



این قرمز پرخاصیت!

لبو و چغندر قند از یک خانواده اند، ولی از لحاظ ژنتیکی و ارزش تغذیه‌ای تفاوت‌هایی دارند. چغندر قند سفیدرنگ است و از آن در تهیه قند و شکر و شیرین کردن محصولات غذایی استفاده می‌شود. لبو معمولاً قرمز و طلایی‌رنگ است و نمی‌توان از آن، شکر یا قند استخراج کرد.

لبو منبع غنی از فولات و منگنز، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B6، پانتوتنیک اسید، کولین، بتایین، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است. پپتین موجود در لبو برای درمان افسردگی مفید بوده و تریپتوفان موجود در آن ذهن را آرام می‌کند.

آب چغندر فشار خون را در عرض ۴ هفته پایین می‌آورد. بر اساس گفته متخصصان دلیل آن وجود نیترات است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند و در این فرآیند عروق خونی باز می‌شود.

چطور درست کنیم؟

برای طرز تهیه این آش لبو یا آش چغندر قرمز در ابتدای کار نخود، لوبیا قرمز و عدس را هر کدام به صورت جدا از شب قبل خیس کنید و چند بار آب آن را عوض کنید تا نفخ‌شان گرفته شود. سپس هر کدام را به صورت جدا با کمی آب بپزید و در ظرفی جدا قرار دهید.

در ظرف دیگر، لبوها را پوست کنده و با کمی آب بپزید. بعد از این که لبوها کاملاً پخته و خنک شدند، آنها را به صورت نگینی خرد یا رنده کنید. (از آنجا که زمان نسبتاً زیادی برای پخت لبو لازم است، می‌توانید از زودپز هم استفاده کنید.) در یک قابلمه متوسط حبوبات و لبو پخته را همراه با آب لبو بریزید. بگذارید مواد آش به همراه آب لبو چند قل بخورد تا خوب جا بیفتد.

جعفری و گشنیز خرد شده را اضافه کنید. در مرحله آخر هم رشته آش را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید همه مواد با هم بپزند و آش لبو جا بیفتد و لعاب بیندازد. برای تزیین روی آش لبو یا آش چغندر قرمز از نعنای داغ استفاده کنید. آش لبو، هم به صورت ترش و هم به شکل ملس پخته می‌شود و بسته به سلیقه خود می‌توانید به میزان دلخواه قره قروت یا کشک استفاده کنید.



مطبخ خانه

این هفته:

خط قرمز دور

سرماخوردگی و آنفلوآنزا

با آش لبو

چه می‌خواهیم؟

لبو: ۲ عدد متوسط

رشته آش: ۱۰۰ گرم

نخود: ۳ قاشق غذاخوری

لوبیا قرمز: ۳ قاشق غذاخوری

عدس: ۳ قاشق غذاخوری

گشنیز ساطوری خرد شده: ۲ قاشق

غذاخوری

جعفری ساطوری خرد شده: ۲ قاشق

غذاخوری

پیاز: ۲ عدد متوسط

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

نعنا خشک: به مقدار دلخواه

کشک یا قره قروت: به مقدار

دلخواه

آرد سفید: ۱ قاشق مرباخوری

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: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com