



آشپزخانه

چاردیواری

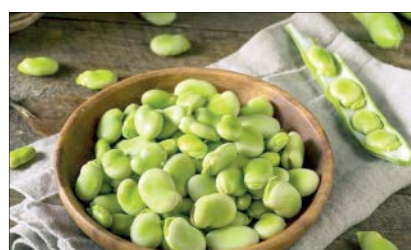
۷



هزار تومان



کمتر از



در این روزهای گرم تابستانی خوردن یک عصرانه یا میان وعده سبک، خوش طعم، ارزان و فوری بسیار دلچسب است. دیپ باقالا سبز یا نخود سبز یکی از این همین میان وعده های خوشمزه است. فقط از قبل از تهیه این عصرانه حواستان باشد که هیچ کدام از کسانی که این غذا را می خورند به باقالی حساسیت نداشته باشند تا بعد مشکلی پیش نیاید.

طرز تهیه دیپ باقالا سبز

سبز سبزم!

طرز تهیه



باقالاها را از پوست اول درآورده، شسته و در قابلمه ای ریخته و با کمی آب می پزیم. در یک کاسه حاوی آب سرد چند قطعه یخ ریخته و باقالی های پخته را در آن می ریزیم؛ البته این کار ضروری نیست و فقط باعث حفظ رنگ سبز باقالی می شود. بعد باقالی ها را از پوست دوم درآورده (البته اگر باقالی ها جوان و تازک باشد احتیاج نیست پوست دوم آن را بگیرید)، در ظرف مناسبی ریخته و روغن زیتون، برگ های تازه خرد شده نعنا و ریحان، آبلیموی تازه، سیر، نمک و فلفل را اضافه کرده و بعد از کمی مخلوط کردن در غذا ساز ریخته و به شکل پوره درمی آوریم. در نهایت نمک آن را اندازه کرده، در ظرف مناسبی ریخته و کمی روغن زیتون یا روغن حیوانی روی آن ریخته و با نان محلی سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ باقالی تازه: نیم کیلو (۵۰۰۰ تومان)
- ۲ برگ تازه نعنا و ریحان خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری (۵۰۰ تومان)
- ۳ سیر تازه: ۲ حبه (۵۰۰ تومان)
- ۴ آبلیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۵ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ نمک: نصف قاشق چایخوری
- ۷ فلفل: نصف قاشق چایخوری
- ۸ روغن حیوانی: به میزان لازم

می توان به جای باقالی از نخود سبز هم استفاده کرد.

نکات آشپزی



۸۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه باباغوش

پیش غذای سرد و مقوی



در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا، اشتها و میل به خوردن غذا کم شده و بالطبع وزن کاهش می یابد، اما با شرایط کرونایی موجود با خوردن غذاهای سبک، کم حجم و مقوی باید بدن را تقویت کنیم تا باضعیف شدن بدن به این ویروس مبتلا نشویم.

طرز تهیه



بادمجان ها را شسته، پوست آنها را چنگال زده و روی حرارت کم گرفته و کبابی می کنیم تا به آرامی پخته و بوی دود بگیرد. البته می توانیم بادمجان ها را در فر هم بپزیم اما دیگر بوی دود که طعم خاصی به غذا می دهد را ندارد. بعد از کمی خنک شدن پوست آنها را گرفته و گوشت بادمجان ها را در کاسه بزرگی ریخته و با چنگال له می کنیم. سپس جعفری خرد شده، ارده کنجد، سیر، یک قاشق غذاخوری سماق، ماست، روغن زیتون، آبلیموی تازه، نمک و فلفل را به بادمجان اضافه کرده، در غذا ساز ریخته و پوره می کنیم. بعد مواد را در ظرفی ریخته و در یخچال می گذاریم. غذایان هر چقدر بیشتر در یخچال بماند مزه ها بیشتر به هم قاطی شده و خوشمزه تر می شود. در نهایت باباغوش را از یخچال درآورده، در ظرف مناسبی ریخته و با روغن حیوانی، کشک و سماق تزیین کرده و با نان خشک محلی یا چپیس سرو می کنیم.

مواد لازم



- ۱ بادمجان بزرگ: ۲ عدد
- ۲ ارده کنجد: نصف لیوان
- ۳ سیر: ۲ حبه
- ۴ جعفری تازه خرد شده: یک قاشق غذاخوری
- ۵ ماست: یک قاشق غذاخوری
- ۶ سماق (ترجیحا قرمز): ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ آبلیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۸ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- ۹ فلفل: نصف قاشق چایخوری
- ۱۰ نمک: نصف قاشق چایخوری
- ۱۱ روغن حیوانی و کشک برای تزیین: به میزان لازم

اگر طبع گرمی دارید برای تهیه باباغوش می توانید مقدار فلفل و ارده کنجد آن را کمتر کرده و در عوض میزان ماست آن را بیشتر کنید.

نکات آشپزی

