



۱۰۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه فسنجان بلدرچین

## مناسب برای کم خونی



خورشت فسنجان به دلیل داشتن گردو و مرغ یا گوشت بسیار مقوی و دارای خاصیت زیاد است. حال اگر این خورشید خوشمزه را با بلدرچین تهیه کنید علاوه بر خواص دیگرش درمان موثری برای رفع کم خونی نیز خواهد بود.



## طرز تهیه



بلدرچین های درسته یا خرد شده را شسته و وقتی آب اضافه اش رفت در قابلمه ای با کمی روغن سرخ کرده و کنار می گذاریم. در قابلمه مناسبی کمی روغن ریخته و روی حرارت می گذاریم و وقتی داغ شد پیاز را خرد کرده و در آن ریخته و سرخ می کنیم. کمی زردچوبه به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن گردوی خرد شده را به آن اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می دهیم بعد ۲ لیوان سرد به آن اضافه کرده و هم می زنیم و وقتی جوش آمد بلدرچین ها را در آن ریخته و در قابلمه را می گذاریم. بعد از کمی جوشیدن رب انار و کدو حلوائی رنده شده و نمک را به آن اضافه کرده و دوباره در قابلمه را گذاشته و روی حرارت کم می گذاریم تا خورشید جا بیفتد. در حین پخت چند تکه یخ در خورشید می ریزیم تا به آن شوک داده و روغن بیندازد. در نهایت خورشید را در ظرف مناسبی ریخته و با برنج دم کرده سرو می کنیم.

## مواد اولیه



- ۱ بلدرچین: ۲ عدد
- ۲ گردوی خرد شده: یک لیوان
- ۳ رب انار: ۳ قاشق غذاخوری
- ۴ کدو حلوائی: یک برش کوچک
- ۵ روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ نمک و زردچوبه: به میزان دلخواه
- ۷ شکر: به میزان دلخواه

## نکات آشپزی



ریختن کدو در خورشید هم گرمی آن را می گیرد هم خورشید را غلیظ می کند البته می توان به جای کدو از آلوهم استفاده کرد که آخر کار باید هسته ها را جدا کرد.



۷۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه سوپ مرغ با برنج قهوه ای

## منبع مقوی



غذاهای متنوع زیادی برای دوران بارداری پیشنهاد می شود. در این میان سوپ مرغ با برنج قهوه ای یک پکیج کامل از مواد مورد نیاز دوران بارداری ست و منبع بسیار خوبی از پروتئین، ویتامین های A و C، کلسیم و فیبر است.

## طرز تهیه



سینه مرغ را شسته، خرد کرده و با کمی نمک، آب و پیاز در قابلمه ای ریخته و می پزیم سپس تکه های مرغ را درآورده و برگ کلم، هویج و ساقه کرفس خرد شده و برنج قهوه ای را در آب مرغ ریخته و روی حرارت کم می گذاریم تا مواد کامل بپزد. در این فاصله جعفری را شسته، ساطوری خرد کرده و وقتی مواد خوب پخت آن را با تکه های خرد شده مرغ، زردچوبه و فلفل سیاه به سوپ اضافه کرده، هم زده و بعد از چند دقیقه از روی حرارت برداشته و در ظرف مناسبی ریخته و با برش های لیمو ترش و نان تازه سرو می کنیم.

## مواد لازم



- ۱ سینه مرغ کوچک: نصف
- ۲ برنج قهوه ای: ۴ قاشق غذاخوری
- ۳ هویج کوچک: ۲ عدد
- ۴ ساقه کرفس کوچک: یک عدد
- ۵ برگ کلم خرد شده: ۲ پیمانه
- ۶ جعفری تازه خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ پیاز کوچک: یک عدد
- ۸ نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

برگ سبز و سبزی و سبزی کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی، مدل ۱۳۸۸، به رنگ سورمه ای متالیک، شماره انتظامی ۲۱۱ ن ۸۷ - ایران ۱۳، شماره موتور 2840611، شماره شاسی S1412288943484 به نام جواد فلاحتی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت دانشجویی متعلق به خانم زینب السادات میربید با شماره ملی ۱۱۹۰۲۶۴۵۶۰ و شماره دانشجویی ۹۶۳۲۱۳۴ متعلق به موسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو مفقود گردیده و فاقد هرگونه اعتباری می باشد. از یابنده تقاضا می گردد کارت را به صندوق پستی به شماره ۸۱۶۵۵۱۴۷۵ ارسال نماید.

برگ سبز و کارت ماشین خودرو پژو ۲۰۶ صندوقدار، مدل ۱۳۹۹، به رنگ سفید، به شماره انتظامی ۲۱۱ ل ۹۷۹ - ایران ۶۷، به شماره موتور 167B0081186، شماره شاسی LJ069180 به نام محمد حکیم الهی خاوانی مفقود و امحا و فاقد اعتبار می باشد.