یک ماهیتابه با روغن تفت دهید. اجازه‌بدهید پیاز کمی طلایی شود سپس نوک قاشق چای‌خوری زردچوبه در آن سرخ کنید و زیره را هم کمی در آن تفت دهید. و از این مخلوط بعد از آبکش کردن برنج برای لابلای آن استفاده نمایید.

۹. با توجه به این که برنج کته‌ای پرخاصیت‌تر از برنج آبکش شده است، می‌توانید برنج را کته‌ای درست کنید و وقتی آب برنج کشیده‌شد، زیره یا مخلوط زیره و پیازداغ را بین آن بریزید.





خوراک لوبیا سبز با قارچ

خوراک لوبیا سبز و قارچ سرشار از ویتامین و املاح معدنی بوده و غذایی مناسب برای گیاهخواران است. افرادی که تمایلی به خوردن گوشت ندارند می‌توانند قارچ را جایگزین گوشت کنند. مواد لازم خوراک لوبیا سبز با قارچ برای ۴ نفر:

- قارچ خرد شده دو پیمانه
- لوبیا سبز خرد شده یک پیمانه
- پیاز یک عدد
- گوجه فرنگی دو عدد درشت
- سیب زمینی یک عدد درشت
- هویج یک عدد درشت
- رب گوجه فرنگی دو قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به مقدار لازم
- آبلیمو دو قاشق غذاخوری



مراحل تهیه خوراک لوبیا سبز با قارچ

۱. لوبیا را در ظرفی جداگانه به مدت بیست دقیقه با آب بجوشانید و بعد آبکش کنید.
۲. پیاز خرد شده را با مقداری روغن تفت داده تا طلایی رنگ شود.
۳. قارچ را با پیاز تفت دهید و در مرحله بعد گوجه را اضافه کنید.
۴. هویج را به اندازه‌های دلخواه خرد کرده و در مقدار کمی آب آب‌پز کنید.
۵. سیب زمینی را خلالی یا نگینی خرد کرده و جداگانه سرخ کنید.
۶. لوبیا را به قارچ اضافه کرده و تفت دهید.
۷. در این مرحله رب گوجه و ادویه‌ها را با مواد خوراک تفت دهید.
۸. در پایان مقداری آب گرم داخل ظرف بریزید و بگذارید خوراک با حرارت ملایم بپزد.

سیب زمینی سرخ شده را برای تزیین کنار ظرف خوراک ریخته و میل کنید.





خوراک قارچ

خوراک قارچ غذای گیاهی مقوی و خوش طعمی است که میزان کالری پایینی دارد از این رو برای افراد ورزشکار و کسانی که به دنبال غذاهای گیاهی کم کالری هستند، بسیار مفید است. مواد لازم برای تهیه خوراک قارچ عبارتند از؛

- قارچ خردشده دو لیوان
- سیب زمینی دو عدد متوسط
- پیاز یک عدد متوسط
- گوجه سه عدد متوسط
- نمک به مقدار لازم
- زردچوبه دو قاشق چایخوری
- فلفل سیاه یک قاشق چایخوری
- روغن به مقدار لازم



طرز تهیه خوراک قارچ

۱. پیاز را رنده یا خرد کرده با مقداری روغن تفت دهید تا خامی آن گرفته شود.
۲. زردچوبه و قارچ‌های شسته شده را به پیاز اضافه کنید.
۳. سیب زمینی را نگینی خرد کنید و با قارچ تفت دهید.
۴. در این مرحله باید گوجه‌ها را پوست گرفته و به مواد خوراک اضافه کنید.
۵. حال به ترتیب نمک و فلفل را به خوراک اضافه کنید و درب ظرف را به مدت بیست دقیقه ببندید تا غذا بخارپز شود.
۶. می‌توانید به این خوراک تخم‌مرغ هم اضافه کنید. به خصوص زمانی که این خوراک را به عنوان وعده‌ی نهار میل می‌کنید.





کال کباب

عنصر اصلی تشکیل دهنده کال کباب، بادمجان کبابی بوده و از مزایای این غذای گیاهی می‌توان به زمان کوتاهی که برای طبخ آن نیاز است اشاره کرد.

- بادمجان کبابی نیم کیلوگرم
- سیر یک بوته
- آب انار ترش نصف یک پیمانه
- نعنا خرد شده یک سوم پیمانه
- گردو خرد شده نصف یک پیمانه
- گلپر و نمک به مقدار لازم



طرز تهیه کال کباب

۱. بادمجان را کباب کرده، پوست گرفته و له کنید.
 ۲. گردو و سیر خرد شده را با بادمجان ترکیب کنید. طوریکه کاملاً با هم مخلوط شوند.
 ۳. به ترتیب نعنا، آب انار، گلپر و نمک را به کال کباب اضافه کرده و هم بزنید.
- کال کباب را سه الی چهار ساعت داخل یخچال گذاشته و سپس سرو کنید.

طرز تهیه بادمجان کبابی روی گاز

برای کبابی کردن بادمجان روی شعله گاز باید ابتدا بادمجان‌ها را خوب شسته و داخل سبد قرار دهید تا آب اضافه آن‌ها برود و خشک شوند.

سپس با نوک چاقو، چند سوراخ یا چند برش طولی روی بادمجان‌ها زده و آن‌ها را روی شعله پخش‌کن قرار دهید.

وقتی پوست بادمجان‌ها سوخت، آن‌ها را برگردانید تا همه طرف خوب کبابی شوند.

سپس بادمجان‌ها را از روی شعله بردارید و کنار بگذارید تا کمی خنک شوند و بعد به راحتی با دست پوست آن‌ها را جدا کنید.





بورانی کدو سبز

بورانی کدو سبز نیز مانند بورانی‌های دیگر طعم بی‌نظیری دارد و سرشار از کلسیم است. روش تهیه بورانی کدو سبز بسیار ساده بوده و نیاز به زمان کمی دارد. مواد لازم برای تهیه این غذای گیاهی پرترفدار به شرح زیر است:

- کدو سبز دو عدد
- ماست یک پیمانه
- نمک به مقدار لازم
- نعنا خشک یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه به مقدار لازم



طرز تهیه بورانی کدو سبز

۱. کدو را بخارپز یا کباب کنید. برای بخارپز کردن، باید پوست آن را بگیرید ولی برای کباب کردن نیاز نیست پوست آن را جدا کنید.
۲. کدوی پخته شده را با گوشتکوب له کرده و سپس با ماست مخلوط کنید.
۳. در پایان نمک، فلفل سیاه و نعنا خشک را به بورانی کدو سبز اضافه کرده و همه را با هم ترکیب کنید.

بخار پز کردن سبزیجات بدون دستگاه بخارپز

یک قابلمه بزرگ انتخاب کنید کف آن مقداری آب بریزید سپس یک آبکش روی آن قرار دهید آب داخل قابلمه نباید با سبذ برخورد داشته باشد کدوهای پوست گرفته را داخل سبذ گذاشته و درب قابلمه را ببندید و حرارت را ملایم کنید تا کدو ها بخارپز شوند.





خورشت بامیه گیاهی

خورشت بامیه هم به صورت گوشتی و هم گیاهی تهیه می‌شود. نسخه گیاهی این غذا نیز بسیار خوشمزه و خوش طعم است. مواد لازم برای تهیهی خورشت بامیه بدون گوشت:

- پیاز ۲ عدد
- بامیه ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۵ عدد
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- سیر رنده شده ۱ قاشق مرباخوری
- کره ۳۰ گرم



طرز تهیه خورشت بامیه گیاهی

۱. برای تهیه این خورشت ابتدا پیاز را تفت داده تا طلایی شود.
۲. سیر رنده شده را هم در ادامه اضافه کنید و با پیاز تفت دهید تا طلایی شود.
۳. سپس زرچوبه و فلفل را هم اضافه کنید و مواد را با هم تفت دهید.
۴. در نهایت رب گوجه را هم اضافه کنید و کمی تفت دهید تا از خامی دربیاید و سرخ شود.
۵. حالا گوجه فرنگی‌ها را چهار قاچ کرده و بدون اینکه پوستشان را بکنید با نصف لیوان آب داخل مخلوط کن بریزید تا پوره شود. یا آن را رنده کنید و بعد به مخلوط پیاز و رب اضافه نمایید.
۶. حالا بامیه‌ها را با کره تفت دهید تا رنگش عوض شود. (برای اینکه بامیه‌ها حالت لیز پیدا نکنند دقت کنید زمان تمیز کردن آن‌ها، قسمت دم انتهایی‌شان را کاملا نزنید.)
۷. بامیه‌ها را به خورشت اضافه کنید. همراه با آن نصف لیوان آب بریزید و در ظرف را بگذارید تا بامیه بپزد و نرم شود.
۸. وقتی بامیه پخت، نمک خورشت را هم اضافه کنید.
۹. اگر دوست دارید خورشت‌تان ترش باشد می‌توانید کمی آب غوره به آن اضافه کنید.
۱۰. این غذا را می‌توانید با برنج سرو کنید.





دال عدس

دال عدس با نوعی عدس به رنگ قرمز و با همین نام تهیه می شود. این نوع عدس منبع غنی از آهن و اسید فولیک می باشد. اگر بدنبال غذای گیاهی پر فایده و کم کالری هستید پیشنهاد ما به شما دال عدس است. برای تهیه این غذای گیاهی جنوبی به مواد زیر نیاز دارید:

- عدس قرمز نپخته یک پیمانه
- سیب زمینی متوسط یک عدد
- پیاز بزرگ یک عدد
- سیر سه حبه متوسط
- رب گوجه فرنگی دو قاشق غذاخوری
- روغن به مقدار لازم
- نمک، فلفل قرمز و زردچوبه به مقدار لازم



طرز تهیه دال عدس

۱. عدس را خوب شسته و مدت نیم ساعت بخیسانید. هنگام شستن چند بار آب عدس را بریزید تا زلال شود.
۲. پیاز و سیر را در روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شوند سپس ادویه‌ها و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و تفت دهید.
۳. سه لیوان آب به پیاز و سیر اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا آب به جوش بیاید. سپس عدس و سیب زمینی خرد شده را به آن می‌افزاییم.
۴. بر خلاف بقیه‌ی حبوبات، دال عدس به سرعت می‌پزد و لعاب می‌اندازد. می‌توانید بنا به سلیقه‌ی خود میزان پختن را تنظیم کنید.

این غذا را می‌توانید با نان و یا برنج نوش جان کنید.





گل کلم پلو

گل کلم پلو یکی از غذاهای ساده و خیلی خوشمزه ایرانی است.

مواد لازم برای تهیه گل کلم پلو

۳ پیمانه برنج

۱ عدد گل کلم متوسط

۲ عدد پیاز متوسط

۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه

کره و زعفران



مراحل طرز تهیه گل کلم پلو

۱. ابتدا گل کلم را جدا کرده و به اندازه دلخواه خرد کرده و درون یک لگن پر آب بریزید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند.
۲. سپس آبکشی کنید و برای از بین رفتن تمامی شن‌ها و آلودگی‌ها، دو بار این کار را انجام دهید.
۳. پیاز را نگینی ریز خرد کرده و به همراه کمی روغن و زردچوبه و نمک تفت دهید تا طلایی و سبک گردد.
۵. برای از بین بردن بوی گل کلم بهتر است ۵ دقیقه آن را با مقداری آب و نمک و سرکه بجوشانید و بعد آبکش نمایید.
۶. گل کلم را با پیاز و زردچوبه تفت داده تا کمی سرخ شود. دقت کنید که گل کلم زیاد نرم نشود چون موقع دم کشیدن در برنج له می‌شود.
۷. سپس در ادامه رب را اضافه نموده و هم بزنید تا رب خوش رنگ شود و در انتها از روی حرارت بردارید.
۸. برنج را با کمی نمک از قبل خیس کرده و بعد سپس روی حرارت قرار دهید تا نرم شود.
۹. سپس آبکش نموده و قابلمه را با کمی روغن روی حرارت قرار دهید و ته دیگ مورد نظر را قرار داده و یک لایه برنج و یک لایه مواد و کلم را بریزید و این کار را تا تمام شدن همه لایه‌ها ادامه دهید. سپس پلو را

به مدت ۳۵ دقیقه دم گذاشته و در آخر در صورت تمایل کمی کره و زعفران روی برنج بریزید.





لوبيا سبز پلو (استانبولی)

لوبيا پلو یکی از غذاهای اصیل و خوشمزه ایرانی است که طرفداران بسیار زیادی دارد. از مهمترین مواد اصلی لوبيا پلو می‌توان به لوبيا سبز، رب گوجه و ادویه اشاره کرد. طرز تهیه لوبيا پلو در مناطق مختلف ایران متفاوت است و جالب اینکه در بعضی از مناطق کشور این غذای خوشمزه را استانبولی می‌نامند.

لوبيا سبز	۲۰۰ گرم
برنج خام	۲ پیمانه
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز داغ	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل قرمز	به مقدار لازم
زردچوبه	به مقدار لازم
زعفران آبکرده (درصورت تمایل)	به مقدار لازم



طرز تهیه لوبیا پلو با مرغ

- ابتدا سر و ته لوبیاها را با چاقو بریده و بعد به اندازه دلخواه خرد کنید. سپس لوبیاها را داخل قابلمه ریخته و کمی آب به آن اضافه کنید. برای اینکه بعد از پخت لوبیا آب اضافه نیاید و مجبور نشوید بقیه آب را دور بریزیم مراقب باشید که مقدار آب زیاد نباشد. دقت کنید که لوبیاها خیلی نرم نشوند چون ممکن است در فرآیند دم کشیدن برنج شکلشان را از دست بدهند.
- در ظرف دیگری پیاز را تفت داده و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه لوبیا پخت و آب آن هم کشیده شد آن را به پیاز اضافه کرده و کمی آن‌ها را با هم تفت دهید. سپس رب گوجه را به مواد بیافزایید و کمی تفت دهید.
- برنج را در قابلمه ریخته و با نمک بجوشانید و سپس آبکش کنید. برای بهتر شدن دانه‌ی برنج، بهتر است کمی زنده برنج را بردارید.
- سپس مایه لوبیاپلو را با برنجی که آبکش کرده‌اید، مخلوط کرده و داخل قابلمه ای که کمی روغن کف آن ریخته‌اید، پخش کنید.
- در پایان ۱/۳ فنجان آب دور تا دور قابلمه بدهید تا برنج خوب دم بکشد و اگر مایل به استفاده از زعفران هستید در این مرحله زعفران را اضافه کنید. بعد هم برای مدت نیم ساعت الی سه ربع لوبیا پلو حاضر است.
- اگر بخواهید به صورت کته‌ای لوبیا پلو را بپزید، بعد از تهیه‌ی مایه لوبیا پلو به شیوه‌ای که گفته‌شد، برنج را در قابلمه‌ای بجوشانید و وقتی آب برنج کم شد مایه لوبیا پلو را به برنج اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید. سپس اجازه دهید تا آب برنج کاملا کشیده‌شود و برنج را دم کنید. فراموش نکنید که خاصیت برنج کته‌ای بسیار بیشتر از برنج آبکش شده است.
- اگر مایلید در شکل کته‌ای لوبیا پلو، دانه‌های برنج زیاد نرم نشود موقع جوشاندن برنج، مقدار آب کمتری (به نسبت آبی که برای کته سفید می‌ریزید) بریزید.





تهیه‌ی خوراک با اسفناج

اسفناج از سبزیجاتی است که می‌توان آن را با تمام غذاها طبخ کرد. این گیاه پرخاصیت به‌عنوان پیش‌غذا، سالاد و غذای اصلی می‌تواند برای وعده‌های صبحانه، نهار و شام غذایی عالی باشد. اسفناج را می‌توان با انواع سبزیجات، میوه‌ها، ادویه‌ها و انواع مواد اولیه ترکیب کرده و یک غذای خوشمزه و در عین حال پرخاصیت داشت. این گیاه سرشار از منیزیم، اسیدفولیک، ویتامین C، آهن و منگنز است و اگر در رژیم غذایی قرار بگیرد از انواع سرطان‌ها مانند سینه و پروستات جلوگیری خواهد کرد.



خورشت آلو اسفناج

مواد لازم برای خورش آلو و اسفناج

اسفناج ۵۰۰ گرم

قارچ ۲ پیمانه خردشده

پیاز یک عدد

آلو بخارا ۱۰ عدد

زردچوبه و نمک و فلفل به مقدار لازم



طرز تهیه خورش آلو و اسفناج

۱. برای درست کردن خورش آلو اسفناج، پیاز را بشویید و پوست بکنید. بعد به صورت نگینی ریز خرد نمایید. بعد در یک تابه مناسب کمی روغن بریزید و پیازها را تفت دهید تا طلایی شوند. نمک و فلفل زردچوبه را اضافه کنید و بعد از کمی تفت دادن مواد، قارچ را اضافه کنید.
۲. حالا اسفناج ها شسته و وقتی آب آن خارج گردید، ریزش کنید.
۳. بعد، اسفناج ها را داخل یک تابه بریزید و روی حرارت بگذارید تا آب اسفناج ها به طور کامل کشیده شود.
۴. وقتی آب اسفناج کاملا کشیده شد؛ کمی نمک به آن افزوده و آن را با حرارت کم سرخ کنید. دقت کنید هر چه اسفناج ها بیشتر سرخ شود خوشمزه تر میشود اما از طرفی املاح معدنی و خواص آن کاهش می‌یابد.
۵. در مرحله بعد، اسفناج سرخ شده را به پیاز و قارچ اضافه می‌نماییم و کمی آب جوش به خورش اضافه می‌نماییم و می‌گذاریم خورش به طور کامل بپزد و به غلظت مناسب برسد.
۶. بعد هم حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه زمان می‌دهیم تا اسفناج‌ها نیز پخته شود.
۷. وقتی خورش به روغن افتاد، آلو بخارای شسته شده را اضافه کنید و وقتی آلوها پخته شد، آن را در ظرف مناسب سرو می‌نماییم.





لازانيا اسفناج

مواد لازم برای لازانيا اسفناج

لازانيا	یک بسته
اسفناج	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد متوسط
پنیر پیتزا	۲۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
سس سفید	به میزان لازم
نمک، کره، فلفل سیاه، زردچوبه	به میزان لازم



طرز تهیه لازانیا اسفناج

۱. بعد از خرد نمودن اسفناج و پختن آن با کمی نمک و آب، همراه با پیاز داغ و سیر داغ تفتشان دهید. اجازه دهید روی شعله ملایم تا جای ممکن آب اسفناج تبخیر شود.
۲. بعد از آماده شدن لازانیها طبق دستور مندرج روی بسته بندی لازانیا، آنها را درون یک ظرف پیرکس یا نچسب بچینید.
۳. بعد مخلوط اسفناج و پیاز داغ را روی هر لایه از لازانیا بریزید. پنیر پیتزا را روی اسفناج ها ریخته و کمی سس سفید را روی مواد پخش کنید.
۴. ردیف‌ها را بچینید تا به لایه انتهایی برسید که با پنیر و سس سفید تمام می‌شود. می‌توانید بین لایه ها به دلخواه از سس کچاپ نیز استفاده نمایید.
۵. لازانیا را می‌توانید در فر یا ماکروفر قرار دهید. در هر دو صورت بعد از اتمام زمان پخت لازانیا، شعله‌ی بالای فر و یا گریل ماکروفر را روشن کنید تا روی سطح لازانیا طلایی شود.
۶. می‌توانید به دلخواه از انواع سبزی‌های دیگر مثل ذرت، نخود فرنگی، هویج و... هم در این لازانیا استفاده کنید. منتها این را در نظر داشته‌باشید که بهتر است اسفناج غالب باشد.

روش تهیه سس سفید

۲ قاشق غذاخوری آرد سفید را روی شعله‌ی ملایم حرارت دهید. قبل از این‌که تغییر رنگ بدهد یک قالب ۵۰ گرمی کره به آن اضافه کنید و یک حبه سیر متوسط که خیلی ریز خرد شده‌است. کمی آرد را در کره تفت دهید و یک لیوان شیر (حدود ۱۲۵ سی سی) به آن اضافه کنید و بهم بزنید تا غلیظ شود.





رشته پلو با عدس

درست کردن رشته پلو بسیار ساده و کم هزینه است. برای تهیه این غذای خوشمزه تنها به برنج و رشته پلویی نیاز دارید. رشته پلویی که در کارخانه بوده می‌شود، شبیه به رشته آش و کمی نازک‌تر از آن است؛ اما به دلیل داشتن سبوس بیشتر، رنگ تیره‌تری دارد.

رشته پلویی ۱۵۰ گرم

برنج ۳ پیمانه

پیاز متوسط ۲ عدد

عدس پخته یک پیمانه

کشمش پلو ۱ پیمانه

سیب زمینی متوسط ۱ عدد

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

زعفران آب‌کرده (در صورت تمایل) به مقدار لازم

پیازداغ (در صورت تمایل)



مراحل طرز تهیه رشته پلو

- ابتدا برنج را شسته و با مقداری نمک مدت ۲ ساعت خیس کنید.
- نصف یک قابلمه مناسب را از آب پر کرده و روی حرارت قرار دهید.
- پس از اینکه آب به جوش آمد برنج خیس خورده را به قابلمه اضافه کرده و سپس رشته پلویی را خرد کرده و به قابلمه اضافه کنید. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا برنج و رشته پلویی نرم شوند، سپس آن را آبکش کنید.
- در ظرف دیگری پیازها را ریز خرد کرده و در روغن تفت دهید. سپس زردچوبه و نمک و فلفل به آن بیافزایید و کمی تفت دهید و در نهایت یک پیمانه عدس پخته را به این مواد بیافزایید.

- پس از اینکه روغن داغ شد سبب زمینی را که به صورت حلقه‌ای خرد شده‌است، کف قابلمه به عنوان ته دیگ بچینید. سپس برنج و رشته پلویی آبکش شده را با عدس مخلوط کرده و به قابلمه اضافه کنید.
- سپس زعفران دم کرده را روی برنج بریزید و درب قابلمه را بگذارید تا برنج به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دم بکشد.
- در صورت تمایل می‌توانید لابلای این پلو چند عدد هل و چند تکه دارچین ساییده‌نشده قرار دهید تا پلو شما معطر شود و هنگام کشیدن، آن‌ها را از بین پلو بردارید.
- کشمش را کمی تفت دهید و بعد از کشیدن پلو روی آن بریزید. در صورت تمایل می‌توانید مقداری پیازداغ را هم با کشمش مخلوط کنید.





شله زرد

می‌گویند که برای اولین بار این دسر زرد رنگ در استان کرمانشاه پخته شده و طرز تهیه شله زرد متعلق به این استان است. در واقع کرمانشاهی‌ها هم این غذا را در ایام و اعیاد خاص مختلف و در هنگام عزاداری‌های مذهبی می‌پزند و به اصطلاح به عنوان نذری پخش می‌کنند.

۱ پیمانۀ برنج ایرانی نیم دانه

۱ پیمانۀ نبات خرد شده

۱ پیمانۀ گلاب

۷ پیمانۀ آب

۱ قاشق چایخوری زعفران پودر شده

۵۰ گرم خلال بادام

بادام و پودر دارچین برای تزئین



طرز تهیه شله زرد مرحله به مرحله

پایه اصلی تهیه شله زرد برنج ایرانی است و زعفران بخش جدایی ناپذیر آن به شمار می‌رود.

مرحله اول: برنج را از شب خوب شسته و خیس کنید (بهتر است از آب سرد استفاده کنید و کمی گلاب و هل آسیاب شده به آب آن اضافه کرده و بگذارید خوب خیس بخورد) و روز بعد برنج خیس خورده را کمی با دست خرد کنید. به اندازه ۷ برابر برنج، آب داخل ظرف مناسب بریزید و روی حرارت زیاد بجوشانید، سپس آب برنج را خالی کنید و برنج را داخل آب در حال جوش بریزید. منتظر شوید تا دوباره آب جوش آید و سپس حرارت زیر قابلمه را کم کنید و بگذارید برنج خوب مغز پخت شده و باز شود.

نکته: در صورتی که برنج دانه ریز ندارید نگران نباشید. شما می‌توانید از انواع برنج استفاده کنید. فقط یادتان باشد که مقدار آب بیشتری برای پخت برنج‌های دانه درشت نیاز خواهد بود.

مرحله دوم: نبات و شکر را در ظرفی بریزید و کمی آب جوش روی آن بریزید و کنار بگذارید تا شکر و نبات داخل آب حل شود. می‌توانید برای تسریع حل شدن، قابلمه را روی حرارت بگذارید و هم بزنید تا شکر و نبات داخل آب حل شود. سپس این محلول را صاف کنید تا ناخالصی شکر و نخ‌های نبات گرفته شود. محلول را به برنج پخته شده اضافه کنید و کمی هم بزنید تا برنج و محلول شکر به خوبی مخلوط شود.

نکته مهم: اگر احساس کردید شله زرد شما سفت است، میتوانید به اندازه یک تا دو پیمانه آب جوش اضافه کنید تا غلظت دلخواه به دست آید.



مرحله سوم: بعد از اینکه شله زرد کمی غلیظ شد، زعفران ، گلاب و ۵۰ گرم خلال بادام را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید، بعد از ریختن شکر باید هم زدن را به طور مرتب انجام دهید تا ته نگیرد. بعد از هم زدن مداوم شله زرد، درب ظرف را بگذارید تا ۱۵ دقیقه حرارت ملایم ببیند. وقتی شله زرد کاملاً جا افتاد حرارت زیر ظرف را خاموش کنید و یک دم کنی روی آن بگذارید و به مدت ۳۰ دقیقه در جایی گرم تر از دمای محیط قرار دهید تا دم بکشد و بعد از این مدت شله زرد را در ظرف مناسب بریزید. شله زرد ما آماده است.

فوت و فن تهیه یک شله زرد جا افتاده

۱. زعفران را هیچ وقت مستقیماً به شله زرد نذری اضافه نکنید. بلکه مقدار زعفران مورد نیازتان را در آب جوش حل کرده و سپس آن را اضافه کنید.

۲. برای قوام شله زرد و آب نینداختن آن می‌توانید پس از ریختن تمام مواد زیر آن شعله پخش کن بگذارید تا به مدت نیم ساعت بماند و آب آن کشیده شود.

۳. قبل از افزودن خلال بادام می‌توانید برای نرم شدنش کمی آن را در گلاب خیس کنید و زمان اضافه کردن به شله زرد آن را داخل قابلمه بریزید.

۴. نکته مهم در مورد اضافه کردن شکر به شله زرد این است که دقت کنید وقتی شکر را اضافه می‌کنید زمانی باشد که برنج به میزان دلخواه شما پخته شده است، زیرا پس از اضافه کردن شکر، شله زرد نذری کمی لعاب می‌اندازد اما به هیچ وجه بیشتر از این نمی‌پزد.

۵. برای ته نگرفتن شله زرد نذری باید پس از افزودن شکر آن را مرتب هم بزنید.

