



۲۰۰۰ کالری



بیشتر از



طرز تهیه یخمه ترش

ناهار از برگه و شیره!

یخمه ترش یک خوراک گوشتی شیرین و خوشمزه و غذای محلی اصفهان است. این غذای سنتی بسیار مقوی و سرشار از ویتامین بوده و باعث افزایش انرژی و عضله سازی شده و کم خونی را هم رفع می کند. علاوه بر اینها به افراد لاغر که به دنبال افزایش وزن هستند هم توصیه می شود.



روش پخت



ابتدا گوشت گوسفندی را خرد کرده و شسته و آن را در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی آب، نمک، فلفل و زردچوبه با حرارت کم می پزیم. در این فاصله به ر شسته، پوست کنده و خرد می کنیم. برگه های زردآلو را هم با آب سرد می شویم تا گرد و غبار آن گرفته شود. برنج نیم دانه را هم با آب شسته و همراه به خرد شده و برگه های زردآلو به گوشت اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا وقتی که تمام مواد کامل بپزد و آب غذا بسیار کم شود. سپس قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و بعد از کمی خنک شدن آن را با گوشت کوب خوب می کویم و در نهایت در ظرف مناسبی ریخته روی آن به میزان دلخواه شیر خرمای ریخته و با نان سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۲ نفر



- گوشت گوسفندی: ۲۰۰ گرم
- برنج نیم دانه: یک پیمانه
- برگه زردآلو: ۱۵۰ گرم
- به متوسط: ۲ عدد
- شیره خرما: به میزان لازم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

نکات آشپزی



به جای شیر خرمای می توان از شیر انگور یا شکر هم استفاده کرد.



۲۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه قیساوا

برای هر سه وعده

قیساوا مربوط به منطقه آذربایجان است و در عین حال که خیلی راحت تهیه می شود، بسیار مقوی و البته خوشمزه بوده و برای افرادی که رژیم چاقی دارند و کسانی که می خواهند سیستم ایمنی بدن شان را بالا ببرند گزینه بسیار خوبی است.



روش پخت



خرماها را شسته، پوست کنده، هسته آنها را جدا کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و کره را به آنها اضافه کرده و تفت می دهیم؛ البته اگر خرما خشک بود باید کمی آب به آن اضافه کنیم تا در حین تفت دادن نرم شود. در این فاصله گردوها را پوست کنده و خرد کرده و به خرما اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می دهیم. در آخرین مرحله تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و خوب هم می زنیم و به مواد اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن در قابلمه را می گذاریم تا تخم مرغ خوب پخته شود. در نهایت آن را در ظرف مناسبی ریخته و با نان سرو می کنیم.

مواد لازم



- خرمای رطب: ۲۵۰ گرم
- کره: ۵۰ گرم
- گردو: ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۲ عدد

نکات آشپزی



قیساوا در واقع یک نوع صبحانه است اما بدون تخم مرغ آن را می توان به عنوان خورشت با برنج و در وعده های نهار و شام هم استفاده کرد.