



غذاهای فوری مخصوص خانه‌تکانی

کمتر از ۹ هزار تومان



خوراک جگر و قارچ

یک دو سه!



این خوراک یک غذای ساده است که در زمان کمی آماده می‌شود و در این روزها که به دلیل کارهای منزل حسابی سرمان شلوغ است می‌تواند گزینه بسیار خوب و مناسبی باشد زیرا در عین ساده بودن و زود آماده شدن بسیار مقوی و پرانرژی است.

طرز تهیه

دل و جگر را خرد کرده، شسته و در آبکش می‌ریزیم. پیاز و سیر را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس ادویه و زردچوبه را به آنها اضافه کرده و تفت می‌دهیم. فلفل دلمه‌ای رنگی را هم خرد و اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می‌دهیم. بعد از کمی نرم شدن فلفل دلمه‌ای، قارچ را که از قبل شسته، خرد کرده و در آبکش ریخته ایم به مواد اضافه کرده و تفت می‌دهیم. در این مرحله رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن، دل و جگر، نمک و سیب‌زمینی پوست‌کنده و خرد شده را اضافه کرده و بعد از کمی مخلوط کردن در قابلمه گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم تا مواد کامل بپزد، آب خوراک کم شود و جا بیفتد. در نهایت این غذای لذیذ و البته مغذی را در ظرف مناسبی ریخته و با آبلیموترش تازه مزه‌دار کرده و با نان تازه یا برنج سرو می‌کنیم.

مواد اولیه

- ۱ دل و جگر مرغ: ۲۰۰ گرم (۳۰۰ تومان)
- ۲ قارچ: ۱۰۰ گرم (۲۰۰ تومان)
- ۳ فلفل دلمه‌ای رنگی کوچک: یک عدد (۱۰۰ تومان)
- ۴ سیب‌زمینی متوسط: ۲ عدد (۱۰۰ تومان)
- ۵ پیاز متوسط: یک عدد
- ۶ سیر تازه: ۲ حبه
- ۷ رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰ تومان)
- ۸ نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه: به میزان دلخواه
- ۹ روغن: به میزان لازم
- ۱۰ آب لیموترش تازه: به میزان لازم

نکات آشپزی

به جای جگر مرغ می‌توان از جگر گوسفند هم استفاده کرد اما به خاطر کمبود زمان جگر مرغ زودتر می‌پزد. به جای رب گوجه‌فرنگی می‌توان از رب انار هم استفاده کرد که در این صورت در انتها نباید روی خوراک آب لیموترش بریزیم.

کمتر از ۴۵ دقیقه



پاستای قارچ و ریحان

پیز، بخور



در روزهای پایانی سال همه به فکر تمیز کردن و کارهای منزل هستند و تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا زمان تحویل سال خانه‌ای تمیز و مرتب داشته باشند اما در این میان موضوع مهم‌تر تغذیه است که بتوان با خوردن غذاهای سالم و مقوی نیرو و انرژی لازم را داشت و به راحتی کار کرد.

طرز تهیه

در قابلمه مناسبی کمی آب و نمک ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و وقتی جوش آمد پاستا را در آن ریخته و می‌پزیم سپس آن را خوب آبکش می‌کنیم تا نشاسته‌اش شسته شود. سیر و پیاز را پوست‌کنده و خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن تفت می‌دهیم و بعد از کمی سرخ شدن قارچ‌های شسته و خرد شده را به آن اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم. سپس برگ‌های ریحان را شسته، خرد کرده و همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم و در نهایت پاستای پخته شده را اضافه کرده و کمی هم‌زده و در ظرف مناسبی می‌ریزیم. شیر و خامه را در ظرفی ریخته، روی حرارت گذاشته و خوب با هم مخلوط می‌کنیم و همراه پنیر رنده شده در حالی که پاستا گرم است روی آن ریخته و سرو می‌کنیم.

مواد لازم

- ۱ پاستای شکلی: یک بسته
- ۲ قارچ: ۲۰۰ گرم
- ۳ پیاز کوچک: یک عدد
- ۴ سیر: ۲ حبه
- ۵ خامه: ۴ قاشق غذاخوری
- ۶ شیر: یک لیوان
- ۷ برگ ریحان تازه: ۲۰۰ گرم
- ۸ پنیر پارمزان: ۱۰۰ گرم
- ۹ نمک و فلفل و روغن: به میزان لازم

نکات آشپزی

اگر برگ ریحان تازه در دسترس نبود می‌توان از سبزی‌های معطر خشک مانند نعنا هم استفاده کرد.

دفترچه تخصیص حق بهره‌برداری از قرارداد شماره ۲۴۵۳ مورخ ۷۵/۴/۵ متعلق به مهدی مرتضوی واقع در شهرک صنعتی سگزی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.