

کمتر از ۴۰۰ کالری

دستور پخت نخود پلو اسپانیایی

خوشمزه رژیمی

تا رسیدن عید نوروز کمتر از صد روز باقی مانده است و خیلی ها در تلاطم گرفتن رژیم غذایی هستند. نخود پلو اسپانیایی از آن دسته غذاهای خوشمزه اما کم کالری است



که طبق دستور زیر طبخ می شود. تنها نکته اش هم این است که اگر مایل بودید می توانید هویج رنده شده را به مواد آن اضافه کنید.



طرز تهیه

آب سبزیجات را در تابه ریخته و حرارت را زیاد می کنیم. زعفران را اضافه کرده و صبر می کنیم تا به جوش آید. سپس شعله را کم کرده و داخل تابه ای نجسب پیاز و فلفل دلمه ای را سه الی پنج دقیقه تفت می دهیم تا کمی قهوه ای شوند. بعد سیر خرد شده را به آنها اضافه کرده و یک دقیقه دیگر تفت می دهیم. گوجه فرنگی و کمی ادویه به آنها اضافه کرده و برنج و یک قاشق روغن را هم داخل مواد ریخته و هم می زنیم. آب سبزیجات را با نمک و فلفل به مواد اضافه می کنیم اما هم نمی زنیم تا به جوش آیند. سپس زیر شعله را کم می کنیم تا برنج پخته شود. (حدوداً ۲۰ دقیقه). بعد از خشک شدن آب سبزیجات و پخته شدن برنج از روی شعله برداشته و نخود را بدون هم زدن روی مواد می ریزیم با فویل روی تابه را پوشانده و پنج الی هشت دقیقه صبر می کنیم و در آخر با برش های لیمو و جعفری تزئین و نوش جان کنید.

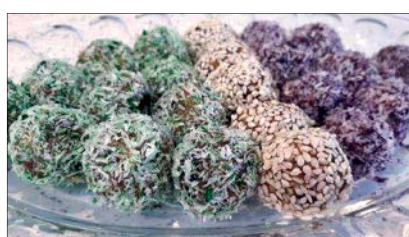
مواد لازم برای ۵ نفر

- روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
- عصاره آب سبزیجات: ۲۵۰ گرم
- زعفران یا ترکیب زعفران و زردچوبه: یک قاشق چایخوری
- پیاز ریز شده: ۱ عدد
- فلفل دلمه قرمز: ۱ عدد
- سیر: ۵ حبه
- گوجه فرنگی بزرگ: ۱ عدد
- برنج: ۲۰۰ گرم
- نخود فرنگی منجمد یخ زده
- شده: ۱۵۰ گرم
- لیمو: ۱ عدد
- جعفری خرد شده: ۱۰۰ گرم
- پودر پاپریکا، نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن:
- به میزان لازم

کمتر از ۳۲ هزار تومان

دستور تهیه توپک خرمایی

بمب انرژی



اگر تصمیم به گرفتن رژیمی مناسب دارید یا در حال گذراندن اوقات رژیمی خود هستید حتماً میان وعده سالمی را برای خود در نظر دارید که با وجود خوشمزه گی، کم کالری باشد و انرژی شما را افزایش دهد. امروز طرز تهیه میان وعده رژیمی را داریم که بدون شکر، روغن و افزودنی هایی که نیاز به پخت فر دارند است و علاوه بر کالری کم طعم دلپذیری دارد و سریع آماده می شود.

طرز تهیه

خرما ها را پوست کنده و هسته شان را خارج کنید. اگر خرما سفت است قبل از پوست کندن داخل آب گرم بگذارید. تمام مواد را داخل مخلوط کن ریخته و به هم می زنیم تا حالتی خمیری شکل پیدا کند. اگر موادمان به خوبی قاطی نشد مقدار کمی آب به آن اضافه کرده و به هم زده ادامه می دهیم. بعد از درست شدن خمیر دست هایمان را کمی خیس می کنیم تا مواد به دست نچسبد. بعد آنها را به صورت قلقلی در آورده و گرد می کنیم و در پودر نارگیل می غلتانیم و به مدت دو ساعت در یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد. نوش جان

مواد لازم برای ۸ نفر

- کره: ۲۵ گرم
- گرم خرما بدون هسته: (۱۲ هزار تومان)
- گرم بادام زمینی بوداده: (۵۰۰۰ تومان)
- گرم کره بادام زمینی: (۱۳ هزار تومان)
- گرم پودر نارگیل بدون شیرین کننده: (۲۰۰۰ تومان)
- نمک: به مقدار لازم

توپک ها را داخل ظرف در بسته قرار دهید تا مدتی تازه باقی بمانند.

نکات آشپزی