

مامان ایلدا

این هفته:

خورشت کاری

مژده مظهري

چه می خواهیم؟

برنج ایرانی: ۳ پیمانه

کدو حلوايي: ۲۵۰ گرم

زعفران دم کرده: ۲قاشق

غذاخوری

سیر تازه ۳ حبه

پیاز متوسط: یک عدد

کشمش: ۳ قاشق

غذاخوری

شکر: ۲ قاشق غذاخوری

دارچین، زیره، زردچوبه،

فلفل سیاه و

نمک و روغن:

به میزان

لازم

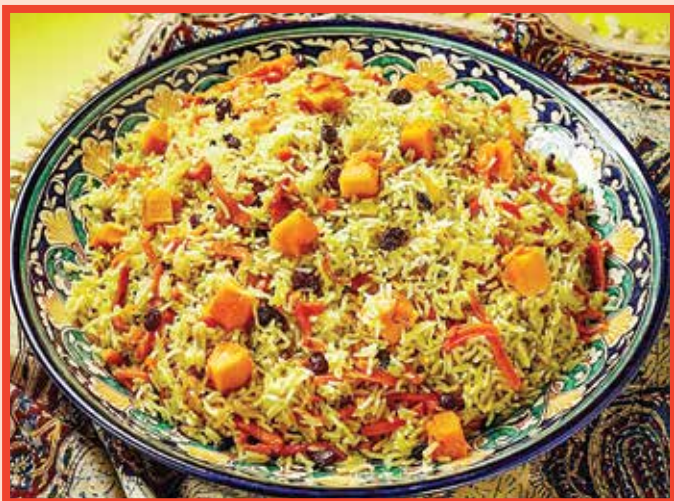
چطوری درست کنیم؟

پوست کدو را کنده و به تکه های کوچک خرد کرده و در ظرف مناسبی می ریزیم و روی آن شکر، زعفران دم کرده، پودر دارچین و زیره ریخته و کنار می گذاریم. (این کار باعث خوشمزه گی و سفتی تکه های کدو می شود تا موقع پخت له نشود) پیاز را پوست کنده و خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی روغن روی حرارت می گذاریم و تفت می دهیم. وقتی سرخ شد سیرها را هم پوست کنده و خرد کرده و به آن اضافه می کنیم تا کمی تفت خورده و بوی عطر آن بلند شود. در این مرحله تکه های کدو را به مواد اضافه کرده و با حرارت نسبتاً زیاد، کمی تفت می دهیم تا وقتی که سرخ شود. سپس قابلمه را از روی حرارت برداشته و کنار می گذاریم.

برنج را که از قبل شسته و با آب ولرم و کمی نمک خیس کرده ایم در قابلمه ریخته و روی حرارت می گذاریم تا جوشیده و نیم پز شود سپس آن را آبکش می کنیم.

در قابلمه مناسبی کمی روغن ریخته و کف آن ته دیگ موردنظرمان را که می تواند نان، سیب زمینی یا تکه هایی از کدو باشد، گذاشته و لایه به لایه برنج و مخلفات کدو و کشمش را که از قبل شسته و کمی تفت داده ایم، می ریزیم تا مواد و برنج تمام شود.

بعد قابلمه را روی حرارت می گذاریم تا دم بیفتد و در انتها این برنج خوشمزه را در ظرف مناسبی ریخته و به سلیقه و بنا به ذائقه مان تزئین و سرو می کنیم.



- این پلوی خوشمزه را می توان با گوشت قلقلی، گوشت یا مرغ ریش ریش شده یا نیمرو سرو کرد.
- اگر طعم زیره یا دارچین را دوست ندارید، می توانید فقط از زعفران دم کرده استفاده کنید.
- اگر طعم خیلی شیرین را دوست ندارید، می توانید کشمش را حذف کنید.
- سعی کنید از قسمت گردن کدو استفاده کنید، زیرا گوشتی تر است و انسجام بیشتری دارد.

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگاران را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.



برای ثبت نام اسکن کنید



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید
پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۳۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com