مژده مظهری
خبرنگار

کمتر از ۶۰ دقیقه

طرز تهیه سالاد چشم بلبلی

رژیمی و خوشمزه

سالادها به دلیل تنوع، سریع آماده شدن، خوشمزه و در بعضی موارد رژیمی بودن طرفداران بسیاری دارند. در این بین سالاد حبوبات به دلیل داشتن پروتئین و فیبر فراوان در سلامتی نقش زیادی ایفا می‌کند. نکته‌ای که در تهیه این سالاد باید در نظر داشته باشید این است که می‌توانید به جای لوبیا چشم بلبلی از لوبیا و حبوبات دیگر بسته به ذائقه‌تان استفاده کرده و مقدار مواد را کم یا زیاد کنید.

مواد اولیه برای ۴ نفر

۱. **لوبیا چشم بلبلی:** یک لیوان
۲. **ذرت:** یک لیوان
۳. **جعفری تازه خرد شده:** ۲ قاشق غذاخوری
۴. **گشنیز تازه خرد شده:** ۲ قاشق غذاخوری
۵. **گوجه فرنگی بزرگ:** ۲ عدد
۶. **پیاز قرمز کوچک:** یک عدد
۷. **سرکه سیب یا سرکه بالزامیک:** ۲ قاشق غذاخوری
۸. **نمک، فلفل سیاه و پودر سیر:** به میزان لازم
۹. **لیموترش تازه بزرگ:** یک عدد
۱۰. **ماست چکیده برای تزئین:** ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

لوبیا چشم بلبلی را شسته و با کمی آب ولرم خیس کرده و سپس در قابلمه ریخته و می‌پزیم. بعد از پخت کامل لوبیا آن را آبکش کرده و وقتی آب اضافه‌اش رفت آن را در ظرف مناسبی ریخته و کنار می‌گذاریم. ذرت را هم پخته و آبکش کرده و بعد از رفتن آب اضافه‌اش آن را به لوبیا اضافه کرده و با هم مخلوط می‌کنیم. بهتر است مرحله به مرحله مواد را هم بزنیم تا خوب با هم مخلوط شده، له نشده و شکل ظاهری‌اش حفظ شود. در این مرحله جعفری و گشنیز را شسته و ساطوری خرد کرده و به لوبیا و ذرت اضافه کرده و دوباره به آرامی هم می‌زنیم. گوجه‌ها را هم نگینی خرد کرده و با مواد دیگر مخلوط می‌کنیم. پیاز را پوست کنده، ریز خرد کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. لیموترش را هم از وسط نصف کرده و همراه پالپ روی سالاد می‌ریزیم. سپس نمک، فلفل سیاه و در صورت تمایل پودر سیر را به سالاد اضافه کرده و مواد را هم زده و مخلوط می‌کنیم. در آخرین مرحله سالاد را در ظرف مناسبی ریخته و با ماست چکیده تزئین کرده و سرو می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانیم به سالاد، کنجد یا مغز تخمه هم اضافه کنیم که باعث مقوی‌تر شدن آن می‌شود.







کمتر از ۵ هزار تومان

طرز تهیه نان دارچینی

نان بیات دور ریختنی نیست

برای همه ما پیش آمده که نمی‌دانیم با نان خشک به‌خصوص نان باگت بیات و مانده چه کنیم، چون نمی‌توانیم از آن برای ساندویچ و خوردن استفاده کنیم، ظاهرا راهی به‌جز دور ریختن آن نداریم و این کار یعنی اسراف و هدر دادن نعمات خداوند، اما همیشه راه دیگری هم وجود دارد. نان دارچینی که با نان‌های بیات آماده می‌شود بسیار خوشمزه است که مزه آن حتما شما را غافلگیر خواهد کرد.

مواد لازم

۱. **باگت بزرگ یک عدد** (۱۰۰۰ تومان)
۲. **شیر یک لیوان** (۱۰۰۰ تومان)
۳. **تخم مرغ یک عدد** (۱۰۰۰ تومان)
۴. **شکر یا پودر قند ۲ قاشق غذاخوری** (۵۰۰ تومان)
۵. **دارچین ۲ قاشق غذاخوری** (۱۰۰۰ تومان)
۶. **روغن** به میزان لازم

طرز تهیه

نان‌ها را به اندازه دلخواه (اگر اندازه آنها کوچک باشد بهتر است) برش داده و کنار می‌گذاریم. یک قاشق دارچین و شیر را در ظرف مناسب و گود ریخته و خوب هم می‌زنیم تا کامل با هم مخلوط شوند. تخم‌مرغ را هم در ظرف دیگری ریخته و با چنگال هم می‌زنیم تا یکدست شود. سپس کمی روغن را در قابلمه گودی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و وقتی داغ شد تکه‌های نان را ابتدا در مخلوط شیر و دارچین انداخته و بعد در ظرف تخم‌مرغ می‌اندازیم تا همه قسمت‌های آن به تخم‌مرغ آغشته شود. بعد آن را در روغن داغ سرخ می‌کنیم. بعد از چند دقیقه وقتی نان‌ها طلایی و سرخ شد، آنها را از روغن خارج کرده و روی کاغذ روغنی یا سبد می‌گذاریم تا روغن اضافه‌اش گرفته شود. شکر یا پودر قند را با یک قاشق دارچین مخلوط کرده و تا وقتی نان‌ها داغ است روی آنها ریخته و در ظرف مناسبی گذاشته و سرو می‌کنیم.







نکات آشپزی

این نان خوشمزه را می‌توان با طعم‌های مختلف مانند زنجبیل، زیره، زعفران یا هر طعم دیگری درست کرد.