



خواص هویج

یک عدد هویج متوسط خام (۶۱ گرمی) حاوی ۲۵ کالری و فقط ۴ گرم کربوهیدرات قابل هضم است. هویج غنی از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. ویتامین A باعث بهبود بینایی می شود و برای رشد و عملکرد ایمنی بدن بسیار مناسب است. بیوتین هویج - یکی از ویتامین B - که قبلاً ویتامین H شناخته می شد، نقش مهمی در متابولیسم چربی ها و پروتئین دارد. ویتامین K هویج که به عنوان فیلوونون نیز شناخته شده است، برای انعقاد خون مهم است و سلامت استخوان ها را بهبود می بخشد. پتاسیم هویج یک ماده معدنی ضروری برای کنترل فشارخون است. ویتامین B6 هویج از ویتامین های مرتبط با تبدیل مواد غذایی به انرژی است. کربوهیدرات هویج عمدتاً از آب و کربوهیدرات تشکیل شده است. کربوهیدرات ها حاوی نشاسته و قندها هستند، مانند ساکاروز و گلوکز. هویج ها همچنین منبع خوبی از فیبرها هستند که برای یک عدد هویج متوسط (۶۱ گرمی) حدود دو گرم است. هویج معمولاً در شاخص پایین گلیسمی رتبه بندی می شود و برای دیابتی ها خوب است.



چطور درست کنیم؟

ابتدا باید گوشت مرغ را آماده کنیم. برای این منظور، مرغ را با دو لیوان آب همراه یک عدد پیاز و مقداری نمک، فلفل سیاه و دارچین روی حرارت می گذاریم تا به طور کامل بپزد. پس از این که گوشت مرغ پخت، آن را به صورت نگینی یا ریش ریش خرد می کنیم و کنار می گذاریم. در ادامه، پیاز باقی مانده را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم و تفت می دهیم. مقداری زردچوبه اضافه می کنیم و پس از کمی تفت دادن، گوشت مرغ را به تابه اضافه می کنیم و تفت می دهیم. سپس هویج ها را با رنده درشت رنده و به تابه اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم تا هویج ها هم سرخ شوند. حالا مقداری نمک، فلفل سیاه و پودر دارچین می ریزیم و پس از کمی تفت دادن، زعفران دم کرده را اضافه می کنیم. در ادامه آب لیمو ترش را همراه چند قاشق غذاخوری از آب مرغ صاف شده اضافه می کنیم و با دیگر مواد تفت می دهیم. اگر می خواهید طعم هویج پلوی شما شیرین تر باشد می توانید به مقدار دلخواه شکر هم اضافه کنید. برنج را همراه یک قاشق چایخوری نمک می جوشانیم. زمانی که اطراف دانه های برنج کاملاً نرم شد و مغز برنج سفت بود باید برنج را آبکشی کنیم. سپس مقداری از برنج را می ریزیم. حالا مقداری از مخلوط هویج و مرغ روی برنج می ریزیم و به همین ترتیب لایه لایه برنج و مخلوط مرغ و هویج را داخل قابلمه می ریزیم. لایه آخر را با برنج پر می کنیم و کره خرد شده را روی سطح برنج می گذاریم. حالا اجازه می دهیم برنج دم بکشد. بعد از ۴۵ دقیقه تا یک ساعت هویج پلوی ما آماده است.



مطبخ خانه

این هفته:

یک پلوی خوش رنگ و پرخاصیت

سارا راد

هویج، یک ریشه گیاهی است. با هویج غذاهای متنوعی می توان درست کرد. هویج پلوی یکی از انواع غذاهای خوشمزه و مجلسی ایرانی است که می توانید آن را همراه گوشت یا مرغ تهیه کنید. این غذا، طعمی شیرین دارد و با دستوره های متنوعی تهیه می شود و می توانیم آن را به سلیقه خود با طعم زعفرانی یا دارچینی درست کنیم.

مواد لازم

برنج: ۴ پیمانه

پیاز: ۲ عدد

سینه مرغ: ۲ تکه

هویج: ۵ عدد بزرگ

کره: ۱۰۰ گرم

زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

زردچوبه و دارچین: به مقدار کافی

آب لیمو ترش: یک قاشق غذاخوری

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند



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 نگارانی 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: ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com