



ماش را فراموش نکنیم!

شماره با آموزش سه نوع غذای خوش طعم با ماش
قصه داریم شما را هر چه بیشتر به استفاده از آن ترغیب
می کنیم.

در حال حاضر کمتر از آن استفاده می شود. اگر از خواص
بی شمار آن آگاه شویم حتما در مصرف آن تجدید نظر
کرده و آن را در سبد غذایی روزانه قرار می دهیم. در این

ماش با این که یکی از حبوبات مفید و غنی از ویتامین
است اما در حال فراموشی است. قبلا غذاها با تنوع زیادی
با ماش توسط مادر بزرگ ها پخته و مصرف می شد اما

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



خیار: بهترین ماسک برای تقویت پوست و مو
است و به جوانسازی پوست کمک کرده و درمانی
برای آفتاب سوختگی، لک های پوستی، کاهش چین
و چروک دور چشم و پف و سیاهی زیر چشم است.



روغن کنجد: خواص ضدباکتریایی داشته
و درمانی برای زخم معده است. ملینی قوی بوده و
یبوست را درمان می کند. پاکساز کبد است و به دلیل
داشتن سدیم پایین موجب کاهش فشار خون می شود.



نمک: یکی از مواد ضروری بدن بوده
و ضد عفونی کننده های مناسب برای شستن
سبزیجات است. نمک دریا و طبیعی سرشار از
سدیم، پتاسیم، ید، منیزیم، روی و کلسیم است.



جوانه ماش: کالری و چربی کمی داشته و
حاوی ویتامین A، C، منگنز، پتاسیم، فولات،
مس و زینک است. پوست خشک را آبرسانی کرده
و باعث درخشان شدن آن می شود.

ماش پلو



مواد لازم:

ماش: یک لیوان / **برنج:** ۲ پیمانه / **گوشت چرخ کرده:** نیم کیلو / **زعفران دم کرده:**
۲ قاشق غذاخوری / **پیاز:** یک عدد / **پیاز داغ:** ۲ قاشق غذاخوری / **روغن زیتون:**
۲ قاشق غذاخوری / **نمک و زردچوبه:** به میزان لازم
ماش را با کمی آب و نمک می پزیم طوری که وقتی پخت آب نداشته باشد.
برنج را هم که دو ساعت در آب و نمک خیس کرده ایم در قابلمه با روغن زیتون
روی حرارت گذاشته و می جوشانیم. در آخر ماش را به برنج اضافه کرده، کمی هم
زده و آبکش می کنیم. در قابلمه ای مناسب کمی روغن ریخته و ته دیگ دلخواه
را گذاشته و روی دم می گذاریم.
وقتی دم کشید زعفران دم کرده را روی آن می ریزیم. در این مرحله گوشت
را با پیاز رنده شده، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کرده و روی حرارت می پزیم.
سپس ماش پلو را در ظرف مناسبی ریخته و لایه لای آن مخلوط گوشت و پیاز داغ
ریخته و سرو می کنیم.

قلیه ماش و کدو حلوائی



مواد لازم:

ماش: یک لیوان / **لوبیا قرمز:** نصف لیوان / **کدو حلوائی:** نیم
کیلو / **پیاز داغ:** ۳ قاشق غذاخوری / **روغن:** ۳ قاشق غذاخوری
/ **شکر:** ۳ قاشق غذاخوری / **دارچین:** نصف قاشق چایخوری /
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم / **گردو و پودر نارگیل:**
به میزان لازم
لوبیا و ماش را چند ساعت قبل خیس کرده و ابتدا لوبیا را می پزیم
و وقتی نیم پز شد ماش را اضافه می کنیم تا کامل بپزد.
کدو حلوائی را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن سرخ
می کنیم. پیاز داغ، نمک، فلفل، شکر، دارچین، زردچوبه و کمی آب
را با کدو و لوبیا و ماش مخلوط کرده و روی حرارت می گذاریم.
وقتی آب قلیه تمام و کمی خنک شد آن را در ظرف مناسبی ریخته
و با گردوی خرد شده و پودر نارگیل تزیین کرده و سرو می کنیم.

مواد لازم:

جوانه ماش: ۲۵۰ گرم / **بلغور گندم:** ۳ قاشق غذاخوری / **هویج رنده شده:** نیم
کیلو / **گردوی خرد شده:** ۲ قاشق غذاخوری / **ماست چکیده:** ۳ قاشق غذاخوری
/ **جعفری خرد شده:** ۳ قاشق غذاخوری / **تخم مرغ:** ۲ عدد / **روغن، نمک، فلفل**
و زردچوبه: به میزان لازم
بلغور گندم را در آب جوش ریخته، چند دقیقه می جوشانیم و سپس در
آبکش می ریزیم. جوانه ماش و هویج را خرد کرده و با بلغور گندم مخلوط
می کنیم. ماست چکیده، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کرده و مواد را خوب
هم می زنیم. سپس تخم مرغ ها و جعفری خرد شده را هم اضافه کرده و دوباره
هم می زنیم. گردوی خرد شده را هم اضافه می کنیم. اگر گردو را کمی درشت
خرد کنیم کوکو خیلی خوشمزه تر می شود. روغن را در تابه ای ریخته و روی
حرارت می گذاریم تا داغ شود سپس مواد کوکو را که خوب با هم مخلوط
کرده ایم در آن می ریزیم.



کوکوی جوانه ماش

ابتدا حرارت را زیاد می کنیم تا کوکو خودش را بگیرد و بعد شعله را کم کرده
و سرخ می کنیم. وقتی یک طرف آن پخت با احتیاط کوکو را برمی گردانیم تا
طرف دیگرش هم پخته و سرخ شود. در انتها کوکو را در ظرف مناسبی ریخته
و با خیارشور، گوجه فرنگی و نان سرو می کنیم.