

آشپزی

سوپ تره فرنگی

مواد لازم :

قلم گوساله ۱ عدد
تره فرنگی نسبتاً درشت ۶ عدد
زرده تخم مرغ ۱ عدد
کره ۵۰ گرم
خامه ۱ پیمانه
شیر ۱ لیتر
آب ۳ قاشق غذا خوری
نمک ۲ پیمانه
مک و قفل و به مقدار نیاز
طرز تهیه :

سوپ تره فرنگی با پنیر و سبزیجات

سوپ تره فرنگی با پنیر و سبزیجات

تره فرنگی ها را بشویید و قسمت سبز آن را خارج کنید و بقیه قسمت هایش را به قطعات کوچکتر خرد کنید.سپس تره فرنگی ها را با ۲ پیمانه آب و قلم گوساله به مدت ۱ ساعت بپزید . بعد از این ساعت تره فرنگی ها را به همراه مغز قلم داخل غذا ساز بریزید و کاملاً له کنید تا به شکل پوره در بیاید. بعد داخل قابلمه برمیگردانیم.

در یک تابه آرد را با کره تفت دهید و بعد شیر را داخل آن اضافه کنید و هم بزیند تا به جوش بیاید.وقتی مخلوط آرد و شیر به جوش آمد وارد قابلمه سوپ میریزیم تا با تره فرنگی ها بجوشد و به اصطلاح سوپ جا بیفتند.در آخر پخت سوپ هم نمک و قفلر را به بقیه مواد اضافه کنید.

سوپ تره فرنگی با پنیر و سبزیجات

سوپ تره فرنگی با پنیر و سبزیجات

هنگام سرو سوپ در ظرفی که میخواهیم سوپ را سرو کنید یک عدد زرده تخم مرغ را با چنگال خوب هم می زینیم و سوپ داغ را کم کم روی آن میریزیم و خوب هم میزینیم تا کاملاً یکدست شوند. سپس روی سوپ را با خامه ترزین می کنیم.

نکته :

سوپ تره فرنگی جزو سوپ می باشد.
و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۳ ساعت و ۰ دقیقه میباشد .

سوپ تره فرنگی را می توانید در وعده میان وعده – شام – پیش غذا – سرو کنید .
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۲ نفر مناسب میباشد .

سوپ تره فرنگی را می توانید در وعده میان وعده – شام – پیش غذا – سرو کنید .

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۲ نفر مناسب میباشد .

سوپ تره فرنگی را می توانید در وعده میان وعده – شام – پیش غذا – سرو کنید .

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۲ نفر مناسب میباشد .

سوپ تره فرنگی را می توانید در وعده میان وعده – شام – پیش غذا – سرو کنید .

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۲ نفر مناسب میباشد .

سوپ تره فرنگی را می توانید در وعده میان وعده – شام – پیش غذا – سرو کنید .

مواد لازم :
تمشک ۵۰۰ گرم
آب ۱۲۰ میلی
زغال اخته ۵۰۰گرم
شکر ۱۰۰ گرم
کره ۲۰۰گرم
پیوز رنده شده ۳عدد
ماست ۱۰۰گرم
سفیده تخم مرغ ۴عدد
طرز تهیه :

دسر توت فرنگی یکی از دسرهای مدرن و خوشمزه میباشد که میتوانید برای پذیرایی از مهمان های خود سرو کنید. برای درست کردن این دسر ابتدا تمشک و زغال اخته را شسته و برگ های آن را جدا کرده و در یک ظرف خرد کرده و با چنگال آن را له کنید.
حالا مقاری آب روی آن ریخته و با شعله ملایم به مدت ۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

در این فاصله کرم را در ظرفی دیگر ریخته و خوب هم بزیند تا نرم شود ، سپس ماست ، پوست لیمو رنده شده و تخم مرغ ها را اضافه کرده خوب هم بزیند.
ظرف دسر را آماده کرده و یک لایه از مخلوط کرم ریخته سپس یک لایه از مخلوط تمشک و زغال اخته روی آن بریزید ، این کار را تا جایی ادامه دهید که مواد تمام شود.
در آخر دسر را با توت فرنگی تزئین کنید و در یخچال بگذارید تا خنک شود.

نکته :

دسر توت فرنگی جزو دسرهای مدرن می باشد.

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً ۲۰ دقیقه
دسر توت فرنگی را می توانید در وعده میان وعده – دسر – سرو کنید .

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۶ نفر مناسب میباشد .

سالاد نخود و تن ماهی

مواد لازم :

نخود آب پز شده :یک پیمانه
روغن زیتون ۲: قاشق غذاخوری
لفل دلمه ای :یک عدد
کاهو :به میزان لازم
پیازچه :۴ عدد
تن ماهی یا مرغ آب پز و ریش ریش شده :۲۲۵ گرم
جعفری خرد شده ۲: قاشق غذاخوری

مواد لازم برای تهیه سس :
عسل ۲: قاشق غذاخوری
سره ک سیب ۳: قاشق غذاخوری

روغن زیتون :به مقدار لازم
طرز تهیه :

ابتدا نخود ها را آب بپز کنید و بگذارید آب آن برود. سینی فر را بیرون بیاورید و سطح آن را با کاغذ روغنی بپوشانده و نخود ها را کمی به روغن و نمک آغشته کرده و روی آن بریزید.
نخود را به مدت ۱۵ دقیقه با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد داخل فر قرار دهید تا طلایی شود.
(بهتر از در خلال پخت نخود ها را هر از چند گاهی هم بزیند تا نسوزد)

در این فاصله تن ماهی را تکه تکه کرده ، کاهو را خرد کنید و پیازچه ها را حلقه ای برش بزیند. حالا فلفل دلمه‌ای را از وسط برش زده و دانه ها و دم آن را خارج کنید و خلالی خرد نمایید.

همه مواد را در یک ظرف بزرگ ریخته و مخلوط کنید، جعفری را هم خرد کرده و به مواد سالاد اضافه نمایید. همه مواد سس را با هم ترکیب کرده و هم بزیند. سس را روی سالاد ریخته و سرو نمایید.

بسیاری از مادران شاغل نسبت به سایر همکاران موفق ترند زیرا آنها همسران فوق العاده، مادران شگفت انگیز و کارمندان بی نقصی هستند اما رمز کار این زنان شاغل در چیست؟

زنان به عنوان همسر، مادر و گرداننده خانواده نقش های متعددی به عهده دارند. برخی از خانم ها در کنار این نقش ها و با وجود مسئولیت های خود در خانه و تربیت فرزندان، مسئولیت های اجتماعی را نیز پذیرفته اند و شاغل هستند. بسیاری از زنان شاغل در کنار وظیفه و شغل خود در اجتماع توانسته اند در کارهای منزل و فرزند پروری به موفقیت برسند.اما خانم های شاغلی که هم شغل خود را به نحو احسن انجام می دهند و هم به فرزندان و امور خانه رسیدگی می کنند، چگونه از عهده امور خود بر می آیند و رمز موفقیت آن ها در این زمینه چیست؟ اگر شاغل هستید و مایلید در کنار شغلتان در زمینه فرزند پروری و خانه داری موفق عمل کنید، این بخش از سبک زندگی نمناک را مطالعه کنید.

تأثیرات مثبت اشتغال مادر بر فرزند

اشتغال زن، احساس هویت و روانی مثبت در او به وجود می آورد و موجب می شود، او از سلامت و نشاط روانی بالایی برخوردار باشد. سلامتی روح و روان مادر سبب می شود فرزندی خوب و با اعتماد به نفس بالا تربیت کند. همچنین مادران شاغل بهتر می توانند نیازهای مادی کودک را بر طرف کنند.مادران شاغل اغلب فرزندانی مسئولیت پذیر و مستقل تربیت می کنند که از خود بسندگی اجتماعی برخوردارند و تمایل بیشتری به کار کردن دارند. پس از اینکه شاغلید و نمی توانید مانند سایر مادران به فرزند خود رسیدگی کنید، ناراحت نباشید زیرا فرزند مستقلی تربیت خواهید کرد.

*** احساس گناه نداشته باشید :**

ممکن است گاهی به دلیل برنامه های کاری شلوغ کمتر از سایر مادران به فرزندان خود توجه می کنید و توانیید تمام وقت تان را با خانواده تان بگذرانید، در این مواقع احساس گناه نکنید و خود را سرزنش نکنید چرا که شما کمک خرج و فان آور خانه هستید و می توانیید نیازهای مالی فرزندان را برطرف کنید. شما مادر بدی نیستید پس به خود افتخار کرده و احساس گناه نداشته باشید بلکه با برنامه ریزی درست همه کارها را مدیریت کنید و گاهی وظیفه

خانواده

با رعایت این نکات طلایی ؛

زنان شاغل راحت خانه داری کنند



رسیدگی به فرزندان را به نزدیکان خود بسپارید.

*** زمان تان را به درستی مدیریت کنید :**

برای اینکه در کنار شغلتان به امور خانه و بچه داری رسیدگی کنید، باید بتوانید زمانتان را به درستی مدیریت کنید تا هم از عهده وظایف کاری تان برآیید و هم برای وقت گذراندن با فرزند و همسران زمان آزاد داشته باشید. اگر می خواهید سالم بمانید و مادر خارق العاده ای باشید، پس سعی کنید روش مناسبی برای ایجاد توازن و تعادل میان کار و زندگی شخصی تان پیدا کنید.

*** خودتان را فراموش نکنید :**

شما به شغلتان برای تامین مخارج خانواده نیاز دارید و فرزندانتان اولویت شما هستند. خانم های شاغل معمولاً به دلیل مشغله زیاد و رسیدگی به خانه و فرزندان از خودشان غافل می شوند و خودشان را راحت فراموش می کنند اما این کار اشتباه است، شما همیشه باید بهترین نسخه از خودتان باشید پس هر روز زمان کوتاهی را به زیبایی و سلامتی خودتان اختصاص دهید تا شوهر و فرزندان به همسر و مادر زیباییشان بیالند.خانم های همیشه حفظ کنید و لذت های زنانه را همیشه در خود رنده نگاه دارید. هرچند وقت یک بار به آرایشگاه بروید و برای خودتان هم لباس های شیک بخرید. شما یک زن هستید و سعی کنید با غرور یک زن باقی بمانید. *** از دیگران کمک بگیرید :**

مادران شاغل زمان این را ندارند که خودشان به تنهایی تمام کارهای منزل را انجام دهند پس باید

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت

توانید در کلاس های موسیقی، یوگا و… نیز شرکت