



آشپزخانه

چاردیواری



هزار تومان



کمتر از



طرز تهیه پوره برنج و سیب زمینی

برگ برنده: هضم آسان



سالمندی دوران بسیار حساس و مهمی است که باید به آن از همه نظر توجه ویژه داشت. از جمله به تغذیه که اهمیت زیادی دارد و با سلامت افراد سالمند در ارتباط مستقیم است. پوره برنج و سیب زمینی که در این شماره به آن پرداخته ایم به دلیل هضم آسان، سرشار بودن از مواد مغذی و البته طعمی خوب، گزینه مناسبی برای افراد سالمند است.

طرز تهیه



سیب زمینی و هویج را شسته، پوست کنده و با کمی آب می پزیم یا بخارپز می کنیم و وقتی کمی خنک شد به اندازه دلخواه خرد کرده و کنار می گذاریم. پیاز و سیر را خرد کرده و در قابلمه ای ریخته و با کمی روغن تفت داده و گوشت چرخ کرده را به آنها اضافه می کنیم و خوب تفت می دهیم تا وقتی گوشت بپزد. سپس فلفل دلمه ای را شسته، مغزش را درآورده و خرد کرده و به گوشت اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا از خامی درآید. بعد گوجه فرنگی را شسته، پوست کنده و خرد کرده و همراه نمک، فلفل سیاه و هویج و سیب زمینی پخته و خرد شده به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم و روی حرارت کم می گذاریم تا آب گوجه تمام شود. برنج را قبل از پخت شسته و با کمی نمک خیس می کنیم و با همان آب روی حرارت گذاشته و وقتی برنج پخت و آبش تمام شد آن را به مواد اضافه کرده و خوب هم می زنیم و با حرارت کم روی دم می گذاریم. در نهایت این غذای خوشمزه و پرخاصیت را در ظرف مناسبی می ریزیم و با ماست سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. برنج: یک پیمانه (۳۰۰۰ تومان)
۲. گوشت چرخ کرده: ۵۰ گرم (۳۰۰۰ تومان)
۳. سیب زمینی کوچک: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
۴. پیاز متوسط: یک عدد
۵. فلفل دلمه ای کوچک: نصف
۶. سیر: ۲ حبه
۷. هویج متوسط: یک عدد
۸. گوجه فرنگی متوسط: یک عدد
۹. نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

نکات آشپزی



* به جای گوشت می توان از گوشت مرغ یا سویا هم استفاده کرد.
* می توانیم از برنج نیم دانه استفاده کنیم.



۷۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه خوراک مرغ و خلال بادام

مناسب روزهای سالمندی



این خوراک یک غذای ساده و در عین حال خاص بوده و به دلیل داشتن مواد مغذی و ضروری بدن برای افراد سالمند بسیار مفید و قابل پیشنهاد است. طعم خوب این غذا می تواند باعث شود این خوراک به برنامه ثابت غذایی سالمندان اضافه شود.

طرز تهیه



در قابلمه مناسبی کمی روغن کنگد ریخته و روی حرارت می ریزیم و وقتی داغ شد پیاز و سیر را پوست کنده و خرد کرده و در روغن ریخته و تفت می دهیم. سینه مرغ را شسته و به سیر و پیاز اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن به آن نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، زنجبیل تازه رنده شده، پوست رنده شده لیمو (که قبلاً تلخی آن گرفته ایم)، فلفل دلمه ای، هویج و لوبیا سبز شسته و خرد شده و خلال بادام اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن و مخلوط کردن یک لیوان آب جوش به مواد اضافه می کنیم و روی حرارت کم می گذاریم. وقتی همه مواد پخت سینه مرغ را ریش ریش کرده و در ظرف مناسبی ریخته و با نان یا برنج سرو می کنیم. اگر منع مصرف ندارید می توان در انتها کمی شکر به خوراک اضافه کرد.

مواد لازم



۱. سینه مرغ کوچک: نصف
۲. پوست لیموترش: ۳ قاشق غذاخوری
۳. خلال بادام: ۳ قاشق غذاخوری
۴. پیاز کوچک: یک عدد
۵. فلفل دلمه ای کوچک: نصف
۶. هویج کوچک: یک عدد
۷. لوبیا سبز: ۱۰۰ گرم
۸. سیر تازه: ۳ حبه
۹. زنجبیل تازه: یک قاشق مرباخوری
۱۰. روغن کنگد: ۲ قاشق غذاخوری
۱۱. نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

نکات آشپزی



* به جای خلال بادام می توان از خلال های دیگر مثل خلال پسته یا مغز گردوی خرد شده هم استفاده کرد.

برگ سبز خودرو سواری سایپا SE۱۳۱ به رنگ نوک
مدادی متالیک مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۷۸ب۹۹۳
ایران ۴۵ به شماره موتور M13/6288541 و شماره
شناسی NAS411100K3525507 به نام حاجی بهادر
با کد ملی ۴۸۲۹۸۲۳۲۰۳ مقفود گردیده و از درجه
اعتبار ساقط می باشد.