



۲۰ هزار تومان



کمتر از



دستور پخت کلم پلو

## ارزان و خوشمزه



کلم از آن دسته سبزیجاتی است که مورد پسند عموم مردم نیست. به مذاق خیلی ها خوش نمی آید که حین خوردن غذا کلم زیر دندان شان برود. ولی این خوراکی عشاقی هم دارد! این هفته دستور پخت کلم پلویی را داریم که در آن از کلم قمری استفاده شده که طعم بی نظیری به غذا می دهد.



### طرز تهیه



اولین کاری که می کنیم این است گوشت چرخ کرده، آرد نخود چی و پیاز رنده شده را ورز داده و خوب مخلوط می کنیم، به آن نمک، فلفل قرمز و زرد چوبه اضافه و قلقلی می کنیم در یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد.

کلم قمری شسته شده را خلالی و خرد کرده و در روغن تفت می دهیم تا کمی نرم شود و زرد چوبه و آبلیمو را به آن اضافه کرده و سرخش می کنیم. ریحان و ترخون خرد شده را همراه با کمی نمک و زرد چوبه با برنج می جوشانیم و آبکش می کنیم. گوشت های قلقلی را سرخ کرده و به مواد کلم اضافه می کنیم بعد از گذاشتن حدود ده دقیقه لایه لایه به برنجمان اضافه می کنیم. بعد از گذشتن حدود ۴۰ دقیقه نوش جان کنید.

### مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. برنج ایرانی سه لیوان بزرگ: (به قیمت ۱۰۰۰ تومان)
۲. کلم قمری (سنگی) يك كاسه خرد شده: (به قیمت ۲۰۰۰ تومان)
۳. ترخون ۴۰۰ گرم پاك کرده و خرد شده: (به قیمت ۱۰۰۰ تومان)
۴. ریحان ۴۰۰ گرم پاك کرده و خرد شده: (به قیمت ۱۰۰۰ تومان)
۵. گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم (به قیمت ۱۰۰۰۰ تومان)
۶. آرد نخود چی: (به قیمت ۵۰۰ تومان)
۷. پیاز بزرگ يك عدد: (به قیمت ۵۰۰ تومان)
۸. ادویه: (به قیمت ۵۰۰ تومان)
۹. يك عدد لیمو: (به قیمت ۱۰۰۰ تومان)
۱۰. نمک و فلفل به میزان لازم



نکته آشپزی

می توانیم برای خوش طعم شدن ته دیگ زیر برنج چند کاهو بگذاریم و ته دیگ کاهو درست کنیم.



۲۰ دقیقه



کمتر از



دستور پخت سیب زمینی با سس قارچ

## برای آنها که رژیم ندارند!



آسان و البته لذیذ را داریم که خامه یکی از ترکیبات اصلی آن است و باعث می شود بوی خوشایندی در فضای خانه بپیچد.

خیلی از غذاها هستند که طعم شان با شیر یا خامه معرکه می شود و هر کسی با یک بار امتحانش طرفدار پروپا قرصش می شود. امروز دستور پخت غذایی سریع و



### طرز تهیه



ابتدا سیب زمینی را حلقه حلقه کرده و درون آب جوش ریخته تا آب پز شود. به سراغ درست کردن مواد می رویم و قارچ ها را شسته و خرد می کنیم. روغن را در تابه ریخته و قارچ ها را تفت می دهیم. بعد از ده دقیقه پیاز را نگینی خرد کرده و با نمک و فلفل به مواد اضافه می کنیم. بعد از سرخ شدن مواد خامه را به آن اضافه کرده و قاطی می کنیم تا یکدست شود سپس کمی آب به آن اضافه می کنیم تا جا بیفتد. سیب زمینی ها حدودا بعد از یک ربع آب پز می شوند. بعد از پخته شدن از آب جوش خارج کرده و به آن کره می زنیم تا طعم بهتری بگیرند و خوب پوره شوند. در حین پوره کردن کمی آب جوش به آنها اضافه می کنیم تا سفت و چسبنده نباشند اما شل و آبکی هم نشوند. بعد از جا افتادن مواد در آخر پنیر پیتزا را به آن اضافه می کنیم. سیب زمینی را درون بشقاب ریخته و وسط آن را با قاشق خالی می کنیم و سس قارچ را درون آن ریخته و با جعفری یا شوید ترئین کنید. نوش جان

### مواد لازم



۱. قارچ: يك كيلوگرم
۲. سیب زمینی بزرگ: ۵ عدد
۳. پیاز بزرگ: يك عدد
۴. کره: ۸۰ گرم
۵. خامه صبحانه: يك بسته
۶. پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم
۷. سیر: ۳ حبه
۸. جعفری: ۲۰۰ گرم
۹. نمک و فلفل به میزان لازم