



مطبخ خانه

این هفته:

آشی گرم و ملس برای روزهای سرد

سارا راد

چطور درست کنیم؟

لپه را از چند ساعت قبل با مقداری نمک بگذارید تا خیس بخورد سپس روی حرارت بگذارید تا یک بار بجوشد و کف آن را بگیرد. برنج را نیز با مقداری آب خیس کنید.

دو عدد پیاز را نگینی خرد کنید و داخل قابلمه با کمی روغن تفت دهید تا طلایی و سبک شود. کمی زردچوبه و فلفل سیاه به آن اضافه کنید تا خوش رنگ و طلایی شود سپس لپه خیس خورده را همراه برنج اضافه کنید و استاک گوشت را که با مقداری آب جوش باز کردید، داخل قابلمه بریزید و در آن را گذاشته و اجازه دهید لپه و برنج پخته شود. وقتی برنج شکفته شد و لپه نیز پخته و نرم شد، نوبت اضافه کردن سبزی آش است. سبزی را اضافه کرده و اجازه دهید سبزی پخته شود. وقتی سبزی پخته شد آب انار را اضافه کنید. بعد از اضافه کردن آب انار باید رب انار ملس را اضافه کنید (رب انار دلخواه است ولی پیشنهاد می شود حذف نکنید) سپس نمک آش را اندازه کنید و اجازه دهید آش خوب جا بیفتد. پیاز را رنده کرده و آب اضافی آن را بگیرد سپس با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید و کمی نمک و فلفل سیاه و زردچوبه اضافه کنید و ورز دهید. سپس کوفته قلقلی های کوچک درست کنید و برای نیم ساعت داخل یخچال قرار دهید سپس داخل روغن داغ سرخ کنید. وقتی آش کاملاً غلیظ شد و جا افتاد، دو قاشق غذاخوری نعنا داغ را به آش افزوده و گوشت قلقلی های سرخ شده را نیز اضافه می کنیم و برای ۱۰ دقیقه دیگر زمان می دهیم تا جا بیفتد.

انار از آن دسته میوه هایی است که در پاییز و زمستان سرو کله اش در میوه فروشی ها پیدا می شود. این میوه بهشتی مواد اولیه انواع و اقسام خوراکی ها و غذاهای خوشمزه است. از رب و لواشک انار گرفته تا آش و پلو با انار. آش انار هم از آن دست غذاهای زمستانی است که خیلی ها عادت دارند در سفره پلدایشان قرار دهند. اما این آش را می توان در تمام فصل پاییز و زمستان درست کرد. آش انار دستور پخت مختلفی دارد که از این میان آش انار گیلانی و آش انار شیرازی از همه مشهورتر است.

مواد لازم برای تهیه آش انار

لپه یک لیوان

برنج نیم دون یک لیوان

پیاز ۳ عدد

سبزی آش ۵۰۰ گرم

آب انار ملس ۴ لیوان

رب انار یک چهارم پیمانه

استاک گوشت یک عدد

گوشت چرخ کرده

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

خواص انار

انار میوه بهشتی و پادشاه میوه هاست. انار؛ مقادیر قابل توجهی آنتی اکسیدان و همچنین پونیکالاجین دارد. به صورتی که میزان آنتی اکسیدان موجود در انار را بیشتر از چای سبز نیز تخمین زده اند. آنتی اکسیدان های انار در پوست و دانه های قرمز رنگ آن وجود دارد، به همین دلیل پوست این میوه نیز خاصیت دارویی دارد. پس با مصرف انار به راحتی می توانید از سلول های خود در برابر رادیکال های آزاد محافظت کنید. انار به دلیل خواص ضد التهابی می تواند عوارض ناشی از التهاب در دستگاه گوارش، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

ویتامین C موجود در انار برای درمان کم خونی و فقر آهن و همچنین جلوگیری از سرماخوردگی بسیار مفید و موثر است. همچنین انار به دلیل داشتن سطح آنتی اکسیدان بسیار بالا به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می کند. به همین دلیل خوردن آن با هسته در افرادی که ناراحتی گوارشی ندارند، توصیه می شود. با پختن انار یک آنتی بیوتیک خیلی قوی به وجود می آید که هر نوع عفونت ناشی از سرماخوردگی مانند گلودرد، گوش درد و عفونت های ریه ها را ترمیم و درمان می کند. مصرف انار میزان چربی بد و فشار خون بالا را کاهش می دهد و باعث بهبود جریان خون می شود.

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: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com