



غذاهای مخصوص شب عید

ایران یکی از معدود کشورهایی است که پراز آداب و فرهنگ و مراسم و مناسبت‌های مختلف است از جمله شب پلدا، چهارشنبه سوری، عید نوروز و... که هر کدام

مراسم و غذاهای مخصوصی دارند. در این شماره و برای حسن ختام آخرین شماره چار دیواری امسال به شما عزیزان سه غذای رایج شب چهارشنبه سوری و

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



اشپیل: سرشار از ویتامین‌های A, B, D, E و فسفر است و به دلیل داشتن امگا ۳ برای سلامت قلب مفید بوده و از سبکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری می‌کند. دارای کالری زیاد و چاق کننده است.

پلو هفت رنگ



پنیرک: ضماد آن یکی از رایج‌ترین درمان دردهای موضعی است و قرار دادن آن روی زخم از نفوذ عفونت و سایر عوامل خارجی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

آش رشته



توت خشک: طحال و معده را تقویت کرده و باعث سلامت دستگاه گوارش می‌شود. حاوی کالری کمی بوده و باعث کنترل قند خون و کلسترول می‌شود.

رشته پلو



سماق: خاصیت ضد التهابی داشته و درمانی برای آرتروز است. سم زدا بوده و درمانی برای کبد چرب است. چربی سوز است و باعث لاغری می‌شود. غرغره محلول آن با آبجوش درمان گلودرد است.

مواد لازم:

برنج معطر ایرانی: ۴ پیما نه / **فیله مرغ:** نیم کیلو / **فلفل دلمه‌ای رنگی متوسط:** ۳ عدد / **خلال بادام:** نصف پیما نه / **خلال پسته:** نصف پیما نه / **کره:** ۱۰۰ گرم / **عرق هل و گلاب:** به میزان لازم / **زعفران دم کرده:** ۲ قاشق غذاخوری / **روغن، نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

ابتدا خلال بادام را در عرق هل و خلال پسته را در گلاب می‌ریزیم. برنج را یک ساعت قبل از پخت خیس کرده و بعد آبکش می‌کنیم و یک سوم آن را با زعفران دم کرده مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم. فیله مرغ را چند ساعت در نمک، فلفل، زردچوبه و روغن زیتون می‌خوابانیم و مزه دار می‌کنیم. بعد کره را در تابه ریخته و فیله‌ها را اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم. فلفل دلمه‌ای‌های رنگی را خرد کرده و در گوشه تابه حاوی فیله ریخته و تفت می‌دهیم تا نرم شود. توجه داشته باشید که فلفل و فیله‌ها نباید با هم قاطی شود. در قابلمه ته دیگ مناسب گذاشته و یک لایه برنج سفید ریخته، یک لایه فلفل دلمه‌ای تفت داده شده و یک لایه برنج زعفرانی. لایه‌های بعدی را هم به همین ترتیب می‌ریزیم تا مواد تمام شود و قابلمه را روی دم می‌گذاریم. وقتی برنج پخت ابتدا آن را مخلوط کرده و در دیس ریخته و با خلال بادام، خلال پسته و فیله‌های مرغ تزئین کرده و سرو می‌کنیم. البته برای تزئین می‌توانیم از کشمش، زرشک یا هر چیزی که به مذاق ما خوش می‌آید استفاده کنیم.



مواد لازم:

رشته آش: یک کیلو / **چغندر:** نیم کیلو / **اسفناج:** یک کیلو / **تره فرنگی:** نیم کیلو / **جعفری:** نیم کیلو / **لوبیا سفید و قرمز:** از هر کدام ۲۰۰ گرم / **عدس:** ۲۵۰ گرم / **پیاز:** نیم کیلو / **نعنا خشک:** ۵ قاشق غذاخوری / **کشک:** نیم کیلو / **روغن، نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

لوبیا سفید و قرمز را چند ساعت قبل خیس کرده و می‌پزیم. سپس چغندر ها را پوست کنده، خرد کرده و با عدس به حیوانات اضافه کرده و می‌پزیم. بعد سبزی‌ها شامل تره فرنگی، اسفناج و جعفری را خرد کرده و اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا کمی نرم شود.

پیاز ها را پوست کنده و در روغن سرخ می‌کنیم و بعد زردچوبه می‌زنیم. نعنا خشک را هم در روغن ریخته و یک سوم نعنا داغ و پیاز داغ را به آش اضافه می‌کنیم. در این مرحله نمک، فلفل و رشته‌های خرد شده را به آش اضافه کرده و روی حرارت کم گذاشته و مدام هم می‌زنیم تا مواد خوب با هم مخلوط شود. وقتی آش پخت و جا افتاد حرارت را خاموش کرده و کمی که خنک شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با نعنا داغ، پیاز داغ، کشک و در صورت تمایل گوشت قلقلی تزئین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد لازم:

برنج ایرانی: ۲ پیما نه / **رشته پلوی:** ۲ پیما نه / **گوشت چرخ کرده:** نیم کیلو / **کشمش:** یک پیما نه / **کره:** ۳۰ گرم / **پیاز داغ:** ۲ قاشق غذاخوری / **زعفران دم کرده:** ۲ قاشق غذاخوری / **پیاز متوسط:** یک عدد / **تخم مرغ:** یک عدد / **پودر دارچین، نمک، فلفل، زردچوبه و روغن:** به میزان لازم

گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده که آب آن گرفته شده، تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را در ظرفی ریخته و خوب ورز می‌دهیم. سپس گوشت را به شکل قلقلی در آورده و سرخ می‌کنیم. در یک ماهیتابه کره، پیاز داغ، پودر دارچین، کشمش و زعفران دم کرده را ریخته و تفت داده و کنار می‌گذاریم. مقداری از این مخلفات را برای تزئین روی پلو جدا می‌کنیم. برنج را یک ساعت قبل از پخت خیس کرده و در آبجوش می‌ریزیم. وقتی برنج پخت رشته‌های خرد شده را اضافه کرده و بعد از مخلوط شدن با برنج و کمی قل زدن آبکش می‌کنیم. در یک قابلمه ته دیگ گذاشته و مقداری رشته پلو ریخته و روی آن مخلفات کشمش می‌ریزیم تا وقتی که برنج و مخلفات تمام شود. سپس قابلمه را روی حرارت گذاشته و برنج را دم می‌اندازیم. بعد از پخت آن را در دیس ریخته و با گوشت قلقلی، مخلفات کشمش و در صورت تمایل خلال پسته تزئین و سرو می‌کنیم.

