



مطبخ خانه

این هفته:

باسلوق خانگی برای سفره یلدا

چه می‌خواهیم؟

شب یلدا خوراکی‌های مخصوص خودش را دارد خوراکی‌های رنگارنگی که بعضی‌هایشان را می‌توان با هزینه‌ای به مراتب پایین‌تر در خانه تهیه کرد و هنر آشپزی و کدبانوگری خود را به دیگران نشان دهد.

حال ببینیم برای تهیه این خوشمزه‌های شیرین چه موادی لازم داریم و باید چه کار کنیم.

نشاسته: ۲ لیوان

شکر: ۲ لیوان

وانیل: یک قاشق چایخوری

آب: ۳ لیوان

گلاب: نصف لیوان

پودر ژلاتین: ۲ قاشق غذاخوری

مغز گردو: یک پیمانه

پودر نارگیل: یک لیوان

چطور درست کنیم؟

برای تهیه باسلوق خوشمزه، ابتدا نشاسته را به همراه یک لیوان آب داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم و به مدت ۱۵ دقیقه آن را کنار می‌گذاریم. پس از گذشت این زمان، آب و نشاسته را با همزن دستی مخلوط می‌کنیم تا با هم یکدست شوند.

در این مرحله دو لیوان آب به همراه شکر به کاسه حاوی نشاسته اضافه می‌کنیم و مجدداً مواد را با همزن دستی ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند. در ادامه کاسه حاوی مواد را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و مواد را به صورت مداوم هم می‌زنیم.

پودر ژلاتین را به همراه نصف لیوان آب با هم ترکیب کرده، روی بخار آب قرار می‌دهیم تا ژلاتین به طور کامل حل شود، بعد آن را به کاسه حاوی نشاسته اضافه و با هم ترکیب می‌کنیم.

پس از این که مواد یکدست شدند، وانیل را همراه گلاب اضافه می‌کنیم و مواد را به سرعت هم می‌زنیم تا به غلظتی سفت از فرنی برسد. حالا داخل ظرف مناسب یک پلاستیک پهن می‌کنیم و روی آن پودر نارگیل می‌ریزیم و به اندازه یک نارنگی کوچک از مایه باسلوق را روی پودر نارگیل می‌ریزیم. آن را می‌غلطانیم تا کاملاً گرد شود و خودش را بگیرد. یک مغز گردو روی آن قرار می‌دهیم و باسلوق‌ها را داخل ظرف مورد نظرمین می‌چینیم.



نکات مهم در مصرف باسلوق

باسلوق اگرچه یکی از خوراکی‌های خوشمزه یلدایی است اما خوراکی چندان با خاصیتی محسوب نمی‌شود و نباید در مصرف آن افراط کرد. هر چند ژلاتین به کار رفته در باسلوق برای سلامت استخوان‌ها مفید است اما بیشتر بافت این شیرینی یلدایی از جنس نشاسته غلات و کربوهیدرات است و در مقایسه با ژله‌ای که از ژلاتین حیوانی تهیه شده باشد، مواد مغذی و خاصیت درمانی ندارد. دوسوم هر تکه باسلوق را شکر تشکیل می‌دهد؛ یعنی شکر این شیرینی دو برابر نشاسته آن است و می‌تواند به سرعت قند خون را بالا برده و چاق‌کننده باشد. پس اگرچه مصرف یکی دو تکه از این خوراکی خوشمزه می‌تواند شیرینی شب یلدا را در کام مان بیشتر کند اما باید به میزان قند و کالری دریافتی آن هم توجه کنیم.

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می‌کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگاران را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.



برای ثبت نام اسکن کنید



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com