



مطبخ خانه

این هفته:

سوهان کنجدی؛ پای ثابت پذیرایی نوروز

سارا راد

سوهان عسلی یکی از تنقلاتی است که پای ثابت سفره‌های نوروزی است. این آب‌نیات خوشمزه اغلب در کنار چای سرو می‌شود و طرز تهیه‌ای بسیار ساده دارد که می‌توانید در خانه و با حداقل مواد و امکانات، هنر آشپزی خود را به دیگران نشان دهید.

مواد لازم برای تهیه سوهان عسلی کنجدی:

روغن مایع: یک هشتم پیمانه
شکر: یک و یک چهارم پیمانه
عسل: ۲ قاشق سوپخوری
آب: یک هشتم پیمانه
گلاب: یک هشتم پیمانه
کنجد: یک و نیم تا ۲ پیمانه

مراحل تهیه سوهان عسلی کنجدی

برای شروع، آب را با روغن مایع و گلاب مخلوط می‌کنیم و به شکری که در یک شیر جوش یا تابه نجسب دیواره داری که ریخته‌ایم، اضافه می‌کنیم.

اضافه کردن مخلوط آب و روغن مایع و گلاب به شکر

مواد به دست آمده را روی شعله ملایم قرار می‌دهیم و بعد دو قاشق عسلی به آن اضافه می‌کنیم.

اضافه کردن عسل به مخلوط شکری

اصلاً احتیاجی به هم‌زدن مواد نداریم، یعنی اجازه می‌دهیم به آرامی مخلوط به جوش بیاید و با همان حرارت ملایم جوش بزند و قوام بیاید. در طول مدت قوام آمدن هم به هیچ وجه نباید با قاشق مخلوط را هم‌بزنیم چون اصطلاحاً شربت ژست خواهد کرد. برای هم‌زدن مواد چند دقیقه یک بار تابه یا شیرجوش را آرام به صورت دورانی می‌چرخانیم. حدوداً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد شربت عسلی ما به غلظت برسد و کاراملی رنگ بشود.

قوام گرفتن مخلوط عسلی بدون هم‌زدن با قاشق

در این مدت اگر از کنجد خام استفاده می‌کنیم برای بهتر شدن طعم، کنجدها را تفت می‌دهیم. به این



صورت مقدار کنجدی را که داشتیم داخل یک ماهیتابه می‌ریزیم و با حرارت ملایم مرتب آنها را به هم می‌زنیم تا کم‌کم تغییر رنگ بدهند و بوی خامی‌شان گرفته شود. چنانچه سوهان را با خلال بادام یا پسته درست می‌کنید، احتیاجی به تفت دادن آنها نیست. وقتی شربت عسلی ما آماده شد، چند لحظه از روی حرارت برمی‌داریم و زعفرانی را که قبلاً دم کرده‌ایم، به شربت اضافه می‌کنیم.

اضافه کردن زعفران به شربت قوام آماده

حالا مجدداً شربت را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و کنجدها را به آن اضافه می‌کنیم. خیلی سریع کنجدها را با شربت مخلوط می‌کنیم و مرتب مخلوط را به آرامی به هم می‌زنیم تا کنجدها داخل شربت عسلی تغییر رنگ بدهند و تقریباً کاراملی

رنگ شود. این مرحله تقریباً سه چهار دقیقه طول می‌کشد. با حوصله این کار را بکنید تا مخلوط به غلظت مناسب برسد و کنجدها هم خوش رنگ شود. با حرارت دیدن کنجدها مقداری روغن هم از آنها خارج می‌شود.

مخلوط سوهان عسلی آماده شده

بعد از این که مخلوط سوهان عسلی آماده شد، یک سینی را کاملاً چرب می‌کنیم یا کاغذ روغنی ضخیم می‌اندازیم و موادمان را به صورت یک تکه یا به صورت سکه‌ای، خیلی سریع مخلوط سوهان عسلی را شکل می‌دهیم. اگر به صورت یک تکه سوهان را پخش کردید، کمی با پشت قاشق آنها را نازک و پرس کنید. این کار باید خیلی سریع انجام شود چون خیلی زود سفت می‌شوند و کار را سخت می‌کند.

ریختن سوهان عسلی به صورت سکه‌ای

بعد از این که سوهان عسلی‌ها خنک شد، به راحتی آنها را جدا می‌کنیم و اگر به صورت یک تکه آنها را درست می‌کنیم و بعد از خنک شدن، به هر اندازه که دلخواه‌مان بود، تکه تکه می‌کنیم و برای نگهداری آنها را داخل ظرف در بسته و در جای خشک و خنک نگهداری می‌کنیم. سوهان عسلی بادامی و پسته‌ای هم دقیقاً به همین ترتیب تهیه می‌شود.

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می‌کند



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 نگارانی 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: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com