

## برنج چه فوایدی دارد؟

برنج به منبع اصلی انرژی برای بیشتر انسان های آسیایی تبدیل شده است. همچنین، برنج دارای مقدار زیادی کربوهیدرات است که بدن انسان از آن به عنوان سوخت برای انجام فعالیت های خود استفاده می شود. به همین دلیل است که مردم اکثر کشورهای جنوب شرقی آسیا برنج را به عنوان غذای اصلی مصرف می کنند.

## ■ مناسب برای قلب ما

جدا از داشتن مقدار زیادی کربوهیدرات در این گیاه، برنج حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می توانند قلب ما را سالم نگه دارند و بیماری های مرتبط با قلب را در معرض نابودی قرار دهند. همچنین، برنج کلسترول را پردازش و تجزیه می کند، اما این کلسترول بد نیست که قلب ما را سالم تر کند.

## ■ ضد چاقی

برخی می گویند خوردن برنج سفید شما را چاق می کند. البته برنج یک خوراکی سرشار از کربوهیدرات است، اما دلیل اصلی افزایش وزن به این دلیل نیست. اگر مقدار زیادی غذا بخورید، هر غذایی می تواند باعث افزایش وزن بیشتر شود. مصرف برنج برای سلامتی بسیار مفید است، به این دلیل که حاوی چربی های مضر، کلسترول یا سدیم نیست. سطح پایین چربی، کلسترول و سدیم به کاهش چاقی و شرایط سلامتی ناشی از اضافه وزن کمک می کند.

## غذای رژیمی خوب

وقتی رژیم می گیریم، می توانیم برنج را نیز به عنوان یک رژیم غذایی بخوریم. برنج قرمز نوعی برنج است که می توانیم از آن به عنوان غذای رژیمی استفاده کنیم زیرا برنج قرمز ۱۴ درصد نیاز روزانه ما به فیبر را تامین می کند.



فوت و فن های پخت یک شیرینی سنتی و خاطره انگیز

## پذیرایی از مهمانان نوروزی با شیرینی نان برنجی

طور اضافه می کنیم تا خمیر به وجود بیاید و منسجم شود.

خمیر را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می کنیم و به یک قسمت از آن زعفران دم کرده (شیرینی ساده و زعفرانی) اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم تا کاملا به خورد خمیر برود و هر خمیر را داخل کیسه های جدا قرار می دهیم و آنها را اگر می زنیم.

سپس داخل یخچال قرار می دهیم تا به مدت ۲۴ ساعت استراحت کنند. پس از گذشت این زمان کیسه های محتوی خمیرها را از داخل یخچال بیرون می آوریم و در محیط قرار می دهیم تا به مدت یک ساعت با دمای محیط سازگار شوند.

سینی فر را بیرون می آوریم و فر را روشن می کنیم و روی ۱۶۰ درجه سانتی گراد می گذاریم تا به مدت ۱۵ دقیقه گرم شود. کف سینی کاغذ روغنی قرار می دهیم و خمیرها را کمی ورز می دهیم و از هر کدام به اندازه تقریباً یک گردو بر می داریم.

سپس با دست گوله می کنیم تا شبیه دایره شود و در سینی آنها را می چینیم و با مهر یا قالب روی آنها هر طرحی که تمایل داریم ایجاد می کنیم و کمی تخم خرفه روی آنها می ریزیم و سینی را داخل فر قرار می دهیم تا شیرینی ها به مدت ۱۵ دقیقه بپزند.

زمانی که شیرینی ها آماده شدند سینی را از فر بیرون می آوریم و اجازه می دهیم تا شیرینی ها خنک شوند (چون داغ هستند و زود خرد می شوند) و بعد آرام شیرینی های نان برنجی را در ظرف مورد نظر می چینیم.

شیرینی نان برنجی یکی از شیرینی های خوشمزه و سنتی ایرانی است که اصالت آن به استان های غربی کشور (مخصوصاً کرمانشاه) برمی گردد. این شیرینی یکی از شیرینی های نوستالژیک و خاطره انگیزی است که اغلب اوقات در میان خوراکی های نوروزی به خصوص در خانه بزرگ ترهای فامیل و خانواده و مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها دیده می شود و هنوز هم جایگاه خودش را دارد. درست کردن این شیرینی خوش عطر و طعم چندان کار سختی نیست و می توانید برای سفره عید امسال سلیقه به خرج داده و بانان برنجی های خانگی از مهمانان تان پذیرایی کنید.

برای تهیه شیرینی نان برنجی ابتدا روغن جامد را آب می کنیم و داخل یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد و بعد از داخل یخچال بیرون می آوریم و کنار می گذاریم تا بادمای آشپزخانه سازگار شود. به این کار روغن صاف می گویند که در قنادی ها نیز متداول است.

اگر از کره استفاده می کنید اول کره را از داخل یخچال بیرون آورید و در محیط بگذارید تا به مرور نرم شود و استفاده کنید. می توانید از هر دو نیز در شیرینی استفاده کنید. کره آب شده را در کاسه ای می ریزیم و پودر قند را نیز می افزاییم.

سپس با همزن ۱۰ دقیقه با دور کند می زنیم تا روغن پوک شود. حال از روغن تخم مرغ را از سفیده جدا می کنیم و داخل کاسه ای می ریزیم و یک قاشق پودر قند به آن اضافه می کنیم و با همزن برقی با دور تند به قدری می زنیم که سفید شود و فرم بگیرد و بعد به مواد می افزاییم.

سپس به همراه گلاب (اول گلاب را با دو قاشق غذاخوری آب مخلوط می کنیم و بعد اضافه می کنیم) و هل (اگر هل را بکار می برید، بکوبید و به اندازه نوک قاشق داخل مواد بریزید) مجدداً هم می زنیم با دور کند به مدت پنج دقیقه تا شیرینی منسجم شود و بافت خوبی بگیرد. دو قاشق غذاخوری آرد برنج بر می داریم و به جای آن دو قاشق غذاخوری آرد سفید قنادی به آن اضافه می کنیم و آرد برنج را دو مرتبه الک می کنیم و کم کم به مواد اضافه و با لیسک در یک جهت مواد را مخلوط و آرد را همین

## مواد لازم شیرینی نان برنجی

آرد برنج	۲۵۰ گرم (دو لیوان)
روغن جامد یا کره	۱۲۵ گرم (نصف لیوان)
پودر قند	۸۰ گرم (سه چهارم لیوان)
آرد گندم	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
زعفران دم کرده	۲ قاشق غذاخوری
گلاب	۲ قاشق غذاخوری
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری
تخم خرفه	برای تزیین

## آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۱ رنگ نوک مدادی متالیک به نام قدرت اله دهکاتی به شماره پلاک ۳۹۷ م ۷۵۵ ایران ۴۴ و شماره شاسی 81808771 و شماره موتور 22828108905 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

مدارک مربوط به اسلحه شکاری نخجیر ۲ دو لول کنار با شماره ۰۲۲۲۰۷۱۱۸ به نام سید محمدمهدی افشلی با شماره ملی ۲۵۳۹۷۰۳۳۰۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

## امور آگهی های

روزنامه جام جم

۴۹۱۰۵۰۰۰

شماره تلفن پذیرش

سند کمیایی و کارت گارانتی خودرو ای ام مدل ۱۴۰۲ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۷-۵۲۸ م ۶۶ و شماره موتور MVME4T15CCQP005221 شماره شاسی NATGBAEJ9P1010280 به مالکیت مرضیه معین نجف آبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

## دعوت به همکاری

شرکت گروه صنعتی سپاهان (تولید کنند انواع لوله و مقاطع فولادی)

(به منظور تکمیل نیروی انسانی مورد نیاز خود در قسمت های ستادی کارخانه، از واجدین شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید.)

## شرایط احراز و معرفی شغل

عنوان شغل	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی	حد اکثر سن	جنسیت	سایر شرایط
کارشناس حسابداری	حسابداری	لیسانس	۳۰ سال	مرد	حداقل ۲ سال سابقه مرتبط
کارشناس فناوری اطلاعات	نرم افزار کامپیوتر IT	لیسانس فوق لیسانس	۳۵ سال	مرد	حداقل ۵ سال سابقه مرتبط ترجیحا توانایی راهبری سیستم های راهکاران

## نحوه ارسال مدارک:

متقاضیان گرامی می بایست رزومه کامل خود را به صورت تایپ شده، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ از طریق پیام رسان اینستا به شماره ۰۹۱۳۳۰۸۴۸۱۶ (روابط عمومی) ارسال نمایند. (لطفاً از هرگونه تماس تلفنی و مراجعه حضوری خودداری گردد.)

روابط عمومی شرکت گروه صنعتی سپاهان

