



## ۵۰ هزار تومان



## کمتر از



بسیار معروف و خوش طعم لبنانی است و در کشورهای عربی دیگر نیز طبع می شود که واقعا خوشمزه و اشتها برانگیز است. این غذا مقدار فراوانی آهن، ویتامین C، فولات، ویتامین B6 و پروتئین را درون خود جای داده است. حمص از فیبر بالایی برخوردار است که هم برای کارکرد بهتر دستگاه گوارش مناسب است و هم به کمک افرادی که رژیم غذایی دارند می آید. این غذا گزینه بسیار مناسب و خوشمزه ای برای گیاهخواران است. پخت این غذا در عین سادگی بسیار طعم خوشمزه و دلنشینی دارد.



### طرز تهیه



ابتدا نخود را با مقداری نمک می پزیم به طوری که حدود نصف استکان آب آن باقی بماند. نخودها را در دستگاه مخلوط کن می ریزیم. کم کم آب نخود را اضافه می کنیم تا نخودها به طور کامل پوره نشود، اما کاملا شل هم نباشد. مواد را در کاسه ای ریخته و سیر له شده را هم به پوره اضافه می کنیم. کم کم ارده و آب لیمو ترش را به مواد اضافه می کنیم و می چشیم تا حد مطلوبی که مناسب ذائقه مان باشد. در آخر کار نیز در ظرف مناسبی ریخته و با فلفل قرمز و روغن زیتون تزئین می کنیم.

### مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. **فلفل قرمز** به میزان لازم (قیمت: ۵ هزار تومان)
۲. **روغن زیتون** به میزان لازم (قیمت: ۲۰ هزار تومان)
۳. **ارده** یک لیوان (قیمت: ۱۵ هزار تومان)
۴. **نخود** ۲ لیوان (قیمت: ۴ هزار تومان)
۵. **سیر** ۳ حبه (قیمت: ۵ هزار تومان)
۶. **نمک** به میزان لازم
۷. **لیمو ترش** دو عدد (قیمت: هزار تومان)

### نکات آشپزی



خطراتان باشد شب قبل نخودها را جوشانده و پوست کنده و پوره کنید تا طعم بهتری داشته باشد. قیمت حدودی این دسر ۴۴ هزار تومان است که اگر تعدادی از مواد را از قبل در خانه داشته باشید هزینه درست کردن آن کمتر هم می شود.



## ۱۵ دقیقه



## کمتر از



### طرز تهیه



پیشنهادهای اولیه برای مواقعی است که نمی دانیم چه غذایی را می شود سریع درست کرد. با توجه به ناسالم بودن آنها باید از برنامه غذایی مان کنار گذاشته شوند. امروز روش پخت یک غذای ده دقیقه ای و آسان را برایتان داریم. غذایی که زمان زیادی برای درست کردنش لازم نیست و علاوه بر این که مخصوص این فصل بوده، سالم و خوشمزه است. شاید نام خوراک کلم را شنیده باشید در این فصل که گل کلم به وفور یافت می شود می توان با آن غذای ده دقیقه ای خوش طعمی درست کرد.

گل کلم را چرخ کنید تا جایی که به اندازه برنج ریز شود. سپس آن را کنار بگذارید و سرخ مواد دیگر بروید. در ظرفی دیگر سس سویا، روغن کنجد، زنجبیل و فلفل سفید را مخلوط کنید و کنار بگذارید. ظرفی دیگر را روی شعله گذاشته روغن گیاهی را در آن بریزید و بعد از داغ شدن روغن و تخم مرغ را اضافه کنید. بعد از دو الی سه دقیقه که تخم مرغ سرخ شد شعله را خاموش کرده و نیمرویی آماده شده را خرد کنید. در ظرفی دیگر سیرو پیاز را همراه روغن گیاهی تفت دهید و بعد از سرخ شدن و رنگ گرفتن، هویج، کلم بروکلی، ذرت و نخود فرنگی را اضافه کنند و خوب هم بزنید تا بپزد. این کار ممکن است سه الی چهار دقیقه طول بکشد. بعد گل کلم رنده شده، تخم مرغ نیمرو، پیازچه و مخلوط سس سویا را اضافه کنید. آن را به خوبی تفت دهید و بگذارید چند دقیقه ای حرارت ببینند. در صورت تمایل می توانید به آن کنجد اضافه و نوش جان کنید.

### طرز تهیه خوراک کلم

## سریع و مقوی

برای همه پیش آمده که مواد لازم برای درست کردن یک غذای مفصل را دارند، اما خسته اند و حوصله ای برای پای گاز ایستادن ندارند. سوسیس و کالباس جزو

### مواد لازم



۱. **پیاز خرد شده** یک عدد
۲. **ذرت منجمد** نصف فنجان
۳. **نخود فرنگی** نصف فنجان
۴. **گل کلم** ۵ فنجان
۵. **تخم مرغ** ۲ عدد
۶. **سیر خرد شده** ۲ حبه
۷. **هویج** ۲ عدد
۸. **پیازچه ریز شده** ۲ عدد
۹. **روغن گیاهی** به مقدار لازم
۱۰. **سس سویای بدون نمک** ۲ قاشق سوپخوری
۱۱. **کلم بروکلی** یک فنجان و نیم
۱۲. **زنجبیل** یک قاشق سوپخوری
۱۳. **روغن کنجد** یک قاشق
۱۴. **فلفل سفید** یک قاشق

اینجانب مهدی عوفی بخشی مالک خودرو پژو پارس به شماره پلاک ۹۸۷ د ۹۹ - ایران ۴۶ به شماره شاسی NAAN01CA0AE261261 و شماره موتور 12488260339 به علت فقدان سند برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد، ظرف ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.