



مطبخ خانه

این هفته:

آش گرم و پرخاشیت

چه می‌خواهیم؟

آش شلغم یکی از خوراکی‌های دلچسب زمستانی است که به خصوص هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌تواند به بهبودی سریع‌تر ما هم کمک کند. مواد لازم برای ۴ نفر:

عدس: یک پیمانه

ماش: نصف پیمانه

برنج نیم‌دانه: یک پیمانه

شلغم: ۵ تا ۶ عدد

پیاز: ۲ عدد متوسط

سبزی آش شامل تره، اسفناج،

جعفری، گشنیز و کمی شوید: ۳۵۰ گرم

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

سیر: ۳ حبه

نعناع داغ: به میزان لازم

آبلیمو یا آبغوره: برای چاشنی به

میزان لازم

آب: به میزان لازم

چطور درست کنیم؟

برای پختن این آش، ابتدا برنج نیم‌دانه را با مقداری آب گرم خیس کنید و چند مرتبه بشویید. شلغم را پوست بگیرید و سپس به صورت مکعبی خرد کنید. سبزی‌ها و هم‌چنین پوست‌گرفتن شلغم سلیقه‌ای است. عدس و ماش را هرکدام جداگانه بشویید و بیخسانید. پیازها را رنده یا نگینی خرد کنید و اجازه دهید با روغن و سیرتفت بخورد و طلایی شود. پس از آن فلفل و زردچوبه را هم اضافه کنید. ماش و عدس را اضافه کرده و چند لیوان آب نیز به آنها اضافه کنید. زمان دهید تا حبوبات آش شلغم کاملاً پخته شود. به محض این که عدس نرم شد، برنج را اضافه و شعله گاز را کم کنید تا ته نگیرد. در ادامه روش تهیه آش شلغم، پس از این که برنج هم پخته شد، شلغم را هم اضافه کنید. سبزی آش را اضافه کرده و در قابلمه را باز بگذارید، ۳۰ دقیقه زمان دهید تا آش جا بیفتد. کمی نعناع را با روغن داغ تفت دهید و به قابلمه آش شلغم اضافه کنید. بدین ترتیب داخل یک تابه کوچک مقداری روغن بریزید و اجازه دهید داغ شود. سپس نعناع را اضافه و سریعاً شعله را خاموش کنید. نعناع داغ شما حاضر است. ۱۰ دقیقه بعد، آش شلغم را چک کنید. اگر کاملاً جا افتاده بود، شعله گاز را خاموش کنید. کمی آبلیمو یا آبغوره و نمک برای مزه‌دار کردن و به عنوان چاشنی به آش اضافه کنید. در آخر هم آش را در ظرف بریزید و با کشک و پیازداغ تزئین کنید.

■ خواص شلغم

شلغم یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی می‌شود. مصرف آش شلغم هنگام سرماخوردگی به کاهش علائم آزاردهنده سرماخوردگی کمک خواهد کرد و بهبود را هم تسریع می‌کند. شلغم منبع خوبی از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. هر ۱۳۰ گرم شلغم، ۲۷/۳ میلی‌گرم ویتامین ث، ۱۱/۱ میلی‌گرم مس، ۱۱۷/۱ میلی‌گرم ویتامین B6 و ۱۷۴/۳ میلی‌گرم منگنز و ۸/۳۶ گرم کربوهیدرات را به بدن می‌رساند. علاوه بر این، بسیاری از اسیدهای آمینه ۱۲/۰٪ گرم تربیتوفان، ۳۲/۰٪ گرم ترئونین، ۴۷/۰٪ گرم ایزولوسین، ۴۳/۰٪ گرم لوسین و ۴۷/۰٪ گرم لیزین نیز در ۱۳۰ گرم شلغم یافت می‌شود. شلغم در هر ۱۰۰ گرم ۲۱ کالری انرژی دارد. شلغم برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. در طب سنتی ایرانی و اسلامی به مصرف شلغم هم بسیار توصیه شده است.

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، مهارت‌ها، 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 ۰۲۱۲۳۳۰۰۴۱۰۷ 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