



آشپزخانه

چاردیوار

۷

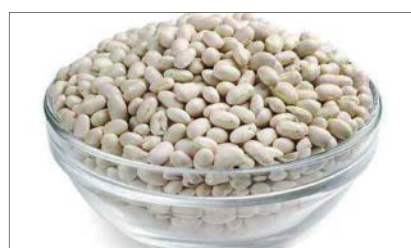


کمتر از ۷ هزار تومان



طرز تهیه آش کرفس

معجزه کرفس و سیر



از خواص کرفس در زمینه‌های مختلف مانند چربی سوزی و کاهش وزن، تقویت دستگاه گوارش، رفع یبوست، کاهش فشارخون و... بسیار شنیده‌ایم. یکی دیگر از موارد استفاده کرفس برای افراد دارای مشکل قلبی است. آش کرفس حاوی کرفس و سیر زیاد است که هر دوی این خوراکی‌ها قدرت زیادی در تجزیه چربی و پاکسازی رگ‌ها دارند و برای این بیماری مفید است.

طرز تهیه



ابتدا لوبیا را شسته و با کمی آب ولرم خیس کرده و سپس با کمی آب پخته و کنار می‌گذاریم. روغن زیتون را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و سیرها را پوست‌کنده و خرد کرده و در آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم و وقتی کمی سرخ شد رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. در مرحله بعد کرفس را خرد کرده، شسته و در قابلمه ریخته و آن را هم کمی تفت می‌دهیم و در نهایت قارچ‌ها را هم شسته، به اندازه دلخواه خرد کرده و به مواد اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن دو لیوان آب جوش روی مواد ریخته و بعد از چند دقیقه لوبیا را به مواد اضافه کرده و کمی هم می‌زنیم. وقتی آش جوش آمد در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم و بعد از پخت کامل مواد و جا افتادن آش، جعفری را شسته، خرد کرده و همراه کمی نمک (از حداقل نمک استفاده کرده و سعی کنید آن را با آبلیمو مزه‌دار کنید) و آبلیموی تازه به آن اضافه کرده و در نهایت آش را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ لوبیا سفید: یک پیمانه (۳۰۰ تومان)
- ۲ کرفس خرد شده: یک پیمانه (۱۰۰ تومان)
- ۳ رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری (۵۰۰ تومان)
- ۴ سیر تازه: ۵ حبه (۵۰۰ تومان)
- ۵ جعفری خرد شده: یک قاشق غذاخوری
- ۶ روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری (۴۰۰ تومان)
- ۷ نمک و آبلیموی تازه: به میزان لازم

نکات آشپزی



به جای لوبیا سفید می‌توان از انواع دیگر لوبیا یا نخود استفاده کرد اما لوبیا سفید گزینه مناسب‌تری است.

کمتر از ۷۰ دقیقه



طرز تهیه خوراک سبزیجات

همه مزرعه در یک قابلمه



نداشتن تحرک، تغذیه نامناسب، استرس و... از دلایل بروز نارسایی قلبی است که در شرایط کنونی حدود ۲۰ میلیون نفر در جهان را درگیر خود کرده است. داشتن تغذیه سالم و سبک زندگی مناسب تا حدود زیادی می‌تواند در ابتلا یا درمان این بیماری بسیار موثر باشد. در اینجا به آموزش یک خوراک مناسب برای این افراد می‌پردازیم.

طرز تهیه



روغن زیتون را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت زیاد می‌گذاریم. پیاز و سیرها را پوست‌کنده، خرد کرده و به روغن اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا از حالت خامی درآید. سپس بادمجان و کدو را هم پوست‌کنده، خرد کرده و به سیر و پیاز اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می‌دهیم. وقتی کمی نرم شد فلفل دلمه‌ای را شسته، دانه‌های وسط آن را درآورده و خرد کرده و گوجه‌فرنگی و قارچ‌ها را هم شسته و خرد کرده و همراه فلفل سیاه به مواد اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم تا وقتی غذا آب بیندازد سپس در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم و وقتی مواد خوب پخت خوراک را با کمی نمک و آبلیموی تازه مزه‌دار کرده و بعد از چند دقیقه در ظرف مناسبی ریخته و با نان سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ قارچ درشت: ۵ عدد
- ۲ کدوی بزرگ: یک عدد
- ۳ بادمجان بزرگ: یک عدد
- ۴ گوجه‌فرنگی بزرگ: یک عدد
- ۵ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۶ فلفل دلمه‌ای متوسط: یک عدد
- ۷ روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
- ۸ سیر تازه: ۵ حبه
- ۹ نمک، فلفل سیاه و آبلیموی تازه: به میزان لازم

نکات آشپزی



به جای قارچ می‌توانیم از سینه مرغ یا هر گوشت سفید دیگری استفاده کنیم.