



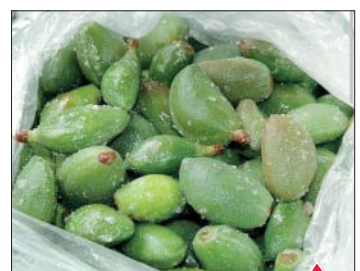
## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**چای زنجبیل:** بدن را گرم کرده و در بهبود دردهای عضلانی موثر است. باعث سوخت و ساز بدن شده و خوردن آن کاهش وزن را دیر پی دارد. فیبر زیاد داشته و باعث هضم بهتر غذا می شود.



**شوید:** خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی داشته و برای درمان اسهال بسیار موثر است. چربی سوز بوده و باعث کاهش وزن می شود. از ایجاد گاز و نفخ معده و روده جلوگیری می کند.



**چاقاله بادام:** باعث تقویت لته و ریشه دندان شده، سم بدن را دفع کرده و ایمنی بدن را بالا می برد. دارای فیبر بوده و ضد یبوست است. البته توجه داشته باشید که زیاد خوردن آن باعث دل درد می شود.



**لوبیا سبز:** منبعی غنی از ویتامین های A، C و منگنز بوده و ضد سرطان است. کم کالری بوده و برای کاهش وزن گزینه مناسبی است. آهن فراوان دارد و برای دوران قاعدگی مفید است.

## غذاهای بهاری با چاشنی گوجه سبز

مزده مظهری

در فصل بهار هوا کم کم رو به گرم شدن می رود و همین موضوع باعث ضعف قدرت هاضمه می شود در نتیجه در این فصل باید از غذاهایی که بیشترین احساس سیری با کالری کم را به ما می دهد، استفاده کنیم.

در عین حال این فصل بهترین زمان برای پاکسازی کبد بوده و با تغذیه مناسب می توان از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری کرد.

در این شماره طرز پخت سه نوع غذا را که با گوجه سبز تهیه شده و خاصیت و مزه بسیار خوبی دارد به شما آموزش می دهیم و امیدواریم مورد توجه تان قرار گیرد.

## مواد لازم:

**گوجه سبز:** نیم کیلو / **گوشت چرخ کرده:** ۲۵۰ گرم / **پیاز متوسط:** ۲ عدد / **سبزی آش:** یک کیلو / **بلغور گندم:** یک پیمانه / **لوبیا قرمز:** نصف پیمانه / **عدس:** نصف پیمانه / **نعنا خشک:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

لوبیا، عدس و بلغور را جداگانه دو تا سه ساعت قبل از پخت خیس می کنیم. لوبیا را با دو لیوان آب نیم پز کرده و عدس و بلغور را اضافه می کنیم تا خوب بپزد. دو عدد پیاز را خرد کرده و در قابلمه ای بزرگ با کمی روغن سرخ می کنیم و در انتها زرد چوبه و نعنا خشک را اضافه می کنیم تا سرخ شده و بوی خامی آنها گرفته شود.

سبزی آش را شسته و خرد کرده و به پیاز داغ اضافه می کنیم بعد دو لیوان آب اضافه کرده و روی حرارت می گذاریم تا سبزی کمی پخته شود. یک عدد پیاز باقیمانده را در کمی روغن سرخ کرده و گوشت چرخ کرده را به آن اضافه و سرخ می کنیم. گوجه سبزی های شسته شده، نمک، فلفل، لوبیا، عدس، بلغور و گوشت سرخ شده را به سبزی اضافه کرده و هم می زنیم تا مواد خوب با هم مخلوط شود و آش را روی حرارت کم می گذاریم. البته در نظر داشته باشید گوجه سبز زود می پزد برای این که آش ظاهر خوبی داشته باشد و گوجه ها له نشود قابلمه را به موقع از روی حرارت برمی داریم. وقتی آش جا افتاد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیاز داغ و نعنا داغ تزیین کرده و سرو می کنیم.



## آش گوجه سبز

## مواد لازم:

**گوشت یا مرغ:** نیم کیلو / **نعنا و جعفری:** یک کیلو / **گوجه سبز:** نیم کیلو / **پیاز بزرگ:** یک عدد / **رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

پیاز را خرد کرده و در کمی روغن سرخ می کنیم سپس کمی زردچوبه و رب اضافه کرده و تفت می دهیم. مرغ یا گوشت را شسته، خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کرده و کمی تفت می دهیم. سپس سه لیوان آب اضافه کرده و گوشت را نیم پز می کنیم. نعنا و جعفری را شسته، خرد کرده و در کمی روغن تفت داده و با نمک به گوشت اضافه می کنیم. وقتی گوشت پخت گوجه سبزی ها را شسته و به خورش اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا آب خورش کم شده و جا بیفتد البته باید حواسمان باشد گوجه ها له نشود. در آخر خورش را با برنج سرو می کنیم.



## خورشت گوجه سبز

## مواد لازم:

**گوجه سبز:** نیم کیلو / **شکر:** ۳ قاشق غذاخوری / **پیاز متوسط:** ۳ عدد / **شنبلیله:** یک قاشق غذاخوری / **تخم مرغ:** ۴ عدد / **آرد سفید:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل، زردچوبه و روغن:** به میزان لازم

پیاز را خرد و با کمی روغن سرخ کرده و با زردچوبه تفت می دهیم. شنبلیله را شسته، خرد کرده و همراه آرد به پیاز داغ اضافه می کنیم. حدود چهار لیوان آب روی مواد ریخته و وقتی کمی جوشید نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم. گوجه سبزی ها را شسته و هسته آن را خارج کرده و به مواد اضافه می کنیم. در این مرحله تخم مرغ ها را در ظرفی ریخته و با کمی نمک هم زده و کم کم به آشکنه اضافه می کنیم و هم می زنیم تا پخته شود. می توانیم تخم مرغ ها را در سته بریزیم که در این صورت نباید آشکنه را هم بز نیم تا تخم مرغ ها در سته پخته شود. در این مرحله آشکنه را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می کنیم.



## آشکنه گوجه سبز