۱۰۱۹
چاردیواری
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۲ بهمن ۱۴۰۲ |

شناسنامه
سردبیر: زهرا چیذری
مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی
اعضای تحریریه: یگانه شریعت،محمد علوی
مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی
صفحه آرا: آزاده روغنی
گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی‌فرد
ویراستار: همایون بیات

@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

در فصل پاییز و زمستان مرغ را به شیوه‌ای متفاوت بپزید

مرغ پرتقالی، یک طعم تازه و خوش بو

حتما شما هم اغلب اوقات برای خوشمزه‌تر شدن مرغ از رب گوجه، آب نارنج یا گاهی حتی رب انار استفاده می‌کنید اما توصیه می‌کنم تا فصل پرتقال هست، یک طعم تازه را امتحان کنید. مرغ پرتقالی یکی از خوشمزه‌ترین مرغ‌هاست که می‌توانید در فصل میوه پرتقال تهیه کنید. سعی کنید حتما از آب پرتقال طبیعی استفاده کنید. اگر دوست دارید مرغ شما طعم ملسی داشته باشد، می‌توانید دو عدد هویج به مواد اولیه اضافه کنید. این مرغ پرتقالی علاوه بر خوشمزگی به واسطه داشتن پرتقال، دارای ویتامین زیادی از جمله C و به‌خصوص تصفیه خون مفید است همچنین پرتقال تب را پایین می‌آورد.

مواد لازم برای تهیه مرغ پرتقالی

سینه مرغ یا فیله مرغ: ۲ عدد
آب پرتقال: ۳ لیوان
پیاز: ۱ عدد
کره: ۵۰ گرم
زعفران دم کرده: به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم
آبلیمو یا شکر: به مقدار لازم

مرحله اول : مزه‌دار کردن مرغ

مرغ‌ها را شسته و به تکه‌های دلخواه خرد کنید. سپس با نمک، زعفران، فلفل سیاه و کمی پودر سیر خوب مزه‌دار کنید و برای یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا مزه‌دار شود. پیاز را شسته و رنده ریزکنید. داخل قابلمه با حجم گنجایش مناسب کمی روغن به همراه کره ریخته تا داغ شود. پیازها را ریخته و در حد سبک شدن تفت می‌دهید؛ سپس تکه‌های مرغ مزه‌دار شده را به قابلمه اضافه کنید و تفت بدهید در قابلمه را گذاشته اجازه دهید مرغ با آب خودش پخته شود. در حین پخت، زعفران دم‌کرده به مرغ‌ها اضافه کنید تا مرغ پرتقالی خوش‌رنگی داشته باشید و هرچندگاه مرغ‌ها را زیر و رو کنید تا کاملا پخته شوند. پرتقال‌ها را از وسط به دو نیم کرده و با کمک آب‌مرکبات‌گیر، آب آنها را گرفته (دقت کنید پوست نازک روی پرتقال داخل آب پرتقال نرود تا باعث تلخی شود) سس پرتقالی حتما باید غلیظ باشد پس پالپ پرتقال‌ها را نیز اضافه کنید و دور نریزید. وقتی مرغ پخته شد آب پرتقال را اضافه کرده و در قابلمه را می‌گذارید. زیر حرارت را کم می‌کنید تا آب پرتقال به خورد مرغ‌ها برود؛ سپس در انتها سس را بچشید، اگر نیاز بود کمی آبلیمو و اگر نه، کمی شکر بنا به ذائقه خود اضافه کنید. وقتی سس پرتقالی غلیظ شد، مرغ پرتقالی شما حاضر است.

فوت و فن‌های دستور پخت مرغ پرتقالی

اگر پرتقال‌های استفاده شده ترش بود حتما از شکر استفاده کنید تا طعم ملس داشته باشد.

آب پرتقال را اگر از ابتدا به مرغ‌ها اضافه کنید، باعث تلخی می‌شود. هرچقدر آب پرتقال پالپ‌تری به مرغ اضافه کنید، سس شما غلیظ‌تر می‌شود. می‌توانید مقدار کمتری آب پرتقال اضافه کنید و آب مرغ بیشتر باشد. حتما سعی کنید خودتان در منزل آب پرتقال تهیه کنید تا مرغ خوشمزه‌تری داشته باشید. انتخاب پرتقال مناسب برای این غذا خیلی مهم است، حتما از پرتقال‌های پر آب و ساده استفاده کنید. اگر از پرتقال‌هایی مثل پرتقال تامسون استفاده کنید احتمال تلخ شدن غذای شما وجود دارد. مهم‌ترین نکته در تلخ شدن مرغ پرتقالی، انتخاب پرتقال مناسب است.

ترش شدن مرغ پرتقالی

زمانی که شما این غذا را با پرتقال‌های ترش درست کنید، ممکن است برخی افراد آن را نپسندند. برای رفع این مشکل می‌توانید در مراحل پایانی پخت خورش، به مقدار دلخواه شکر اضافه کنید تا طعم ترشی خورش ملایم‌تر شود.

شیرین شدن مرغ پرتقالی

اگر طعم پرتقال‌هایی که استفاده کرده‌اید شیرین بود، طبیعتا طعم خوراک شما هم شیرین می‌شود که برای رفع این مشکل هم می‌توانید در انتهای پخت خورش، مقداری آب لیموترش به آن اضافه کنید تا به طعم دلخواه برسید.

نکته

خواص پرتقال

پرتقال یکی از پرطرفدارترین میوه‌ها به شمار می‌رود و در دسته مرکبات قرار می‌گیرد. این میوه منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، تیامین، فولات و آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود و فواید زیادی برای سلامتی دارد.
پرتقال، بیشتر از کربوهیدرات و آب تشکیل شده است. پروتئین و چربی این میوه بسیار کم است و مقداری کالری هم دارد. قندهای ساده مثل گلوکز، فروکتوز و سوکروز (ساکرز) انواع اصلی کربوهیدرات موجود در پرتقال است. علت شیرینی پرتقال، وجود همین قندهاست. پرتقال برخلاف این‌که دارای قند است، شاخص گلیسمی پایینی دارد.
منظور از شاخص گلیسمی این است که قند بعد از غذا، با چه سرعتی وارد جریان خون می‌شود. شاخص گلیسمی پایین با فواید متعددی برای سلامتی در ارتباط است. علت این‌که شاخص گلیسمی پرتقال پایین است، دارابودن مقدار زیادی فیبر و پلی‌فنول است که افزایش قندخون را متعادل می‌کند.

فیبر

پرتقال منبع خوبی از فیبر است. یک عدد پرتقال بزرگ (۱۸۴ گرم)، ۱۸ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را برطرف می‌کند. فیبر اصلی موجود در پرتقال «پکتین، سلولز، همی‌سلولز و لیگنین» نام دارد. فیبر فواید زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آنها می‌توانیم به بهبود سلامت گوارش، کاهش وزن و کاهش سطح کلسترول اشاره کنیم.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

پرتقال منبع خوبی از چند ویتامین و ماده معدنی، به‌ویژه ویتامین C، تیامین، فولات و پتاسیم به شمار می‌رود. در ادامه به بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در این میوه مغذی اشاره می‌کنیم.
ویتامین C: همه ما می‌دانیم که پرتقال منبع عالی ویتامین C است. یک عدد پرتقال بزرگ، صددرصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین می‌کند.
تیامین: تیامین یکی از هشت ویتامین B است که به آن ویتامین B۱ هم گفته می‌شود. این ویتامین علاوه بر پرتقال، در مواد غذایی مختلفی یافت می‌شود.
فولات: فولات که به عنوان ویتامین B۹ یا اسید فولیک هم شناخته می‌شود، عملکردهای ضروری‌ای در بدن انجام می‌دهد و در بسیاری از مواد غذایی گیاهی وجوددارد.
پتاسیم: پرتقال منبع خوبی از پتاسیم به شمار می‌رود. مصرف پرتقال می‌تواند فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد و ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را کم کند.

پروانه کار به شماره ۳۱۰۵۸۰۰۰۰۰۵۱۲ متعلق به آقای محمد الله شاه تبعه پاکستان به شماره گذرنامه F75154152 و شماره اختصاصی ۱۰۶۲۳۴۰۶۰۸۳۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کارخانه‌ای خودروی سواری فونیکس پرمیئیوم رنگ مشکی صدفی، مدل ۱۴۰۲ شماره پلاک ۴۵ ایران-ط۱۵۸-۴۴، شماره شاسی NATHBAWT8P1002840 و شماره موتور MVMF4j16AHN009326 بنام علی‌اکبر محمدالله دادی با کد ملی ۳۰۷۰۶۵۰۵۰۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت رادیسون cc۱۲۵ مدل ۱۳۹۲ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۲۶- ۷۶۱۴۹ شماره موتور STATE-125-N3C10P19610 شماره شاسی 9201213 به مالکیت علیرضا اعرابی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتورسیکلت تیزکار CDI125 مدل ۱۳۹۳ به رنگ نقره‌ای شماره انتظامی ایران ۶۱۹ - ۵۳۳۴۳ شماره موتور 012NCV4134799 شماره شاسی NCV***125C9336522 به مالکیت عباس مسعودی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی پژو 206TU3 مدل ۱۴۰۱ به شماره موتور 182A0178529 شماره شاسی NAAP03EE3NJ296257 شماره انتظامی ۲۵ - ۶۸۸ ص ۱۳ به نام محمد مهدی حسین پوران مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب مریم قائدی بارده فرزند جهانگیر به شماره شناسنامه ۱۲۷۰۹۹۳۱۵۱ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مهندسی معماری صادره از واحد دانشگاه آزاد هرند به شماره ۰۴۲۲۱۲۳۸ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار است. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرند به نشانی اصفهان، هرند، ابتدای ورودی شهر، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرند ارسال نماید.

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی رنگ مشکی روغنی مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ایران ۸۸-۷۵۸ س ۶۲ و شماره موتور 01246797 و شماره شاسی S1412284604937 به نام هوشمند بخشی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

امور آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
شماره تلفن پذیرش