



۱۰ هزار تومان



کمتر از



چه کنید و در نهایت آن را در ته دیگ غذای بعدی می‌ریزید تا اسراف نشود. اما این تنها راه حل نیست. می‌توانید از برنج باقی مانده کوکوی برنج درست کنید؛ کوکویی که با کمترین هزینه و از مواد در دسترس تان تهیه می‌شود و در عین سادگی، بسیار خوشمزه است و احتمال زیادی دارد که اگر یکبار آن را درست کنید مشتری دائمی اش شوید. کوکوی برنج می‌تواند وعده غذایی مناسبی برای شام باشد.

## طرز تهیه



زردچوبه، پودر سیر و نمک را در ظرف مناسبی ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم سپس تخم مرغ‌ها و ماست را به مواد اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. بعد پودر سوخاری و پودر نعنا خشک را هم اضافه کرده و به هم زدن ادامه می‌دهیم. پیازچه‌ها را پاک کرده، شسته و خرد کرده و به مواد کوکو اضافه می‌کنیم. در نهایت برنج پخته را به مواد اضافه کرده و کمی هم می‌زنیم به طوری که خیلی خرد نشود. روغن را در تابه مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. سپس تکه‌های کوچکی از مواد را برداشته و در دستمان فرم داده، در روغن انداخته و سرخ می‌کنیم. اگر مواد کوکو شل بود دوباره کمی پودر سوخاری به آن اضافه می‌کنیم. البته نباید مایه خیلی سفت شود. در آخرین مرحله کوکوی خوش طعم را در ظرف مناسبی ریخته و با سبزی خوردن یا کاهو، گوجه و البته نان تازه سرو می‌کنیم.

## مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. برنج پخته شده: ۱۵ قاشق غذاخوری (۲۰۰۰ تومان)
۲. تخم مرغ: ۲ عدد (۲۰۰۰ تومان)
۳. پیازچه: ۶ عدد (۵۰۰ تومان)
۴. ماست: ۳ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
۵. پودر سوخاری: ۱۰ قاشق غذاخوری (۵۰۰ تومان)
۶. زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری
۷. پودر سیر: نصف قاشق چایخوری (۵۰۰ تومان)
۸. نعنا خشک: نصف قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
۹. نمک: به میزان دلخواه
۱۰. روغن: به میزان لازم (۵۰۰ تومان)

## نکات آشپزی



این کوکو را یکدست در روغن نریزید به این دلیل که وقتی سرخ می‌شود بسیار ترد و شکننده شده و نمی‌توانید آن را برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود.



۲۰ دقیقه



کمتر از



انتخاب خوراک سبزیجات از چند جهت مهم و مورد توجه است. یکی این که سرشار از انواع ویتامین و مواد مورد نیاز بدن است و از طرف دیگر هزینه تمام شده‌اش کم است و زمان پختش هم بسیار کوتاه است. یکی از سبزی‌های بسیار مفید برای همه اعضای خانواده، به خصوص خانم‌ها اسفناج است که سرشار از ویتامین، پتاسیم و آهن فراوان بوده و انواع غذا با ذائقه‌های متفاوت را می‌توان با آن درست کرد.

## طرز تهیه



سیب زمینی‌ها را آبپز کرده و بعد از این که کمی خنک شد پوست آنها را کنده، خرد کرده و کنار می‌گذاریم. اسفناج را شسته، کمی خرد کرده و در قابلمه ریخته و بخارپز می‌کنیم. روغن زیتون را در ظرف مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و وقتی کمی داغ شد پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در روغن کمی تفت می‌دهیم سپس سیب زمینی خرد شده و اسفناج را به پیاز داغ اضافه و مخلوط کرده و مواد را تفت می‌دهیم. در این مرحله نمک، زردچوبه و ادویه مورد نظر را اضافه کرده و کمی هم می‌زنیم تا مواد مزه‌دار شود سپس رب انار یا رب گوجه فرنگی را با کمی آب رقیق کرده و به خوراک اضافه کرده و در قابلمه را گذاشته و چند دقیقه روی حرارت کم می‌گذاریم تا خوراک جا بیفتد. در نهایت خوراک را در ظرف مناسبی ریخته و با ترشی فصل و نان تازه سرو می‌کنیم.

## مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. اسفناج خرد شده: ۲۰۰ گرم
۲. سیب زمینی متوسط: ۲ عدد
۳. پیاز متوسط: ۱ عدد
۴. رب انار یا رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
۵. زردچوبه: به میزان لازم
۶. روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
۷. ادویه مورد نظر: به میزان لازم

## نکات آشپزی



برای پخت این خوراک خوشمزه می‌توانید از مواد در دسترس مانند انواع کلم (بروکلی یا گل کلم) نیز استفاده کنید و در صورت تمایل و برای مقوی‌تر شدن آن می‌توانید تخم مرغ هم به آن اضافه کنید.

## دستور پخت خوراک اسفناج

## خوراک برد-برد!