

تک آشپز

شماره یک ■ مرداد ماه هزار و سیصد و هشتاد و نه ■ فرهنگ آنلاین آشپزی و دستور طبخ غذاهای ایرانی و فرنگی

تک آشپز فرهنگ آنلاین آشپزی، دستور طبخ غذاهای
ایرانی و فرنگی

و

تغذیه و سلامت



غذاهای رژیمی

غذاهای گُرهای

سالاد و دسر

غذاهای دریایی

برخی از مطالب این شماره از نشریه الکترونیک تک آشپز

- مرغ لیمویی با فلفل سبز
- میگوی ساده
- کیک مخملي با پنیر خامه ای
- نان سیر (دستور ایتالیایی)
- قهوه ترک (با دستوری کاملاً متفاوت)
- پیلمنی (پیراشکی معروف روسی)
- پیتزا مینیاتور
- نودل با سبزیجات و گوشت (غذای کره ای)
- دلمه ی فلفل سبز
- کوفته گوشت یونانی

این نشریه الکترونیک می باشد و به صورت کاغذی منتشر نمی شود و تنها بستر انتشار آن از طریق اینترنت و به صورت کاملاً رایگان می باشد. لطفاً در صورت مشاهده ی خلاف این موضوع آن را به اطلاع تک آشپز برسانید.

برای تبلیغات در نشریه الکترونیک «تک آشپز» لطفاً صفحه آخر را مطالعه نمایید.

مرغ لیمویی با فلفل سبز (۱۶۲ کالری)

مواد لازم :

- 🍴 یک قاشق چای خوری زیره آسیاب شده
- 🍴 یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 🍴 یک چهارم قاشق چای خوری نمک
- 🍴 زیتون سیاه اسلایس شده برای تزئین
- 🍴 فلفل سبز اسلایس شده برای تزئین
- 🍴 نیم کیلو گوشت سینه مرغ بدون استخوان
- 🍴 یک عدد فلفل سبز (دانه گرفته و خرد شده)
- 🍴 یک قاشق سوپ خوری آب لیموی تازه
- 🍴 یک قاشق سوپ خوری پوست لیمو ترش
- 🍴 یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- 🍴 ۲ تا ۳ حبه سیر خرد شده



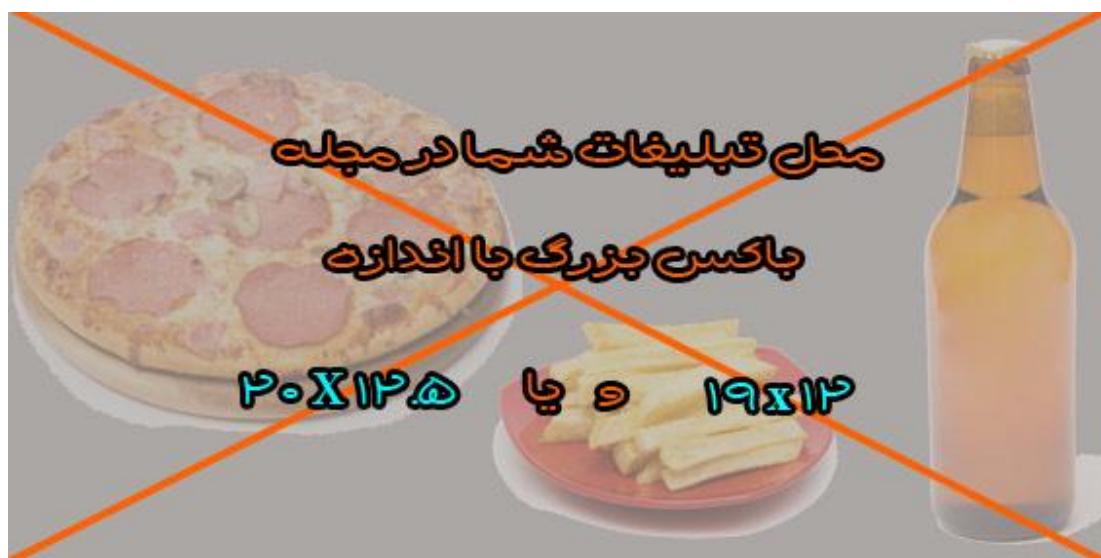
طرز تهیه :

فلفل سبز خرد شده ، آب و پوست لیمو ، روغن زیتون ، سیر ، زیره ، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و در یک کیسه زیپ کیپ قرار دهید . (در صورتی که از کیسه معمولی استفاده می نمایید درب آن را خوب مسدود کنید) .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

- 🍷 سینه مرغ را نیز در کیسه قرار داده ، هوای کیسه را خارج کرده و آن را محکم ببندید .
- 🍷 چند بار کیسه را زیر و رو کنید تا مرغها کاملا به مواد آغشته شوند .
- 🍷 به مدت نیم ساعت آن را در یخچال قرار دهید .
- 🍷 کباب پز فر را با حرارت ملایم گرم کنید .
- 🍷 مرغ ها را روی کباب پز قرار دهید .
- 🍷 به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه مرغ را کباب کرده و آن را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز کباب شود.
- 🍷 آن را با زیتون سیاه و فلفل سبز تزئین کرده و سرو کنید .



سس پستو

مواد لازم :

- 🍷 دو فنجان برگ ریحان تازه
- 🍷 یک فنجان جعفری
- 🍷 یک چهارم فنجان روغن زیتون
- 🍷 یک سوم فنجان تخمه ی کاج
- 🍷 دو حبه سیر له شده



طرز تهیه :

تمام مواد را در مخلوط کن بریزید ، سس آماده شده را می توانید روی برنج قهوه ای یا پاستا و یا ماکارونی سرو کنید .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

پاستا با لوبیا



مواد لازم :

- سه قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- دو حبه سیر ریز شده
- ۴ یا ۵ عدد گوجه فرنگی متوسط و خرد شده
- نصف قاشق چای خوری پونه خشک شده
- یک پر فلفل قرمز
- ۳۰۰ گرم لوبیا سفید آب پز شده
- فلفل آسیاب شده
- ۲۵۰ گرم پاستا (از نوع دلخواه)
- نیم کیلو بروکلی (ساقه های آنرا جدا کرده و به قطعه های ۴ سانتی خرد کنید)
- یک چهارم فنجان پنیر پارمسان

طرز تهیه :

یک قابلمه متوسط را تا نیمه آب کرده ، روی حرارت بگذارید تا بجوشد . در یک ظرف دیگر روغن ریخته و روی حرارت ملایم داغ کنید . گوجه فرنگی ، پونه و فلفل قرمز را به آن اضافه کرده ، در آن را ببندید و شعله را کمی زیاد کنید ، سپس گاه به گاه آن را هم بزنید تا گوجه فرنگی ها نرم شوند . لوبیا را به آن اضافه کرده ، حرارت را کم کنید و به آن نمک و فلفل بزنید . در همان حال پاستا را در آب جوش بریزید و ۵ دقیقه آن را بپزید سپس بروکلی را به آن بیفزایید و چند دقیقه دیگر صبر کنید تا بروکلی ها نرم شوند . مخلوط پاستا و بروکلی را آبکش کنید و نصف فنجان از مایع آن را کنار بگذارید . پاستا و بروکلی را در یک کاسه بزرگ بریزید . مخلوط گوجه فرنگی و نصف فنجان مایع کنار گذاشته شده را روی پاستا بریزید و آن را کمی هم بزنید . در پایان ، روی آن را پنیر بریزید .



چاقی در کودکان

محققان می گویند؛ پدیده چاقی در کودکان باعث ایجاد نوعی تومور مغزی به نام «pseudotumour cerebri» می شود که ضمن دردناک بودن تورم عصب بینایی و در نهایت نابینایی مطلق فرد را در پی دارد

بروز چنین پدیده ای پیش از این فقط در جوانان و بزرگسالان وجود داشت اما امروزه در کودکان نیز رخ می دهد.

تقریباً دو سوم کودکان مبتلای به چاقی دچار این تومور مغزی می شوند. در خلال این بیماری، مغز ناتوان از جذب مایعات می شود که در نهایت به عصب بینایی فشار می آید و پس از گذران سردردهای مزمن به تدریج قوه بینایی را از بین می برد .

منبع:

www.salamatnews.com

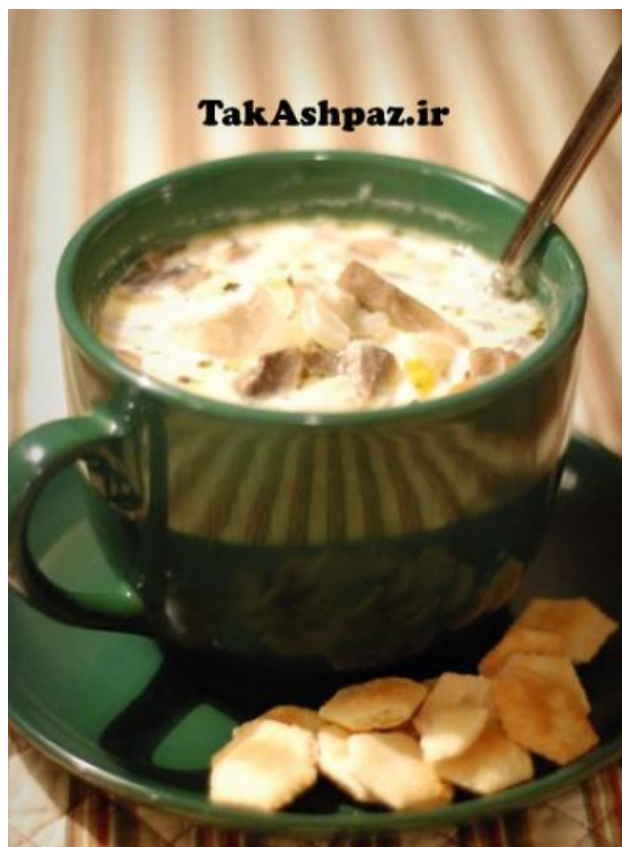
سوپ مرغ و قارچ

مواد لازم :

- ۲ حبه سیر له شده
- ۴ شاخه گشنیز
- ۱ یک و نیم قاشق چای خوری فلفل
- ۱ یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی
- ۴ فنجان آب مرغ
- ۲۰۰ گرم قارچ خرد شده
- ۲ قاشق سوپ خوری سس ماهی (ضروری نیست)
- ۲۰۰ گرم مرغ خرد شده
- ۲ عدد پیازچه خرد شده
- گشنیز برای تزیین

طرز تهیه :

سیر ، گشنیز و فلفل تازه را در مخلوط کن با هم مخلوط کنید ، روغن را در یک قابلمه داغ کرده ، مخلوط بدست آمده را در آن بریزید . یک دقیقه آن را تفت دهید . آب مرغ ، سس ماهی و قارچ را نیز به آن افزوده و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بپزید . مرغ را به آن اضافه کرده و حرارت را کم کنید تا مرغ پخته شود . روی آن را با پیازچه و گشنیز تزیین کرده و سرو کنید .



تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

نان سیر



مواد لازم برای نان سیر:

- 🍴 یک چهارم فنجان روغن زیتون
- 🍴 نصف یک سیر (کاملاً ریز شده)
- 🍴 ۲۵۰ گرم کره
- 🍴 ۲ قاشق سوپ خوری جعفری خرد شده
- 🍴 یک قاشق سوپ خوری پونه خشک
- 🍴 یک هشتم قاشق چای خوری زیره آسیاب شده
- 🍴 نمک و فلفل
- 🍴 نان باگت اسلایس شده

طرز تهیه :

- 🍴 روغن زیتون را در ماهیتابه داغ کرده و سیرها را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید اما مراقب باشید قهوه ای رنگ نشوند . سپس آن را کنار بگذارید تا خنک شود .
- 🍴 کره ، روغن زیتون و سیر را در مخلوط کن ریخته و خوب هم بزنید تا به حالت خامه مانند در آید .
- 🍴 جعفری ، پونه و زیره را به آن اضافه کرده و نمک و فلفل نیز به مخلوط بزنید .
- 🍴 مخلوط بدست آمده را روی نان پهن کنید و نان را در فر قرار دهید تا تست شده و طعم دار شود . سپس آن را سرو نمایید .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

پنکیک

مواد لازم:

- آرد : یک و نیم فنجان
- بکین پودر : یک قاشق سوپ خوری
- شکر : یک قاشق سوپ خوری
- نمک : نصف قاشق چای خوری
- شیر : یک و نیم فنجان
- تخم مرغ : یک عدد
- کره : یک تا دو قاشق سوپ خوری



طرز تهیه :

آرد ، شکر ، نمک و بکین پودر را با هم مخلوط کنید . سپس تخم مرغ ، کره و شیر را به آن بیفزایید و مخلوط را آنقدر هم بزنید تا صاف و یکدست شود . در یک ماهیتابه تفلون ، کره را آب کرده و حدود یک چهارم فنجان از مخلوط آماده شده را داخل آن بریزید . سه دقیقه آن را سرخ کنید تا وقتی شروع به تشکیل حباب کند ، سپس آن را برگردانید و طرف دیگر پنکیک را نیز به همین ترتیب به مدت ۲ دقیقه سرخ کنید . بقیه خمیر را نیز به همین ترتیب سرخ کنید .

تک آشپز اولین مجله اینترنتی آشپزی به زبان فارسی

با تبلیغات در تک آشپز روند رو به رشد این فرهنگ آنلاین را حمایت نمایید . تک آشپز بابت نشر اطلاعات از کاربران هزینه ای دریافت نمی نماید . **ما را حمایت نمایید.**

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

کلوچه جادویی



مواد لازم :

- ✎ دو عدد سفیده تخم مرغ
- ✎ دو سوم فنجان شکر
- ✎ یک پر نمک
- ✎ یک قاشق چای خوری وانیل
- ✎ یک فنجان شکلات نعنایی
- ✎ یک فنجان مغزهای خوراکی ریز شده

طرز تهیه :

تخم مرغ ها را هم بزنید و به تدریج شکر را به آن اضافه کنید . بعد از مخلوط شدن آنها ، بقیه مواد را نیز به آن بیفزایید . یک قاشق چای خوری از خمیر را روی ورقه های پخت کلوچه بریزید . آن ها را در فر که از قبل با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت داغ شده قرار دهید و روی آنها را با فویل بپوشانید . فر را خاموش کنید و به مدت یک شب کلوچه ها را بگذارید در فر باقی بمانند .

سالاد سیب زمینی و ماست



مواد لازم :

- ✎ سه چهارم فنجان ماست
- ✎ یک چهارم فنجان مایونز کم چرب
- ✎ دو قاشق چای خوری خردل
- ✎ ۴ فنجان سیب زمینی پخته و خرد شده به شکل مربع
- ✎ نصف فنجان کرفس خرد شده
- ✎ یک چهارم فنجان پیاز خرد شده
- ✎ یک قاشق سوپ خوری پیازچه خرد شده (فقط قسمت های سبز آن)

طرز تهیه : ماست ، مایونز و خردل را در یک کاسه با هم مخلوط کنید . بقیه مواد را به آن افزوده و هم بزنید تا کاملاً به سس آغشته شوند . مخلوط به دست آمده را حداقل به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا خنک شود و سپس سرو کنید .

آیا می دانید که خوردن بادام (به خصوص بادام زمینی) بعد از هر وعده غذا به شدت میزان کلسترول غیر مفید را کاهش می دهد و به سلامتی خون شما کمک می نماید.

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

قهوه ترک



مواد لازم :

- ☛ سه چهارم فنجان آب
- ☛ یک قاشق سوپ خوری شکر
- ☛ یک قاشق سوپ خوری قهوه سائیده شده
- ☛ یک عدد دانه هل

طرز تهیه :

آب و شکر را در یک ظرف کوچک با هم ترکیب کنید و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید . سپس آن را از روی شعله برداشته و قهوه و هل را به آن اضافه کنید . خوب هم بزنید و دوباره روی شعله بگذارید . وقتی شروع به کف کردن نمود ، آن را از روی حرارت برداشته و صبر کنید تا دانه های قهوه ، ته نشین شود . دوباره آن را روی حرارت قرار دهید و این کار را تکرار کنید . قبل از نوشیدن ، صبر کنید تا دانه های قهوه ته نشین شود .

برای سلامت دستگاه گوارش و معده به یاد داشته باشید تا دو ساعت بعد از وعده غذایی، از نوشیدن آب یا مایعات دیگر مانند چای ، شربت و ... پرهیز کنید .



تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

پیلمنی (پیراشکی روسی)

مواد لازم :

- سه فنجان آرد
- ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ
- نمک
- نیم کیلو گوشت چرخ کرده
- یک عدد پیاز بزرگ بسیار خرد شده
- فلفل سیاه آسیاب شده
- آب

طرز تهیه :

آرد و نمک را در یک کاسه ریخته و تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید . بسته به نوع آرد ، به مقدار کافی آب به مخلوط بیفزایید تا مخلوط به شکل خمیر در آید . خمیر آماده شده را با دست ورز بدهید ، سپس آن را روی یک سینی که آغشته به آرد است قرار دهید و در حالیکه روی آن را با پلاستیک پوشانده اید ، به مدت بیست تا سی دقیقه در یخچال بگذارید تا کاملاً خنک شود . در صورتی که تمایل دارید خمیرتان کشدارتر شود ، می توانید دوباره به آن تخم مرغ اضافه کنید . خمیر را پهن کنید تا وقتی ضخامت آن حدود ۳ سانتی متر شود . با قالب بیسکویت یا درپوش شیشه ، دایره هایی به قطر هفت سانتیمتر از آن جدا کنید . در یک ظرف دیگر مواد داخل خمیر را آماده کنید : گوشت ، پیاز ، یک عدد تخم مرغ ، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید . هر قسمت از خمیر جدا شده را برداشته و داخل آن یک قاشق چای خوری از مخلوط گوشت بریزید و دو طرف خمیر را روی هم گذاشته و لبه های آن را با چنگال روی هم فشار دهید تا کاملاً بسته شود . در یک قابلمه حدود یک و نیم لیتر آب نمک را روی حرارت قرار دهید . وقتی آب به جوش آمد ، پیلمنی ها را داخل آب جوش بریزید و در قابلمه را ببندید و به مدت ده دقیقه آن را بپزید . هنگام سرو کردن می توانید روی آن کره آب شده بریزید . معمولاً این غذا را با خامه ترش یا ماست ترش سرو می کنند .



WWW.Takashpaz.Com

پوست انگور

دانشمندان می گویند پوست انگور سرخ موجب طول عمر انسان می شود. به گزارش آریا به نقل از روزنامه اینترنتی روسی اوترا نتایج تازه ترین تحقیقات نشان می دهد پوست انگور سرخ به خاطر وجود یک ماده شیمیایی به نام رسوراترول (resveratrol) موجب طول عمر انسان می شود.

پروفسور دیوید سینکлер از مدرسه پزشکی هاروارد معتقد است این ماده تاثیر معکوسی بر پیری دارد و موش هایی که مقادیری از این ماده به آنها تزریق شده در برابر بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت، سرطان و الزایمر ایمن شده اند و میزان ابتلا به چاقی نیز در آنها کاهش یافته است. به گفته این دانشمند تاثیر این ماده بر طول عمر از انواع رژیم های غذایی رایج در جهان بیشتر است.



کیک مخملی با پنیر خامه‌ای



مواد لازم :

- سه چهارم فنجان آرد گندم
- سه چهارم فنجان آرد شیرینی پزی
- یک چهارم فنجان پودر کاکائو
- دو قاشق چای خوری بکین پودر
- نصف قاشق چای خوری نمک
- سه چهارم فنجان بعلاوه دو قاشق سوپ خوری شکر
- ۶ قاشق سوپ خوری کره
- دو عدد زرده تخم مرغ و دو عدد سفیده تخم مرغ در دو ظرف جداگانه
- دو قاشق چای خوری وانیل
- چهار قاشق چای خوری رنگ غذای قرمز رنگ
- یک فنجان باتر میلک (butter milk در پایین صفحه توضیح داده ایم)
- ۳۵۰ گرم پنیر خامه ای
- سه چهارم فنجان پودر قند
- یک و نیم قاشق چای خوری وانیل
- ۵۰ گرم شکلات رنده شده برای تزیین روی کیک

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

طرز تهیه :

فر را با حرارت ۳۷۵ درجه فارنهایت داغ کنید . آردها ، پودر کاکائو ، بکین پودر و نمک را در یک کاسه متوسط با هم مخلوط کنید . شکر و کره را در یک کاسه بزرگ با مخلوط کن برقی خوب هم بزنید تا حالت خامه مانند به خود بگیرد . زرده تخم مرغ ، سپس وانیل و رنگ غذا را به آن اضافه کنید و همچنان آن را هم بزنید . نیمی از باتر میلک و سپس نیمی از مخلوط آرد را به آن بیفزایید و دوباره بقیه باتر میلک را به آن اضافه کنید . بقیه آرد را نیز اضافه کرده و همچنان هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود . بعد از اینکه همزن را خوب تمیز کردید ، سفیده تخم مرغ را در یک کاسه متوسط ریخته و با سرعت بالا هم بزنید . سپس آن را به خمیر اضافه کنید . خمیر را روی سینی فر پهن کنید . به مدت ۲۰ دقیقه کیک را در فر بپزید . سپس آن را روی صفحه مشبک فر قرار دهید تا خنک شود ، آنگاه کیک را از سینی جدا کرده و به مدت ۴۵ دقیقه در دمای اتاق قرار دهید تا خنک شود .

جهت تهیه رویه خامه ای کیک ، پنیر خامه ای ، پودر قند ، شکر و وانیل را در یک کاسه ریخته و با همزن برقی با سرعت متوسط هم بزنید . یک لایه کیک را در یک ظرف مناسب سرو کردن قرار دهید ، روی آن مخلوط خامه ای را بریزید ، سپس لایه دوم کیک را روی این لایه خامه قرار داده و بقیه خامه را روی آن بریزید و در پایان روی آن را با شکلات رنده شده تزیین کنید .

باتر میلک یا *buttermilk* پس مانده ی کارخانه های لبنیات هنگام تولید کره از خامه می باشد . اما شما خود می توانید باتر میلک را در خانه بسازید برای این کار یک لیوان شیر و سه یا چهار قاشق ماست پر چرب شیرین را با هم خوب مخلوط نمایید ، این واژه را از این پس ممکن است در بسیاری از دستورات آشپزی بشنوید

سس سفید پیتزا

مواد لازم :

- ۴ شش قاشق سوپ خوری کره
- ۶ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۱ یک قاشق چای خوری رز ماری
- ۱ یک قاشق چای خوری ربان خشک
- ۲ دو بوته سیر ریز شده
- ۱ یک هشتم فنجان آب

طرز تهیه :

سیر را در کره و روغن زیتون سرخ کنید . بقیه مواد را نیز به آن اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه به آرامی آن را بپزید تا بجوش آید .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

تخم مرغ و چاشنی ترش



مواد لازم :

- ۴۰۰ گرم چغندر پخته
- یک فنجان سرکه
- نصف فنجان شکر
- دو قاشق چای خوری نمک
- دو عدد برگبو
- ۴ شاخه میخک
- یک پیاز متوسط حلقه شده
- ۶ عدد تخم مرغ بزرگ

طرز تهیه :

آب چغندرها را در یک ماهیتابه کوچک ریخته و چغندرها را فعلا کنار بگذارید . سرکه ، شکر ، نمک ، برگبو و میخک را داخل ماهیتابه بریزید و آن را روی حرارت ملایم به جوش آورید . گاه به گاه آن را هم بزنید تا شکر ها کاملا حل شوند . این مخلوط را در یک کاسه بزرگ ریخته و پیازها را به آن اضافه کنید . سپس آن را به مدت یک ساعت کنار بگذارید تا خنک شود .

در همان حال تخم مرغها را در یک ماهیتابه دیگر آب پز کنید . بعد از ده دقیقه آنها را زیر آب سرد بگیرید تا کاملا خنک شوند سپس پوست آنها را جدا کنید .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

تخم مرغ ها را در یک ظرف دیگر ریخته و روی آن چاشنی خنک شده را ریخته و پیازها را روی تخم مرغ ها قرار دهید . در ظرف را بسته و به مدت ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید.

پس از آن تخم مرغ ها را از مایع بیرون آورده و همراه پیازها سرو کنید .

پیتزا مینیا تور



مواد داخل پیتزا:

- گوشت گوسفند یا مرغ با پیاز و ادویه آب پز شده ۲۵۰ گرم
- کالباس نگینی شده ۲۵۰ گرم
- پنیر پیزا ۱ بسته
- قارچ ۲۰۰ گرم
- پیازچه خرد شده ۱/۴ پیمانه
- فلفل دلمه ای خرد شده ۱/۴ پیمانه
- فیله گوجه فرنگی ۱/۴ پیمانه

مواد لازم جهت خمیر:

- آرد ذرت ۱/۲ پیمانه
- ماست چکیده (یا ماست معمولی که شل نباشد) ۱/۲ پیمانه
- آرد ۱ و ۱/۴ پیمانه
- نمک ۱/۴ قاشق چایخوری
- خمیر ترش ۱ قاشق سوپ خوری
- آویشن ۱/۴ قاشق چای خوری
- آب ولرم ۳ اشق سوپ خوری
- شکر ۱/۴ قاشق چای خوری
- یک عدد تخم مرغ زرده و سفیده
- روغن زیتون ۱/۳ پیمانه

دستور خمیر:

خمیر ترش را با شکر و آب ولرم مخلوط کرده و می گذاریم تا ۵ دقیقه استراحت کرده و حجمش ۲ برابر گردد.

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

تخم مرغ ، روغن مایع یا زیتون، نمک، خمیر مایه ور آمده و ماست چکیده را با هم مخلوط کرده و سپس آرد ذرت و بعد آرد گندم را به مواد اضافه می کنیم تا خمیری لطیف و یکدست بدست آید.

۲۰ دقیقه خمیر را کنار می گذاریم تا ور بیاید بعد مواد را به ترتیب گوشت ، کالباس، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، پیازچه و قارچ را بر روی خمیر ریخته و می گذاریم ۲۰ دقیقه دیگر خمیر استراحت کند و در آخر پنیر را روی آن پاشیده و به مدت ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر با دمای ۱۷۰ تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد تا بپزد.

نکته : هنگام سرو کردن پودر آویشن را بر روی آن بریزید و میل کنید که بسیار خوشمزه می شود و جلوی اذیت شدن معده را نیز می گیرد.

غذای کره ای شماره ۱

نودل با سبزیجات و گوشت

مواد لازم :

۲۰۰ گرم نودل
۱۰۰ گرم گوشت
۱۰۰ گرم قارچ
۱۰۰ گرم اسفناج
نصف پیاز
نصف هویج
یک عدد فلفل سبز
یک عدد سیر
یک قاشق چای خوری کنجد بوداده
روغن کنجد ، نمک ، شکر و فلفل به اندازه دلخواه

طرز تهیه :

نودلها را با آب پخته و بعد از آبکش کردن با آب سرد بشویید . گوشتها را برش نازک داده و آن را با سیر ، یک قاشق چای خوری شکر ، یک قاشق چای خوری روغن کنجد ، فلفل و نمک مخلوط کنید . قارچها را برش داده و آن را با یک سوم قاشق چای خوری شکر مخلوط کنید . اسفناج ها را در آب جوش ریخته و سریع شعله را خاموش کنید . آب آن را گرفته و آن را با نصف قاشق چای خوری روغن کنجد و نمک مخلوط کنید . پیاز ، فلفل سبز و هویج را برشهای ۵ سانتی بزنید . بعد از اینکه روغن سالاد را در یک ماهیتابه داغ کردید ، ابتدا پیاز و سپس هویج و بعد فلفل سبز را در آن بریزید . قارچ و گوشت را نیز در روغن تفت دهید تا قهوه ای رنگ شود . نودل ها ی پخته شده را با بقیه مواد در یک کاسه بزرگ ریخته و خوب با هم مخلوط کنید .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.



محل تبلیغات شما

غذای کره ای شماره ۲

خیار شکم پُر

مواد لازم :

- ده عدد خیار
- ۱۰۰ گرم تره فرنگی
- یک ساقه پیازچه
- چهار حبه سیر
- زنجبیل یک تکه
- میگوی کوچک خرد شده و پخته دودعد

طرز تهیه :

خیار ها را شسته ، به آنها نمک بمالید و به قطعات ۵ سانتی ببرید . سپس یک برش در خیارها ایجاد کرده و داخل آن را خالی کنید . ۴ قاشق سوپ خوری نمک را در ۴ فنجان آب حل کرده ، به مدت ۳۰ دقیقه خیارها را در آن بخیسانید . سپس با دستمال کاغذی آن آنها را بچلانید . تره فرنگی را خرد کنید . سیر را له کرده و پیازچه را نیز خرد کنید . میگوها را نمک بزنید . در یک کاسه بزرگ تمام مواد را با هم مخلوط کرده و به آن فلفل بزنید . هر یک از خیارها را با مخلوط بدست آمده پر کنید و اضافی مخلوط را روی خیار ها بریزید . آنها را در یک کوزه شیشه ای ریخته و یک روز در جای خنک نگه دارید و بعد از آن سرو کنید .

سس گوجه فرنگی و ریحان

مواد لازم :

۸۰۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده	نصف قاشق چای خوری نمک
۶ حبه سیر کاملاً خرد شده	نصف قاشق چای خوری فلفل سیاه
۸ برگ ریحان تازه خرد شده	یک پر فلفل قرمز
یک قاشق چای خوری پونه	سه قاشق سوپ خوری روغن زیتون
یک قاشق چای خوری جعفری	

طرز تهیه :

سیر را در روغن زیتون سرخ کنید تا رنگ آن متمایل به قهوه ای شود . مواد باقیمانده را به آن اضافه کنید. به مدت ۱۵ دقیقه آنها را با هم بپزید .
سس بدست آمده را می توانید روی برنج یا پاستا سرو کنید .

ذرت مکزیکی



مواد لازم :

یک چهارم فنجان کره
یک چهارم فنجان پیاز ریز شده
یک چهارم فنجان فلفل سبز ریز شده
۳۰۰ گرم ذرت

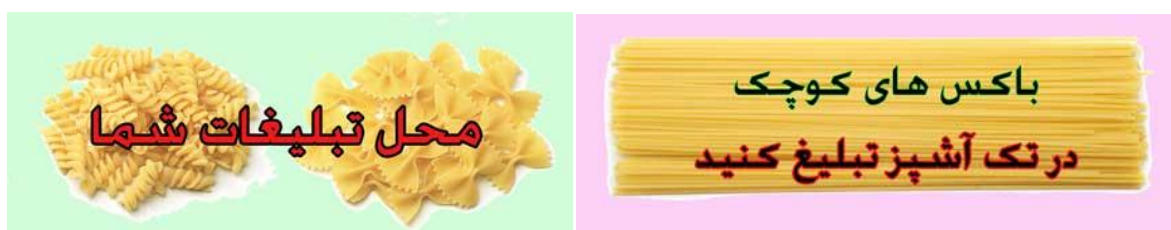
تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

- 🍴 یک چهارم فنجان فلفل شیرین
- 🍴 نصف قاشق چای خوری نمک
- 🍴 یک چهارم قاشق چای خوری فلفل
- 🍴 فلفل شیرین برای تزیین

طرز تهیه :

کره را روی حرارت ملایم آب کنید . پیاز را به آن اضافه کرده صبر کنید تا پیاز ها شفاف شوند . فلفل سبز و ذرت را به آن اضافه کنید و ده دقیقه آن را بپزید . فلفل شیرین را همراه نمک و فلفل به آن بیفزایید . آن را با فلفل قرمز شیرین می توانید تزیین کنید . در صورت تمایل می توانید از پنیر پیتزا نیز استفاده نمایید .



کوفته گوشت یونانی



تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

سس :

مواد لازم :

۲۵۰ گرم سس گوجه فرنگی	یک کیلو گوشت گاو
یک عدد پیاز خرد شده	یک عدد تخم مرغ زده شده
سه چهارم فنجان کره	۲ قاشق سوپ خوری برگ نعنا تازه
یک قاشق چای خوری دارچین	نصف قاشق چای خوری شوید
یک چهارم قاشق چای خوری میخک	یک قاشق چای خوری سرکه
دو عدد برگ بو	۴ برش نان نرم
	۶ حبه سیر آسیاب شده
	یک عدد پیاز خرد شده
	نمک و فلفل

طرز تهیه :

تمام مواد را با هم مخلوط کرده ، آنها را به شکل تویهای اندازه گردو درست کنید . آنها را در آرد غلطانده و در روغن سرخ کنید . آنها را به سس افزوده ، به مدت ۲۰ دقیقه سرخ کنید . در صورت نیاز کمی آب به آن اضافه کنید . گوشت ها را می توانید در برگ مو قرار داده و در سس بپزید .

رتی فیله



مواد لازم:

گوشت فیله گوساله ۳۰۰ گرم
نمک و فلفل به میزان لازم
کره یا روغن مایع برای سرخ کردن
هویج ، زرشک و ساقه کرفس به میزان نیاز

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

طرز تهیه :

گوشت را با چاقو کاملاً پهن و باز می کنیم (لایه ای به قطر تقریباً ۱ س.متر). روی هر دو طرف گوشت نمک و فلفل می پاشیم و آنرا بین دو نایلون گذاشته و با بیفتک روی آن می کوبیم تا کاملاً پهن شود. زرشک و یک ساقه کرفس به همراه هویج بر روی گوشت گذاشته و آنرا لوله کرده و در آخر دور تا دور آنرا با نخ می پیچیم. سپس روتی را در روغن یا کره سرخ می کنیم و مقداری به آن آب افزوده، می گذاریم با حرارت ملایم بپزد. مقداری هویج نیز به صورت حلقه می توان در آب ریخت تا بپزد و یا در آخر یک قاشق پیاز تفت داده شده به آن افزود. ۲ تا ۲.۵ ساعت زمان برای پخت رتی لازم است . ۳۰ دقیقه آخر پخت مقداری زعفران آب کرده بر روی رتی میریزم. از پیازی که با رب تفت داده شده نیز می توان استفاده کرد.

نکته: نمک گوشت های قرمز را بعد از پختن اضافه می کنیم و نمک گوشت های سفید را قبل از پخته شدن. برای پختن مرغ ۱ یا ۲ روز قبل می توان به آن نمک پاشید.

غذاهای دریایی**میگوی ساده (۴ نفر)****مواد لازم :**

- یک کیلو گرم میگو
- دو لیتر آب نمک غلیظ
- دو شاخه برگبو
- ۵ حبه سیر درسته
- یک دسته کرفس خرد شده
- یک حبه سیر نصف شده

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

سس فلفل
یک پر آویشن
یک پر ریحان

طرز تهیه :

میگو را به همراه تمام مخلفات بالا در آب سرد قرار داده ، بگذارید به جوش بیاید . وقتی رنگ میگوها به صورتی متمایل شد ، میگو آماده شده و شما می توانید شعله اجاق را خاموش کنید .



لابستر سرخ کرده



طرز تهیه :

گوشت دم خرچنگ را جدا کرده اما آن را از پوست جدا نکنید . پوسته شکم را دور بریزید .

۱۵۰ گرم کره را در یک ماهی تابه آب کرده ، سپس یک قاشق سوپ خوری ، آب لیمو به آن اضافه کرده و دو جبه سیر له شده نیز به آن بیفزائید . به مدت ۵ دقیقه آن را بجوشانید .

مخلوط کره را روی دم های جدا کرده ریخته و با حرارت ۳۰۰ درجه آن را بجوشانید تا گوشت آن ترد شود . آن را با برشهای نازک لیمو و جعفری تزئین کنید.

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

سس رژیمی پیتزا

- یک قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی
- یک فنجان گوجه له شده بدون دانه
- یک هشتم قاشق چای خوری فلفل قرمز
- دو قاشق چای خوری پونه خشک
- دو قاشق چای خوری ریحان خشک
- دو قاشق چای خوری آویشن

طرز تهیه :

تمام مواد را در یک ماهی تابه کوچک با هم ترکیب کرده و به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم پیازید تا کاملاً غلیظ شود .



استیک کنجدی (۴ نفر)



مواد لازم :

- نصف فنجان سویا سس
- دو قاشق سوپ خوری شکر سرخ
- دو قاشق سوپ خوری روغن گیاهی
- دو قاشق سوپ خوری کنجد
- دو قاشق چای خوری پودر پیاز
- دو قاشق چای خوری آب لیمو
- یک چهارم قاشق چای خوری پودر زنجبیل
- ۴ ورقه گوشت به ضخامت دو و نیم سانت

طرز تهیه :

تمام مواد را بجز استیک در یک ظرف ریخته و خوب با هم مخلوط کنید . استیک را در مخلوط به دست آمده ریخته و زیر و رو کنید تا کاملاً آغشته شود . سپس آنرا به مدت ۴ ساعت در یخچال بگذارید . پس از آن ، استیک را تمیز کنید و روی کباب پز به مدت ۶ تا ۷ دقیقه هر طرف آن را کباب کنید .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

مرغ زنجبیلی با هلو



مواد لازم :

- دو عدد سینه مرغ نصف شده
- پانصد گرم هلو دو نیم شده
- دو قاشق چای خوری عسل
- دو قاشق سوپ خوری آب هلو
- نصف قاشق چای خوری پودر سیر
- نصف قاشق چای خوری زنجبیل آسیاب شده

طرز تهیه :

مرغ ها را داخل ظرف قرار داده و هلو ها را بین تکه های مرغ بچینید . آب هلو و عسل را روی مرغ ها بریزید . روی آن نمک و پودر سیر بریزید . فر را با حرارت ۳۲۵ درجه از قبل داغ کرده و ظرف مرغ را داخل آن قرار دهید تا زمانیکه مرغ کاملا پخته شود .

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

دلمه فلفل سبز مینه سوتا



مواد لازم :

- یک کیلو گوشت چرخ کرده
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۱۵۰ برنج وحشی
- ۵۰۰ گرم گوجه فرنگی پخته و پوست کنده شده
- ۳ عدد فلفل دلمه ای بزرگ
- نمک ، فلفل ، پیاز ، سیر

طرز تهیه :

برنج را به مدت یک ساعت بپزید . گوشت ، برنج ، تخم مرغ و ادویه جات را در یک کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید . مخلوط را به شکل ۶ عدد توپ درآورید و سپس آنها را در یک قابلمه سرخ کنید . هسته فلفل ها را درآورده ، آنها را به دو نیم کنید و در یک کاسه بزرگ قرار دهید . گوشت ها را داخل فلفل سبز ها قرار دهید . سس گوجه فرنگی را روی آنها بریزید . به مدت ۳۰ دقیقه آنها را درون مایکروویو بپزید . گوشت ها را نصف کرده و روی آن سس گوجه فرنگی ریخته و سرو کنید .



تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار تک آشپز بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.

دریافت ماهیانه ی مجله

با سلام خدمت خوانندگان محترم نشریه الکترونیکی تک آشپز

چنانچه شما این نشریه را از طریق CD ، و یا سیستم ارسال ایمیل همگانی و یا از طریق همکاران ما آن را دریافت نموده اید و تمایل دارید تا شماره های آتی نشریه که در حال حاضر ۱۰ ام هر ما انتشار می یابد ، را مستقیما دریافت نمایید . می توانید به آدرس اینترنتی ما www.TakAshpaz.com مراجعه نمایید و در سایت ثبت نام نمایید تا هر ماه بتوانید شماره ی جدید مجله را در ایمیل خود دریافت نمایید .

سوالات آشپزی

خوانندگان عزیز تمامی مطالب مجله هر ماه برگرفته از گزیده ی مطالب سایت می باشد . چنانچه در مورد هر غذا سوالی دارید می توانید آن را در بخش نظرات در پایین هر غذا مطرح نمایید . برای پیدا کردن مطلب مورد نظر خود می توانید از قسمت جستجو در سایت استفاده نمایید .



ارسال مطالب آشپزی

چنانچه شما نیز مطالب آشپزی دارید و یا ترجمه کرده اید برای انتقال آن به خوانندگان می توانید از طریق سایت و مجله اقدام نمایید . لازم به ذکر است که تک آشپز مطالب آشپزی شما را با نام خود شما منتشر می نماید . برای این کار با آدرس پست الکترونیک Info@takashpaz.com تماس حاصل نمایید .

تبلیغات در تک آشپز

در صورت تمایل شما برای تبلیغات در تک آشپز چه در سایت و چه در مجله با آدرس ایمیل ما مکاتبه نمایید . (info@takashpaz.com) . تا در سریع ترین وقت ممکن به شما پاسخ داده شود .

قوانین :

- ← درج مطالب برای نشریات دیگر ممنوع می باشد .
- ← درج مطالب برای سایت های دیگر با ذکر منبع آزاد می باشد .
- ← نشریه کاملا رایگان و اینترنتی است و چاپ آن و فروش آن خلاف قانون می باشد .

با تشکر از تمامی خوانندگان . نظرات شما در سایت و ایمیل های شما باعث دلگرمی و تداوم کار تک آشپز خواهد بود . ما را از لطف خود دریغ نفرمایید . **تک آشپز را به دوستان خود نیز توصیه نمایید .**

تک آشپز فرهنگ و مجله اینترنتی آشپزی

کلیه حقوق این مجله در اختیار **تک آشپز** بوده و درج مطالب آن در مجلات و سایت های دیگر ممنوع می باشد.