

کمتر از ۱۰ روز



ترشی خرفه

یک پاییزی متفاوت

ترشی خرفه اگرچه مهجورتر از بقیه همنوعانش است اما می تواند به عنوان چاشنی متفاوتی برای غذا و دورچین استفاده شود و فواید زیادی هم دارد. از جمله کاهش قند و فشارخون، کاهش وزن، کلسترول بد خون و....



طرز تهیه



خرفه ها را پاک کرده (در حدی که فقط کمی از ساقه آن را می گیریم)، شسته و با چاقوی تیز خرد کرده و آن را در آبکش می ریزیم تا آب اضافه اش گرفته شود. سپس آن را روی پارچه تمیزی می ریزیم تا خشک شود. بادمجان ها را کبابی کرده و بعد از این که کمی خنک شد پوست آنها را کنده و خرد می کنیم. سیر را هم پوست کنده و می کوبیم و له می کنیم. خرفه های خرد شده، سیر له شده، بادمجان های کبابی خرد شده، نمک، فلفل، زردچوبه، نعنا خشک و سیاه دانه را در ظرف بزرگی ریخته و خوب هم زده و مخلوط می کنیم. سپس مواد را در ظرف شیشه ای تمیزی ریخته، روی آنها سرکه می ریزیم طوری که کامل روی مواد را بگیرد بعد در ظرف را محکم کرده و در جای خنکی مانند یخچال می گذاریم.

مواد لازم



- ۱ خرفه: یک کیلو
 - ۲ بادمجان کوچک: ۳ عدد
 - ۳ سیر: ۴ بوته
 - ۴ نعنا خشک: ۲ قاشق غذاخوری
 - ۵ سرکه: یک لیتر
 - ۶ سیاه دانه: یک قاشق غذاخوری
 - ۷ نمک، زردچوبه و فلفل:
- به میزان لازم

دقت داشته باشید چاقو باید تیز باشد در غیر این صورت خرفه ها له شده و ترشی ظاهر خوبی پیدا نمی کند.

نکات آشپزی



کمتر از ۵ روز



ترشی انار و لبو

خوش رنگ و ملمس

پاییز، فصل تهیه ترشی است. هر سال در این فصل خیلی ها بنا به ذائقه شان چند مدل از آنها را تهیه می کنند. پیشنهاد این هفته ما ترشی انار و لبو است که با داشتن رنگی بی نظیر، مزه ملمس و مواد در دسترس و ارزان گزینه بسیار خوبی است و حتما از خوردن آن لذت خواهید برد.

طرز تهیه



انارها را شسته، دانه کرده و کمی به آن نمک می زنیم و در ظرفی ریخته و در آن را چند ساعت کنار می گذاریم تا نرم شود. در این فاصله چغندر ها را شسته و می پزیم و وقتی کمی خنک شد، پوست آنها را کنده و خرد کرده یا رنده درشت می کنیم. سرکه و آب انار را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می گذاریم و یک دقیقه می جوشانیم سپس دانه های انار و لبوی خرد شده را به آن اضافه کرده و دو تا سه دقیقه می جوشانیم بعد قابلمه را از روی حرارت

مواد لازم



- ۱ لبو: نیم کیلو
- ۲ انار: نیم کیلو
- ۳ آب انار: نیم لیتر
- ۴ سرکه: یک لیوان
- ۵ پودر گلپر: یک قاشق غذاخوری
- ۶ پودر گشنیز: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ سیاه دانه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۸ نمک: به میزان لازم

نیروی خانم

جهت کار در کافه روبی
مهریلا، عطار، پلاک ۶۵
۰۹۱۲۳۶۶۰۷۴۲

سند مالکیت خودرو پراید سواری، مدل ۷۴، به رنگ سفید روغنی، شماره موتور 00837930، شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۴۵۰۹۰۲۰ و شماره پلاک ۱۵۱۶-۷۱۱-ایران ۱۵ به نام بهزاد عظیمی زنجتاب مفقود گردیده است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت آریسان، مدل ۱۳۹۵، به رنگ سفید روغنی، شماره انتظامی 118j0017347، شماره موتور ۹۷، شماره شاسی NAAB66PEXGV651069 به نام علی اصغر صیادی شهرکی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سواری پراید هاچیک، مدل ۱۳۸۵، رنگ مشکی روغنی، شماره موتور 1728317، شماره شاسی S1442285182805 و شماره پلاک ۳۹ب-۳۹-ایران ۵۶ به نام شهرام رمضانی پارگامی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.