

برای آن که حتما در خانه بمانیم

نانوایی، کافی شاپ، رستوران و فست فود را به خانه بیاورید

مهین رمضان | خبرنگار

روزهای سختی را پشت سر می گذاریم، در این شرایط، توصیه های بهداشتی زیادی شده است که رعایت آن اهمیت زیادی دارد و نمی توان انتظار داشت که بخشی از جامعه آن را رعایت نکنند و مشکلی هم به وجود نیاید، در واقع همه ما در یک کشتی نشسته ایم و سر نوشت مان به هم

کباب کوبیده گیاهی

گرفته شود، سپس آن را چرخ کنید.

- سوپای چرخ شده، پیازهای رنده شده و تخم کتان لعاب دار را با هم مخلوط کنید.
- آرد لپه، زعفران و نمک هم اضافه کنید.
- مواد را خوب ورز دهید تا کاملا حالت چسبندگی پیدا کند.
- ظرف را به مدت ۳-۴ ساعت داخل یخچال قرار دهید.
- بعد از این که ظرف را از یخچال خارج کردید، از مایه کباب مقداری بردارید و آن را روی کیسه فریزر به شکل کباب کوبیده شکل دهید، سپس آن را داخل ظرفی که از قبل چرب کرده اید برگردانید.

- همه کباب ها را به همین شکل داخل ظرف قرار دهید. ظرف را به مدت ۲۵ تا ۳۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا کباب ها آماده شود. در این فاصله گوجه و فلفل ها را کبابی کنید.

- کباب های کوبیده را همراه با گوجه فرنگی و فلفل، با برنج زعفرانی سرو کنید. در صورت تمایل مقداری سماق هم روی کباب ها بریزید.

نکته

- می توانید به اندازه یک نارنگی از مایه کباب بردارید و دور سیخ های چوبی یا فلزی به صورت کباب بیچید.

موهیتوی خانگی

اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه باقی بماند.

- بعد از ۵ دقیقه، برگ های نعناع را از داخل ظرف بیرون آورید و خوب فشار دهید و کنار بگذارید.
- آب لیمو و آب باقی مانده را داخل پارچ

- بزرگی بریزید و خوب ترکیب کنید.

- شربت نعناعی را که در ابتدا تهیه کرده اید، به تدریج اضافه کنید.
- در نهایت آب گاز دار را به مواد اضافه کنید.

- موهیتوی نعناع را با برش های نازک لیمو سرو کنید. بر حسب ذائقه شیرینی و ترشی آن را کم و زیاد کنید.

تنوع را به آب اضافه کنید و خوب هم بزنید و

- **مواد لازم**
- آب - ۳ پیمانه
- شکر - یک پیمانه

- برگ نعناع تازه - ۲ پیمانه
- آب لیمو - ۲ پیمانه
- آب گاز دار یا نوشیدنی سبک یا دلستر لیمویی - ۵ پیمانه
- لیموترش - چند برش برای تزئین

روش تهیه

- ابتدا ۲ پیمانه از ۳ پیمانه آب را با شکر ترکیب کنید و داخل ظرف مناسبی بریزید، سپس آن را روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود.
- نعناع را به آب اضافه کنید و خوب هم بزنید و

کیک هویج و گردو

- **مواد لازم**
- آرد - یک و سه چهارم پیمانه
- سرخالی

- شکر - یک پیمانه
- تخم مرغ - ۴ عدد
- هویج رنده شده - ۲ پیمانه
- روغن مایع - سه چهارم پیمانه
- وانیل - یک هشتم قاشق چای خوری
- دارچین - ۲ قاشق چای خوری
- نمک - یک هشتم قاشق چای خوری
- بکینگ پودر - یک و یک دوم قاشق چای خوری
- مغز گردو - یک دوم پیمانه

روش تهیه

- برای تهیه کیک هویج ابتدا تخم مرغ، شکر و وانیل را با همزن خوب هم می زنیم تا رنگش تغییر کند. سپس روغن را اضافه می کنیم.

- آرد، دارچین، بکینگ پودر و نمک را با هم الک و کم کم به تخم مرغ ها اضافه می کنیم.
- در مرحله آخر هویج رنده شده و گردوی خرد شده را به مخلوط کیک هویج اضافه می کنیم.
- بایسک مواد را به صورت دورانی با هم مخلوط می کنیم تا یک دست شود.
- کف قالب را از قبل چرب می کنیم و مایه کیک هویج را در قالب می ریزیم و سپس در فر که از یک ربع قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است، به مدت ۴۵ دقیقه قرار می دهیم.
- بعد از پخت، کیک هویج را از فر خارج می کنیم و بعد از این که کیک مقداری خنک شد، از قالب جدا می کنیم و در ظرف مد نظر بر می گردانیم. می توانید کیک را با خامه و گردو تزئین کنید.

گره خورده است و باید همه نکات ایمنی را موبه موو با دقت رعایت کنیم.

از جمله این که به دید و باز دید نوروزی نیرویم و در خانه بمانیم . در خانه ماندن آن قدر ها هم بد نیست . از جمله کارهایی که می توان انجام داد این است که هر یک از اعضای خانواده تهیه غذای یک روز را بر عهده بگیرد . بنابراین در ابتدای کار لوازم و مواد غذایی موجود در منزل را بررسی و یک نفر

را به عنوان مسئول خرید انتخاب کنید تا ما نیازتاجان را برای چند روز تهیه کند و با رعایت کامل نکات بهداشتی که بارها بیان شده است، مواد غذایی را برای پخت و پز آماده کنید . برای کمک به شما در ادامه چند نوع نوشیدنی، غذا، دسر و... را پیشنهاد می دهیم . حتی برای کسانی که می خواهند نان را در منزل تهیه کنند دستور تهیه آن را آورده ایم .

آب موه

کوکتل توت فرنگی و انبه

مواد لازم

- توت فرنگی تازه - ۶ تا ۸ عدد
- آب انبه (طبیعی یا کنسرو) - یک لیوان

روش تهیه

- قبل از هر کاری مدتی توت فرنگی ها را درون فریزر قرار می دهیم تا کمی یخ بزنند.
- توت فرنگی ها و آب انبه را در مخلوط کن کاملا مخلوط می کنیم.
- نوشیدنی را با قطعات توت فرنگی تزئین کنید.

سوخاری

قارچ سوخاری

مواد لازم (برای ۲ نفر)

- قارچ - ۳۰۰ گرم
- آرد گندم یا آرد سفید - یک فنجان
- پودر سوخاری - ۲ فنجان
- تخم مرغ - ۲ عدد
- نمک، فلفل، آویشن یا ادویه دلخواه - به میزان لازم
- زردچوبه، پودر سیر - به میزان لازم
- روغن سرخ کردنی - به میزان لازم

روش تهیه:

- پس از تهیه قارچ های تازه، آن ها را با یک دستمال مرطوب خوب تمیز کنید. دقت کنید که نباید قارچ ها را به روش معمول بشویید.
- سپس قسمت های سیاه شده قارچ را جدا کنید و در صورت تمیز نشدن زیر آب بگیرید و سریع خشک کنید.
- در این مرحله بایک چاقوی تیز پوست نازک قارچ را بگیرید.
- قارچ ها را در ظرفی با اندازه مناسب قرار دهید، تخم مرغ ها را شکسته و آرد، نمک و زردچوبه و باقی ادویه را به آن اضافه کنید و به خوبی هم بزنید.
- غلظت این مخلوط باید از ماست بیشتر باشد تا به قارچ ها چسبد.
- قارچ ها را یکی یکی داخل این ترکیب بغلتانید تا کل قارچ به آن آغشته شود سپس آن را بیرون آورید و صبر کنید تا مواد اضافه آن داخل کاسه بریزد.
- پودر سوخاری را در یک بشقاب بریزید و قارچ ها را یکی یکی از داخل مخلوط آرد و تخم مرغ در آورید و در پودر سوخاری بغلتانید و روی یک توری سیمی قرار دهید.
- تمام قارچ ها را به این صورت آماده کنید.
- در یک تابه گودیا قایلمه، روغن سرخ کردنی بریزید و صبر کنید گرم شود.
- دقت کنید که بهتر است از یک طرف گودو مقدار زیادی روغن استفاده کنید تا قارچ ها در روغن غوطه ور شود.
- قارچ ها را در روغن قرار دهید و وقتی سرخ شدن آن ها را از روغن خارج کنید.

همبر گر خانگی

روش تهیه

- گوشت، پودر سوخاری، نمک، فلفل، زردچوبه، جوز هندی و پیاز رنده و آب گرفته شده و تخم مرغ را مخلوط می کنیم.
- یک پاکت فریزر را داخل در ظرف یا قالب همبر گرمی گذاریم و یک چهارم مواد داخل در ظرف پهن می کنیم و به شکل گرد در می آوریم.
- همبر گر ها را دو تا سه ساعت داخل فریزر می گذاریم تا خودشان را بگیرند.
- یک طرف همبر گرا چرب می کنیم و داخل ماهیتابه داغ می گذاریم.
- حرارت را کم می کنیم و اجازه می دهیم تا بپزد، سپس روی دیگر را هم سرخ می کنیم.

دنده کباب

- لیموی تازه گرفته شده و مقدار خیلی کمی نمک به همراه فلفل سیاه، آویشن و روغن زیتون مخلوط می کنیم.
- روی گوشت را با سلفون می پوشانیم و داخل یخچال به مدت پنج ساعت قرار می دهیم.
- کف ظرفی که مناسب فر است، گوجه فرنگی ها را حلقه ای برش می زنیم و روی آن پیاز ها را می ریزیم و کباب دنده را روی آن می چینیم و داغ خیس کنید تا پوست آن گرفته شود و اجازه دهید رطوبت آن خشک شود، سپس با آلیساب خرد کنید و همراهنصف فنجان آب در مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا رنگ آن شیرین شود. می توانید به جای آب کمی شیر اضافه کنید.



نانوایی خانگی

نان لواش خانگی

مواد لازم برای ۶ نان

- آرد گندم - ۲ لیوان
- خمیر مایه - یک و یک دوم
- قاشق چای خوری
- نمک - یک دوم قاشق
- چای خوری
- آب ولرم - به مقدار کافی
- روغن - ۳ قاشق
- سوپ خوری
- شکر - یک قاشق سوپ خوری

روش تهیه

- در ظرف مناسبی آرد الک شده، نمک و خمیر مایه را مخلوط و بعد از ور آمدن شکر را اضافه کنید.
- سپس روغن و آب ولرم (در حدی که فقط گرم باشد) را کم کم به مواد اضافه کنید تا موقعی که خمیر به دست نچسبد. حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید و روی آن را دستمال بکشید و یک ساعت در جای گرم استراحت دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود.

- دوباره چند دقیقه ورز دهید، سپس به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و چانه ها را در سینی که آرد پاشیده اید، برای ۱۵ دقیقه قرار دهید و روی آن را بپوشانید.
- چانه ها را با وردنه روی سطحی که آرد پاشیده اید، نازک باز کنید.
- یک تابه را وارونه روی اجاق گاز بگذارید و خمیر باز شده را با دو دست دارید و روی تابه قرار دهید. یک طرف آن که پخت، نان را برگردانید و طرف دیگر را بپزید.

نان صبحانه

مواد لازم (برای ۲۰ عدد):

- کره - ۳۰۰ گرم
- شیر - یک لیوان
- شکر - ۲ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ - یک عدد
- مایه خمیر - ۲ قاشق
- مریاخوری
- آرد - ۳ پیمانه

روش تهیه

- ابتدا کره را داخل یک ماهیتابه ذوب کنید.
- سپس یک پیمانه شیر را به آن اضافه کنید.
- دو قاشق غذاخوری شکر را به مخلوط اضافه کنید و کمی هم بزنید و بلافاصله اجاق را خاموش کنید.
- اگر مخلوط ولرم است، دو قاشق مایه خمیر را اضافه کنید و هم بزنید و ۵ دقیقه فرصت دهید.
- ۳ پیمانه آرد را کم کم اضافه کنید و ورز دهید.
- اگر خمیر به نظر کمی چسبناک است، آرد را اضافه نکنید.
- روی خمیر را با یک کیسه نایلونی بپوشانید و یک ساعت زمان بدهید تا خمیر ور بیاید و از نظر حجمی دو برابر شود.
- خمیر را فشار دهید و دوباره روی آن را به مدت ۴۰ دقیقه بپوشانید.
- خمیر را تقسیم کنید تا ۱۶ تکه خمیر به دست آید و بعد خمیر ها را به شکل یک توپ چانه بگیرید.
- نان ها را به شکل دلخواه در آورید و بگذارید تا حجم نان ها دو برابر شود.
- فر را روشن کنید (۲۰۰ درجه سانتی گراد) و وقتی فر داغ شد نان ها را آرام، بدون آن که فشار شان دهید روی سینی قرار دهید و در فر بگذارید تا طلایی شوند.

نوشیدنی گرم

شکلات داغ

مواد لازم:

- پودر کاکائو - ۴ قاشق سوپ خوری
- شکر - یک قاشق چای خوری
- آب گرم - ۱۵۰ میلی لیتر
- شیر گاوباشیر بادام - ۱۰۰ میلی لیتر

روش تهیه

- پودر کاکائو، شکر و آب را در قهوه جوش بریزید و تا زمانی که به جوش آید، حرارت دهید، مخلوط را درون یک فنجان بریزید و شیر گاوباشیر بادام را به آن اضافه کنید و تا زمانی که یک دست شود هم بزنید.
- می توانید روی آن را با شکلات رنده شده تزئین کنید.
- برای تهیه یک فنجان شیر بادام ۵ عدد بادام درختی را در کمی آب داغ خیس کنید تا پوست آن گرفته شود و اجازه دهید رطوبت آن خشک شود، سپس با آلیساب خرد کنید و همراهنصف فنجان آب در مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا رنگ آن شیرین شود. می توانید به جای آب کمی شیر اضافه کنید.