



۲۰ هزار تومان



کمتر از



در کنار خانه‌تکانی و سفره هفت سین و خرید لباس، یکی دیگر از کارهای مرسوم قبل از سال نو تهیه شیرینی عید است. با توجه به شرایط ویژه امسال چه بهتر که خودمان در خانه این کار را انجام دهیم. باقلوای رشته‌ای که به باقلوا عربی نیز معروف است یکی از محبوب‌ترین شیرینی‌هاست که می‌توان در خانه تهیه کرد.

طرز تهیه



مغزهای پسته، بادام و گردو را خرد کرده (توجه داشته باشید خیلی خرد نشود و زبردندان بیاید) در تابه ریخته و تفت می‌دهیم و کنار می‌گذاریم. با این کار طعم مغزها و در نهایت طعم شیرینی بهتر می‌شود. رشته را کمی خرد کرده، در تابه ریخته و با حرارت کم تفت می‌دهیم. وقتی رنگ آن کمی تغییر کرد، کره را به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سپس پودر دارچین و پودر هل را به مواد اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا بوی عطر آنها به مشام برسد. در این مرحله آب و گلاب را اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن در تابه را می‌گذاریم تا رشته‌ها کمی نرم شود. وقتی آب باقلوا تبخیر شد زعفران دم کرده را روی مواد ریخته و تابه را از روی حرارت برمی‌داریم. روی سطح صافی یک تکه فویل انداخته و مواد را وسط آن ریخته و سطحش را صاف می‌کنیم، سپس کمی از مغزهای تفت داده شده را روی آن ریخته و وقتی مواد کمی خنک شد، فویل را محکم رول می‌کنیم. بعد آن را نصف روز در یخچال گذاشته و سپس از فویل خارج می‌کنیم. با چاقویی تیز و ترجیحاً اره‌ای باقلوا را برش زده و در ظرف مناسبی چیده و با باقی مغزها تزئین می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ رشته عربی یک بسته (۷۰۰۰ تومان)
- ۲ شیر عسلی یک لیوان متوسط (۲۰۰۰ تومان)
- ۳ کره ۵۰ گرمی (۲۰۰۰ تومان)
- ۴ شکر نصف لیوان (۵۰۰ تومان)
- ۵ پودر هل نصف قاشق چایخوری (۵۰۰ تومان)
- ۶ پودر دارچین نصف قاشق (۵۰۰ تومان)
- ۷ گلاب یک قاشق غذاخوری
- ۸ آب نصف لیوان
- ۹ زعفران دم‌کرده یک قاشق غذاخوری
- ۱۰ مغز پسته، بادام و گردو خرد شده برای تزئین به میزان لازم



۴۵ دقیقه



کمتر از



در این روزها با همه‌گیر شدن بیماری کرونا باید بدن را ایمن و مقاوم کرد تا بتوان از این بحران به خوبی عبور کرد. یکی از کارهایی که توصیه می‌کنند، اهمیت دادن به تغذیه است. سوپ در افزایش مقاومت بدن تاثیر زیادی دارد. غذایی که به سادگی و در مدت زمان نسبتاً کوتاهی آماده می‌شود. اگر در این روزها به تنهایی در قرنطینه به سر می‌برید بد نیست دستور تهیه این غذا را بدانید.

طرز تهیه



فیله‌ها را شسته، نگینی خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته با حرارت بالا چند دقیقه تفت می‌دهیم. سپس پیاز و سیر را پوست کنده، شسته، خرد کرده و به مرغ اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم تا وقتی که پیاز و سیر و مرغ از حالت خامی درآیند. کدو حلواپی را هم پوست کنده، به اندازه مرغ برش زده و به مواد اضافه می‌کنیم و همچنان تفت می‌دهیم. بعد سیب زمینی را هم پوست کنده، نگینی خرد کرده و اضافه می‌کنیم. بعد از تفت دادن همه مواد، یک لیوان آب جوش همراه با نمک، فلفل، زردچوبه و زنجبیل را روی مواد ریخته، در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم. حدود ده تا ۱۵ دقیقه مواد را امتحان می‌کنیم اگر پخته بود جعفری و گشنیز را شسته، ساطوری خرد کرده و به سوپ اضافه می‌کنیم. بعد از چند دقیقه شعله را خاموش کرده و وقتی کمی خنک شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با نان تازه و چند برش لیموترش تازه سر سفره می‌گذاریم.

طرز تهیه سوپ

ساده ولی مقوی

مواد لازم



- ۱ فیله مرغ: ۱۰۰ گرم
- ۲ کدو حلواپی: ۱۰۰ گرم
- ۳ سیب زمینی متوسط: یک عدد
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۵ سیر: ۴ حبه
- ۶ زنجبیل: نصف قاشق چایخوری
- ۷ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۸ جعفری و گشنیز خرد شده: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری