



■ خواص اسفناج

اسفناج از نظر طب سنتی کمی سرد و تر است. از جمله خواص اسفناج می توان به سلامت قلب، مغز، چشم و درمان یبوست، کم خونی، فشارخون بالا و دیابت اشاره کرد. اسفناج از بروز آسم و یوکی استخوان جلوگیری کرده و برای کاهش وزن در رژیم کتوژنیک بسیار مفید است. اسفناج سرشار از ویتامین B3 است درمان خوبی برای بیماری پلاگرا است که به علت کمبود ویتامین B3 ایجاد شده و نشانه های آن ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و به وجود آمدن لکه های قرمز روی بدن است. همچنین برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A، B3، C، آهن و پتاسیم است. اسفناج یک غذای کم کالری است. حاوی مقدار زیادی آب و فیبر موجود در آن به هضم و جذب بهتر غذا کمک می کند. به همین دلیل متابولیسم شما کنترل می شود و به کم کردن وزن کمک می کند. طبق مطالعات، اسفناج همچنین به ثابت نگه داشتن سطح قند خون و پایین نگه داشتن سطح کلسترول بد کمک می کند. این یکی دیگر از دلایلی است که بدن شما دچار مشکلات وزنی صفر می شود.

چطور درست کنیم؟

برای تهیه خورش آلو اسفناج خوشمزه در ابتدا پیاز را نگینی خرد و آنها را تفت می دهیم تا سبک شود. سپس گوشت را اضافه کرده و تفت می دهیم تا آب گوشت کشیده شود و رنگ آن تغییر کند. در این مرحله، ادویه ها را به جز نمک به تابه اضافه می کنیم. سپس به خوبی تفت می دهیم تا عطر و بوی آن خارج شود. بعد به اندازه حدود چند بند انگشت به آن آب اضافه کرده و دو ساعت زمان می دهیم تا با شعله کم، گوشت پخته شود. توجه داشته باشید می توان تمام این مراحل را در زودپز انجام داد و زمان پخت گوشت را به یک ساعت کاهش داد. حالا اسفناج های شسته را ریز می کنیم و سپس درون یک تابه می ریزیم. بعد روی حرارت قرار می دهیم تا آب اسفناج ها به طور کامل کشیده شود. در ادامه زمانی که آب اسفناج به خوبی کشیده شد، مقداری نمک به آن اضافه کرده و اجازه می دهیم با حرارت کم، اسفناج ها سرخ و تیره شود. در این مرحله در صورت نیاز کمی دیگر آب جوش به آن اضافه می کنیم. سپس می گذاریم خورش به طور کامل بپزد و به غلظت مناسب برسد. در ادامه حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه زمان می دهیم تا اسفناج ها هم پخته شود. زمانی که خورش به روغن افتاد، آلو بخارای شسته شده و رب انار و نمک را اضافه می کنیم و بعد از این که آلوها پخته شد، آن را در ظرف مناسب سرو می کنیم. این خورش کنار برنج یا کته غذایی دلچسب برای روزهای زمستانی است.



مطبخ خانه

این هفته:

غذای مورد علاقه ملوان زبل!

سارا راد

شاید شما هم کارتون ملوان زبل و اسفناج خوردنش را به یاد داشته باشید! ملوانی که همیشه یک کنسرو اسفناج پخته به همراه داشت تا هر وقت انرژی کم می آورد، آن را بخورد و نیرو بگیرد. این خورش، یک خورش اصیل ایرانی است که با اسفناج و آلو طبخ می شود. خورش اسفناج را می توان به صورت ترش یا ملس تهیه کرد. اینارو می خواهیم:

اسفناج: ۱ کیلوگرم

گوشت خورشتی گوسفندی:

۲۵۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

رب انار: ۱ قاشق غذا

خوری

آلو بخارا: ۱۰ عدد

زردچوبه و ادویه کاری:

به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه و

دارچین: به مقدار لازم

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 باسپارد 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: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com