



۵ هزار تومان



کمتر از



فصل زمستان طبع سردی دارد و باید غذاهایی با طبع گرم مزاج خورد تا بدن را گرم کرده و در مقابل بیماری‌ها ایمن کند. انواع سوپ‌ها و آش‌ها از دسته غذاهای پیشنهادی برای این فصل است. در این شماره از چاردیواری به سوپ لیوپرداخته ایم. این سوپ علاوه بر خوشمزه، خوشرنگ و ارزان بودن، معجزه‌ای برای سلامتی و مبارزه با انواع بیماری‌هاست.

طرز تهیه



روغن را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم سپس پیاز را پوست کنده، شسته، خرد کرده و به روغن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. وقتی پیاز کمی سرخ و سبک شد، کرفس و هویج را شسته، خرد کرده و به پیاز اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا خامی آنها گرفته شود. در این مرحله آب مرغ یا گوشت را همراه با نمک و فلفل سیاه به مواد اضافه می‌کنیم. چغندر را پوست کنده، خوب شسته، خرد کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. ابتدا حرارت را زیاد می‌کنیم و وقتی سوپ جوش آمد حرارت را کم کرده و در قابلمه را می‌گذاریم. وقتی از پخت مواد مطمئن شدیم، شعله را خاموش می‌کنیم و بعد از کمی خنک شدن، سوپ را در غذاساز ریخته و میکس کرده و دوباره درون قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا گرم شود. (نباید دوباره بجوشد؛ فقط باید گرم شود) در آخرین مرحله شیر را اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن و مخلوط شدن شیر با سوپ، آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم. اگر خامه هم اضافه کنیم خیلی خوشمزه‌تر می‌شود.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ چغندر نیم کیلو (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ هویج متوسط ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۳ پیاز متوسط یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ کرفس یک ساقه (۵۰۰ تومان)
- ۵ شیر یک لیوان (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ آب مرغ یا گوشت به میزان لازم
- ۷ نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- ۸ روغن به میزان لازم

نکات آشپزی



در صورت تمایل می‌توانیم هنگام طبخ این سوپ از پودر زنجبیل یا پودر سیر استفاده کنیم. با این کار طبع سوپ گرم شده و خاصیت بیشتری پیدا می‌کند.



۵۰ دقیقه



کمتر از



پودینگ برنج و عسل در واقع همان شیر برنج است که برای تهیه آن به جای شکر از عسل استفاده می‌شود و مناسب صبحانه، میان وعده و دسر بوده و به دلیل مقوی و زود هضم بودن برای افراد مسن و کودکان بسیار مناسب است. یادتان باشد اگر وقت زیادی ندارید می‌توانید به جای برنج از آرد برنج استفاده کنید. با این کار زمان پخت بسیار کمتر خواهد شد.

طرز تهیه



برنج را خوب شسته، در قابلمه مناسبی ریخته و قبل از پخت با کمی آب و نوک قاشق نمک حدود یک ساعت خیس می‌کنیم. سپس آن را با همان مقدار آب روی حرارت گذاشته و کمی می‌جوشانیم. بعد از کم شدن آب، شیر را اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم و چند دقیقه یکبار هم می‌زنیم تا ته نگیرد. بعد از حدود نیم ساعت جوشیدن، امتحان می‌کنیم اگر برنج نپخته بود دوباره به آن شیر اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کامل بپزد. اگر برنج به طور کامل پخته بود، کمی وانیل و نصف عسل را کم کم به پودینگ اضافه کرده و مزه می‌کنیم که خیلی شیرین نشود. وقتی پودینگ قوام گرفت و جا افتاد، قابلمه را از روی حرارت برداشته و کنار می‌گذاریم تا کمی خنک شود سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پودر دارچین، پودر زیره و کنجد تزئین کرده و با عسل سرو می‌کنیم. با اضافه کردن این مواد به عنوان تزئین، سردی آن از بین رفته و طبع گرم پیدا می‌کند. این غذای خوشمزه را می‌توان گرم و سرد سرو کرد.

طرز تهیه پودینگ برنج و عسل

مقوی و خوشمزه

مواد لازم



- ۱ برنج ایرانی معطر: یک پیمانه
- ۲ عسل طبیعی: ۴ قاشق غذاخوری
- ۳ شیر: ۴ لیوان
- ۴ وانیل: نصف قاشق چایخوری
- ۵ نمک: نوک قاشق چایخوری
- ۶ پودر زیره، پودر دارچین و کنجد برای تزئین: به میزان لازم

نکات آشپزی



اگر از شیر پرچرب استفاده کنیم طعم آن بسیار متفاوت و خوشمزه‌تر می‌شود.