



## مژده مظهری

## غذاهایی برای ایمنی بیشتر

طرز تهیه سه نوع غذا را به شما آموزش می دهیم تا آنها را طبخ کرده و بدن تان را در مقابل انواع بیماری ها ایمن کنید.

غذاهای سالم شاید ظاهر ساده ای داشته باشند اما سرشار از ویتامین و خاصیت هستند و با کمی حوصله در پخت بسیار خوش طعم هم می شوند. در این شماره

در این روزها که شاهد افزایش بیماری های گوناگون هستیم باید به تغذیه مان توجه بیشتری داشته باشیم.

## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**ذرت:** از خواص مهم ذرت بهبود و تقویت پوست و مو است. کلسترول بد و فشار خون را کاهش داده و باعث سلامت قلب می شود. با خوردن زیاد آن استخوان و دندان ها مستحکم می شود.

## ناگت سبزیجات

## مواد لازم:

**سینه مرغ یا گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **سیب زمینی بزرگ:** ۲ عدد / **اسفناج:** یک کیلو  
**پودر سوخاری:** نصف لیوان / **روغن:** به میزان لازم / **نمک و فلفل سیاه:** به میزان لازم  
سینه مرغ را با یک پیاز، نمک، زردچوبه و کمی آب پخته و بعد آن را ریش ریش می کنیم. اگر از گوشت چرخ کرده استفاده می کنیم آن را با پیاز رنده شده و کمی نمک و زردچوبه مخلوط کرده، تفت داده و سرخ می کنیم. سیب زمینی ها را پخته، پوست کنده و پوره می کنیم. اسفناج را هم شسته، خرد کره و بخارپز می کنیم. سپس پوره سیب زمینی، گوشت یا مرغ ریش شده، بورانی اسفناج و نمک و فلفل را با خوب با هم مخلوط می کنیم تا تقریباً یکدست شود.

در ظرفی پودر سوخاری و نصف قاشق چایخوری نمک را با هم مخلوط کرده و کنار می گذاریم. در ظرف مخصوص فر لایه ای فویل قرار داده و آن را با کمی روغن چرب می کنیم. با دست مقداری از مواد را برداشته، کمی فرم داده و در آرد سوخاری می غلطانیم و سپس ناگت ها را در ظرف چیده و پانزده دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه قرار می دهیم. این غذای خوش طعم را با سبزیجات تزیین کرده و سرو می کنیم.



## مواد لازم:

**گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **برنج ترجیحاً ایرانی و معطر:** ۲ پیمانه / **پیاز متوسط:** ۲ عدد / **پودر سیر:** یک قاشق غذاخوری / **گوجه فرنگی متوسط:** ۲ عدد / **جعفری:** ۱۰۰ گرم / **نخود فرنگی:** ۱۰۰ گرم / **ذرت:** ۱۰۰ گرم / **رب گوجه:** ۲ قاشق غذاخوری / **روغن:** به میزان لازم / **نمک، فلفل سیاه و زردچوبه:** به میزان لازم

گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کرده و به صورت قلقلی در آورده یا ساده سرخ می کنیم. پیاز دیگر را خرد کرده و با کمی روغن تفت می دهیم تا نرم شود. پوست گوجه ها را گرفته، رنده می کنیم و به پیاز اضافه کرده و خوب تفت می دهیم. رب گوجه را هم اضافه کرده و بعد از چند دقیقه تفت دادن نخود فرنگی نیم پز، ذرت پخته، پودر سیر، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کرده و خوب مخلوط کرده و تفت می دهیم و در نهایت جعفری شسته و خرد شده و گوشت را هم اضافه می کنیم و قابلمه را از روی حرارت برمی داریم. برنج را که یک ساعت با آب و کمی نمک خیس کرده ایم، پخته و آبکش می کنیم. در قابلمه ای مناسب ته دیگ دلخواه را گذاشته و برنج را که کاملاً با مواد مخلوط کرده ایم در آن ریخته و دم می کنیم. وقتی پلو آماده شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با سالاد سرو می کنیم.



## پلومکزیکی

## مواد لازم:

**گوشت گوسفندی:** ۲۵۰ گرم / **بادمجان متوسط:** ۲ عدد / **فلفل دلمه ای ترجیحاً قرمز متوسط:** یک عدد / **پیاز:** یک عدد / **لوبیا سفید:** ۲۵۰ گرم / **سیر:** ۲ حبه / **جعفری:** ۱۰۰ گرم / **آبلیمو ترش:** ۳ قاشق غذاخوری / **روغن زیتون:** ۵ قاشق غذاخوری / **نمک و فلفل:** به میزان لازم

گوشت را با یک پیاز خوب پخته و ریش ریش کرده و کنار می گذاریم. بادمجان ها را پوست کنده، خرد کرده و کمی نمک می زنیم و تلخی اش را می گیریم. فلفل دلمه ای خرد کرده را و با بادمجان در کمی روغن تفت داده و سرخ می کنیم. لوبیا سفید را که حداقل از پنج شش ساعت قبل خیس کرده ایم پخته و به مخلوط اضافه می کنیم. سپس جعفری را شسته، خرد کرده و با سیر رنده شده، نمک، فلفل سیاه و آبلیمو ترش اضافه کرده و مخلوط می کنیم. مخلوط به دست آمده را در غذا ساز ریخته و میکس می کنیم و در انتها گوشت ریش شده را به پوره اضافه کرده و خوب هم می زنیم تا یکدست شود. البته می توانید گوشت را مخلوط نکرده و به عنوان تزیین روی پوره بریزید. پوره را در ظرف مناسبی ریخته و به دلخواه تزیین کرده و با نان سنتی و سبزیجات سرو می کنیم.



## پوره گوشت، لوبیا سفید و بادمجان



**مارچوبه:** غنی از ویتامین K بوده و باعث جذب کلسیم شده و در نتیجه از پوکی استخوان جلوگیری می کند. سیستم گوارش را بهبود بخشیده و ضد یبوست است.



**بلدرچین:** سرشار از ویتامین های A، B، K و D بوده و باعث تقویت چشم و سلامت پوست می شود. دستگاه ایمنی بدن را تقویت کرده، کم خونی را از بین می برد و دستگاه گوارش را تقویت می کند.



**پیازچه:** بدن را ضد عفونی کرده و سیستم ایمنی را تقویت می کند. فیبر مورد نیاز بدن را تامین کرده، خاصیت ضد باکتریایی داشته و مشکل دستگاه تنفسی را برطرف می کند.