



## ترفندهای کاربردی برای کنار آمدن با مهمان سرزده یک پذیرایی ساده

بگذارید. از دوستتان بخواهید به آشپزخانه بیاید و در آشپزی کمک کند. در این فرصت با همدیگر حرف بزنید. می بینید که هم غذاها آماده شده و هم شما آنقدر مشغول صحبت بوده اید که گذشت زمان را فراموش کرده اید.

### سخت نگیرید

اگر حوصله آشپزی ندارید از بیرون غذا تهیه کنید، اما اگر اصرار دارید حتما باید غذای خانگی تهیه کنید از همان مواد غذایی موجود استفاده و یک غذای ساده درست کنید. هیچ کس در این شرایط از شما توقع پختن غذاهای پر در دسر را ندارد. یک کوکوی ساده همراه سوپ و سالاد هم برای شام دوستانه کافی است. به جای وقت صرف کردن در آشپزخانه این مهمانی را بهانه ای برای استراحت بیشتر بدانید و از شام خوردن در کنار دوستان لذت ببرید.

### همه چیز وابسته به شماست

به جای این که به کم بودن غذا، امکانات، کارهای عقب افتاده و صبح زود بیدار شدن فردا فکر کنید، از موقعیت پیش آمده بیشترین بهره را ببرید. رویکردتان را تغییر دهید. خسته اید؟ حالا در جمع دوستان استراحت می کنید و همان شامی که قرار بود برای خودتان بپزید را کمی بیشتر پخته اید.

انرژی ای که می تواند محرک شما برای پذیرایی از این مهمانان سرزده باشد.

### نوشیدنی درست کنید

به جای این که نگران پذیرایی و تهیه یک شام پر در دسر باشید از هر چه در خانه دارید برای استقبال از مهمانان تان استفاده کنید. برای مثال یک نوشیدنی آرامش بخش درست کنید؛ مثلاً شربت گلایی پراز یخ، شربت آبلیمو با کمی نعناع، یک لیوان چای هل یا شیر قهوه برای پذیرایی اولیه کافی است و همه را راضی نگه می دارد.

### تنهایی آشپزی نکنید

اگر دوستان تان آن قدر صمیمی هستند که سرزده به خانه شما آمده اند حتما می توانند در پختن غذا هم کمکتان کنند. اصول و فرم های معمول را کنار

وسط هفته است؛ هنوز برای شام خانواده تان فکری نکرده اید که زنگ در خانه به صدا در می آید. تنها چیزی که انتظارش را ندارید این است که مهمانان سرزده ای پشت در باشند؛ اما حقیقت را قبول کنید؛ دوستان تان در یک تصمیم ناگهانی به شب نشینی آمده اند؛ به جای ناراحتی و نشان دادن بی حوصلگی تان سعی کنید یک شب نشینی خوشایند و دلپذیر درست کنید. بالاخره شما میزبان هستید.

### فضا را خوشبو تر کنید

هر چند برای مهمانی برنامه ریزی نکرده اید، اما برای آرامش خودتان و انگیزه گرفتن و لذت بیشتر مهمان ها فضای خانه را خوشبو کنید. کمی هل، میخک و فلفل سیاه را در ماهیتابه روی حرارت بگذارید و خانه را معطر کنید. با این روش خستگی یک روز کاری از تن تان بیرون می رود و در خانه انرژی تازه جریان پیدا می کند.



به شکل نواری برش بدهید و همراه فلفل های درسته تند جداگانه با روغن زیتون تفت بدهید و کنار بگذارید.

نودل را در آب جوش بریزید و دوسه دقیقه در قابلمه و بدون در بچوشانید. حالا همه مواد را با هم مخلوط و با حرارت زیاد سرخ کنید.

هنگام سرو، ریحان های تازه را به نودل و گوشت اضافه کنید. می توانید کمی پنیر مکعبی پروسس یا پنیر تست هم هنگام سرو روی نودل ها بریزید. پخت این غذا بیشتر از ۳۰ دقیقه طول نمی کشد.

**سیر خرد شده:** ۴ حبه / **فلفل دلمه ای:** یک عدد متوسط / **فلفل تند مکزیکی یا فلفل شمال:** به میزان دلخواه / **هویج:** یک عدد / **سس سویا:** نصف پیمانه / **سبزی ریحان:** ۱۰۰ گرم / **شکر، نمک و فلفل سیاه:** کمتر از یک قاشق مربا خوری / **روغن زیتون یا کانولا:** به میزان لازم

### طرز تهیه

گوشت مرغ را به شکل نوارهای باریک خرد کنید و با روغن، سیر و سس سویا تفت بدهید تا مزه دار و ترد شود. هویج و فلفل دلمه ای را هم مثل گوشت

سبک و ساده؛ خیلی ها دوست دارند شامی که می خورند این دو خصوصیت را داشته باشد یعنی هم سبک باشد و راحت هضم شود، هم ساده باشد و راحت تهیه شود. خوراک نودل و گوشت یکی از غذاهایی است که علاوه بر این که سبک و ساده است، خوشمزه هم هست و بین بچه ها طرفداران زیادی دارد. پس اگر هنوز برای شام امشب تان فکری نکرده اید این خوراک خوشمزه را امتحان کنید.

### مواد لازم برای ۳ نفر

**گوشت مرغ:** ۳۰۰ گرم / **نودل:** ۵۰۰ گرم

## خوراک نودل و مرغ

خیلی ها غذای بدون سالاد از گلویشان پایین نمی رود؛ اگر شما هم جزو این گروه هستید بهتر است این سالاد را برای میز شام امشب آماده کنید چرا که به خاطر موادش، هماهنگی خوبی با غذای اصلی یعنی خوراک نودل و گوشت دارد.

### مواد لازم

**کاهو:** به میزان دلخواه / **پنیر پارمسان:** به میزان دلخواه / **روغن زیتون:** به اندازه دلخواه / **چاشنی سالاد:** به میزان دلخواه

### طرز تهیه

کاهوها را خرد و با پنیر و روغن و چاشنی سالاد مخلوط و سرو کنید. به همین راحتی. دقت کنید این سالاد را فقط می توانید برای یک وعده استفاده کنید و مصرف ترکیب پنیر پارمسان و روغن زیتون با کاهو در چند وعده مناسب نیست. پس به اندازه ای که مصرف می کنید درست کنید.



## سالاد کاهو و پنیر



شکل گلوله های کوچک دریاورید و در کتجد بغلتانید و آن را سرخ کنید. شام سبک، پرخاصیت و هوس انگیز کودکان آماده است.

البته به جای شویید، می توانید از هر سبزی ملایم و معطر دیگری مثل جعفری، گشنیز یا نعناع هم بسته به ذائقه کودکان یا مواد موجود در خانه استفاده کنید.

**دلخواه / کره:** ۲۰ گرم / **پودر کتجد:** به میزان دلخواه / **نمک:** به میزان دلخواه

### طرز تهیه:

سیب زمینی و تخم مرغ را آب پز کنید و بعد از این که از پختن آنها مطمئن شدید، آنها را رنده و با کمی شوید تازه و کره و نمک مخلوط کنید. حالا مخلوط سیب زمینی را به

اگر کودک شما هنوز از غذای خانواده نمی خورد یا این که دوست دارید با غذایی ویژه او را سر میز شام شگفت زده کنید توپک های سیب زمینی را از دست ندهید.

### مواد لازم

**سیب زمینی:** یک عدد / **تخم مرغ:** یک عدد / **شوید تازه:** به میزان

## توپک سیب زمینی