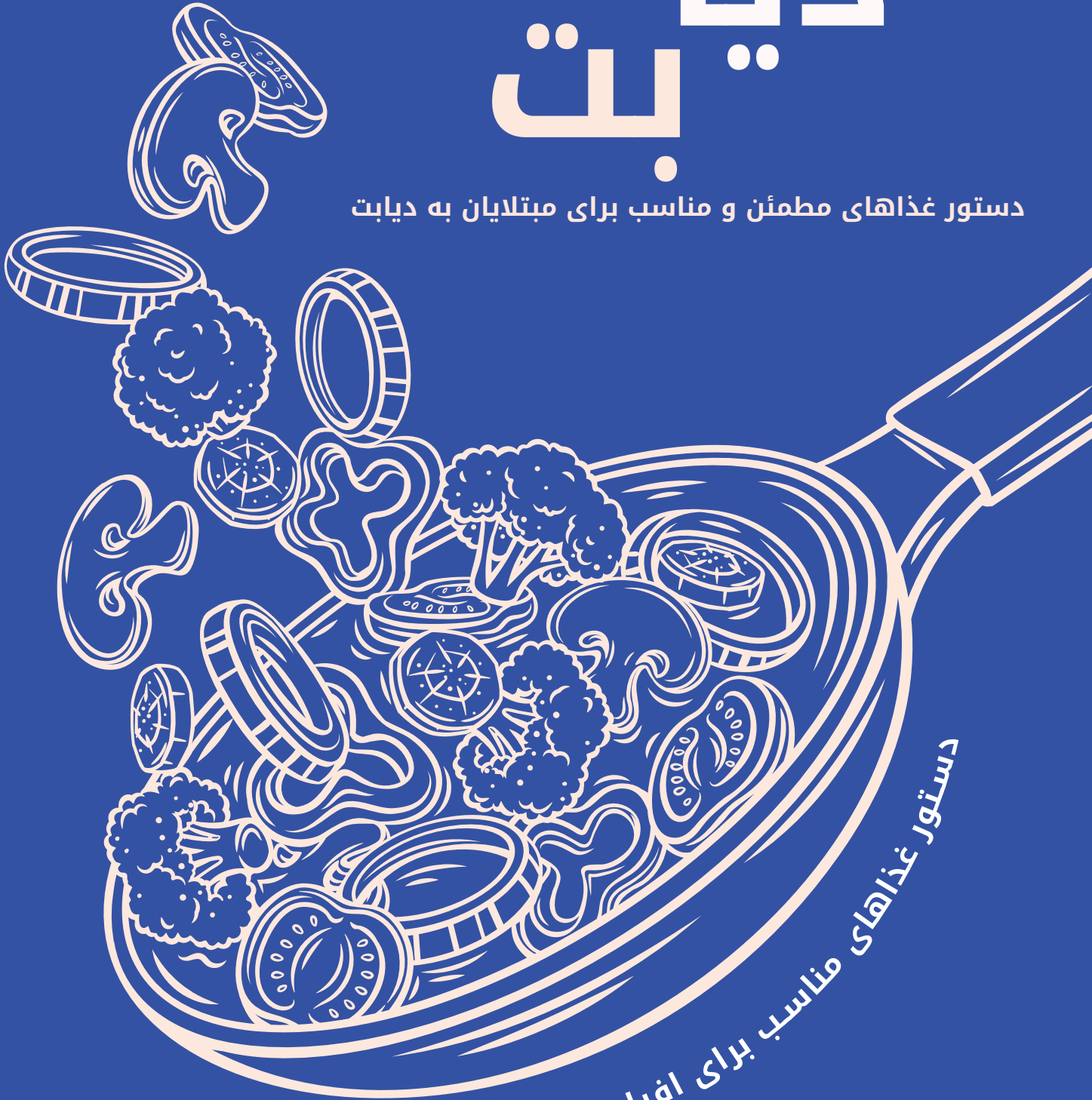


# دیابت

دستور غذاهای مطمئن و مناسب برای مبتلایان به دیابت



دستور غذاهای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت

هدیه ای برای شما از طرف  
رش مراقبت های دیابت

# فهرست مطالب

## سوپ ها

صفحات ۳ تا ۵



## سالادها

صفحات ۹ تا ۲۰



## غذاهای اصلی

صفحات ۳۳ تا ۷۴

## میان وعده ها

صفحات ۲۱ تا ۳۲

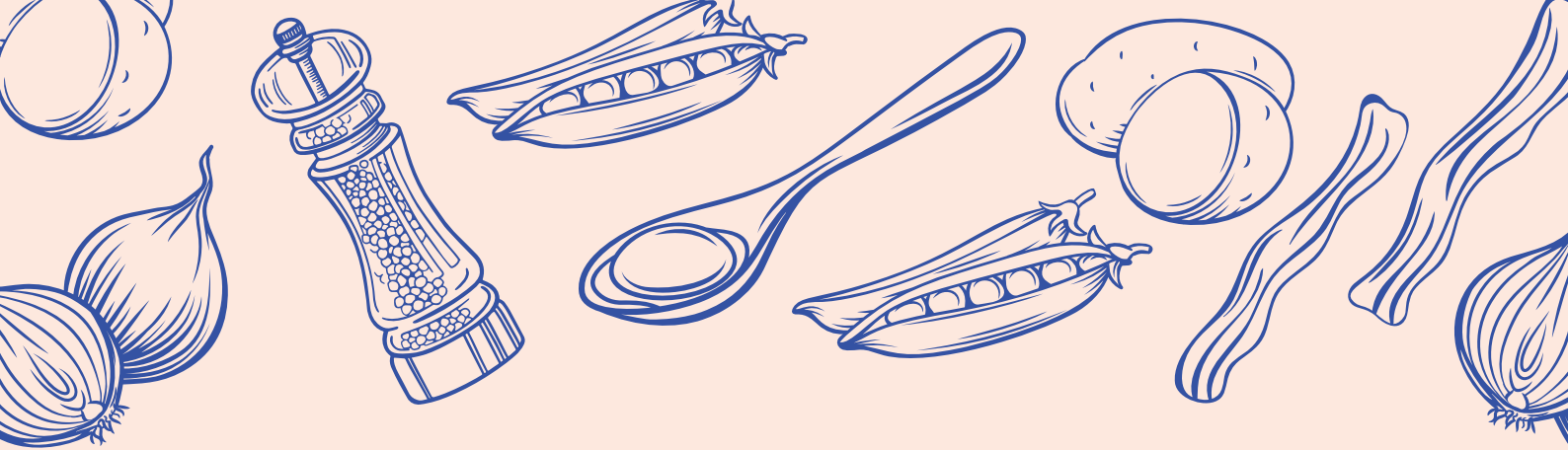


## دسرها

صفحات ۷۵ تا ۸۲







## طرز تهیه

- روغن را در یک قابلمه گرم کرده و پیاز را در آن تفت دهید تا کمی طلایی شود.
- برش های گوشت را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه تفت دهید.
- سر و ته کدو دلمه ای را جدا کرده و سپس نگینی خرد کنید.
- کدو را به همراه سیب زمینی و عصاره مرغ به بیکن گوشت اضافه کنید.
- در قابلمه را گذاشته و روی حرارت کم به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید تا مواد کمی پخته و نرم شوند.
- نخودها را اضافه کنید؛ دوباره در قابلمه را گذاشته و اجازه دهید تا نخودها نیز بپزند.
- مواد پخته شده را در مخلوط کن بریزید و همه مواد را پوره کنید (یا از گوشت کوب برقی استفاده کنید)، سپس مواد را مجدداً به قابلمه برگردانید.
- شیر، جوزهندی، فلفل سیاه و جعفری را اضافه کنید. روی حرارت کم قرار دهید و اجازه دهید سوپ جا بیفتد (حدود ۱ دقیقه).





# سوپ نخود فرنگی

## مواد لازم

- ۵ میلی لیتر روغن زیتون یا روغن کانولا (۱ قاشق چایخوری)
- ۱ پیاز بزرگ، پوست کنده و خرد شده
- ۴ برش بیکن گوشت گاو کم چرب و کم سدیم (چربی کاسته و سدیم کاسته)، چربی آن جدا شده و خرد شده
- ۲۰۰ گرم کدو دلمه خورشتی (۷ اونس)
- ۱ سیب زمینی بزرگ، پوست کنده و نگینی خرد شده
- ۱۰ میلی لیتر عصاره مرغ (۲ قاشق چایخوری)، در ۳۷۵ میلی لیتر (یک و نیم پیمانه) حل شده در آب جوش
- ۲۵۰ میلی لیتر نخود فرنگی تازه، منجمد یا کنسرو آبکش شده (۱ پیمانه)
- ۱ قوطی (۳۸۰ گرم) شیر کم چرب جوشانده شده
- مقدار کمی جوزهندی
- فلفل سیاه آسیاب شده تازه به عنوان ادویه غذا
- ۱۵ میلی لیتر جعفری تازه، خردشده (۱ قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



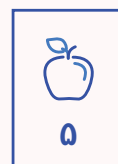
کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

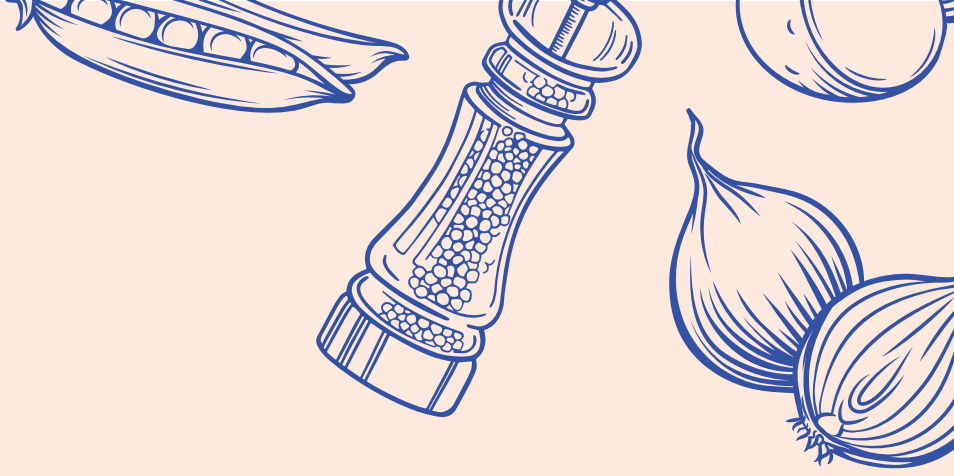


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- شیر و آب را درون یک قابلمه بزرگ بریزید.
- سیر را پوست گرفته و خرد کنید و به شیر و آب اضافه کنید.
- قسمت سفید پیازچه را خرد کرده و به قابلمه اضافه کنید، ساقه پیازچه را نگه دارید.
- زیره، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید.
- گل کلم را به قطعات کوچک خرد کرده و به قابلمه اضافه نمایید. اجازه دهید مواد بجوشند و نیم پز شوند، در قابلمه را به مدت ۲۰ دقیقه نیمه‌باز گذاشته و اجازه دهید گل کلم نرم شود.
- هم زمان، روغن، پنیر و فلفل را در یک کاسه با هم مخلوط کنید.
- نان را به شکل مکعب برش زده و روی آن به طور یکدست مخلوط پنیر بمالید. نان ها را روی سینی فر قرار داده و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزید، تا ترد و برشته شوند. حداقل ۲ بار در حین پخت، نان ها را زیر و رو کنید.
- ساقه های پیازچه را خرد کرده و کنار بگذارید. سوپ را در غذاساز ریخته یا با گوشت کوب پوره کنید. در صورت تمایل، مقدار بیشتری فلفل اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید. با ملاقه در یک کاسه سوپ خوری بکشید و روی آنرا با ساقه پیازچه و نان تست مزه دار تزئین کنید.





# سوپ گل کلم

## مواد لازم

- ۲۰۰ میلی لیتر شیر بدون چربی (سه چهارم پیمانه)
- ۶۵ میلی لیتر آب (یک چهارم پیمانه)
- نصف حبه سیر
- یک چهارم پیازچه
- ۰/۶۵ میلی لیتر پودر زیره (یک هشتم قاشق چایخوری)
- ۱/۲۵ میلی لیتر پودر زردچوبه (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۰/۶۵ میلی لیتر نمک (یک هشتم قاشق چایخوری)
- یک چهارم گل کلم، پاک شده (حدود ۲۰۰ گرم)
- ۳/۷۵ میلی لیتر روغن زیتون (سه چهارم قاشق چایخوری)
- ۳/۷۵ میلی لیتر پنیر پارمسان، رنده شده (سه چهارم قاشق چایخوری)
- یک چهارم برش نان سفید

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



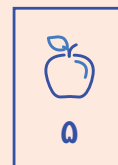
کلسترول  
میلی گرم



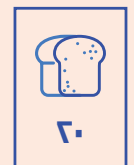
سدیم  
میلی گرم



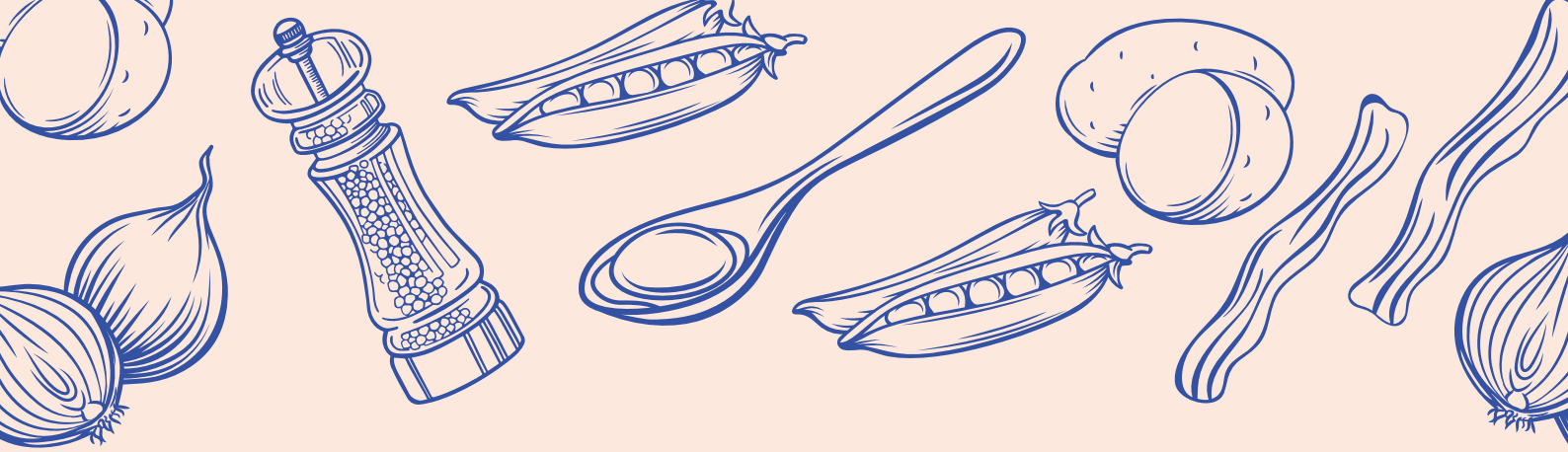
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- سبزیجات را آماده کرده، پاک کرده و به قطعات درشت خرد کنید.
  - برنج را طبق دستورالعمل روی پاکت آن بپزید.
  - آب و عصاره مرغ را در یک قابلمه بزرگ بریزید.
  - سینه های مرغ را با نمک و فلفل مزه دار کرده و به قابلمه اضافه کنید.
  - هویج، کرفس و پیاز را اضافه کنید.
  - آویشن و برگ بوها را اضافه کنید.
  - در قابلمه را گذاشته و حرارت را زیاد کنید تا سوپ به جوش آید. سپس، به مدت ۱۵ دقیقه حرارت را کم کنید تا مواد به آرامی بپزند.
  - وقتی سبزیجات نرم شدند و مرغ کاملاً پخته شد، مرغ را خارج کرده و ریش ریش کرده یا ریز خرد کنید و دوباره به قابلمه برگردانید.
  - برگ بوها و ساقه های آویشن (اگر از آویشن تازه استفاده کردید) را از قابلمه خارج کنید.
  - برنج پخته شده را در کاسه بکشید و سوپ را روی آن بریزید.
- \* این دستور غذا یک وعده غذایی ساده و سالم است که می توانید طبق ذائقه خود آنرا تغییر دهید. می توانید به جای مرغ از بوقلمون و به جای برنج از بلغور استفاده کنید.







# سوپ مرغ و برنج

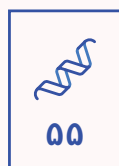
## مواد لازم

- ۴ عدد سینه بزرگ مرغ بدون استخوان و بدون پوست
- ۵ عدد هویج بزرگ
- یک عدد پیاز کوچک
- ۲ عدد ساقه کرفس
- ۲ ساقه آویشن تازه یا ۲/۵ میلی لیتر آویشن خشک (۱ قاشق چای‌خوری)
- ۲ عدد برگ بو
- ۱/۴ لیتر عصاره مرغ (۶ پیمانه)
- ۵۰۰ میلی لیتر آب (۲ پیمانه)
- ۵۰۰ میلی لیتر برنج خام (۲ پیمانه)
- نمک و فلفل

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

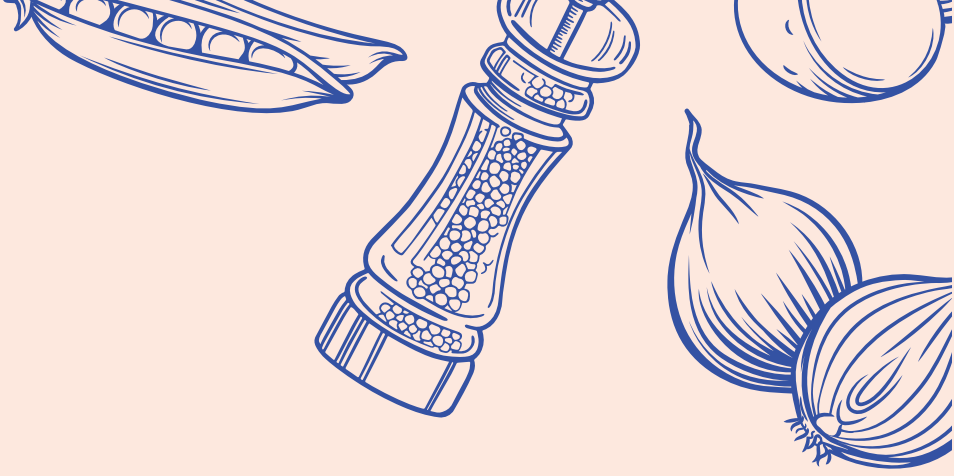


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- روغن را در یک تابه نچسب اسپری کنید. بیکن گوشت را به ورقه های نازک برش زده و روی حرارت زیاد سرخ کنید، مرتب زیر و رو کنید تا کاملاً ترد و برشته شوند. سپس، گوشت ها را کنار بگذارید تا خنک شوند.
- سبزیجات سبز مخلوط را در چهار بشقاب تقسیم کرده و در یک سینی سرو بزرگ بچینید یا در یک ظرف سالادخوری بریزید.
- گوشت های برشته خنک شده را روی آنها بریزید. گلابی خشک را به صورت نواری برش زده و روی برگ های کاهو بریزید.
- آبلیمو، پوست لیمو و سیر را با هم مخلوط کرده و به عنوان سس در یک بشقاب شیشه ای یا یک پیمانه بریزید.
- سرکه، شکر، هر دو نوع روغن و آب گرم را اضافه کرده و مخلوط کنید.
- کنار بگذارید تا مزه ها با هم ترکیب شوند. باید حدود ۱۲۰ میلی لیتر (نصف پیمانه) سس آماده کنید.
- کمی قبل از سرو غذا، ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) از سس را روی سالادها بریزد.





# سالاد سبز با گلابی خشک

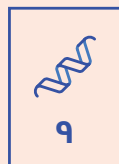
## مواد لازم

- ۱۲۵ گرم بیکن گوشت کم سدیم (۴/۵ اونس یا نصف بسته)
- ۱۲۰ گرم سبزیجات سبز مخلوط، از جمله سبزی تازه (۴ پیمانه یا ۱ بسته)
- ۸ نصفه گلابی خشک (۱۰۰ گرم یا ۴/۵ اونس)
- ۳۰ میلی لیتر آبلیمو (۲ قاشق غذاخوری) و ۵ میلی لیتر پوست لیمو (۱ قاشق چایخوری)
- یک حبه سیر، پوست کنده و له شده یا ۵ میلی لیتر (۱ قاشق چایخوری) یا ۲/۵ میلی لیتر
- ۳۰ میلی لیتر سرکه بالزامیک (۲ قاشق غذاخوری)
- ۵ میلی لیتر شکر (۱ قاشق چایخوری)
- ۵ میلی لیتر روغن زیتون (۱ قاشق چایخوری)
- ۵ میلی لیتر روغن کانولا (۱ قاشق چایخوری)
- ۴۵ میلی لیتر آب جوش (۳ قاشق غذاخوری)
- ۳۰ میلی لیتر سرکه بالزامیک (۲ قاشق غذاخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



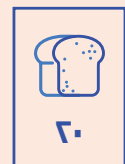
سدیم  
میلی گرم



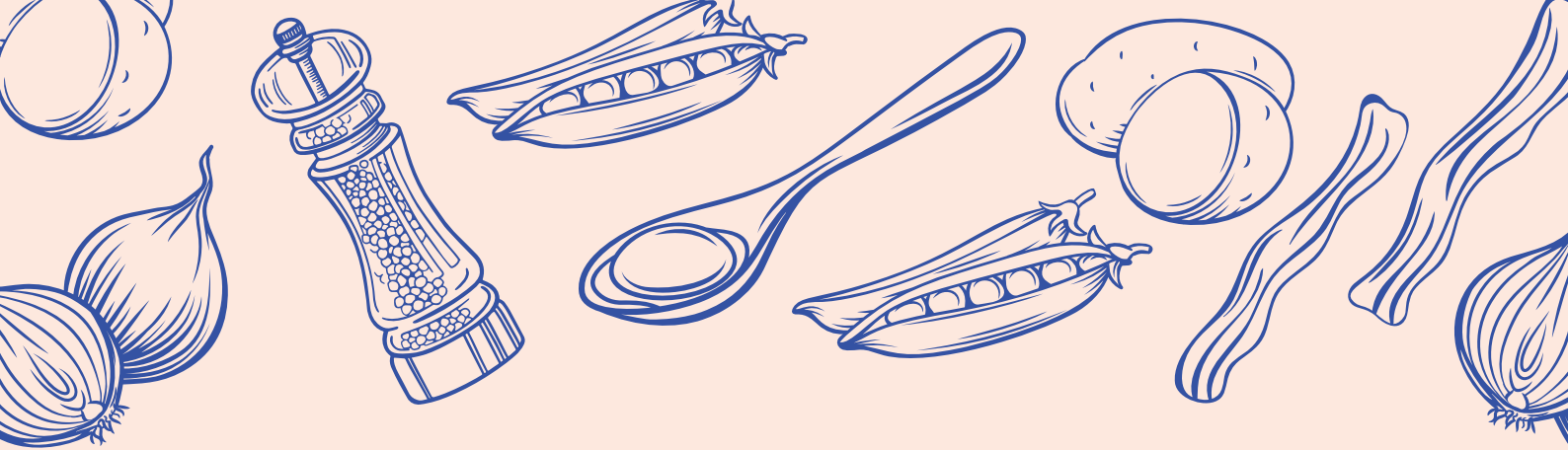
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

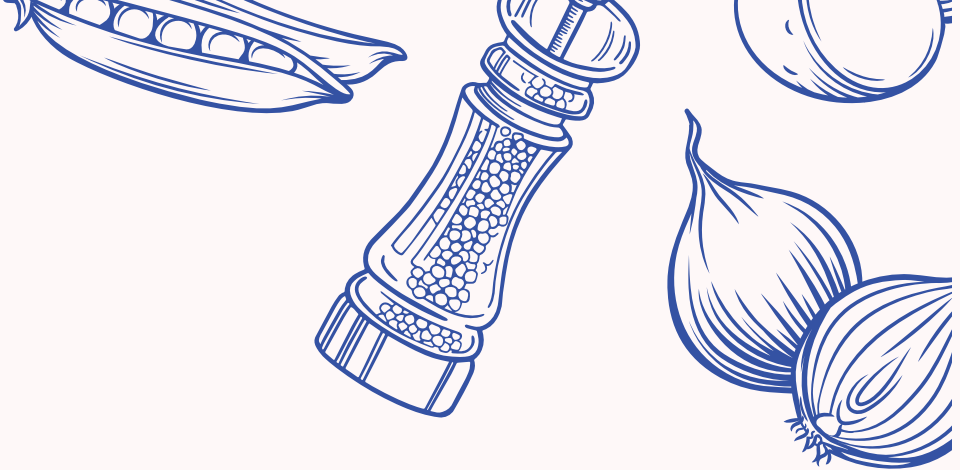


## طرز تهیه

- سیب زمینی ها را بجوشانید و همزمان بقیه سالاد را آماده کنید.
- برش های سیب را به آبلیمو آغشته کنید تا رنگشان تیره نشود.
- برگ های کاهو، تکه های مرغ و برش های سیب را در ظرف سالاد یا دیس بچینید.
- سیب زمینی ها را آبکش کرده و اضافه کنید (ممکن است هنوز گرم باشند) و به آرامی زیر و رو کنید.
- مغزها و تره ها را روی سالاد بریزید. فلفل سیاه تازه آسیاب شده را اضافه کنید.
- مایونز و ماست را با هم مخلوط کنید تا سس غلیظی به دست آید و با سالاد مرغ سرو کنید.

**مواد جایگزین:** به جای سیب از میوه های دیگر استفاده کنید، مثلاً هلو یا گلابی. اگر سس رقیق تر را ترجیح می دهید، از شیر به جای ماست استفاده کنید.





# سالاد مرغ

## مواد لازم

- ۳۰ میلی لیتر بادام هندی (۲ قاشق غذاخوری) یا ۱۰ نصف پیکان (گردوی آمریکایی)
- ۱۰ گرم تره خردشده (یک چهارم پیمانه)
- ۶۰ میلی گرم مایونز کم چرب (یک چهارم پیمانه)
- ۶۰ میلی گرم شیر یا ماست بدون چربی یا کم چرب (یک چهارم پیمانه)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده
- ۱۲ عدد سیب زمینی تازه کوچک، چهار قاچ شده
- ۱ عدد سیب بزرگ، هسته گرفته شده و برش زده شده
- ۱۵ میلی لیتر آبلیموی تازه (۱ قاشق غذاخوری)
- ۱۰۰ گرم برگ کاهو، ریز خرد شده (۱ پیمانه)
- ۲۲۰ گرم سینه مرغ دودی، برش زده شده (نیم پوند)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



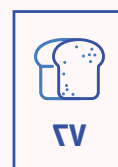
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



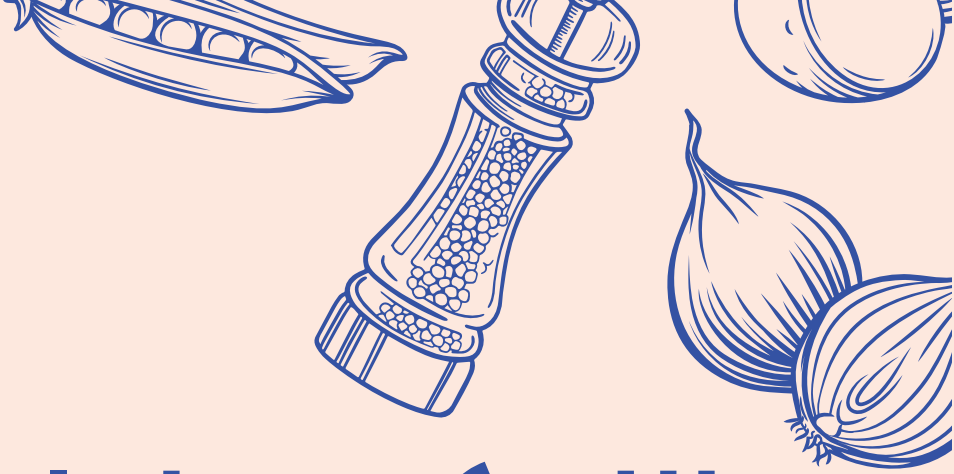
کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- برش های کدو حلوائی و فلفل قرمز را در یک تابه بزرگ ریخته و کنار بگذارید و همزمان سس را تهیه کنید.
- در یک ظرف شیشه ای یا یک فنجان بزرگ، روغن، آبلیمو، آب و ادویه را با یکدیگر مخلوط کنید. شکر و پوست لیمو را اضافه کنید.
- سس را روی سبزیجات ریخته و به خوبی مخلوط کنید تا کاملاً به سس آغشته شوند.
- به مدت ۴۵ دقیقه در فر برشته کنید، ۲۰ دقیقه اول ظرف را با فویل آلومینیوم بپوشانید، ۲۵ دقیقه بعد فویل را در آورید.
- قبل از سرو، سبزی خرد شده تازه را با هم مخلوط کنید.
- کاهو و بیبی اسفناج را در یک دیس سرو بزرگ چیده یا در شش بشقاب بکشید و کدو حلوائی و فلفل قرمز گرم را روی سبزیجات قرار دهید. نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده را اضافه کرده و در هر وعده غذایی یکی از سبزیجات را میل نمایید.

**مواد جایگزین:** این بشقاب را می توان به عنوان یک وعده غذای سبک نیز سرو کرد، البته به شرطی که مقداری نشاسته و پروتئین نیز اضافه کنید. برای مثال، یک یا دو تکه نان با شاخص گلیسمی (GI) پایین و یک مکعب کوچک پنیر کم چرب، یا سه تا شش پرووینا (کراکر) و ۳۰ گرم گوشت سرد ورقه شده (معمولاً یک چهارم بسته) یک عدد کنسرو نخود (آبکش شده) را می توان ۱۰ دقیقه قبل از پایان زمان پخت به کدو حلوائی و فلفل در فر اضافه کرد.





# سالاد کدو حلوایی کبابی

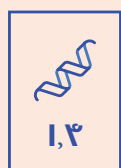
## مواد لازم

- ۱ عدد کدو حلوایی متوسط، پوست گرفته، دانه های آن جدا شده و به تکه ها یا نوارهای نازک برش زده شود (۶۰۰ گرم یا ۲۰ اونس، پوست کنده)
- ۱ عدد فلفل قرمز، دانه های آن جدا شده و به نوارهای درشت برش زده شود
- ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (۲ قاشق چایخوری)
- ۳۰ میلی لیتر آب لیموی تازه (۲ قاشق چایخوری) یا آب یک لیموی کوچک
- ۶۰ میلی لیتر آب جوش (۲ قاشق چایخوری یا یک چهارم پیمانه)
- ۵ میلی لیتر پودر پاپریکا (۱ قاشق چایخوری)
- ۵ میلی لیتر پودر زیره (۱ قاشق چایخوری)
- ۲/۵ میلی لیتر پودر گشنیز (نصف قاشق چایخوری)
- ۵ میلی لیتر پوست لیمو، رنده شده (۱ قاشق چایخوری)
- ۳۰ میلی لیتر جعفری تازه، خردشده (۲ قاشق چایخوری)
- ۴۵ میلی لیتر برگ گشنیز تازه، خردشده (۳ قاشق چایخوری)
- ۱۰ میلی لیتر برگ نعناع تازه، خرد شده (۲ قاشق چایخوری)
- ۸۰ گرم مخلوط کاهو و برگ های بیبی اسفناج، شسته شده (سه چهارم بسته)
- ۲/۵ میلی لیتر نمک (نصف قاشق چایخوری)
- ۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



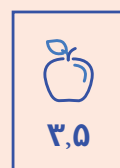
کلسترول  
میلی گرم



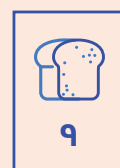
سدیم  
میلی گرم



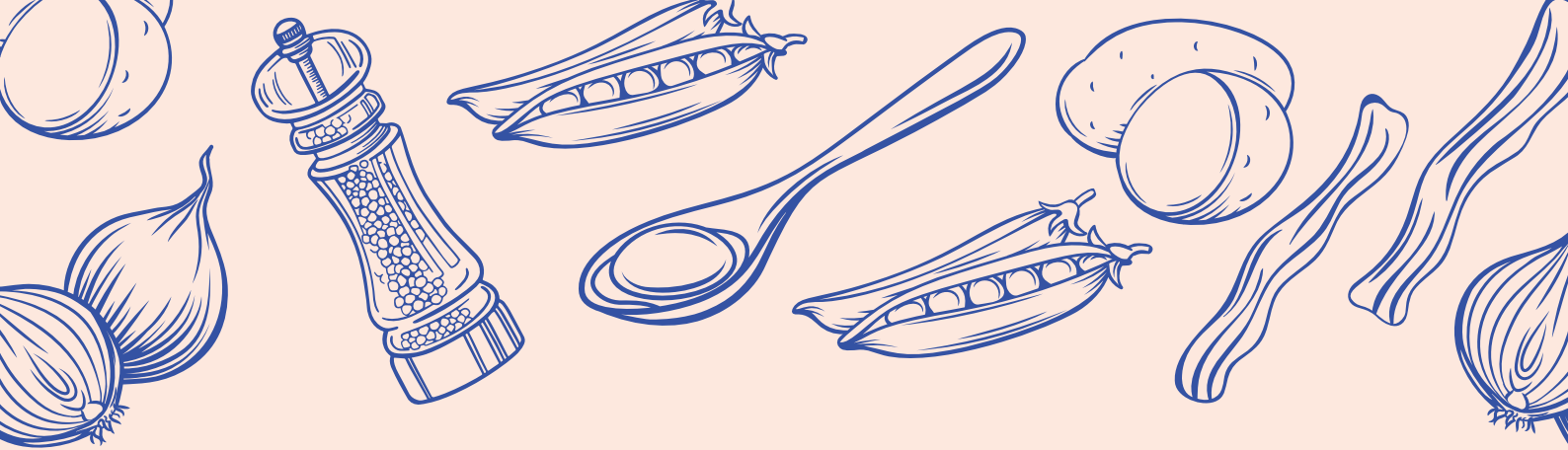
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- روغن را در تابه گرم کرده و فلفل و پیاز را در آن تفت دهید. گوجه گیلاسی را اضافه کرده و تا وقتی که پوست گوجه ها ترک بخورد به تفت دادن ادامه دهید.
- بقیه ترکیبات سالاد را آماده کنید.
- در صورت تمایل، چهار نان چیاپاتا را برشته کنید و در بشقاب های جداگانه قرار دهید.
- کاهو، سبزیجات تفت داده شده، برش های خیار، کپیر، ریحان و پنیر را روی نان ها ریخته و فیله های ماهی آنچووی (ماهی کولی) را اضافه کنید. فلفل سیاه آسیاب شده را روی آنها بپاشید.
- بلافاصله به عنوان یک وعده غذایی سبک سرو نمایید.







# سالاد روی چیباتا

## مواد لازم

- ۴۵ گرم کیپر (هندوانه کوهی) (۳ قاشق غذاخوری)
- ۱۰۰ گرم مخلوط برگ های کاهو، شسته شده (۴ اونس)
- ۹۰ گرم پنیر موزارلا، ورقه شده شده یا مکعبی خرد شده (۴ اونس)
- ۴ برش نان چیباتا
- ۳۰ گرم ریحان تازه (۲ قاشق غذاخوری)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده
- ۷/۵ میلی لیتر روغن زیتون (نصف قاشق غذاخوری)
- ۱ عدد فلفل دلمه زرد، دانه های آن جدا شده و برش های نازک زده شود
- ۱ عدد فلفل دلمه قرمز، دانه های آن جدا شده و برش های نازک زده شود
- ۱ عدد پیاز قرمز، پوست گرفته شده، نصف شده و برش های نازک زده شود
- ۳۰۰ گرم گوجه گیلاسی (۸-۱۲ عدد)
- نصف خیار (بیدانه) برش های نازک زده شود

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



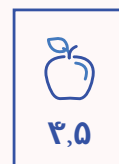
کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- بلغور را در یک کاسه بزرگ بریزید. آب جوش را اضافه کنید، هم بزنید و به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا بلغور نرم شود و آب را جذب کند.
- نمک، آبلیمو، روغن زیتون، سیر و فلفل سیاه را اضافه کرده و به طور کامل مخلوط کنید.
- درب ظرف را به طور کامل بسته و به مدت ۳۰ دقیقه قبل از سرو در یخچال قرار دهید.
- قبل از سرو، سبزیجات و سبزی را هم زده و به خوبی با هم مخلوط کنید.
- این خوراک سرشار از نشاسته را همراه با هر وعده غذایی و به صورت سرد سرو کنید.
- \* این خوراک را میتوان به عنوان یک وعده غذایی سبک نیز سرو کرد. فقط کافی است ۳۰۰ گرم (۸ اونس) پنیر فتا به سالاد اضافه کنید تا یک غذای سبک کامل برای چهار نفر آماده شود. با افزودن پنیر فتا، میزان پروتئین به اندازه یک پرس و چربی به اندازه یک و نیم پرس در هر بار سرو غذا افزایش می یابد.
- \* دو مرحله اول را می توان از یکی دو روز زودتر آماده کرد تا مزه های سالاد به خورد هم بروند.
- \* برای آماده کردن بلغور، به ازای هر مقدار بلغور خام، دو برابر آب جوش استفاده کنید.





# سالاد تبوله

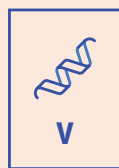
## مواد لازم

- ۶۰ میلی لیتر برگ نعناع تازه، خرد شده (یک چهارم پیمانه)
- ۱ عدد کنسرو نخود، آبکش شده یا ۳۷۵ میلی لیتر نخود پخته (۱ و نیم پیمانه)
- ۱ عدد فلفل دلمه قرمز، ریز خرد شده
- ۱ عدد فلفل دلمه زرد، ریز خرد شده
- ۱ عدد خیار، بدون دانه، خرد شده
- ۲ عدد گوجه فرنگی، خرد شده
- ۲ عدد سیاه تازه آسیاب شده
- ۲۵۰ میلی گرم بلغور گندم کامل (۱ پیمانه)
- ۴۰۰ میلی گرم آب جوش (۱ و یک چهارم پیمانه)
- ۵ میلی لیتر نمک (۱ قاشق چایخوری)
- ۶۰ میلی لیتر آبليموی تازه (یک چهارم پیمانه)
- ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون (۲ قاشق غذاخوری)
- ۴ حبه سیر متوسط، له شده یا چرخ شده یا ۱۰ میلی لیتر سیر له شده (۲ قاشق چایخوری)
- ۴ عدد پیازچه، ریز خردشده یا ۸۰ میلی لیتر تره خردشده (یک سوم پیمانه)
- ۲۵۰ میلی لیتر جعفری تازه، ریز خرد شده (۱ پیمانه)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



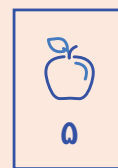
کلسترول  
میلی گرم



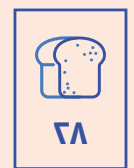
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- خیارها را پوست گرفته و به صورت حلقه های نازک برش دهید.
- پیاز را به شکل خلال های بلند و نازک برش دهید. (اگر پیاز دوست دارید، برش ها را بزرگتر بریزید، اما اگر به پیاز علاقه ندارید، به خلال های کوچک خرد کنید).
- گوجه فرنگی را به قطعات کوچک خرد کنید.
- پونه کوهی، سرکه برنج، روغن زیتون، نمک و فلفل را در یک کاسه بزرگ ریخته و کنار بگذارید.
- در یک مخلوط کن یا یک کاسه کوچک، سیر له شده، خردل دیژون، سرکه سیب، روغن زیتون، عسل، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. هم بریزید تا کاملاً ترکیب شوند. (در صورت تمایل ماست اضافه کنید)
- در یک کاسه دیگر، سبزیجات را اضافه کرده و آووکادو را به صورت ورقه های مکعبی برش زده و روی آن بریزید. پس از اینکه گوجه فرنگی و خیارها چند دقیقه در سرکه برنج مزه دار شدند، آنها را همراه چند تکه ماهی سالمون دودی روی سالاد بریزید. پنیر فتا را روی آن ریخته و لذت ببرید!

\* این سالاد باید در طول هفته مصرف شود. برای حفظ تازگی، گوجه فرنگی، خیار و پیاز را در یک کاسه و کاهو و فتا را در ظرف دیگری نگه دارید. این کار باعث می شود که گوجه فرنگی و خیار در طول هفته مزه دار شوند و از پژمرده شدن کاهو جلوگیری می کند. هر وقت برای سرو سالاد آماده بودید، سس را اضافه کنید. این کار باعث حفظ تازگی سالاد می شود.

\* در صورت تمایل به جای ماهی سالمون از مرغ استفاده کنید. (نصف پیمانه (۱۲۵ میلی گرم) ماست یونانی ساده یا ماست بادام هندی ساده اضافه کنید تا طعم خامه ای ایجاد شود).





# سالاد سالمون دودی

## مواد لازم

- ۲ پیمانه (۵۰۰ میلی لیتر) مخلوط سبزیجات سبز
  - ۲ عدد گوجه فرنگی
  - ۱ عدد خیار
  - ۱ عدد آووکادو
  - ۴ اونس (۱۱۲ گرم) ماهی سالمون دودی
  - ۱ یک چهارم پیمانه (۵۹ میلی لیتر) پنیر فتا برای طعم دادن
  - ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) روغن زیتون فرابکر (EVOO)
  - ۱ یک چهارم پیمانه (۵۹ میلی لیتر) سرکه برنج
  - ۱ یک چهارم پیمانه پیاز قرمز
  - ۱ قاشق چایخوری (۵ میلی لیتر) پونه کوهی خشک
  - ۱ نصف قاشق چایخوری (۲/۵ میلی لیتر) نمک
  - ۱ نصف قاشق چایخوری (۲/۵ میلی لیتر) فلفل
- ### سس وینگرت
- ۱ حبه سیر له شده
  - ۱ یک چهارم پیمانه (۵۹ میلی لیتر) سرکه سیب
  - ۱ یک چهارم پیمانه (۵۹ میلی لیتر) EVOO
  - ۱ قاشق چایخوری (۵ میلی لیتر) عسل
  - ۱ نصف قاشق چایخوری (۲/۵ میلی لیتر) نمک
  - ۱ نصف قاشق چایخوری (۲/۵ میلی لیتر) فلفل
  - ۱ قاشق چایخوری (۵ میلی لیتر) خردل دیژون

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



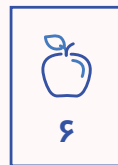
کلسترول  
میلی گرم



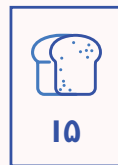
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

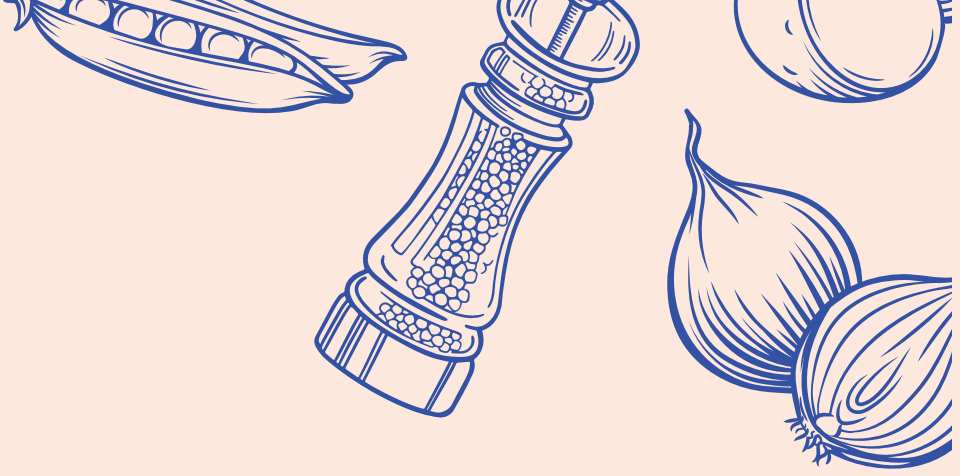


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- در یک کاسه بزرگ، جو، سبوس جو، آرد، پروناترو\*، بکینگ پودر، نمک و شکر را با هم مخلوط کنید.
- تخم مرغ، شیر و آب را بیشتر از ۱ دقیقه با همزن بزنید.
- مخلوط تخم مرغ را با مخلوط آرد ترکیب کرده و هم بزنید تا مواد خشک رطوبت بگیرند (بیش از حد مخلوط نکنید)
- خمیر را با دستان خود به شکل یک توپ نرم در آورید و از جوی بیشتری استفاده کنید تا از چسبناک شدن خمیر جلوگیری شود.
- روی توپ خمیر را با جو بپوشانید و به شکل نان لوف در آورید. روی یک کاغذ روغنی قرار داده و حدود ۱ ساعت در دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید.
- \* برای اینکه ببینید آیا نان آماده شده است یا خیر، با انگشت خود روی نان ضربه بزنید. اگر سوراخ شد، به نظر آماده است و می توانید آنرا از فر خارج کنید. این نان آسان با سوپ یا باربیکیو عالی است. می توان آنرا به راحتی به شکل کامل یا برش زده، فریز کرد. برش های فریز شده را می توان در توستر یخ زدایی کرد.
- \* به جای پروناترو می توان از ۱۲۵ میلی لیتر (نصف پیمانه) آرد سویا و ۱۲۵ میلی لیتر (نصف پیمانه) سبوس گندم استفاده کرد.





# نان جوی سالم

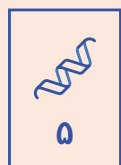
## مواد لازم

- ۱۵۰ میلی لیتر جو دوسر (دو سوم پیمانه)
- ۲۵۰ میلی لیتر سبوس جو (یک پیمانه)
- ۳۷۵ میلی لیتر آرد، الک شده (۱ و نیم پیمانه)
- ۲۵۰ میلی لیتر گندم سبوس دار پروناترو\* (۱ پیمانه)
- ۵ میلی لیتر نمک (۱ قاشق چایخوری)
- ۲۰ میلی لیتر بکینگ پودر (۴ قاشق چایخوری)
- ۲۰ میلی لیتر شکر (۴ قاشق چایخوری)
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۲۰۰ میلی لیتر شیر کم چرب (سه چهارم پیمانه)
- ۲۰ میلی لیتر آب (۴ قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



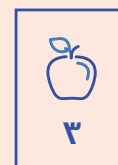
کلسترول  
میلی گرم



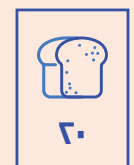
سدیم  
میلی گرم



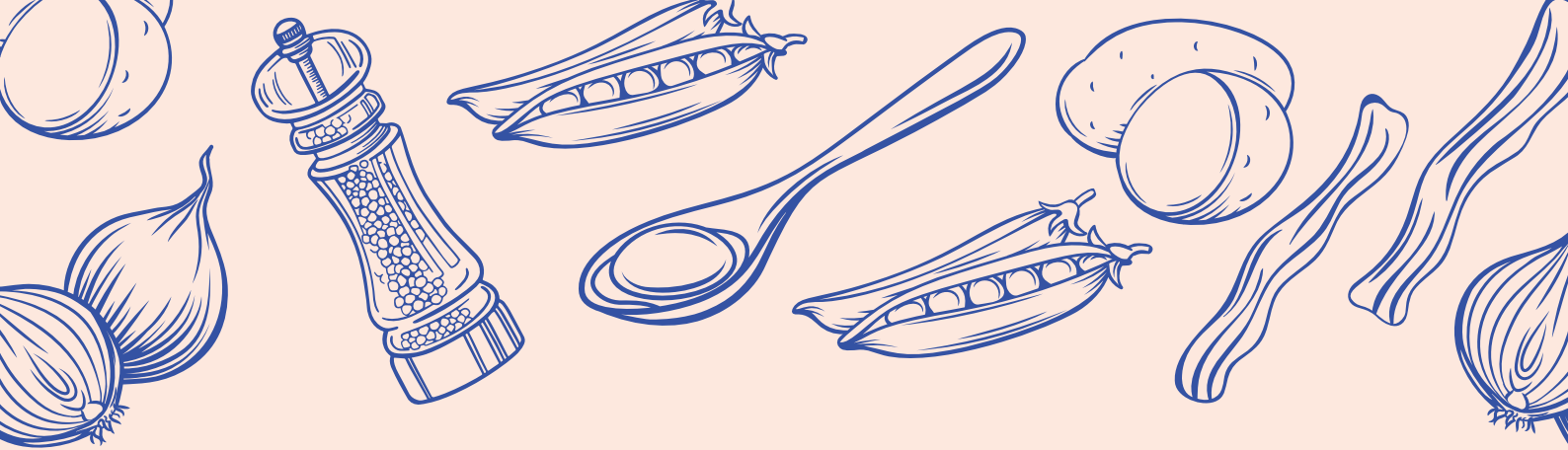
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



\* این دل چسب ترین اوت میلی است که تا به حال امتحان کرده اید. این دستور غذا برای یک وعده است، اما می توان به راحتی مواد آن را سه برابر کرد تا صبحانه سریع و آسانی در طول هفته داشته باشید! اگر چه شاید عجیب باشد، اما تخم مرغ راز این دستور غذاست! افزودن یک تخم مرغ به جو آن را سرشار از پروتئین می کند و یک قوام خامه ای به آن می دهد.

\* اگر توت فرنگی مورد علاقه شما نیست، می توانید به دلخواه از موز یا میوه دیگری استفاده کنید!







# اوتمیل دلچسب

## مواد لازم

- یک چهارم پیمانه (۵۹ میلی لیتر) جوی دو سر شکسته (غیر فوری)
- سه چهارم پیمانه آب (۱۸۰ میلی لیتر)
- ۱ عدد تخم مرغ
- نصف پیمانه (۱۲۵ میلی لیتر) بلوبری
- نصف پیمانه (۱۲۵ میلی لیتر) توت فرنگی
- یک چهارم سیب
- یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) کره بادام
- یک چهارم قاشق چایخوری (۱/۲۵ میلی لیتر) دارچین
- کمی نمک

## ارزش غذایی در هر پرس



۳۳۳

کالری  
کیلوکالری



۱۳

پروتئین  
گرم



۰

کلسترول  
میلی گرم



۲۲۶

سدیم  
میلی گرم



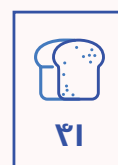
۱۵

چربی  
گرم



۸

فیبر  
گرم

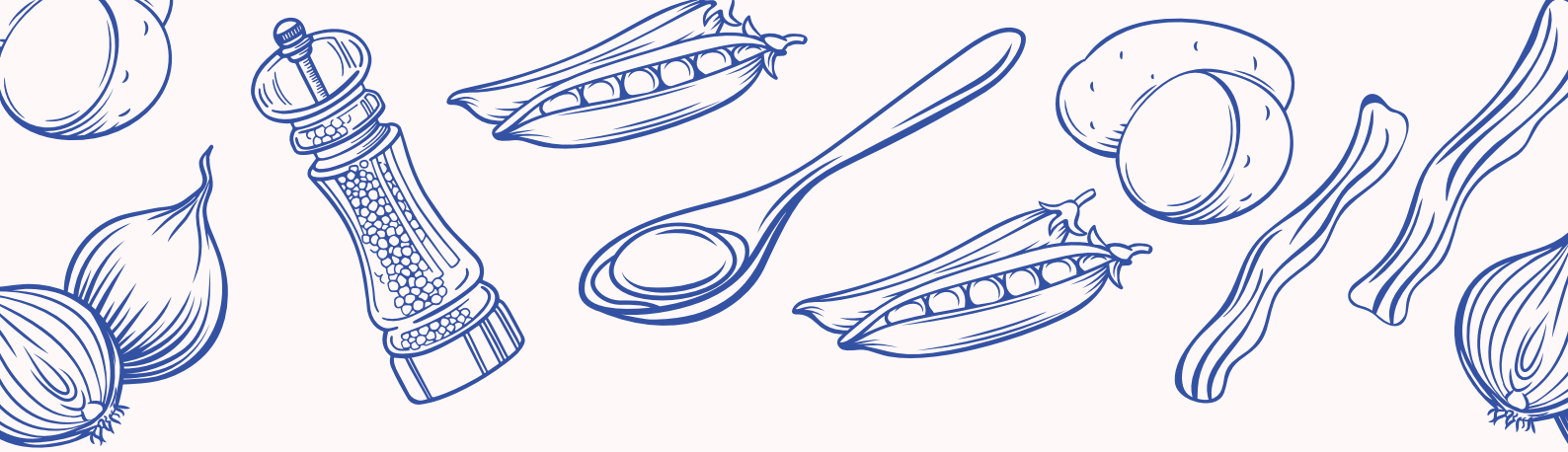


۴۱

کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- آب و جو را به تابه اضافه کرده و بجوشانید تا جو به قوام غلیظی برسد (۵ دقیقه).
- همزمان که جو در حال پختن است، سیب را به قطعات لقمه ای برش دهید، سپس همین کار را با توت فرنگی انجام دهید.
- بعد از اینکه جو اکثر آب را جذب کرد، تخم مرغ را داخل قابلمه بشکنید و کمی نمک اضافه کنید. بعد از اضافه کردن تخم مرغ، جو را بطور دائم هم بزنید. (اجازه دهید تخم مرغ خودش را بگیرد، بعد آنرا به صورت تخم مرغ هم زده در آورید.) پس از اینکه تخم مرغ کاملاً آماده شد، بلغور جوی پخته شده را در ظرفی بریزید.
- تکه های سیب، توت فرنگی و بلوبری را اضافه کنید و به دلخواه روی آن کره بادام و کمی پودر دارچین اضافه کنید.



- \* حمص بسیار راحت تهیه می شود و می توان آن برای هر مناسبتی خیلی زود آماده کرد و در طول هفته سرو کرد! هنگام خرید نخود یا لوبیای گاربانزو، مواد تشکیل دهنده آن را بررسی کنید، مطمئن شوید که از مواد افزودنی زیاد استفاده نشده باشد. قوطی کنسرو باید فقط حاوی لوبیای گاربانزو، آب و نمک باشد.
- \* برای تنوع، می توانید فلفل دلمه قرمز کبابی یا سایر ادویه ها را به حمص اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید تا یکدست شود.





# حمص خانگی

## مواد لازم

- ۱۱۲ اونس (۳۲۵ گرم) کنسرو نخود
- ۱ حبه سیر
- ۱ قاشق چایخوری (۵ میلی لیتر) پودر دارچین
- سه چهارم قاشق چایخوری (۳/۶ میلی لیتر) نمک
- نصف پیمانه (۱۲۵ میلی لیتر) ارده
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ میلی لیتر) روغن زیتون فرابکر (EVOO)
- نصف قاشق چایخوری (۲/۵ میلی لیتر) پودر فلفل
- آب یک لیموی بزرگ

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



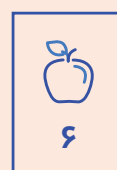
پروتئین  
گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- خود را در آب سرد بشویید و کنار بگذارید تا خیس بخورد.
- ارده، آب لیموی تازه و سیر را در غذاساز با هم مخلوط کنید تا یکدست شوند. (حدود ۳۰ ثانیه)
- بقیه مواد را اضافه کرده و مخلوط کنید. اگر حمص به اندازه کافی یکدست نیست، آب یخ (تقریباً یک قاشق غذاخوری در هر بار) اضافه کنید تا به قوام دلخواه برسد.
- پس از یکدست شدن، به یک ظرف منتقل کرده و فلفل را اضافه کنید.
- با هویج، خیار یا سبزی دلخواه سرو کنید.

## طرز تهیه

- کارپاچیوی گوشت معمولاً به صورت خام و به عنوان یک پیش غذا سرو می شود، اما دستور پخت آن طبق ذائقه شما ارائه می گردد. فر کباب پز را از قبل گرم کنید یا گریل را روشن کنید.
- به گوشت نمک و فلفل بزنید. به سلیقه خودتان کباب یا گریل کنید. روی آنرا با فویل آلومینیوم بپوشانید و حداقل ۲۰ دقیقه کنار بگذارید.
- مارچوبه ها را در ۳۰ میلی لیتر (۶ قاشق غذاخوری) آب به مدت ۳ تا ۴ دقیقه یا تا زمانی که کمی نرم شوند، در مایکروویو قرار دهید. برای جلوگیری از پخت بیش از حد در آب یخ قرار دهید. آبکش کنید و در کاسه بریزید. گوجه و ریحان خردشده را اضافه کنید.
- سرکه، روغن، آب، خردل و فلفل را با هم مخلوط کرده و یک سس وینگرت درست کنید و کنار بگذارید.
- سس ماهی کولی-کیپر را درست کنید. با استفاده از غذاساز یا مخلوط کن، ریکوتا، ماست، سرکه، کیپر، رب ماهی کولی، پیاز، سیر، ریحان، جعفری و فلفل را با هم مخلوط کنید تا یکدست شود. در یخچال بگذارید تا آماده سرو شود.
- مارچوبه را با ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) سس وینگرت مزه دار کنید. در یک طرف هر یک از ۴ بشقاب قرار دهید. گوجه فرنگی و ریحان خرد شده را با ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) سس وینگرت مزه دار کنید و در طرف دیگر بشقاب ها قرار دهید و وسط ظرف را خالی بگذارید. کاهو را در باقیمانده سس وینگرت آغشته کرده و در وسط ظرف بین سبزیجات دیگر قرار دهید.
- گوشت را به ورقه های نازک برش دهید. در بشقاب بچینید و روی هر پرس غذا ۳۰ میلی لیتر (۶ قاشق غذاخوری) سس ماهی کولی-کیپر بریزید. یکبار سرو کنید.





# کارپاچیوی گوشت

## مواد لازم

- ۴۸۰ گرم فیله گوشت گاو به ۴ قسمت برش داده شود (۱ پوند)
- ۴۸۰ گرم مارچوبه، ته ساقه جدا شود (۱ پوند)
- ۳۰۰ گرم گوجه آلوئی، خرد شده
- ۱۵ گرم ریحان تازه، خرد شده (یک چهارم پیمانه)
- ۳۰۰ گرم بیبی کاهو در صورت تمایل (یک چهارم پیمانه)
- ۴۵ میلی لیتر سرکه قرمز (۳ قاشق غذاخوری)
- ۲۶/۵ میلی لیتر روغن زیتون (۱ و نیم قاشق غذاخوری)
- ۱۵ میلی لیتر آب (۱ قاشق غذاخوری)
- ۵ میلی لیتر خردل دیژون دانه ای (۱ قاشق چایخوری)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده
- ۱۲۰ گرم پنیر ریکوتای بدون چربی (نصف پیمانه)
- ۲۰۰ گرم ماست ساده غیر چرب (۱ پیمانه)
- ۲۰ میلی لیتر سرکه قرمز (یک چهارم پیمانه)
- ۱۰ میلی لیتر کیپر (۲ قاشق چایخوری)
- ۱۰ میلی لیتر رب ماهی کولی (۲ قاشق چایخوری)
- ۱ عدد پیاز شالت (پیاز قرمز کوچک)، خردشده
- ۲ حبه سیر، خرد شده
- ۱۵ گرم برگ ریحان تازه (یک چهارم پیمانه)
- ۱۵ گرم جعفری پاک شده (یک چهارم پیمانه)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



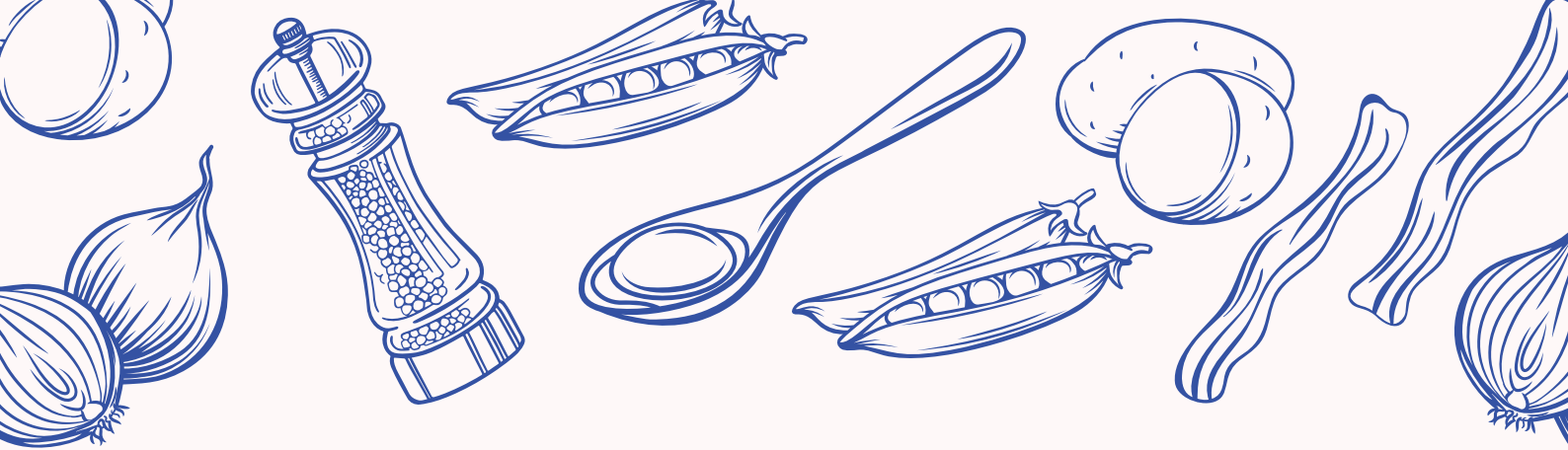
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- یک تخم مرغ را در یک کاسه کوچک و قابل استفاده در مایکروویو بشکنید و زرده را پخش کنید. همین کار را با تخم مرغ دیگر در ظرف دیگری انجام دهید. به هر ظرف یک عدد سفیده تخم مرغ اضافه کنید و کمی هم بزنید.
- فلفل دلمه یا پیازچه، سیر و سبزی را اضافه کرده و بسته به قدرت مایکروویو، هر کاسه را به مدت ۱ تا ۱ و نیم دقیقه در مایکروویو قرار دهید.
- به آرامی هم بزنید و روی آن، چتنی و ورقه های گوجه فرنگی قرار دهید.
- هر کاسه را به مدت ۳۰ ثانیه دیگر در مایکروویو با حرارت بالا قرار دهید.
- هر یک از تخم مرغ های پخته شده را روی یک تکه نان تست قرار داده و روی آن را پنیر رنده شده بریزید (گوجه فرنگی پخته شده روی نان تست قرار می گیرد و تخم مرغ روی گوجه فرنگی)
- هر بشقاب را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در مایکروویو قرار دهید تا پنیر ذوب شود.
- کمی با نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده مزه دار کنید.





# تخم مرغ با سبزیجات معطر روی گوجه فرنگی

## مواد لازم

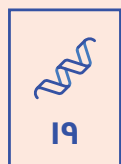
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۲ سفیده تخم مرغ
- یک چهارم فلفل دلمه ای یا ۲ عدد پیازچه، خرد شده
- ۲/۵ میلی لیتر سیر خشک پرک (نصف قاشق چایخوری)
- ۲/۵ میلی لیتر سبزیجات مخلوط (نصف قاشق چایخوری)
- ۲۰ میلی لیتر چاشنی چتنی، ترجیحاً روشن (۳ قاشق چایخوری)
- ۱ عدد گوجه فرنگی ورقه ورقه شده
- ۲ برش نان تست
- ۳۰ گرم پنیر کم چرب، رنده شده (یک چهارم پیمانه)
- کمی نمک
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



۳۰۷

کالری  
کیلوکالری



۱۹

پروتئین  
گرم



۲۲۷

کلسترول  
میلی گرم



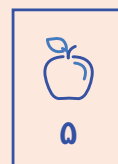
۵۹۲

سدیم  
میلی گرم



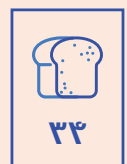
۱۰

چربی  
گرم



۵

فیبر  
گرم



۳۴

کربوهیدرات  
گرم







# کدو کبابی

## مواد لازم

- ۱ عدد کدو بلوطی، پوست گرفته، دانه گرفته شده
- ۱ کدو حلوائی کوچک (۱ کیلوگرم)، پوست گرفته، دانه گرفته شده (۲ پوند)
- ۴۵ میلی لیتر روغن زیتون (۳ قاشق غذاخوری)
- ۲/۵ میلی لیتر نمک کوشر (نصف قاشق چایخوری)
- ۲/۵ میلیلیتر فلفل سیاه تازه آسیاب شده (نصف قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



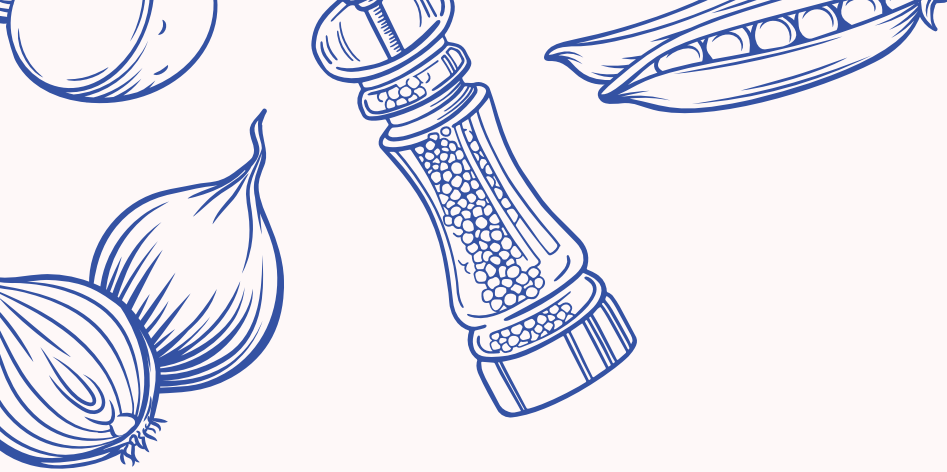
فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتیگراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- کدو بلوطی و کدو حلوائی را به مکعب های ۱ تا ۱ و یک چهارم اینچی خرد کنید. کدوها در حین پخت جمع می شوند، پس خیلی کوچک خرد نکنید.
- کدوها را به صورت یک لایه روی دو کاغذ روغنی قرار دهید. روغن زیتون، نمک و فلفل به اندازه کافی پاشیده و کدوها را به خوبی مزه دار کنید.
- به مدت ۲۵ تا ۳۵ دقیقه بپزید تا نرم شوند و سپس یکبار پشت و رو کنید.
- \* این غذا یک خوراک سبک و سالم است. کدو حلوائی باقیمانده را می توان در مخلوط کن به همراه آب مرغ داغ مخلوط کرد و یک سوپ سریع و خوشمزه تهیه کرد.



\* برای سرخ کردن پنکیک ها، روغن مرغوب را در یک تابه حرارت دهید تا داغ شود، اما نسوزد (دود نکند). تابه را بچرخانید تا روغن به طور کامل کف تابه را بپوشاند. روغن اضافه را خارج کنید. حالا، پنکیک ها را در روغن باقیمانده سرخ کنید. این دستور را می توانید دوبار یا سه بار تکرار کنید.

#### مواد داخل لقمه ها:

- پنیر محلی بدون چربی، چند برش کالباس و مقداری سبزی تازه خرد شده را با هم مخلوط کنید.
- پنیر محلی بدون چربی، ماهی سالمون دودی و تره و کیپر خرد شده را با هم مخلوط کنید.
- پنیر کم چرب رنده شده را به آرامی با مواد دیگر مخلوط کنید.
- زیتون ها را خرد کرده و با پنیر محلی کم چرب مزه دار کنید. یک لایه برگ ریحان تازه روی آن قرار دهید.





# لقمه های خوشمزه پنکیک

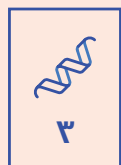
## مواد لازم

- ۵۰ گرم گوجه فرنگی خشک (۱ پیمانه)
- ۴۰۰ میلی لیتر شیر کم چرب یا بدون چربی (۱ و سه چهارم پیمانه)
- ۱ تخم مرغ خیلی بزرگ
- ۵ میلی لیتر روغن ماکادامیا یا روغن کانولا (۱ قاشق چایخوری)
- ۹۰ گرم آرد کیک (سه چهارم پیمانه)
- ۵ گرم بکینگ پودر (۱ قاشق چایخوری)
- ۲/۵ گرم عصاره گوشت (نصف قاشق چایخوری)
- ۶۰ گرم سبوس جو (۴ قاشق غذاخوری)
- کمی پودر خردل
- کمی فلفل هندی

## ارزش غذایی در هر پرس



۴۱  
کالری  
کیلوکالری



۳  
پروتئین  
گرم



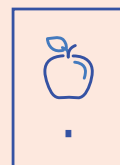
۱۱  
کلیسترول  
میلی گرم



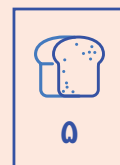
۱۷۷  
سدیم  
میلی گرم



۱  
چربی  
گرم



۰  
فیبر  
گرم



۵  
کربوهیدرات  
گرم

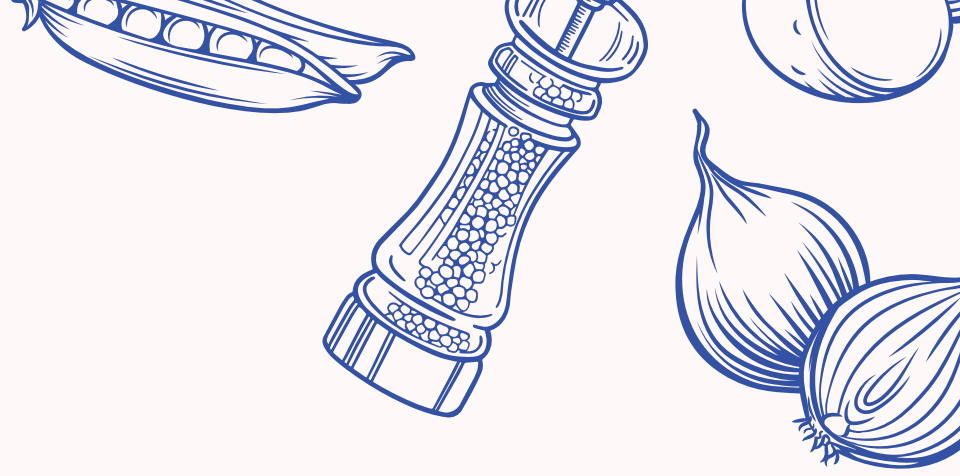
## طرز تهیه

- گوجه فرنگی خشک و نصف شیر را در یک ظرف گوجه فرنگی مخلوط کنید. به مدت ۳ دقیقه در مایکروویو با حرارت بالا قرار دهید تا گوجه ها نرم شوند، بعد کنار بگذارید.
- تخم مرغ و روغن را در یک ظرف گود با هم مخلوط کنید.
- آرد و بکینگ پودر را در ظرف دیگری الک کرده و به همراه عصاره گوشت با سبوس جو مخلوط کنید.
- مواد خشک و بقیه شیر را به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید. با همزن برقی (یا دستی) هم بزنید تا گوله نشوند.
- گوجه ها را پوره کرده و به خمیر اضافه کنید. هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. در صورت نیاز تقریباً ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) آب اضافه کنید تا یک سس یکدست به دست آید.
- یک تابه نچسب را از قبل گرم کرده و ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) خمیر برای هر پنکیک (با قطر تقریباً ۱۵۰ میلیمتر (۶ اینچ)) استفاده و سرخ کنید (توضیح در پایین صفحه)
- پنکیک ها را در یک بشقاب گذاشته، مواد را روی آن بریزید و مثل ساندویچ رول کنید. به چهار رول کوچک با اندازه یکسان برش زده و با خلال دندان محکم کنید.
- روی یک دیس یا سینی سرو چیده و به عنوان میان وعده با نوشیدنی سرو کنید.

## طرز تهیه

- پاستا را در حدود ۲ لیتر (۲ کوارت) آب و کمی نمک بجوشانید تا کمی نرم شوند. آبکش کرده و کنار بگذارید.
  - روغن را در تابه گرم کرده و پیاز را تفت دهید تا سبک شود.
  - قارچ ها را اضافه کرده و هم بزیند تا به شکل سس در آیند. سیر را اضافه کرده و هم بزیند.
  - شیر جوشانده شده و جو دوسر را اضافه کرده و بجوشانید. حرارت را کم کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به آرامی بپزید (در تابه را بردارید) تا سس غلیظ شود و کمی جمع شود.
  - آویشن، فلفل سیاه و ماهی را اضافه کنید.
  - سس را ترکیب کرده و پاستا را بپزید و بلافاصله با حجم زیادی از سالاد یا دو نوع سبزیجات پخته شده سرو کنید.
- \* برای حفظ عطر آویشن تازه، این گیاه خوش عطر را در پایان پخت اضافه کنید. آویشن خشک را می توانید زودتر اضافه کنید.





# پاستا آلفردو با ماهی دودی

## مواد لازم

- ۱۶۶ گرم ماکارونی فتوچینی گندم سبوس دار (حدود ۲ پیمانه)
- ۵ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (۱ قاشق چایخوری)
- ۱ پیاز بزرگ، پوست گرفته و خردشده
- ۲۰۰ گرم قاچ، خرد شده (۸ اونس)
- ۲ حبه سیر، له شده
- ۳۸۰ گرم شیر کم چرب جوشانده شده (۱ و یک چهارم پیمانه)
- ۳۰ میلی لیتر جوی شکسته یا پرک (۲ قاشق چایخوری)
- ۳۰ میلی لیتر آویشن تازه، خردشده (۲ قاشق چایخوری)
- ۲۵۰ گرم قزل آلا یا سالمون دودی، تکه شده (۸ اونس)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



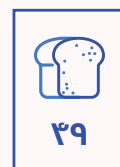
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- پاستا را با ۱/۲۵ میلی لیتر نمک (یک چهارم قاشق چایخوری) بجوشانید تا کمی نرم شود. سپس، آبکش کرده و کنار بگذارید.
- روغن را در یک تابه بزرگ گرم کرده و پیاز را تفت دهید تا سبک شود.
- گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و بپزید تا رنگ آن قهوه ای شود.
- گوجه فرنگی ها، ۳۰ میلی لیتر نمک (۲ قاشق غذاخوری)، فلفل، جوز هندی، رزماری، دال عدس، قارچ ها و سیر را اضافه کرده و آرام بپزید. در تابه را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید تا وقتی که دال عدس نرم شود.
- آویشن (و در صورت تمایل، چتنی) را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بپزید.
- نصف پنیر را درون پاستا بریزید.
- روی یک ظرف ۲۵۰ در ۲۵۰ میلی متری (۲ لیتری) مخصوص فر اسپری روغن بپاشید. به ترتیب لایه های پاستا و گوشت را درون ظرف بچینید، به طوری که لایه بالایی مخلوط گوشت باشد.
- شیر را روی پاستا و مخلوط گوشت بریزید. بقیه پنیر را روی آن ریخته و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید.
- بعد از پخت از فر در آورده و ۵ دقیقه اجازه دهید تا خنک شود و سپس همراه با سالاد سرو کنید.





# پنه بلونز آلفردو

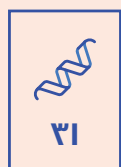
## مواد لازم

- ۴۰ گرم پاستا پنه گندم کامل (دو سوم پیمانه)
- ۱۲۵ میلی لیتر آب جوش (نصف پیمانه)
- ۳۱/۲۵ میلی لیتر نمک (یک چهارم قاشق چایخوری + ۲ قاشق غذاخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۱/۲۵ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (یک چهارم قاشق چایخوری)
- یک چهارم یک پیاز متوسط، پوست گرفته و ریز خرد شده
- ۷۵ گرم گوشت چرخ کرده (یک سوم پیمانه)
- ۱۰۰ گرم کنسرو گوجه فرنگی، خردشده (نصف پیمانه)
- ۱/۲۵ میلی لیتر رزماری تازه، خردشده (یک چهارم قاشق چایخوری)
- جوزهندی برای طعم غذا
- ۷/۵ میلی لیتر دال عدس (نصف قاشق غذاخوری)
- ۶۰ گرم قارچ تازه، خرد شده (۱ پیمانه)
- نصف حبه سیر، پوست گرفته و ریز خرد شده
- ۱/۲۵ میلی لیتر سیر له شده (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۲/۵ میلی لیتر آویشن تازه (نصف قاشق چایخوری)
- یا ۱/۲۵ میلی لیتر آویشن خشک (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۷/۵ تا ۱۵ میلی لیتر چاشنی چتنی، دلخواه (نصف تا ۱ قاشق غذاخوری)
- ۱۰ گرم پنیر کم چرب، رنده شده (۱ قاشق غذاخوری)
- ۱۵ میلی لیتر شیر کم چرب یا بدون چربی (۱ قاشق غذاخوری)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده برای طعم غذا

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



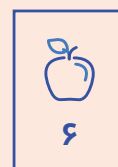
کلسترول  
میلی گرم



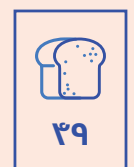
سدیم  
میلی گرم



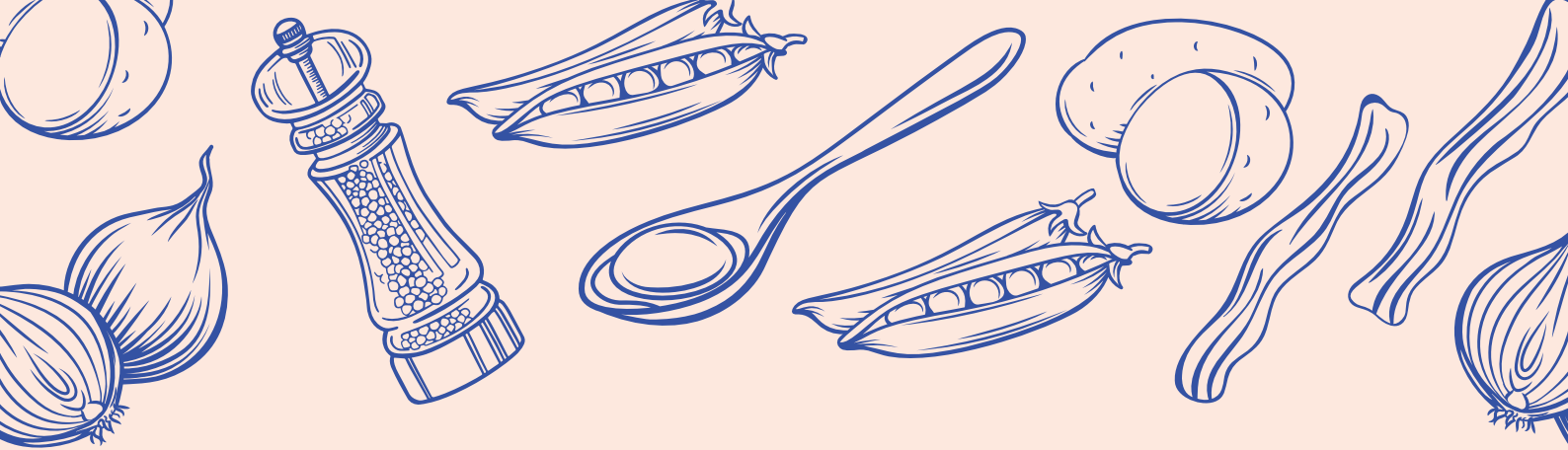
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- پیاز را در روغن با دمای متوسط در یک تابه بزرگ تفت دهید. کرفس و هویج را اضافه کرده و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بپزید.
- آب جوش و عصاره را در یک تابه ترکیب کرده و هم بزنید تا کاملاً حل شوند؛ روی حرارت کم باقی بگذارید تا گرم بماند.
- برنج خام را به سبزیجات اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه بپزید.
- عصاره سبزیجات را اضافه کرده و اجازه دهید به خورد برنج برود، سپس، مخلوط عصاره و آب گرم را اضافه کرده و مطمئن شوید که کاملاً سطح برنج را بپوشاند.
- در تابه را گذاشته و اجازه دهید ۲۵ دقیقه به آرامی بپزد، گاهی آنرا هم بزنید. اگر خیلی خشک بود، آب جوش اضافه کنید (در نظر داشته باشید که غذا باید حالت شل و خامه ای داشته باشد).
- وقتی ریسوتو شل و خامه ای شد، نخودها، پنیر رنده شده، شیر و آب لیمو را اضافه کرده و اجازه دهید ذوب شود، سپس فلفل را اضافه کنید.

**نوع غیر گیاهخواری:** به جای نصف پنیر کم چرب، یک بسته ۶۰ گرمی (۲ اونس) بیکن گوشت کم چرب و کم نمک استفاده کنید.

چربی آنرا گرفته، خرد کرده و در یک تابه نجسب که کف آنرا روغن اسپری کرده اید سرخ کنید. ۳/۷۵ میلی لیتر (سه چهارم قاشق چایخوری) عسل خام اضافه کرده و سرخ کنید تا حالت برشته و ترد پیدا کند.

همچنین، عصاره را به ۱/۲۵ میلی لیتر (یک چهارم قاشق چایخوری) کاهش دهید تا مقدار نمک کنترل شود.







# ریسوتو

## مواد لازم

- یک چهارم پیاز متوسط، پوست گرفته و خرد شده
- ۱/۲۵ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (یک چهارم قاشق چایخوری)
- نصف ساقه کرفس، خرد شده
- سه چهارم هویج متوسط، پوست گرفته و خرد شده
- ۱۲۵ میلی گرم آب جوش (نصف پیمانه)
- ۲/۵ میلی گرم عصاره سبزیجات (نصف قاشق چایخوری)
- ۶۰ میلی لیتر برنج آبرویو (ریسوتو) (یک چهارم پیمانه)
- ۴۰ میلی لیتر آب مرغ (۳ قاشق غذاخوری)
- ۶۰ میلی لیتر نخود منجمد (یک چهارم پیمانه)
- ۲۰ گرم پنیر کم چرب، رنده شده (۳/۷۵ میلی لیتر) پنیر پارمسان رنده شده (سه چهارم قاشق چایخوری)
- ۱۵ میلی لیتر شیر کم چرب (۱ قاشق غذاخوری)
- ۳/۷۵ میلی لیتر آب لیمو (سه چهارم قاشق چایخوری)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

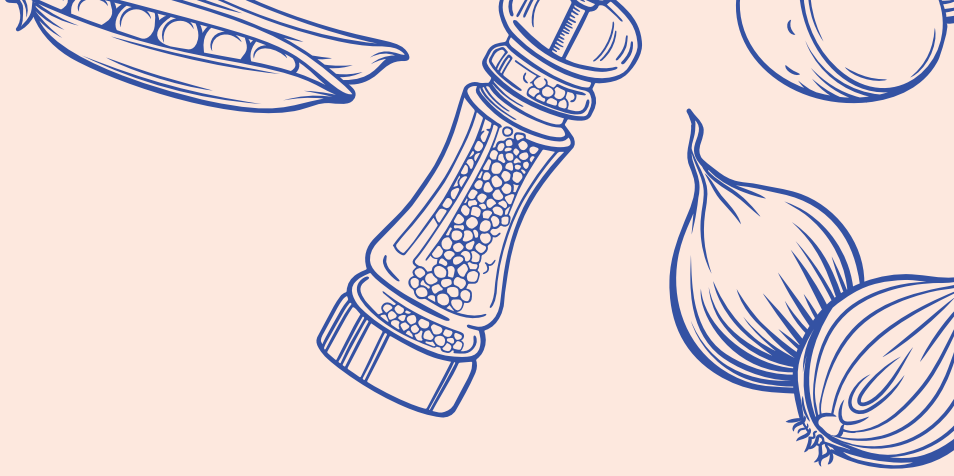


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- ورقه های لازانیا را روی یک سینی فر بزرگ در کنار یکدیگر قرار دهید و آب جوش روی آن بریزید تا پاستاها نرم شوند. سپس کنار بگذارید.
- کدوی مکعبی خردشده را در یک ظرف شیشه ای ریخته و روی آن عصاره سبزیجات یا مرغ بریزید. آب اضافه کرده و یک درپوش ضد اشعه مایکروویو روی آن قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه در مایکروویو با حرارت بالا قرار دهید تا به اندازه کافی نرم و له شوند. یا در یک تابه یا قابلمه بپزید تا نرم شوند.
- کدوهای خرد شده را با سایر مواد ترکیب کرده و له کنید و کمی نمک و فلفل به آن اضافه نمایید. باید کاملاً مخلوط شوند، اگر نشدند، کمی آب جوش بیشتر اضافه کنید.
- یک سوم کدو گردویی را در یک ظرف ۳۰۰ در ۱۵۰ میلی متری (۲ لیتری) چرب شده و مخصوص فر بریزید.
- ورقه های لازانیا را از آب در آورید، با دستمال کاغذی خشک کنید و دو ورقه پاستای نرم شده را روی مخلوط کدو حلوایی قرار داده و یک لایه کرولای تازه (حدود نصف برگ ها) را روی آن قرار دهید.
- یک سوم دیگر از کدو حلوایی را بکشید، روی آن دو ورقه پاستا قرار داده و نصف پیکان های خرد شده را روی آن بریزید.
- سپس، نصف دیگر برگ های کرولا را روی آنها ریخته و بعد دو ورقه آخر پاستاهای نرم شده را قرار دهید.
- بقیه مخلوط کدو حلوایی باقیمانده را روی پاستا ریخته و باقی پیکان ها را روی آن بریزید.
- در ظرف را گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه در فر بگذارید. یا به مدت ۵ دقیقه در مایکروویو با حرارت بالا قرار دهید.
- لازانیا را از فر یا مایکروویو در آورده، روی آنرا به طور یکدست پنیر موزارلا ریخته و کمی جوز هندی روی آن بپاشید. فر را در حالت کباب پز قرار داده و لازانیا را دوباره داخل فر بگذارید تا پنیر کمی قهوه ای شود.
- به همراه کمی سبزیجات به عنوان یک غذای کامل سرو کنید؛ برای اینکه طعم بیشتری به غذا بدهید، گوجه فرنگی خشک خرد شده را به لایه اول مخلوط کدو حلوایی اضافه کنید.





# لازانیای کدو گردویی

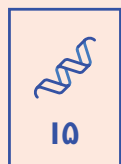
## مواد لازم

- ۱۰۰ گرم برگ تازه شاپانک (روکولا) یا اگر طعم ملایم تر می‌پسندید، برگ بیبی اسفناج (۳ و نیم پیمانه)
- ۳۰ گرم پیکان، درشت خرد شده (۱ اونس)
- ۱۰۰ گرم پنیر موزارلا کم چرب، درشت رنده شده (۲۵۰ میلی‌لیتر یا ۱ پیمانه)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده
- جوز هندی آسیاب شده
- ۶ ورقه لازانیا
- ۲ کدو گردویی کوچک، پوست گرفته و مکعبی خرد شده یا ۸۰۰ گرم تکه کدو گردویی (یک و سه چهارم پوند)
- ۷/۵ میلی لیتر عصاره سبزیجات یا عصاره مرغ (۱ و نیم قاشق چایخوری)
- ۲۰۰ میلی لیتر آب (چهار و نیم پیمانه)
- ۲/۵ میلی لیتر نمک (نصف قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



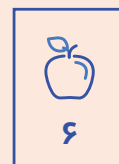
کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



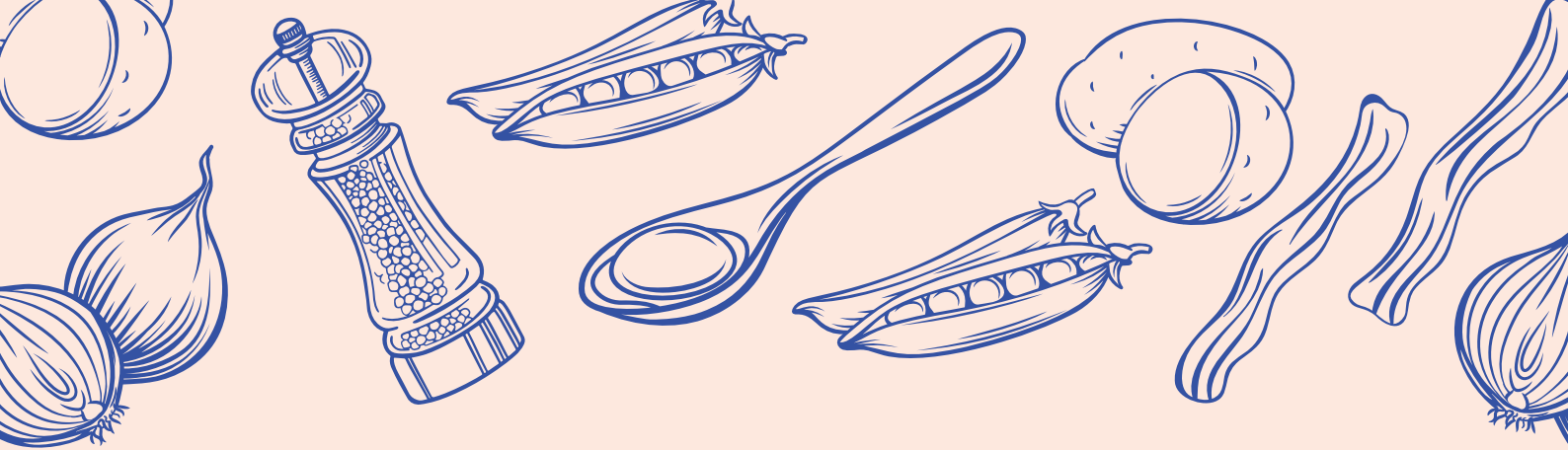
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. یک قالب متوسط را اسپری روغن چرب کنید.
- تخم مرغ ها، پنیر محلی، پنیر پارمسان، سیر، زیره و فلفل سیاه را با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید.
- سبزیجات را پاک کرده و ریز خرد کنید و به طور یکدست کف قالب مخصوص بریزید.
- پیازچه خردشده و عصاره را روی آن بریزید.
- مخلوط تخم مرغ را روی سبزیجات بریزید.
- پنیر رنده شده را به طور یکدست روی آن بریزید.
- در صورت تمایل، پاپریکا روی آن پاشید (یک رنگ قهوه ای تیره دوست داشتنی به غذا می دهد).
- به مدت ۲۵ تا ۳۵ دقیقه پزید تا زمانی که حباب ایجاد شده و کمی قهوه ای شود.





# تارت پنیر بدون کراست

## مواد لازم

- ۳ عدد تخم مرغ خیلی بزرگ، زده شده
- ۲۰۰ گرم پنیر محلی بدون چربی (۱ پیمانه)
- ۵ گرم پنیر پارمسان، رنده ریز شده (۱ قاشق چایخوری)
- ۱ حبه سیر، له شده
- ۵۰۰ گرم سبزیجات تازه یا منجمد، ریز خرد شده (۱۶ اونس)
- ۸ عدد پیازچه، خردشده یا نصف یک پیازم کوچک، ریز خرد شده
- ۱۰ گرم عصاره سبزیجات (۲ قاشق چایخوری)
- ۶۰ گرم پنیر موزارلا، رنده شده (نصف پیمانه)
- ۲/۵ گرم پودر پاپریکا (نصف قاشق چایخوری)، دلخواه
- پودر زیره، دلخواه
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

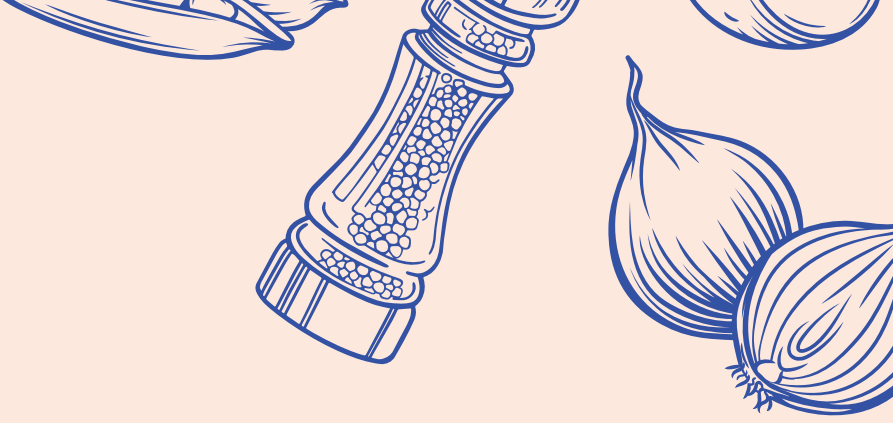


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- برنج را در آب و نمک بجوشانید تا کمی نرم شود.
- روغن را د یک تابه بزرگ گرم کرده و هر دو طرف تکه های مرغ را کاملاً برشته کنید.
- سپس از روغن در آورده و کنار بگذارید.
- پیاز و سیر را اضافه کرده و بپزید تا نرم شوند.
- جوی دوسر، پودر کاری، زنجبیل و دارچین را اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه روی شعله مخلوط کنید تا طعم ها به خورد هم بروند.
- آب مرغ آماده شده را به آرامی اضافه کرده و بجوشانید. وقتی سس غلیظ شد، چنتی، قارچ ها(در صورت تمایل) و رب یا سس گوجه را اضافه کنید. فلفل را به عنوان ادویه به غذا اضافه کنید.
- تکه های مرغ را به تابه برگردانید و حرارت را کم کنید.
- در تابه را گذاشته و اجازه دهید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آرام بپزند تا وقتی که مرغ کامل پخته شود.
- موز را پوست گرفته و خرد کنید. موز، هلو، آناناس و آب لیمو را به مرغ اضافه کرده و به طور یکدست حرارت دهید. همراه با برنج و سالاد سرو کنید.





# کاری مرغ

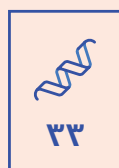
## مواد لازم

- ۶۰ میلی لیتر برنج (یک چهارم پیمانه)
- ۱/۲۵ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۱ عدد بالای ران مرغ بدون پوست
- ۱ عدد ران مرغ بدون پوست
- نصف یک پیاز متوسط، پوست کنده و ریز خرد شده
- یک چهارم حبه سیر
- ۷/۵ میلی لیتر جوی دوسر با شاخص گلیسمی (GI) پایین (نصف قاشق غذاخوری)
- ۲/۵ تا ۵ میلی لیتر پودر کاری (نصف تا ۱ قاشق چایخوری)
- ۰/۵ میلی لیتر پودر زنجبیل (یک هشتم قاشق چایخوری)
- ۲/۵ میلی لیتر عصاره مرغ (نصف قاشق چایخوری) حل شده در ۶۰ میلی لیتر آب جوش (یک چهارم پیمانه)
- ۷/۵ میلی لیتر چاشنی چنتی (۱ و نیم قاشق چایخوری)
- ۶۰ گرم قارچ، خرد شده، دلخواه (۱ پیمانه)
- ۳/۷۵ میلی لیتر رب یا سس گوجه فرنگی (سه چهارم قاشق چایخوری)
- یک چهارم موز
- یک چهارم هلو (تازه یا کنسروی)، خرد شده
- ۱۵ گرم آناناس (یک چهارم برش)، مکعبی خرد شده (۱ قاشق غذاخوری)
- ۷/۵ میلی لیتر آب لیمو (نصف قاشق غذاخوری)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



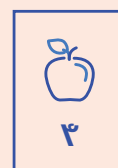
کلسترول  
میلی گرم



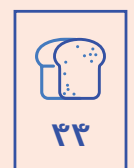
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- پیاز قرمز کوچک را خرد کرده و سیر را له کنید. به همراه روغن زیتون به تابه اضافه کنید. بپزید تا سبک شوند.
- همزمان با پخت پیاز و سیر، مرغ را آماده کنید.
- سینه مرغ را بکوبید تا همه قسمت های آن ضخامت یکسانی داشته باشد. (نکات دستور پخت را مطالعه کنید). نمک و فلفل را به مرغ اضافه کرده و به تابه پیاز و سیر اضافه کنید. اجازه دهید مرغ چند دقیقه بپزد تا کناره های سینه مرغ سفید شود و پف کند.
- آب یا عصاره مرغ، آب لیمو و کیپر را به تابه اضافه کنید. در تابه را گذاشته و روی حرارت ملایم به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه بپزید تا مرغ به طور کامل پخته شود. سپس گوجه گیلانی و اسفناج ها را آماده کنید.

## اسفناج و گوجه گیلانی تفت داده شده

- دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را به یک تابه بزرگ اضافه کرده و روی حرارت متوسط بگذارید.
- سیر را له کرده و با گوجه ها به تابه اضافه کنید. مراقب باشید، روغن داغ است!
- پوست گوجه ها در عرض چند دقیقه چروک می شود (و می ترکد). می توانید سرعت آن را با فشار دادن بعضی گوجه ها با چنگال افزایش دهید.
- آب لیموی تازه، نمک و فلفل و یک مشت بزرگ اسفناج را به تابه اضافه کنید. به طور دائم هم بزنید تا اسفناج ها پژمرده شوند. این کار فقط یکی دو دقیقه زمان می برد.
- وقتی همه اسفناج ها جمع و پژمرده شدند، شعله را خاموش کرده و بلافاصله با پیکاتی مرغ سرو کنید.
- \* برای کوبیدن مرغ ها، آنها را روی یک تخته گوشت تمیز گذاشته و با سلفون بپوشانید. یک ظرف بزرگ را روی آن قرار داده و با دقت فشار دهید تا یکدست شود.
- \* اسفناج و گوجه گیلانی های تفت داده شده را بلافاصله قبل از اینکه رنگ سبز درخشان اسفناج از بین رود، سرو کنید.







# پیکاتای مرغ

## مواد لازم

### اسفناج و گوجه گیلاسی تفت داده شده

- ۲ قاشق چایخوری (۳۰ میلی لیتر) روغن زیتون
- ۳ پیمانه (۷۰۰ میلی لیتر) گوجه گیلاسی
- ۵ اونس (۱۴۰ میلی لیتر) بیبی اسفناج تازه
- ۲ قاشق چایخوری (۳۰ میلی لیتر) آب لیمو
- ۱ قاشق چایخوری (۵ میلی لیتر) نمک
- فلفل به اندازه دلخواه
- ۱ حبه سیر

- ۳ عدد سینه مرغ (تقریباً ۱ پوند یا ۴۵۰ گرم)
- نصف پیمانه (۵۹ میلی گرم) کیپر
- یک و یک چهارم پیمانه (۳۰۹ میلی گرم) آب مرغ یا عصاره مرغ
- ۲ قاشق چایخوری (۳۰ میلی گرم) روغن زیتون
- یک چهارم پیمانه (۵۹ میلی گرم) آب لیمو
- ۱ قاشق چایخوری (۱۵ میلی لیتر) رنده پوست لیمو
- نمک و فلفل به اندازه دلخواه
- ۳ حبه سیر
- ۱ پیاز قرمز کوچک یا (نصف پیاز شیرین)

## ارزش غذایی در هر پرس مرغ



کالری  
کیلوکالری



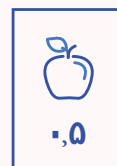
پروتئین  
گرم



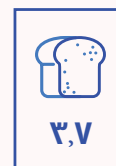
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## ارزش غذایی در هر پرس اسفناج و گوجه گیلاسی تفت داده شده



کالری  
کیلوکالری



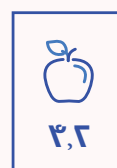
پروتئین  
گرم



سدیم  
میلی گرم



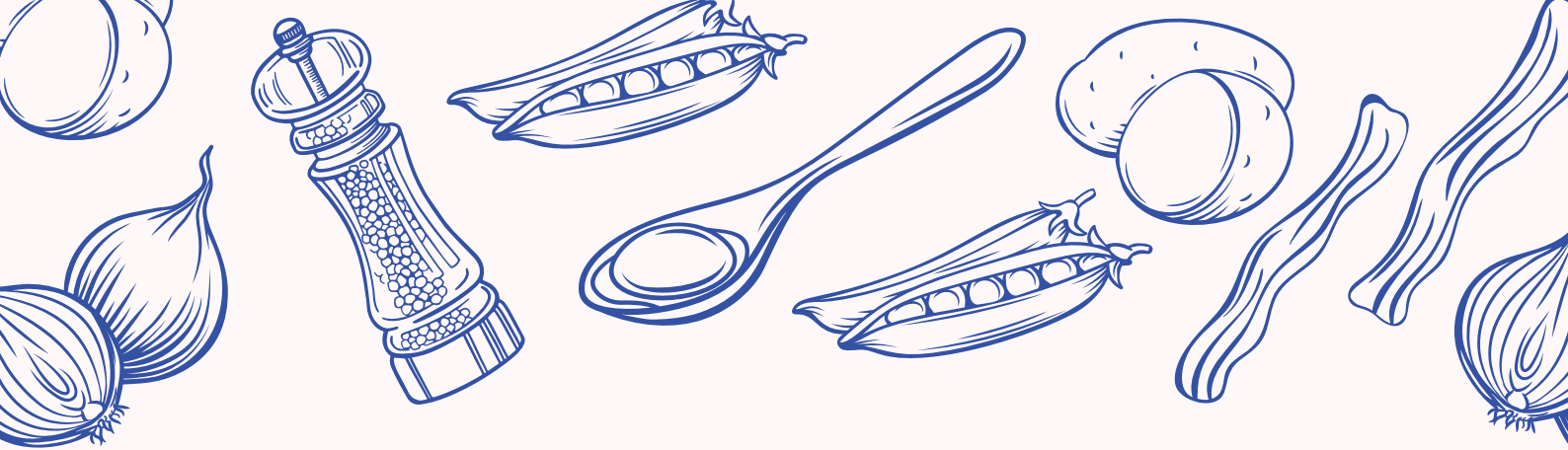
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- نصفه سینه مرغ ها را بشویید و همه چربی آنرا بگیرید. با حوله آشپزخانه خشک کنید.
- بقیه مواد را در یک ظرف کم عمق با هم مخلوط کنید. مرغ را اضافه کرده و در آنرا ببندید. آنرا چند ساعت در یخچال بگذارید.
- سبزیجات را برای بوریتوها آماده کنید. گوجه، فلفل دلمه های، کرفس، پیاز قرمز، گشنیز و مایونز را در یک ظرف متوسط با هم مخلوط کنید. در آنرا گذاشته و اجازه دهید مزه ها به خورد هم بروند.
- وقتی مرغ ها برای پخت آماده شدند، یک تابه گریل را گرم کنید.
- به مدت ۵ دقیقه هر طرف مرغ ها را گریل کنید تا زمانی که به طور کامل بپزند. مرغ ها را نواری خرد کنید.
- کمی قبل از سرو، آووکادو را آماده کرده و به مخلوط سبزیجات اضافه کنید. با استفاده از یک کفگیر سوراخ دار آب مواد را بگیرید، سپس آنها را بین ۴ تورتیلا تقسیم کرده، سبزیجات و نوارهای مرغ را درست در مرکز تورتیلا، نزدیک به لبه ای که از آنجا رول کردن را شروع می کنید، قرار دهید. بوریتوها را رول کرده و هر کدام را به دو قسمت برش بزنید. تازه سرو کنید.





# بوریتوی مرغ مرکبات گریل شده

## مواد لازم

### مرغ مرکبات

- ۴ عدد نصف سینه مرغ پوست کنده بدون استخوان، هرکدام حدود ۱۵۰ گرم (۵۰ اونس)
- ۲ حبه سیر بزرگ، له شده
- ۶۰ میلی گرم آب پرتقال (یک چهارم پیمانه)
- ۶۰ میلی لیتر آب لیمو (یک چهارم پیمانه)
- ۵ میلی لیتر پودر فلفل قرمز (۱ قاشق چایخوری)
- ۰/۶ میلی لیتر فلفل دلمه ای قرمز خشک خرد شده (یک هشتم قاشق چایخوری)

### بوریتوی سبزیجات

- نصف یک گوجه متوسط، ورقه ورقه شده
- نصف فلفل دلمه ای سبز، بدون دانه، ورقه ورقه شده
- ۲۰ گرم کرفس ریز خرد شده (۲ قاشق غذاخوری)
- ۲۰ گرم پیاز قرمز ریز خرد شده (۲ قاشق غذاخوری)
- ۸ گرم گشنیز خرد شده (۲ قاشق غذاخوری)
- ۳۰ گرم مایونز سبک (۲ قاشق غذاخوری)
- ۱ عدد آووکادوی متوسط، بدون هسته، پوست گرفته شده و خرد شده
- ۴ عدد تورتیلا بدون چربی، ۱۵ سانتیمتری (۶ اینچی)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



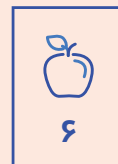
کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

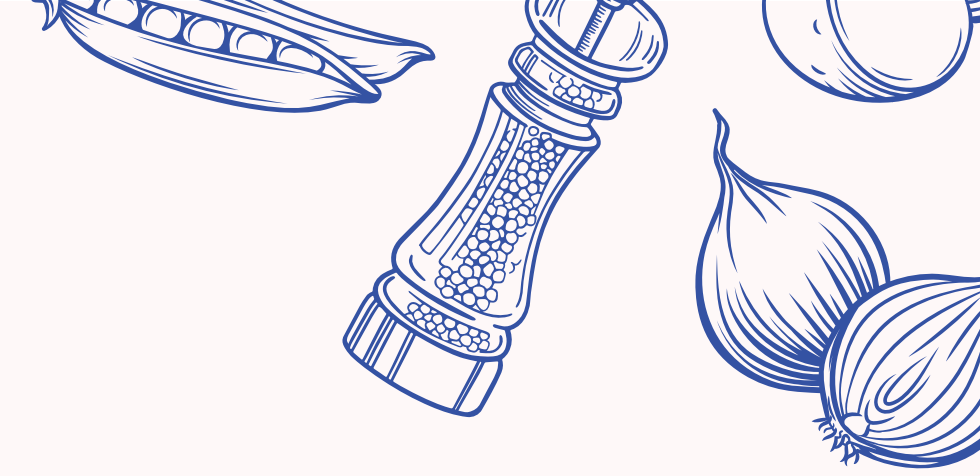


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- در مایکروویو، سیب زمینی های شیرین، پیازها و سیر را در آب جوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید یا در یک تابه یا قابلمه بجوشانید، سپس آبکش کنید.
- روغن را در یک ظرف بزرگ فر ریخته و به مدت چند دقیقه در فر حرارت دهید.
- سیب زمینی های شیرین و پیاز پخته شده را در ظرف فر ریخته و کمی زیر و رو کنید تا با روغن پوشانده شود. به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید.
- هم زمان، عسل، پودر خردل و رزماری را در یک ظرف کوچک مخلوط کرده و به مدت ۱۵ ثانیه در مایکروویو با دمای بالا قرار دهید، یا ظرف را داخل یک تابه آب جوش بگذارید تا عسل ذوب شود.
- بیشتر مخلوط عسل، خردل و رزماری را روی فیله های ماهی بمالید، اما کمی از آنرا برای سرو نگهدارید.
- توری فر را با اسپری روغن چرب کنید و روی ظرف سیب زمینی شیرین و پیاز قرار دهید.
- ماهی را مستقیماً روی توری فر بگذارید، به نحوی که روغن ماهی روی سیب زمینی ها بچکد.
- به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید. بقیه مخلوط عسل و خردل را روی ماهی بمالید و با مقادیر زیادی سبزیجات پخته سرو کنید.





# سالمون پخته شده با خردل عسلی

## مواد لازم

- ۲۰ میلی لیتر عسل (۴ قاشق چایخوری)
- ۷/۵ میلی لیتر پودر خردل (۱ و نیم قاشق چایخوری)
- ۱ ساقه رزماری تازه، خرد شده
- ۵۰۰ گرم استیک یا فیله سالمون تازه (۱ پوند)
- ۲-۳ سیب زمینی شیرین، پوست گرفته و نازک ورقه ورقه شده، حدود ۴۰۰ گرم (۲ پیمانه)
- ۲ پیاز کوچک، پوست گرفته و ورقه ورقه شده، حدود ۲۰۰ گرم (۱ پیمانه)
- ۲-۱ حبه سیر، له شده
- ۱۰ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (۲ قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



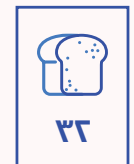
سدیم  
میلی گرم



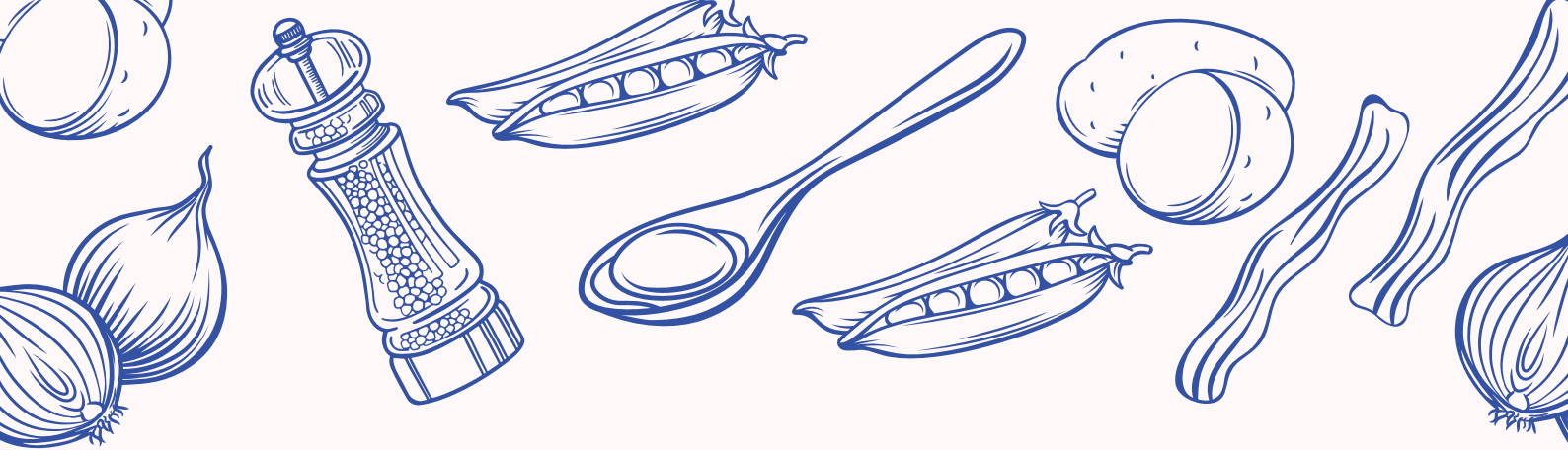
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- برای تهیه برگرها، لوبیاها، سرکه، سس ورسترشیر و سیر را با هم کوبیده یا در یک غذاساز بریزید.
  - گوشت چرخ کرده، پیاز، کرفس، خرده های نان، سبوس جو، عصاره، فلفل و تخم مرغ را اضافه کرده و مخلوط کنید تا یکدست شود.
  - به شکل ۸ همبرگر حالت دهید.
  - یک تابه را با ۵ میلی لیتر (۱ قاشق چایخوری) روغن چرب کنید. از یک لیسک برای پخش کردن روغن داغ به طور یکنواخت در همه جای تابه استفاده کنید.
  - هر طرف همبرگرها را به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید.
  - برای سس، پیاز، سبب و سیر را در روغن تفت دهید تا سبک شوند.
  - بقیه مواد را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه آرام بپزید.
  - همبرگرها را روی نان همبرگر ساده همراه با گوجه فرنگی، کاهو و سس باربیکیو سرو کنید.
- \* این همبرگرها بسیار نرم بوده و حالت «گوشتی بودن» همبرگرهای معمولی را ندارد.





# همبرگر با سس باریکیو

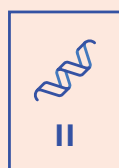
## مواد لازم

- | سس باریکیو  |   |
|---|---|
| • پیاز، پوست گرفته و خرد شده                        | • ۴۱۰ گرم کنسرو لوبیای پخته شده، آبکش شده (۱۶ اونس) |
| • ۱ سیب بزرگ، رنده ریز شده                          | • ۱۵ میلی لیتر سرکه (۱ قاشق غذاخوری)                |
| • ۱ میلی لیتر سیر له شده (یک چهارم قاشق چایخوری)    | • ۱۵ میلی لیتر سس ورسترشیر (۱ قاشق غذاخوری)         |
| • ۵ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (۱ قاشق چایخوری) | • ۲ میلی لیتر سیر له شده (نصف قاشق چایخوری)         |
| • ۶۰ میلی لیتر سس گوجه فرنگی (۳ قاشق غذاخوری)       | • ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده (۱ پیمانه)                  |
| • ۱ گوجه فرنگی، ریز خرد شده                         | • ۱ پیاز متوسط، پوست گرفته و خرد شده                |
| • ۱۲۵ میلی لیتر آب (نصف پیمانه)                     | • ۱ ساقه کرفس، خرد شده (قهوه ای یا سفید)            |
| • ۲۰ میلی لیتر شکر قهوه ای (۳ قاشق چایخوری)         | • ۲۵۰ میلی لیتر سبوس جو دوسر (۱ پیمانه)             |
| • ۳۰ میلی لیتر سس ورچستر (۲ قاشق چایخوری)           | • ۵ میلی لیتر عصاره (۱ قاشق چایخوری)                |
| • ۵ میلی لیتر نمک (۱ قاشق چایخوری)                  | • ۱ تخم مرغ   |
| • ۱۰ میلی لیتر خردل آماده (۲ قاشق چایخوری)          | • ۵ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (۱ قاشق چایخوری) |
|   | • ۴-۸ نان همبرگر                                    |
|   | • فلفل سیاه تازه آسیاب شده                          |

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



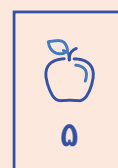
کلسترول  
میلی گرم



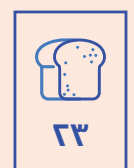
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



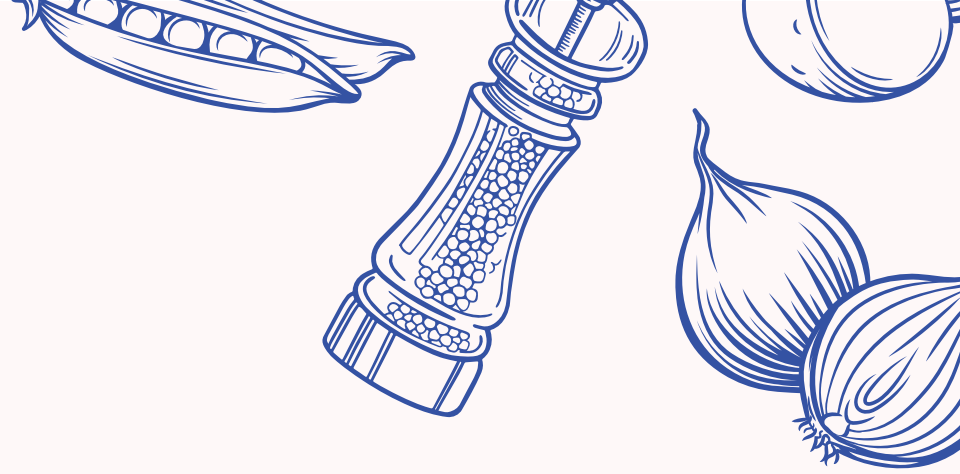
کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. خمیر پیتزا را روی یک قالب پیتزا یا سینی فر بگذارید.
- ریحان و روغن زیتون را در یک ظرف کوچک با هم مخلوط کنید. آنرا روی خمیر پیتزا بمالید.
- پنیر پارمسان، موزارلا و ریکوتا را در ظرف دیگری با هم مخلوط کنید. روی ریحان ها پاشید.
- نصف گوجه ها را روی آنها بریزید. روی آن اسپری روغن پاشید و فلفل سیاه آسیاب کنید.
- به مدت ۱۵ دقیقه بپزید تا گوجه ها بپزند اما شکلشان حفظ شود. از فر خارج کنید و بگذارید سرد شود. گرم یا سرد سرو کنید.







# پیتزا گوجه گیلاسی و ریکوتا

## مواد لازم

- ۳۰۰ گرم خمیر پیتزای نازک (۱۰ اونس)
- ۱۰ گرم ریحان تازه خرد شده (نصف پیمانه)
- ۵ میلی گرم روغن زیتون (۱ قاشق چایخوری)
- ۱۱۴ گرم پنیر ریکوتای کم چرب (نصف پیمانه)
- ۷۵ گرم پنیر موزارلا کم چرب رنده شده (نصف پیمانه)
- ۱۰ گرم پنیر پارمسان تازه رنده شده (۶ قاشق غذاخوری)
- ۲۴۰ گرم گوجه گیلاسی، نصف شده (نیم پوند)
- اسپری روغن زیتون
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- ماست، سس زنجبیل، سیر و برگ گشنیز را در یک ظرف بزرگ با هم مخلوط کنید.
- گوشت را اضافه کرده و به خوبی ورز دهید. به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید.
- هم زمان، عدس ها را با ۱/۲۵ میلی لیتر (یک چهارم قاشق چایخوری) نمک و ۳۷۵ میلی لیتر (۱ و نیم پیمانه) حدود ۴۵ دقیقه آب بپزید تا کمی نرم شوند.
- در تابه دیگر، برنج، زردچوبه، ۱/۲۵ میلی لیتر (یک چهارم قاشق چایخوری) نمک و نصف سیرها، زیره و هل را به مدت حدود ۳۰ دقیقه در ۳۷۵ میلی لیتر (۱ و نیم پیمانه) آب بپزید تا کامل پخته شوند.
- پس از پخت، برنج و عدس را با یکدیگر مخلوط کرده و کنار بگذارید.
- روغن را در یک تابه چدنی گرم کرده و پیاز، دارچین و بقیه سیرها، زیره و هل را تفت دهید تا طلایی شوند. مرتب هم بزنید، به خصوص اگر از ادویه های آسیاب شده استفاده می کنید.
- گوشت مزه دار شده را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. گوجه خرد شده و باقی ۱/۲۵ میلی لیتر (یک چهارم قاشق چایخوری) نمک را اضافه کرده و در تابه را بگذارید تا به مدت ۳۰ دقیقه دیگر بپزد. وقتی گوشت بریانی در حال پخت است، فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- به نوبت لایه های برنج و مخلوط عدس و گوشت را در یک ظرف خوراک پزی سفالی بریزید، شروع و پایان لایه ها با برنج و عدس باشد. در ظرف را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید بپزد.

**نوع دیگری از بریانی گوشت:** برای کوتاه کردن زمان پخت، گوشت مزه دار شده و گوجه فرنگی ها را بدون در قابلمه به مدت حداقل ۱۵ دقیقه بپزید تا غلیظ شود. برنج و عدس به همراه مخلوط گوشت را روی آن کشیده و بلافاصله سرو کنید.





# بریانی گوشت

## مواد لازم

- ۱۵۰ میلی لیتر ماست ساده بدون چربی (سه پنجم پیمانه)
- ۳۰ میلی لیتر رب زنجبیل و سیر (۲ قاشق چایخوری)
- ۶۰ میلی لیتر برگ گشنیز تازه، خرد شده (۴ قاشق چایخوری)
- ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق چایخوری) گشنیز خشک
- ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، چربی گرفته شده
- ۱۲۵ میلی لیتر عدس، نپخته (نصف پیمانه) یا ۳۰۰ میلی لیتر عدس پخته یا کنسرو عدس (قوطی ۱۱۰ اونسی، آبکش شده)
- ۳/۷۵ میلی لیتر نمک (سه چهارم قاشق چایخوری)
- ۱۲۵ میلی لیتر برنج باسماتی (نصف پیمانه)
- ۲/۵ میلی لیتر زردچوبه (نصف قاشق چایخوری)
- ۵ میلی لیتر دانه زیره (۱ قاشق چایخوری) یا ۱۰ میلی لیتر پودر زیره (۲ قاشق چایخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۶ حبه سیر یا ۳/۷۵ میلی لیتر سیر له شده (۳/۴ قاشق چایخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۴ عدد هل یا ۵ میلی لیتر پودر هل (۱ قاشق چایخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۱۵ میلی لیتر روغن آفتابگردان یا کانولا (۱ قاشق چایخوری)
- ۲ پیاز بزرگ، ورقه ورقه یا خرد شده
- ۲ عدد چوب دارچین یا ۵ میلی لیتر دارچین (۱ قاشق چایخوری)
- ۲ عدد گوجه فرنگی، ریز خرد شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



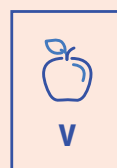
کلسترول  
میلی گرم



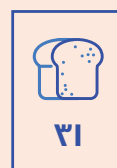
سدیم  
میلی گرم



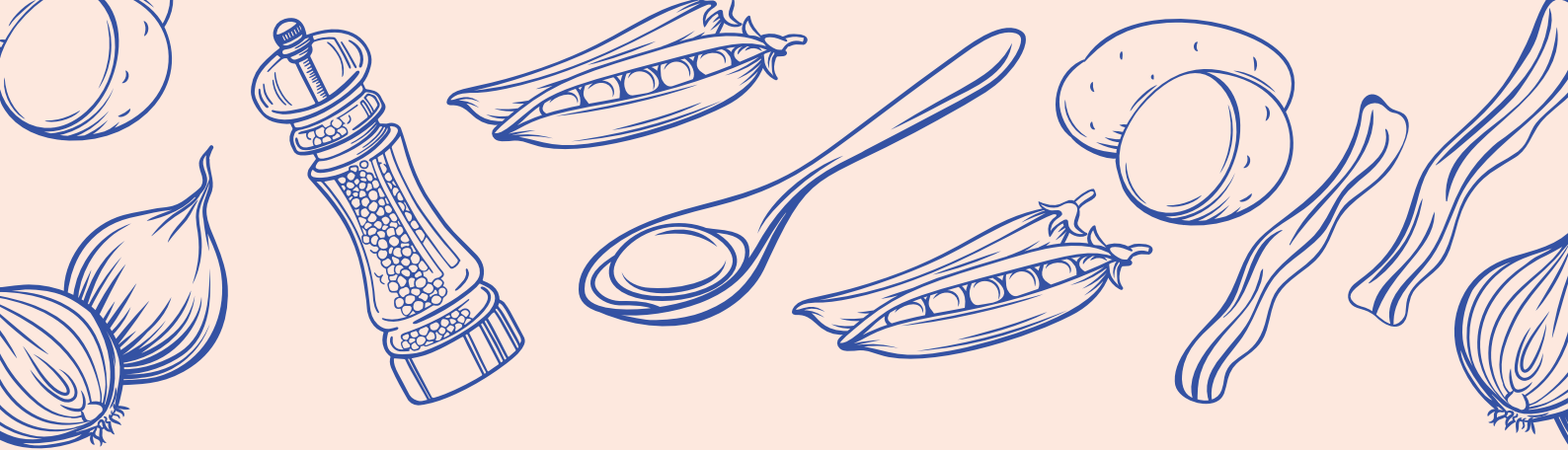
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- سیر، زنجبیل، آبلیمو، زردچوبه، زیره، نمک، فلفل قرمز خشک و ماست را در یک غذا ساز تیغه دار یا در یک مخلوط کن با هم مخلوط کنید تا یکدست شود، سپس در یک ظرف شیشه ای در دار گذاشته و در یخچال قرار دهید.
- میگوها را یک ساعت قبل از گریل کردن به ماست اضافه کنید تا مزه دار شوند.
- برای جلوگیری از سوختن سیخ های چوبی، آنها را در آب گرم بخیسانید. میگوها را سیخ کنید. به هر دو طرف میگوها پاپریکا زده و روی یک توری فر که با کمی اسپری روغن چرب شده است، قرار دهید.
- با فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر (۴ تا ۶ اینچ) از منبع حرارت و به مدت یک دقیقه آنها را گریل کنید. با دقت میگوها را به طرف دیگر برگردانید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه دیگر گریل کنید تا وقتی که کاملاً بپزند.
- میگو را روی سینی سرو همراه با برش های لیموی تازه بچینید و بلافاصله سرو کنید.





# میگو کبابی تنوری

## مواد لازم

- ۱/۲۵ تا ۲/۵ میلی لیتر فلفل دلمه ای خشک له شده (یک چهارم تا نصف قاشق چایخوری)
- ۲۴۰ گرم ماست یاده غیر چرب (۱ پیمانه)
- ۴۸۰ گرم میگوی بزرگ، پوست گرفته شده، رگ گیری شده (۱ پوند)
- پاپریکا برای تزئین
- اسپری سبزیجات
- برش های لیمو برای تزئین
- ۲ حبه سیر بزرگ، خردشده
- ۱/۲۵ سانتیمتر زنجبیل، پوست کنده و خرد شده (نیم اینچ)
- ۱ لیمو، آبگیری شده
- ۱/۲۵ میلی لیتر پودر زردچوبه (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۱۰ میلی لیتر پودر زیره (۲ قاشق چایخوری)
- ۱/۲۵ میلی لیتر نمک کوشر، دلخواه

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



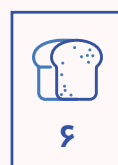
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

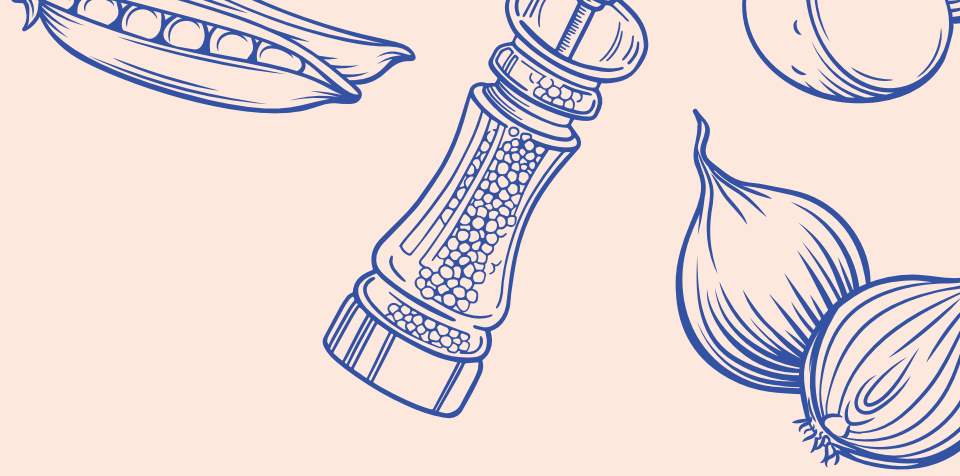


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- مواد لازم را آماده کنید. روی یک ورقه جلبک نوری روی حصیر مخصوص تهیه سوشی قرار دهید. سمت براق به سمت پایین باشد.
- ۳۱ گرم (۳ قاشق غذاخوری) برنج را روی نیمی از ورقه جلبک نوری قرار دهید. برای پخش کردن برنج انگشتان خود را خیس کنید، تا سه چهارم ورقه را با لایه نازکی از برنج بپوشانید، قسمت دور از خود را باز بگذارید. کمی واسابی در یک جهت در وسط ورقه قرار دهید.
- سبزیجات، غذاهای دریایی یا هر دو را به صورت یک لایه نازک در وسط برنج قرار دهید و به طور یکنواخت پخش کنید. روی آن آووکادو و تکه های ترشی زنجبیل بریزید.
- با استفاده از حصیر مخصوص تهیه سوشی، مواد را با انگشتان خود محکم در جای خود نگه دارید و ورقه جلبک را با انگشتان شست خود رول کنید، به سمت بالا ببرید تا به انتهای ورقه جلبک برسید. آن را با حصیر فشار دهید تا رول به شکل فرفره در آید و سپس رول را محکم ببندید.
- این کار را ادامه دهید تا همه رول ها آماده شوند. سبزیجات ورقه شده باقیمانده برای تزئین بشقاب ها و سوشی فوق العاده هستند.
- رول های سوشی را روی یک تخته گوشت قرار داده و از یک چاقوی خیس برای برش زدن هر رول به صورت ضربدری به ۶ قسمت استفاده کنید. برش ها را مستقیم برزید. بعد از هر برش، چاقو را تمیز کنید. با سس سویا سرو کنید.



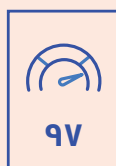


# سوشی ژاپنی

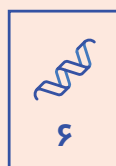
## مواد لازم

- ۱۰ ورقه جلبک قرمز
- ۳۷۵ گرم برنج سوشی پخته شده، آبکشی شده و خنک شده (۲ پیمانه)
- واسابی
- ۱۰ عدد نوار هویج ۲/۵ سانتیمتری (۱ اینچی)
- به ورقه های نازک برش زده شود
- ۹۰ گرم خیار بیدانه، پوست گرفته شده و به ورقه های نازک برش زده شود (دو سوم پیمانه)
- ۶۰ گرم فلفل دلمه های قرمز، بیدانه، به ورقه های بسیار نازک برش زده شود (یک چهارم پیمانه)
- ۶۰ گرم مارچوبه نیزه ای، پخته شده و خنک شده (یک چهارم پیمانه)
- ۳۰ گرم گوشت خرچنگ (۲ قاشق غذاخوری)
- ۶۰ گرم میگوی پخته شده، پوست گرفته، از وسط به دو قسمت برش زده شده و سرد شده (یک چهارم پیمانه)
- ۴۵ گرم سالمون دودی (۳ قاشق غذاخوری)
- ۴۵ گرم ماهی سالمون خام مخصوص سوشی (۳ قاشق غذاخوری)
- ۶۰ گرم ماهی تن خام مخصوص سوشی (یک چهارم پیمانه)
- نصف یک آووکادوی کوچک، پوست گرفته شده، بی هسته و نازک برش زده شده (۱۱۸ گرم)
- ترشی زنجبیل
- سس سویای سبک

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



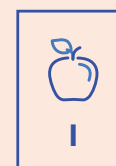
کلسترول  
میلی گرم



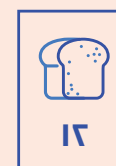
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



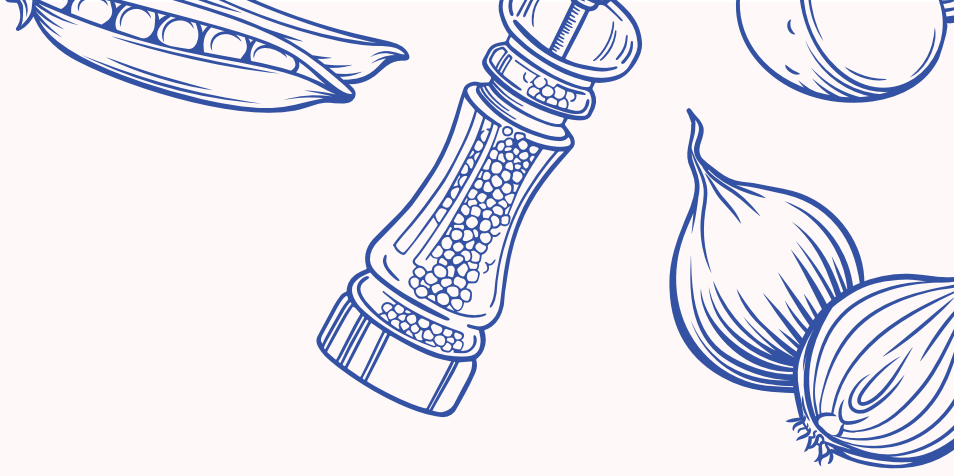
کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- عدس ها را با گوجه فرنگی، پوره گوجه فرنگی، سیر، پونه کوهی و جوز هندی در قابلمه بریزید.
  - عصاره سبزیجات را اضافه کنید.
  - آب جوش را اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در قابلمه را گذاشته و اجازه دهید مواد بپزند.
  - فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. بادمجان های پوست کنده را شسته و ضخیم برش دهید. در یک ماهیتابه، ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید و برش های بادمجان را کمی تفت دهید و حدود ۵۰ میلی لیتر (یک پنجم پیمانه) آب به تابه اضافه کنید تا نسوزند. بادمجان های پخته شده را از تابه خارج کرده و کنار بگذارید.
  - ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) روغن را در همان تابه گرم کرده و پیاز را به آرامی تفت دهید تا وقتی که شروع به تغییر رنگ دهد، مدام به هم بزنید. نمک را اضافه کنید.
  - نیمی از برش های بادمجان را کف یک ظرف پخت و پز که کمی چرب شده است، قرار دهید. حدود دو سوم پیاز سرخ شده را به طور یکنواخت روی آن بریزید.
  - مخلوط عدس را روی پیازها بریزید. بقیه پیازها را روی عدس بپاشید و تکه های بادمجان باقیمانده را روی آن قرار دهید.
  - تخم مرغ و پنیر محلی را با همزن بزنید و با فلفل و جوز هندی مزه دار کنید.
  - آنرا به طور یکدست روی موساکا بریزید و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید. فر را روشن کنید تا کباب پز شوند و آنرا با دقت بررسی کنید. وقتی رویه طلایی شد، آن را خارج کنید.
  - برای تهیه یک وعده غذایی متعادل، آنرا با سالاد سرو کنید.
- \* دفعه بعد که سبزیجات را می جوشانید، عصاره سبزیجات خود را با صرفه جویی در آب غذا، تهیه کنید. ۲/۵ میلی لیتر (نصف قاشق چایخوری) نمک را به ۲۵۰ میلی لیتر (۱ پیمانه) آب اضافه کنید.







# موساکای عدس

## مواد لازم

- ۱۵۰ میلی لیتر لپه یا دال عدس (سه پنجم پیمانه)
- ۱ گوجه فرنگی بزرگ، خرد شده
- ۶۰ میلی لیتر پوره گوجه فرنگی (۴ قاشق غذاخوری)
- ۱ حبه سیر، پوست گرفته و له شده
- ۲/۵ میلی لیتر پونه کوهی خشک (نصف قاشق چایخوری) یا ۷/۵ میلی لیتر پونه کوهی تازه (نصف قاشق غذاخوری)
- ۱۰ میلی لیتر عصاره سبزیجات (۲ قاشق چایخوری)
- ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش (۱ پیمانه)
- ۲۰۰ گرم پنیر محلی بدون چربی (۷ اونس)
- ۲ بادمجان متوسط، سر و ته آنها جدا شود
- ۱ عدد پیاز، پوست کنده و خرد شده
- ۲/۵ میلی لیتر نمک (نصف قاشق چایخوری)
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون یا کانولا (۲ قاشق غذاخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- گوجه های خیلی ترش هستند
- ۱ قاشق شکر (۱ قاشق چایخوری)، اگر گوجه های خیلی ترش هستند
- کمی جوز هندی
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



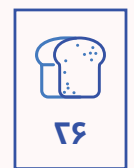
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- برای تهیه سالسا: بادام زمینی، گوجه فرنگی، پیازچه، آبلیمو، سیر، هالاپینو، زنجبیل، گشنیز و روغن زیتون را در ظرفی مخلوط کنید. روی آنرا بپوشانید و حداقل ۵ ساعت در یخچال قرار دهید. قبل از سرو به دمای اتاق برسانید.
- برای درست کردن سیخ‌ها: ماهی‌ها را به صورت مکعبی برش زده و داخل یک ظرف قرار دهید. سیر، هالاپینو، زیره، پودر گشنیز، آبلیمو، روغن، نمک (در صورت استفاده) و فلفل را با هم ترکیب کنید.
- ماهی را بریزید، روی آن را پوشانده و مزه دار کنید و حداقل ۱ ساعت در یخچال بگذارید.
- دستگاه گریل یا کباب پز فر را از قبل گرم کنید. ماهی را از مواد خارج کرده و به سیخ بکشید. هر طرف را به مدت ۲ دقیقه کباب یا گریل کنید تا پخته شوند. با سالسا سرو کنید.





# کباب اره ماهی

## مواد لازم

### کباب اره ماهی

- ۹۲۰ گرم اره ماهی (۲۱ پوند)، پوست گرفته شده، به قطعات ۴ سانتیمتری (۱ و نیم اینچی) برش زده شوند
- ۳ حبه سیر بزرگ، به ورقه های نازک برش زده شوند
- ۱ فلفل هالوپینو، بی دانه و له شده
- ۱۵ گرم پودر زیره (۱ قاشق غذاخوری)
- ۱۵ گرم پودر گشنیز (۱ قاشق غذاخوری)
- ۲ عدد لیمو، آب گرفته شده
- ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون (۲ قاشق غذاخوری)
- ۰/۶ میلی لیتر نمک، دلخواه (یک هشتم قاشق چایخوری)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده، برای طعم غذا

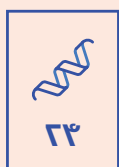
### سس سالسای گوجه فرنگی-بادام زمینی

- ۳۰ گرم بادام زمینی خشک بو داده بدون نمک، خرد شده (۲ قاشق غذاخوری)
- ۴ عدد گوجه آلوئی (حدود ۴۸۰ گرم یا ۱۶ اونس)، پوست گرفته، بی دانه و خرد شده
- ۲ عدد پیازچه، قسمت سفید و ۲/۵ سانتیمتر (۱ اینچ) ساقه سبز، خرد شده
- ۱ عدد لیمو، آب گرفته شده
- ۱ حبه سیر بزرگ
- ۱ عدد فلفل هالوپینو، بی دانه، له شده
- ۱۵ میلیلیتر زنجبیل تازه، له شده (۱ قاشق غذاخوری)
- ۹ گرم گشنیز تازه، خرد شده (۲ قاشق غذاخوری)
- ۱۵ میلی لیتر روغن زیتون (۱ قاشق غذاخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



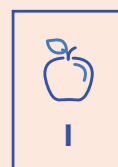
کلسترول  
میلی گرم



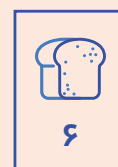
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم

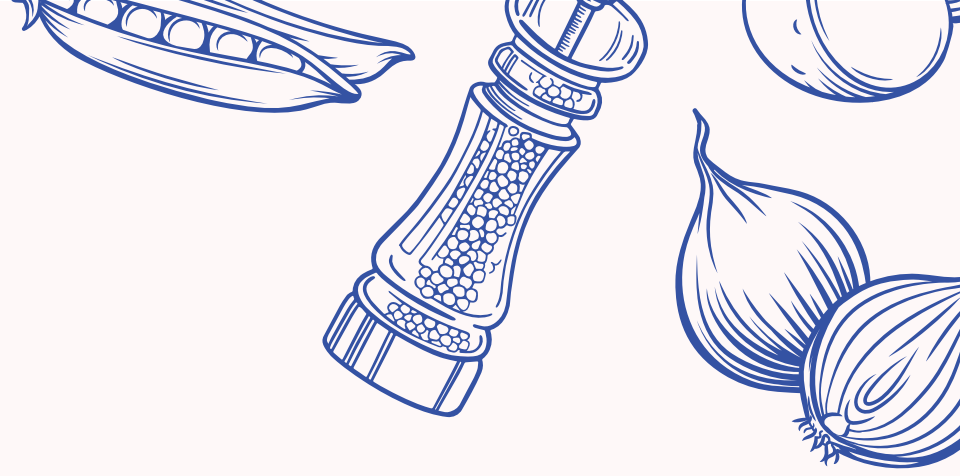


کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- سینه مرغ را از طول به دو نیم برش دهید، با پوشش پلاستیکی بپوشانید و با وردنه یا گوشت کوب کمی بکوبید.
  - مرغ ها را در ظرفی بریزید و دو طرف آن را با نمک و فلفل سیاه مزه دار کنید.
  - برای تهیه چاشنی، ماست، رب کاری و گشنیز را با هم مخلوط کنید
  - روی مرغ را با چاشنی بپوشانید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.
  - یک ماهیتابه را گرم کنید تا داغ شود. دو طرف سینه های مرغ را تفت دهید تا کاملاً پخته شوند.
- \* برای تهیه یک وعده غذایی کامل، به صورت گرم روی ذرت کامل همراه با میوه های دیگر یا سبزیجات پخته سرو کنید.
- \* رب کاری تایلندی و برگ گشنیز تازه به خوبی یکدیگر را تکمیل می کنند.





# مرغ تایلندی

## مواد لازم

- ۴ عدد سینه مرغ، بدون استخوان، پوست کنده
- ۲/۵ میلی لیتر نمک (نصف قاشق چایخوری)
- ۱۷۵ میلی لیتر ماست ساده کم چرب (سه چهارم پیمانه)
- ۳۰ میلی لیتر رب کاری قرمز تایلندی (۲ قاشق چایخوری)
- ۶۰ میلی لیتر برگ گشنیز، خرد شده (یک چهارم پیمانه)
- ۵۰۰ ذرت کامل منجمد یا ۲ کنسرو ذرت، آبکش شده (۲ پیمانه)
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



سدیم  
میلی گرم



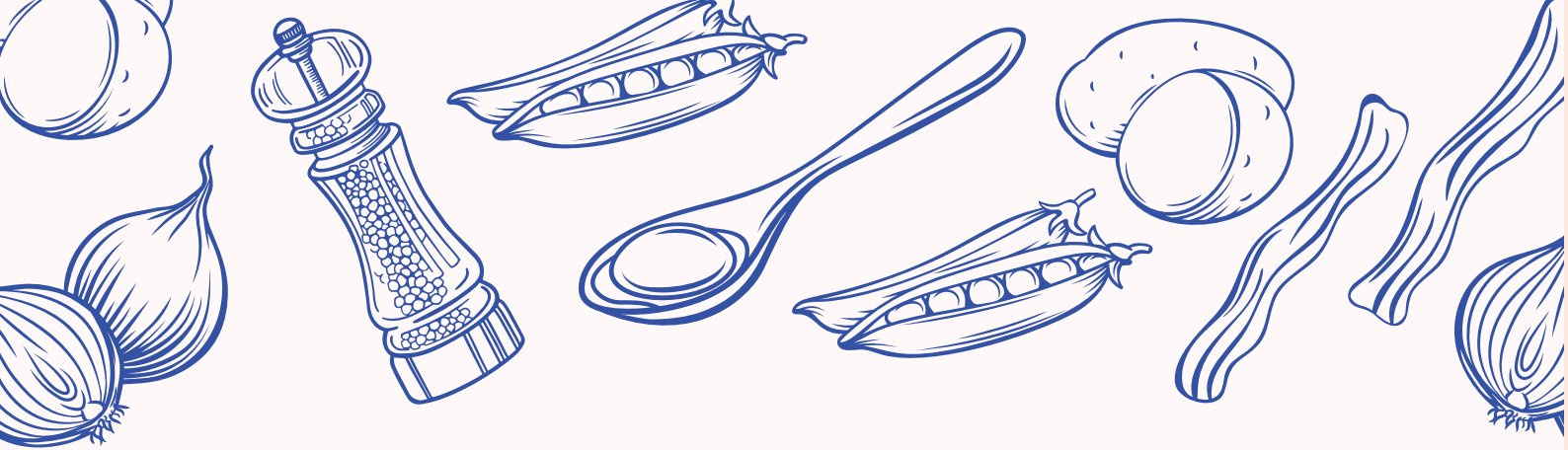
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- لوبیا را در آب جوش بلانچ کنید. آبکش کنید و در آب یخ قرار دهید تا پخت متوقف شود. دوباره آبکش کنید و کنار بگذارید.
- روغن بادام زمینی را در یک تابه نجسب یا تابه گود داغ کنید تا خیلی داغ شود. مرغ، پیاز و سیر را اضافه کنید. به مدت ۴ دقیقه سرخ کنید تا مرغ کامل بپزد.
- علف لیمو، سس ماهی، شیرین کننده مصنوعی، گشنیز و زردچوبه را اضافه کنید. ۲ دقیقه دیگر هم بزنید.
- لوبیا، آب گوشت و سس صدف را اضافه کنید. حرارت را کم کنید و بجوشانید تا سس غلیظ شود و مرغ پخته شود.
- با فلفل مزه دار کنید.





## مرغ ریحان و

# علف لیموی تایلندی

### مواد لازم

- ۴۵ میلی لیتر سس ماهی تایلندی (۳ قاشق غذاخوری)
- ۱ بسته شیرین کننده مصنوعی
- ۷/۵ میلی لیتر پودر گشیز (یک و نیم قاشق چایخوری)
- ۵ میلی لیتر زردچوبه (۱ قاشق چایخوری)
- ۱۲۰ میلی لیتر عصاره مرغ بدون چربی، بدون نمک افزوده (نصف پیمانه)
- ۳۰ میلی لیتر سس اویستر (صدف) پر ادویه (۲ قاشق غذاخوری)
- فلفل تازه آسیاب شده برای مزه غذا
- ۳۷۲ گرم برنج باسماتی پخته شده (۲ پیمانه)
- ۱۶ گرم برگ ریحان تایلندی، یا اوپال یا بیبی ریحان سبز (یک چهارم پیمانه)
- ۴۸۰ گرم لوبیا سبز چینی، پاک شده و به تکه های ۵ سانتیمتری (۲ اینچی) برش زده شوند؛ یا لوبیا سبز پاک شده و برش زده شده به تکه های ۳/۷۵ سانتیمتری (۱/۵ اینچی) (۳ پیمانه)
- ۱۰ میلی لیتر روغن بادام زمینی (۲ قاشق چایخوری)
- ۶۰۰ گرم سینه مرغ بدون استخوان، بدون پوست، چربی گرفته شده و برش زده شده به نوارهای باریک (۱ و یک سوم پوند)
- ۱ پیاز متوسط، به ورقه های نازک برش زده شده، به صورت حلقه حلقه جدا شده
- ۴ حبه سیر بزرگ، له شده
- ۲ ساقه علف لیمو، برگها کاملاً جدا شده، ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) از هر ساقه ریز خرد شده

### ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



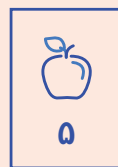
کلسترول  
میلی گرم



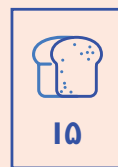
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- روغن را در یک قابلمه بزرگ داغ کنید و پیاز و سیر را تفت دهید تا نرم شوند.
- ادویه ها را اضافه کنید و ۱ دقیقه بپزید.
- آب، سیب زمینی، کدو تنبل، گل کلم، گوجه فرنگی و نخود را اضافه کنید. ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- فلفل قرمز و بیبی کدو خورشتی را اضافه کرده و ۱۰ دقیقه دیگر بجوشانید.
- در همین حین، سس خامه ای را درست کنید.
- مارگارین را در یک قابلمه کوچک آب کنید و وقتی داغ شد، عصاره، آب و شیر را اضافه کنید.
- در یک کاسه شیشه ای، آرد را با ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق غذاخوری) آب مخلوط کنید تا یک خمیر یکدست به دست آید.
- وقتی مخلوط شیر داغ شد، نیمی از آن را روی خمیر آرد بریزید و خوب هم بزنید.
- آرد و شیر ترکیب شده را با نصف دیگر مخلوط شیر دوباره داخل قابلمه بریزید و در حین هم زدن، بجوشانید. بپزید تا غلیظ و خامه ای شود.
- سس را به سبزیجات خورش اضافه کنید. گشنیز تازه را اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید. روی برنج باسماتی سرو کنید.







# کاری سبزیجات

## مواد لازم

- ۵ میلی لیتر روغن کانولا یا زیتون (۱ قاشق چایخوری)
- ۱ پیاز متوسط، خردشده
- ۱۰ میلی لیتر سیر له شده (۲ قاشق چایخوری)
- ۲۲ میلی لیتر زنجبیل له شده (۱ و نیم قاشق غذاخوری)
- ۱۰ میلی لیتر پودر زیره (۲ قاشق چایخوری)
- ۱۰ میلی لیتر پودر گشنیز (۲ قاشق چایخوری)
- ۱۰ میلی لیتر زردچوبه (۲ قاشق چایخوری)
- ۱۰ میلی لیتر پودر کاری (۲ قاشق چایخوری)
- ۲ میلی لیتر فلفل له شده، دلخواه (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۳ میلی لیتر نمک (نصف قاشق چایخوری)
- ۱۲۵ میلی لیتر آب (نصف پیمانه)
- ۱ سیب زمینی بزرگ، به صورت مکعبی خرد شده، پوست باقی بماند
- ۵۰۰ میلی لیتر کدو تنبل مکعبی میلی لیتر (۲ پیمانه)
- ۲۵۰ میلی لیتر گل کلم (۱ پیمانه)
- ۴۱۰ گرم کنسرو نخود، آبکش شده (۱ و سه چهارم پیمانه)
- ۱ فلفل قرمز، درشت خرد شده
- ۴ بیبی کدو، درشت خرد شده
- ۳۰ میلی لیتر برگ گشنیز تازه
- سس خامه ای: ۵ میلی لیتر مارگارین «سبک» (۱ قاشق چایخوری)
- نصف حبه عصاره سبزیجات، حل شده در ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش (۱ پیمانه)
- ۱۲۵ میلی لیتر شیر کم چرب جوشانده شده (نصف پیمانه)
- ۲۰ میلی لیتر آرد (۴ قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



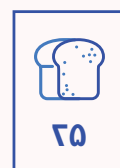
سدیم  
میلی گرم



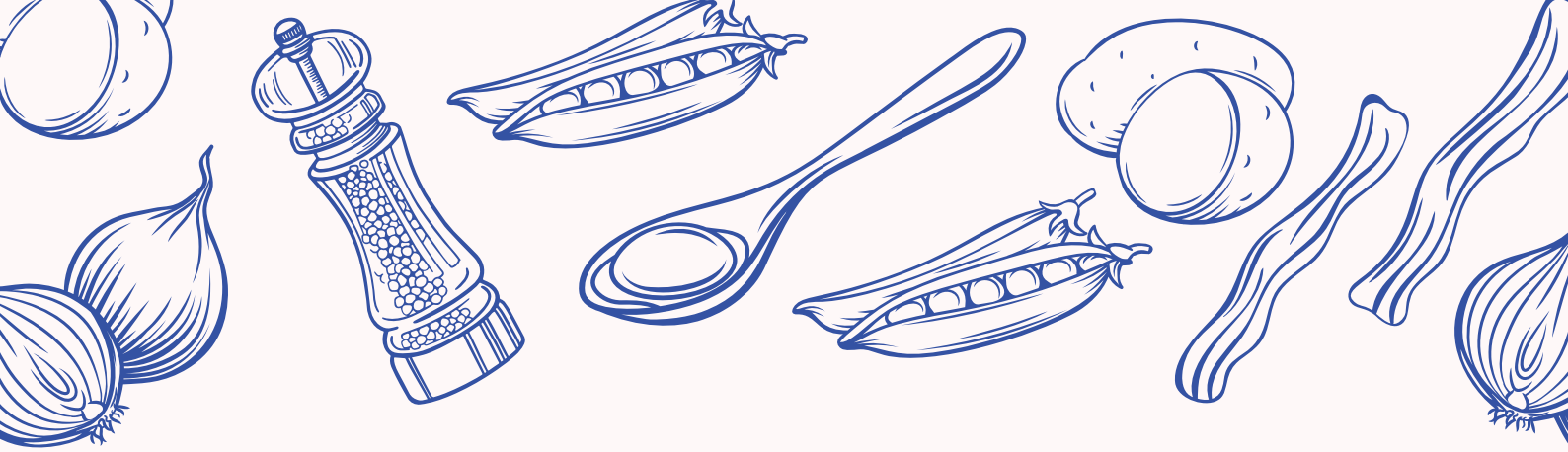
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- همه مواد به جز خمیر وانتان و سس را با هم ترکیب کنید. در تابه گود یا تابه نچسب که به خوبی مزه دار شده است، روی حرارت زیاد سرخ کنید تا تمام مایعات جذب شوند.
- با استفاده از قیچی آشپزخانه یا یک چاقوی تیز، گوشه های خمیرهای وانتان را جدا کنید تا به شکل دایره در آید. لبه های خمیر را با آب مرطوب کنید. ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) مخلوط قارچ را روی نیمی از خمیر دایره ای قرار دهید و یک حاشیه ۰/۷۵ سانتیمتری (یک چهارم اینچی) باقی بگذارید. نیمه دیگر خمیر را روی مواد تا بزنید و فشار دهید تا لبه ها بسته شوند. لبه ها را به یک طرف تا کنید تا کاملاً بسته شود، بعد آنرا چین دهید. این کار را تکرار کنید و بقیه خمیرهای وانتان را پر کنید.
- دامپلینگ ها را روی یک پارچه مرطوب یا تکه کاغذ روغنی در کف بخارپز بامبوی چینی که روی یک ووک قرار داده شده بگذارید، یا روی یک تکه کاغذ روغنی روی یک توری سیمی که در یک تابه بزرگ قرار داده شده است، قرار دهید. ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روی آب جوش بخارپز کنید.
- روی ظرف سرو گرم شده بچینید. سس خردل داغ را در کنار دامپلینگ ها قرار دهید.





# دامپلینگ آسیایی

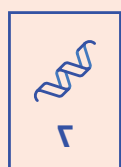
## مواد لازم

- ۱۳۵ گرم قارچ شیتاکه، خردشده (۳ پیمانه)
- ۳ پیازچه، قسمت سفید و بخش سبز روشن، ریز خرد شده
- ۱۰۵ گرم کلم ناپا (کاهو چینی) (یک و نیم پیمانه)
- ۱۲ گرم زنجبیل تازه، رنده شده (۲ قاشق غذاخوری)
- ۰/۶ میلی گرم روغن کنجد (یک هشتم قاشق چایخوری)
- ۱/۲۵ گرم پودر پنچ ادویه (یک چهارم قاشق چایخوری)
- ۱/۲۵ گرم پودر فلفل قرمز (یک چهارم قاشق چایخوری) یا فقط برای طعم غذا
- ۶ گرم گشنیز، خرد شده (یک و نیم قاشق غذاخوری)
- ۴۵ وانتان (خمیر دامپلینگ)
- دیپ سس خردل داغ، دلخواه

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



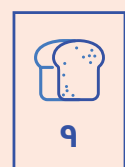
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. یک ظرف پخت و پز شیشه ای ۱۶۰×۲۶۰ میلی متری (۶×۱۰ اینچی) را با اسپری روغن چرب کنید.
- با همزن برقی تخم مرغ ها و ۵ میلی لیتر (۱ قاشق چایخوری) عصاره وانیل را بزنید تا غلیظ و خامه ای شود. ۶۰ گرم (۴ قاشق غذاخوری) شکر را به تدریج اضافه کنید، هم بزنید تا شکر حل شود.
- آرد الک شده را در مخلوط تخم مرغ بریزید تا کاملاً یکدست شود. بیش از حد مخلوط نکنید. در قالب کیک آماده بریزید.
- به مدت تقریباً ۲۰ دقیقه بپزید. از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود.
- ژلاتین را در ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب جوش مخلوط کرده و هم بزنید تا همه دانه های ژلاتین حل شوند. به مدت ۵ دقیقه خنک کنید.
- در یک پیمانه دیگر، قهوه را در ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب جوش حل کنید؛ ۸۰ میلی لیتر (یک سوم پیمانه) شیر را اضافه کنید. به طور یکدست روی کیک بریزید.
- پنیر محلی، ۷۵ میلی لیتر (۵ قاشق غذاخوری) شیر، ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق غذاخوری) شکر ۵ میلی لیتر (۱ قاشق چایخوری) عصاره وانیل را با همزن برقی مخلوط کنید تا یکدست شود. به هم زدن ادامه دهید و به تدریج در ژلاتین بریزید و هم بزنید تا خوب ترکیب شوند.
- مخلوط پنیر محلی را روی مخلوط کیک و قهوه بریزید. کاکائو را روی آن الک کنید.
- قبل از برش به ۱۰ اسلایس، ۳ ساعت در یخچال قرار دهید.





# تیرامیسو

## مواد لازم

- ۳ تخم مرغ بزرگ
- ۱۰ میلی لیتر عصاره وانیل (۶ قاشق چایخوری) به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۱۲۰ گرم شکر (۸ قاشق غذاخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۱۲۵ گرم آرد پفکی (نصف پیمانه) یا ۱۲۵ گرم آرد کیک (نصف پیمانه) به علاوه ۵ گرم (۱ قاشق چایخوری) بکینگ پودر
- ۷/۵ گرم ژلاتین (یک و نیم قاشق چایخوری)
- ۶۰ میلی لیتر آب جوش (۴ قاشق غذاخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۳۰ گرم پودر قهوه فوری (۶ قاشق غذاخوری)
- ۱۵۵ میلی لیتر شیر بدون چربی (یک سوم پیمانه به علاوه ۵ قاشق غذاخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۳۵۰ گرم پنیر محلی عمل آمده کوچک کم چرب (۱ و نیم پیمانه)
- ۱۰ گرم پودر کاکائو (۶ قاشق چایخوری)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



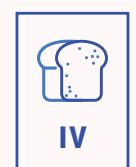
سدیم  
میلی گرم



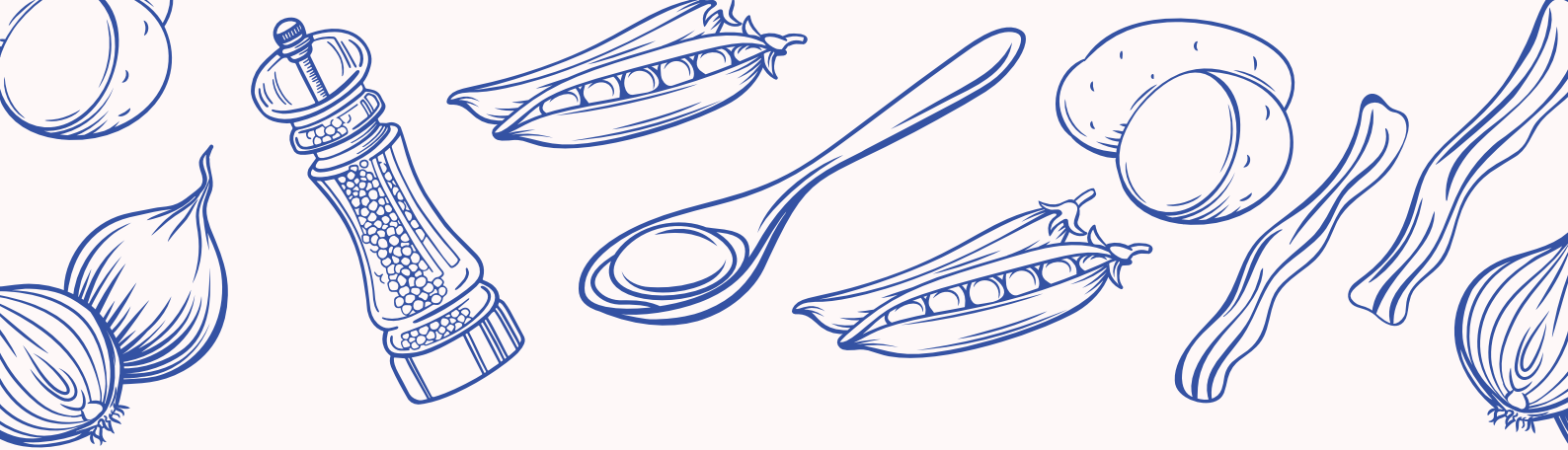
چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم



## طرز تهیه

- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- نصف توت فرنگی ها را شسته و یک چهارم آنها را در قابلمه ای روی حرارت ملایم قرار دهید. شکر قهوه ای، آب و عصاره وانیل را اضافه کنید و در حین تهیه خمیر کیک، به آرامی بجوشانید.
- مارگارین و شکر را خامه ای کنید. آرد، کاکائو، بکینگ پودر و نمک را در ظرفی جداگانه الک کنید.
- سبوس جو دوسر را اضافه کنید و چند بار با قاشق هم بزنید تا هوا وارد آن شود.
- تخم مرغ و سفیده تخم مرغ را به صورت جداگانه با یک یا دو قاشق از مواد خشک به مخلوط مارگارین اضافه کنید. از همزن برقی استفاده کنید تا خوب مخلوط شود.
- باقیمانده مواد خشک، مخلوط توت فرنگی و شیر را داخل خمیر بریزید.
- یک قالب نان ۲۰۰ × ۷۰ میلی متری (۳ × ۸ اینچی) را با استفاده از اسپری روغن کمی چرب کنید و با قاشق خمیر را در قالب قرار دهید.
- در فر بگذارید و به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه پزید تا کاملاً پخته شود. وقتی آماده سرو شد، با باقیمانده توت فرنگی تازه تزئین کنید.





# کیک چاکبری

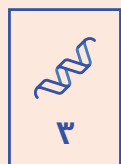
## مواد لازم

- ۵۰۰ گرم توت فرنگی تازه (۶ پاینت)
- ۱۰ گرم شکر قهوه ای (۶ قاشق چایخوری)
- ۶۰ میلی متر آب جوش (یک چهارم پیمانه)
- ۵ میلی متر عصاره وانیل (۱ قاشق چایخوری)
- ۹۰ میلی متر مارگارین سبک (۶ قاشق غذاخوری)
- ۱۰۰ گرم شکر (نصف پیمانه)
- ۱۲۵ گرم آرد پفکی (نصف پیمانه)
- ۶۰ گرم کاکائو (۴ قاشق غذاخوری)
- ۱۰ گرم بکینگ پودر (۶ قاشق چایخوری)
- ۶/۵ گرم نمک (نصف قاشق چایخوری)
- ۶۰ گرم سبوس جو (یک چهارم پیمانه)
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۱ سفیده تخم مرغ
- ۶۰ میلی لیتر شیر بدون چربی (یک چهارم پیمانه)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



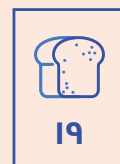
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

## طرز تهیه

- نیمی از گرانولا را در یک کاسه شیشه ای یا لیوان های دسر جداگانه بریزید.
- نیمی از ماست، میوه و پودینگ را روی گرانولا بریزید.
- لایه های فوق را تکرار کنید.
- در صورت تمایل، یکشب در یخچال بگذارید تا گرانولا نرم شود.







# ترافل میوه

## مواد لازم

- ۲۵۰ میلی لیتر گرانولای کم چرب (یک پیمانه)
- ۲۵۰ میلی لیتر ماست ساده یا وانیلی کم چرب (یک پیمانه)
- ۴۰۰ گرم میوه، از جمله پاپایا، سیب، انبه، انواع توت ها، گوانا یا موز (۶ پیمانه)
- ۲۵۰ میلی لیتر پودینگ کم چرب، شیرین کننده مصنوعی (۱ پیمانه)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



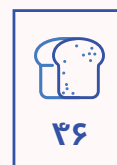
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

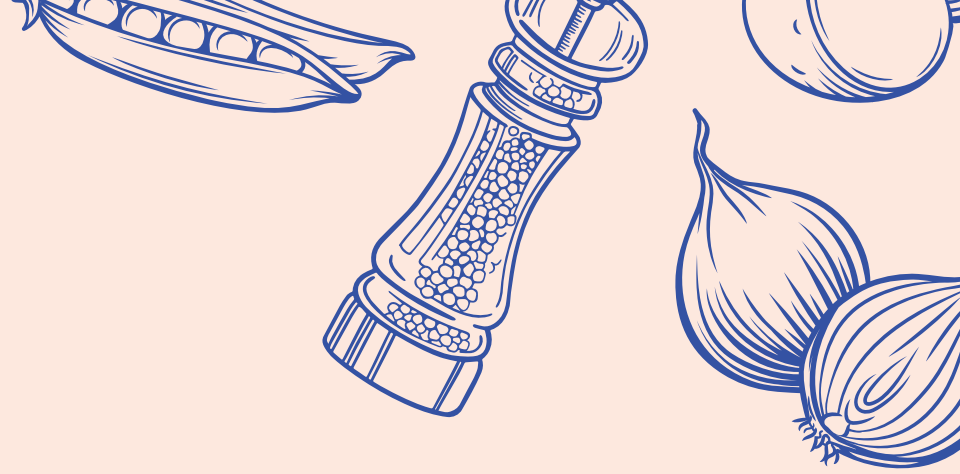
## طرز تهیه

- ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق غذاخوری) آب را در یک فنجان بریزید و ۱۵ میلی لیتر (۳ قاشق چایخوری) ژلاتین را به طور یکدست روی آب بپاشید. بگذارید ۳۰ ثانیه استراحت کند. فنجان را در یک کاسه آب داغ بگذارید و ژلاتین را به مدت ۲۰ ثانیه در مایکروویو با حرارت زیاد هم بزنید تا ژلاتین حل شود یا نرم شود.
- در یک کاسه بزرگ، آب میوه و دانه های انار را با هم مخلوط کنید و مقداری از دانه ها را برای تزئین نگه دارید. داخل ژلاتین حل شده هم بزنید.
- حدود ۹۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا ژله کمی غلیظ شود.
- میوه را به آرامی در سراسر ژله مخلوط کنید و در ۶ پیمانه، لیوان یا کاسه سرو بریزید تا دو سوم آن پر شود.
- در یخچال بگذارید تا کاملاً سفت شود (حدود ۳۰ دقیقه).
- وقتی ژله انار سفت شد، ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق غذاخوری) دوم آب را در یک پیمانه بریزید و به طور مساوی در ۱۰ میلی لیتر (۲ قاشق چایخوری) ژلاتین بریزید. همانطور که در مرحله ۱ توضیح داده شد، ژلاتین را حل کنید.
- ژلاتین را با ماست هم بزنید و با احتیاط روی ژله میوه بریزید تا یک لایه جدا ایجاد شود.
- حدود یک ساعت در یخچال بگذارید تا لایه دوم ماست ببندد.
- وقتی سفت شد با دانه های انار باقیمانده تزئین کنید.

**انواع دیگر پارفه:** به جای دانه های انار می توان یک پیمانه توت فرنگی (۲۰۰ گرم) استفاده کرد، آن را به قطعات کوچک برش دهید.

وقتی از توت فرنگی استفاده می کنید، آنها را بشویید و روی ژله قرار دهید، آنها را به قطعات کوچک خرد کنید و در یک آبکش قرار دهید. آبکش را روی سینک نگه دارید، آب جوش را به آرامی روی توت فرنگی های خرد شده بریزید و مطمئن شوید که همه تکه ها بلانچ شده اند. زیر کمی آب سرد بشویید. سپس به آب میوه اضافه کنید و مرحله ۲ را ادامه دهید.





# پارچه انار

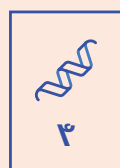
## مواد لازم

- ۹۰ میلی لیتر آب (۶ قاشق غذاخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۲۵ میلی لیتر ژلاتین (۵ قاشق چایخوری)، به مقادیر مختلف تقسیم می شود
- ۵۰۰ میلی لیتر آب کرنبری، توت فرنگی یا مخلوط توت ها (۲ پیمانه)
- ۲۰۰ گرم دانه انار یا توت فرنگی (۱ پیمانه)، تقریباً ۱ انار
- ۵۰۰ میلی لیتر ماست کم چرب با طعم وانیل (۲ پیمانه)

## ارزش غذایی در هر پرس



کالری  
کیلوکالری



پروتئین  
گرم



کلسترول  
میلی گرم



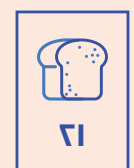
سدیم  
میلی گرم



چربی  
گرم



فیبر  
گرم



کربوهیدرات  
گرم

# Roche

