



آشپزخانه

پارمیدان

۷



۱۵ هزار تومان



کمتر از

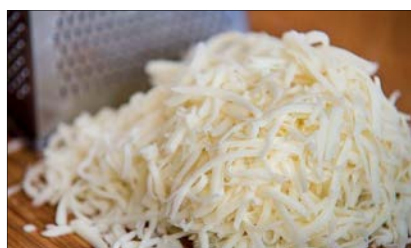


طرز تهیه نودل قالبی

برای بچه‌های بد غذا



اگر به دنبال تنوع غذایی جدید و البته سالم هستید نودل قالبی گزینه بسیار مناسبی است، زیرا هزینه زیادی ندارد، زود آماده می‌شود، پرا انرژی و مقوی بوده و در نهایت بسیار لذیذ و خوشمزه است. این غذا مناسب شام، میان وعده و برای کودکان بد غذا و بچه‌های مدرسه است.



طرز تهیه



مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ نودل ۲ بسته (حدود ۵۰۰۰ تومان)
- ۲ کدوی متوسط ۲ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۳ هویج متوسط ۲ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ تخم مرغ ۲ عدد (۱۵۰۰ تومان)
- ۵ پنیر پیتزای رنده شده ۲۰۰ گرم (۲۰۰۰ تومان)
- ۶ نمک، فلفل سیاه و زردچوبه:
- ۷ به میزان لازم روغن: به میزان لازم

دقت داشته باشید که نودل آبکشی شده باید خنک باشد و بعد تخم مرغ‌ها را به آن اضافه کنیم، زیرا اگر گرم باشد می‌بندد و غذا خراب می‌شود.

نکات آشپزی



۳۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه کوکوی ماست

یک کوکوی متفاوت!



کوکو و کتلت از جمله غذاهای ساده و درعین حال خوشمزه است که طرفداران زیادی هم دارد. یکی از این کوکوها، کوکوی ماست است که علاوه بر لذیذ و خوشمزه بودن به دلیل داشتن مواد لبنی، نشاط آور هم هست. از سوی دیگر چون بدون گوشت بوده و دارای سبزیجات و مواد لبنی است، گزینه خوبی برای میان وعده، پیش غذا، شام، غذای مسافرتی و... است.

طرز تهیه



مواد لازم برای ۴ نفر



- ۱ ماست (ترجیحا چکیده): یک لیوان متوسط
- ۲ سبزی تره: ۱۰۰ گرم
- ۳ هویج متوسط: ۲ عدد
- ۴ تخم مرغ: ۲ عدد
- ۵ آرد گندم: یک قاشق غذاخوری
- ۶ گردوی خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ نمک، فلفل سیاه و زردچوبه:
- ۸ به میزان لازم روغن: به میزان لازم

تره را پاک کرده، شسته و خرد می‌کنیم. هویج‌ها را هم پوست کنده، رنده درشت کرده و با تره مخلوط می‌کنیم، سپس تخم مرغ‌ها را هم اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. در ظرف دیگری ماست و آرد را ریخته و با هم مخلوط می‌کنیم به طوری که آرد کاملاً با ماست مخلوط شده و یکدست شود. مخلوط ماست و آرد را به تره و هویج اضافه کرده و هم می‌زنیم سپس گردوی خرد شده را اضافه می‌کنیم و در نهایت نمک، فلفل و زردچوبه را به مخلوط مان اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. روغن را در تابه مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و وقتی کمی داغ شد، مایع کوکو را در آن ریخته و سطح آن را صاف می‌کنیم. فقط باید حرارت کم باشد تا ماست نسوزد و فقط سرخ شده و خوشرنگ شود. وقتی یک طرف کوکو پخت، آن را برمی‌گردانیم تا طرف دیگرش هم پخته و سرخ شود. البته باید توجه داشته باشیم که اگر کوکو ترد و شکننده است آن را به قطعات کوچک‌تر برش داده سپس برگردانیم تا خرد نشده و شکل ظاهری‌اش حفظ شود. در نهایت کوکو را از روی حرارت برداشته، در ظرف مناسبی گذاشته و نسبت به ذائقه و میل تان با خیارشور، گوجه فرنگی، کاهو و سبزی خوردن و... تزئین و ترجیحا با نان تازه سرو می‌کنیم.