

آشپزی از کتاب آشپزخانه نمک

آشپزی

کلم پلو قرمز

مواد لازم :

سینه مرغ یک عدد

کلم قرمز متوسط یک عدد

برنج پنج پیمانه

نمک، فلفل و زعفران به میزان لازم

آبلیمو نصف پیمانه

شکر به میزان لازم

پودر گل سرخ دو قاشق سوپخوری

پودر دارچین دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه :

برج را با مقداری نمک خیس کرده و مرغ را با کمی روغن، پیاز و زعفران سرخ می کنیم و با سه پیمانه آب می گذاریم تا بپزد و آب آن کشیده شود. کلم ها را خرد کرده و با روغن سرخ می کنیم کمی که نرم شد آبلیمو و شکر را به آن افزوده و کنار می گذاریم، و بعد به مخلوط مرغ و کلم ادویه زده لابه لای برنج آبکنی شده می ریزیم، و آب و روغن اضافه کرده و دم می کنیم،رومی برنج را با کلم سرخ شده، بادام، پسته و زعفران تزئین می کنیم.

کباب فلفلی

در این بخش از آشپزخانه نمناک برای شما دستور تهیه کباب فلفلی با گوشت چرخ کرده با سس خردل را در نظر گرفته ایم.

مواد لازم :

فلفل سبز ۲ عدد

گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم

سیر ۲ عدد

فلفل دلمه به میزان لازم کمی، قرمز باشد

سس خردل ۱ قاشق چای خوری یا پودر خردل

لیمو ترش ۱ عدد برای رنده کردن پوست آن

زعفران به میزان لازم کمی

پودر فلفل قرمز به میزان لازم نمک و فلفل سفید
پنیر پیتزا به میزان لازم

پیازچه به میزان لازم

طرز تهیه :

به گوشت چرخ کرده برگ سیر ریز خردشده، پیاز رنده شده ، پیازچه ، کمی فلفل دلمه قرمز ریز خرد شده ، یک قاشق چای خوری سس خردل یا پودر آن ، رنده پوست لیمو ترش ، کمی زعفران ، نمک ، فلفل سفید ، پودر فلفل قرمز اضافه کنید.

فلفل های سبز باریک و بلند را از کنار یک برش دهید و داخل فلفل پنیر پیتزا بریزید و بعد فلفل را با گوشت پوشش دهید به طوری که بالا و پایین فلفل بیرون بماند .

بعد کبابمان را با حرارت کم سرخ کنید به مدت دو یا سه دقیقه بعد درب ظرف را بگذارید تا آرام بپزد.

در این فاصله سس آن را تهیه میکنیم .

کمی گردو ، نمناع تازه ، پیازچه ، سیر، فلفل قرمز دلمه ای، روغن زیتون را داخل غذا ساز بریزید، و دریک ماهیتابه اول یک پیاز کوچک را رنده کنید و بعد رب گوجه فرنگی اضافه کنید کمی تفت بدهید ، زعفران و کمی اب لیموی تازه اضافه کنید و مواد داخل غذا ساز را به رب اضافه کنید و تفت دهید، کمی اب اضافه کنید و اجازه دهید حداقل پانزده دقیقه سس ما جا بیافتد .

مقداری از این سس را به کبابمان اضافه کنید و بقیه را موقع سرو روی کباب فلفلی ها بریزید.

کباب فلفلی رامیتوانید با نان، کته، و یا با چلو میل بفرماید.

خورش فسنجان با مایکروفر

مواد لازم :

۲۵۰ گرم مغز گردو آسیاب شده

۶۰۰ گرم مرغ

۳٫۲۷/۵ لیوان (۷۰۰_۶۰۰ میلی لیتر) آب

۴٫۵ قاشق غذاخوری شکر

۵ قاشق غذاخوری رب انار

۴ قاشق غذاخوری پیاز سرخ کرده

به میزان لازم نمک و زعفران

خورش فسنجان

طرز تهیه :

مغز گردو را پس از آسیاب با آکا در یک ظرف مسطح می ریزیم و به مدت ۶_۶ دقیقه با قدرت ۱۰۰% در مایکروویو قرار می دهیم. در این فاصله دوبار آنرا هم می رژیم تا گردو تفت داده شود.

سیس مرغ را خرد کرده و به همراه گردو، پیازداغ، آب و نمک داخل ظرف گودی قرار می دهیم ظرف را با درپوش به مدت ۲۰ دقیقه با قدرت ۱۰۰% حرارت می دهیم. سپس رب انار، شکر و زعفران حل شده در آب را به آن اضافه کرده و مجددا ظرف را با درپوش به مدت ۱۵_۱۲ دقیقه با قدرت ۱۰۰% داخل مایکروویو قرار می دهیم تا خورش کاملا به روغن بیافتد. میزان شکر و رب انار بنا به سلیقه تغییرپذیر می باشد.

اشکنه قند

مواد لازم :

کره ۴قاشق سوپخوری

آرد برنج ۴قاشق سوپخوری

آب ۲پیمانه

آبلیمو ۴قاشق سوپخوری

گردو ۴عدد(ساییده)

دارچین ۱ قاشق چای خوری

زعفران نصف قاشق چایخوری (آبکرده و غلیظ)
پودر قند

طرز تهیه :

ابتدا کره را در یک تابه داغ کنید آرد برنج را کم کم اضافه کرده و در آن تفت دهید تا تغییر رنگ داده متمایل به قهوه ای شود، سپس آب را کم کم به مواد اضافه کنید و خوب هم زده و بعد پودر قند، آب لیمو، گردو و دارچین را اضافه کرده و بجوشانید تا غلیظ شود. در مرحله آخر پخت زعفران را اضافه کنید.
این غذا همراه با نان و یا به صورت ترد سرو می شود.

خانواده

زندگی زیباست !

زبان عشق همسرتان را بیاموزید



جواب این پرسش ساده است؛ با شناخت. هر

کس عشق واقعی را بر یک مبنا می‌سنجد. خانمی ممکن است شنیدن جملات عاشقانه، گرفتن گل و گزافه‌هایی از مینای

یک عشق واقعی همسرش بداند و آقایی ممکن است همراهی همسرش در مشکلات و برخورد خوب او با خانواده‌اش را نشانه دوست داشتن واقعی بداند.

حالا با این تفاوت در زبان ابراز علاقه چه

می‌کنید؟ اگر هر کدام به زبان خود به ابراز

عشق بپردازید، سال‌ها می‌گذرد و می‌بینید در

عین تلاش برای داشتن یک زندگی عاشقانه،

هر روز از هم دورتر شده‌اید، مثل دو نفر که

یکی به زبان انگلیسی و یکی به زبان فرانسه

بخواهند با هم بر سر موضوع مشترکی به تفاهم

برسند. باور کنید دنیای شما و همسرتان همین

قدر با هم متفاوت است و اگر فرهنگ لغت زبان

هم را نداشته باشید، نمی‌توانید عمیق‌ترین ابراز

جوانان در آرزوی ازدواج ؛

وقتی جهیزیه معضل می شود

باید توجه داشت که ازدواج یک امر ساده و یک نیاز طبیعی است که

زن و مرد به یکدیگر دارند. دو رکن اصلی ازدواج، زن و مرد هستند

که در خطبه عقد، پیمان زندگی مشترک می بندند، که در اداره

زندگی تشریک مساعی نمایند و تا پایان امر نسبت به همدیگر وفادار

باشند اما همین امر ساده امروز تبدیل به یک مشکل و چالش جدی در خانواده ها شده است.

وقتی صحبت از ازدواج یک دختر و پسر جدی می شود اولین نگرانی که به ذهن والدین دختر می رسد تهیه جهیزیه است.

***** وقتی جهیزیه تبدیل به چالش می شود

متأسفانه تهیه جهیزیه یکی از بنیادی ترین مشکلات خانواده های ایرانی به هنگام ازدواج دخترشده است. پدر و مادریایی که پس از

پذیرش داماد، دخترشان را برای زندگی مشترک آماده کرده اند، پس

از دوره نامزدی یا پیوند زناشویی، به تکیاوی می افتند که جهیزیه تهیه

کنند؛ اما خرید همین جهیزیه به که باید به هدف آغاز زندگی نو دو

جوان باشد سد زندگی جوانان شده است.

جوانان با چشم داشت های بی جا و درخواست وسائل غیرضروری، خانواده ها را زیر فشار می گذارند و از سوی دیگر، خانواده ها نیز با چشم وهم‌چشمی، بر درخواست های بی مورد جوانان دامن می زنند.

گاه بسیار پیش می آید که تهیه جهیزیه به اختلاف خانوادگی تبدیل

می شود؛ که برآمده از نبود الگوی خرید جهیزیه است. به سخن

دیگر، موردهای جهیزیه روشن نیست و هر خانواده برای خود الگویی

چنگاگانه دارد.

حال آنکه مלאک باید تهیه وسائل غیراشرفای و بسیار ضروری باشد.

مانند تهیه وسائلی که بدون آن نمی توان زندگی آسوده‌ای داشت.

امروز نداشتن توانایی مالی پدر عروس برای تهیه جهیزیه، مشکل

بسیاری از خانواده های ایرانی است. این فرهنگ نادرست وجود دارد

که تهیه همه وسائل زندگی، به دوش پدر عروس است؛ که چشم

داشت های بی جا و خودخواهی ها به این مشکل دامن می زند و در

صورت ناتوانی پدر، به کوچک شدن وی در میان فامیل می انجامد؛

شماره ۲۲۳۲ - دوشنبه ۳۱ شهریور ۱۳۹۹

خانواده

فال روزانه

فروردین

اطرافیان شما زیاد دوست ندارند شما خیلی به خودتان توجه کنید. مادامی که شما سعی نمی‌کنید موقعیت کسانی که افراد مطرحی هستند و شایستگی هم دارند را بدزدید، مشکلی برای مورد تحسین واقع شدنتان وجود ندارد. لزومی ندارد نگران افکار دیگران باشید؛ هر کاری را که شروع کردید فقط سعی کنید روی آن تمرکز داشته باشید.

اردیبهشت

امروز خلاقیت داشتن چنان برای شما در اولویت قرار دارد که ممکن است فرصت کار کردن و یا تفریح کردن با افراد دیگر را از دست بدهید. شما مجبور نیستید همه چیز را در کنترل خود داشته باشید. در حقیقت اگر به افراد دیگر هم مسئولیتی را محول کنید، هم کمتر خسته می‌شوید و هم می‌توانید به جای استفاده کردن از تمام انرژی خود بخشی از آن را ذخیره کنید.

خرداد

روابط دوستانه شما امروز کمی مشکل ساز شده و شما نمی‌توانید به راحتی جای امن و قابل اطمینانی پیدا کنید. جالب اینجاست که انرژی صرف کردن برای دوری از مشکلات و موقعیت‌های سخت فقط شور و هیجان آنها را بیشتر می‌کند. حتی اگر موضوع بحث‌های بغرنج و ناراحت‌کننده تغییر کرد و صمیمت بیشتری بینتان حکمفرما شد، اگر شما با صداقت و مهربانی با دوستانتان رفتار می‌کنید و در عین حال نقطه ضعفهای خود را نیز نشان می‌دهید، باید خیلی حواس خود را جمع کنید.

تیر

شما احساس می‌کنید امروز یک نفر سر را شما قرار گرفته و مزاحم کارتان شده است. اگر شما می‌خواهید به تنهایی کاری را انجام بدهید لازم است با یکی از دوستان نزدیکتان یا فردی که فکر می‌کنید مانع کارتان شده و یا حتی افرادی که ظاهراً کاری به کارتان ندارند مبارزه کنید. سعی نکنید انتخاب‌های خود را برای افراد دیگر توجه کنید؛ فقط به آنها بفهمانید که این انتخاب‌ها شخصی نیستند. شما باید حین انجام داند کارهایتان مهربان و خوش برخورد باشید، ولی لزومی ندارد به خاطر میل شخصی آنها کاری انجام دهید.

مرداد

امروز در مورد مسائل مالی تصمیم گرفتن برایتان کار راحتی نیست، چراکه برای پول خرج کردن محدودیت دارید. زیادی پول خرج کردن به نفعتان نیست، ولی طرفیانتان به اندازه شما حواسشان را جمع نمی‌کنند. اضافه کردن بر مادیات و زرق و برق‌های زندگی یکی از چیزهایی است که باعث شادی انسان می‌شود، ولی اکنون عاقلانه‌ترین راه این است که به وسیله مطرح کردن خود البته به راه‌های غیر مادی از سخاوत‌ان دفع کنید.

شهریور

در شرایط احساسی اخیر یاد آوری خاطرات دوران بچگی می‌تواند بر پیچیدگی اوضاع بیفزاید. اتفاقاتی که رخ داده شما را آشفته کرده است و دیگر نمی‌توانید به راحتی به حس‌های خود اطمینان کنید. از طرف دیگر اگر شما بتوانید انرژی و نیازهای خود را کنترل کنید، قادر خواهید بود به دوران گذشته برگردید و در موقعیتی مناسب ترس‌ها و خیالات خود را با کسی که دوستش دارید در میان بگذارید.

مهر

شما امروز سعی می‌کنید موضوعی را از دیگران مخفی کنید، اما ممکن است علی‌رغم تمام تلاش‌های شما این موضوع فاش شود. به جای اینکه سعی کنید از خودتان یا افراد دیگر محافظت کنید، به اوضاع و شرایط نامساعدی که پیش آمده نگاه کرده و فکر کنید ببینید چرا مجبورید مواظب حرف‌هایی که می‌زنید باشید. وقتی که شما هیچ چیزی را از دیگران پنهان نکنید، مطمئناً شادتر خواهید بود.

آبان

امروز اگر کسی خواهد از شما چیزی بگیرد شما کمی عصبانی خواهید شد! عصبانیت شما ممکن است از سوی دوستی که ظاهراً به شما علاقه قلبی ندارد نشأت بگیرد. اما قبل از اینکه حرکتی بکنید، به یاد بیاورید که هم اکنون پلوتو یعنی سیاره بخت شما در اطرف خورشید می‌گردد و با دور کردن واقعیت از عشق و نزدیک شدن به ترس‌ها، شور و هیجان شما را تشدید می‌کند. با همه این احوال شما هنگام حرف زدن به حرف‌هایی که می‌زنید کاملاً تسلط دارید، بنابراین بیشتر به اتفاقاتی که رخ می‌دهد توجه کنید.

آذر

ظاهر اطرافیان‌تان و حتی دوستان صمیمی و همکارانتان امروز دور و بر شما را خالی کرده و همین موضوع شما را ترغیب می‌کند که حتی بیشتر از قبل روی توانایی‌هایتان تمرکز کنید. شما دوست ندارید آدم پیش پا افتاده و معمولی‌ای باشید، بنابراین می‌توانید بیشتر از قبل فعالیت کرده و تلاش کنید که راه خود را بروید.

دی

شما می‌دانید که چیزی در زندگی‌تان تغییر کرده است و شما مجبورید بر خلاف قانون و منطق برنامه ریزی کرده و نقشه بکشید. شما مجبورید از توانایی‌های جسمانی خود استفاده کنید، اما نباید آن را صرف کارهای پوچ و بی فایده بکنید. داشتن انضباط فردی و شخصی اکنون برای شما لازم و واجب است و فعالیت‌های منظم روزانه شما را برای آینده‌ای خوب آماده می‌کند.

بهمن

شما دوست دارید کاری را به روش خودتان انجام دهید، اما لازم است که یکی از همکاران هم به کمک شما بیاید. برای اینکه شما در بعضی از زمینه‌ها مهارت ندارید و این شخص از این توانایی‌ها برخوردار است و می‌تواند کمکتان کند. یا شاید شما می‌خواهید دست به یک ریسک مال شراکتی زنید و به فردی نیاز دارید که با شما همراهی کند.

اسفند

شما احساس می‌کنید ناچارید کارهایی را انجام دهید که این کارها در واقع اصلا وظیفه شما نیست. اما شما نمی‌توانید بدون اینکه مشکلی درست شود اقدامی‌بکنید. حتی اگر فکر می‌کنید با شما غیر منصفانه رفتار می‌شود بهتر است فعلاً کاری نکنید. پس سعی کنید کارهایی را انجام دهید که مجبور نشوید در مقابل دیگران مقاومت کنید، شما بعدها برای حل کردن این مشکل وقت کافی خواهید داشت.