

# لذت آشپزی

ستایش خلجی

پایه نهم

سرکار خانم یاسمی

# ۱ - مواد مورد نیاز ته چین

---

- برنج پنج پیمانه
- زرشک ، نمک ، دارچین ، خلال بادام به مقدار لازم
- یک عدد سفیده تخم مرغ
- ماست یک لیوان
- سه عدد زرده تخم مرغ
- پیاز
- گلاب و هل
- کره
- سینه مرغ آب پز شده

# ایده ها و نکات

---

- حتما بعد از اینکه روغن داغ شد باید مواد را اضافه کنیم .
- دور قابلمه باید روغن بزنیم که مواد نچسبند .
- گلاب و زعفران و هل اضافه میکنیم که بوی بد تخم مرغ گرفته شود .
- غذای اصلی ته چین با بادمجان بود اما من بادمجان را حذف کردم . همچنین قبلا از گلاب و هل استفاده نمی کردیم اما تفت دادن مرغ با گلاب و هل بسیار در طعم آن تاثیرگذار بود و خوشمزه شد .
- هر چقدر میزان زعفران بیشتر شود خوشمزه تر می شود و معطر می شود به همین دلیل من از مقدار زیادی زعفران استفاده کردم .

# تاریخچه جالب ته چین

- حکایت اینطور می گوید که روزی یکی از طباخان درباری هنگام پخت چلو مرغ ، رشته کار از دستش خارج می شود و چلو شفته شده و ته میگیرد . طباخ از ترس جان به زعفران متوسل می شود و خوراک مرغ را همراه ماست و تخم مرغ به چلو اضافه می کند تا شاید حاکم از سر تقصیراتش بگذرد . اولین ته چین مرغ به این ترتیب پخته می شود .



## ۲- مواد مورد نیاز هویج پلو

---

- برنج سه پیمانه
- هویج
- نمک و زردچوبه و دارچین
- پیاز
- رب
- گوشت ۴۰۰ گرم
- روغن

# ایده ها و نکات

---

- قبل از اضافه کردن پیاز رنده شده به گوشت حتما باید آب آن را بگیریم .
- خوب گوشت قلقلی را ورز می دهیم که ترک نخورد .
- اگر گوشتمان چرب بود آرد نخودچی اضافه می کنیم که وا نرود .
- من خیلی شکر اضافه نکردم که شیرین نشود.
- برای عطر غذا هنگام سرخ کردن هویج به آن هل اضافه می کنیم.





## ۳- مواد مورد نیاز قرمه سبزی

---

- سبزی قرمه (تره ، گشنیز و جعفری شنبلیله یک سوم )
- گوشت خورشتی ۵۰۰ گرم
- لوبیا قرمز
- لیمو عمانی ۵ عدد
- پیاز یک عدد
- آبغوره
- نمک ، فلفل و زردچوبه

# ایده ها و نکات

- سبزی را باید تا جایی سرخ کنیم که کامل تیره شود اما نه بیش از حد زیرا خواص غذایی آن از بین می رود .
- حتما لوبیا را از شب قبل خیس می کنیم .
- زیر گاز را باید کم کنیم تا خورشت جا بیفتد .
- آب قرمه سبزی نباید خیلی زیاد باشد .
- آبغوره را حذف کردم تا قرمه سبزی ترش نشود .
- قلم اضافه کردم تا لعاب بندازد و طعم بهتری پیدا کند .
- نمک را در انتها اضافه میکنیم زیرا باعث سفت شدن گوشت می شود .



## ۴- مواد مورد نیاز مرغ ناردون

---

- مرغ
- انار
- رب انار
- آب انار
- سیر
- جعفری

# نکات و ایده ها

---

- اول مرغ را می جوشانیم بعد که کف کرد آب مرغ را خالی می کنیم تا بوی بد مرغ گرفته شود .



## ۵- مواد مورد نیاز کبه

---

- برنج
- گوشت
- جعفری
- زعفران
- نمک و زردچوبه
- پیاز
- روغن

# نکات و ایده ها

---

- مواد باید حالت چسبنده داشته باشند و خیلی شل یا سفت نباشند .
- خمیر را باید زیاد ورز بدهیم.
- برای طعم و عطر بهتر از مقدار زیادی زعفران استفاده کردم.





## ۶- مواد مورد نیاز پاستا پنه

---

- پاستا
- قارچ
- مرغ
- پنیر پارمزان
- سس آلفردو :
- شیر و آرد
- خامه
- کره
- سیر و نمک و فلفل

## نکات و ایده ها

---

- وقتی مواد آماده شد زیرش را خاموش میکنیم و منتظر می مانیم تا خنک شود و بعد خامه را اضافه میکنیم تا اصطلاحا نبرد .
- برای تزئین میتوان از جعفری و پنیر پارمزان استفاده کرد.



# ۷- مواد مورد نیاز پای گوشت سیب زمینی

---

- گوشت
- هویج
- نخود فرنگی
- پیاز
- زرده تخم مرغ
- آرد
- شیر
- کره
- سیب زمینی

# نکات و ایده ها

---

- می توانیم به پوره سیب زمینی کمی خامه یا شیر برای نرم شدن اضافه کنیم .
- نخود فرنگی را حذف کردم .



## ۸- مواد مورد نیاز لازانیا

---

- لازانیا
- قارچ
- فلفل دلمه ای
- گوشت و پیاز
- سس سفید مخصوص
- پنیر پیتزا
- سس گوجه فرنگی



# نکات و ایده ها

---

- ابتدا کمی آرد را تفت می دهیم سپس شیر را اضافه می کنیم که گوله نشود .
- سس سفید باید غلظت مناسب داشته باشد نه خیلی سفت و نه خیلی شل و در هذ لایه از آن استفاده می کنیم.
- در انتهای ظرف لازانیا از روغن مخلوط گوشت استفاده کردم برای اینکه نچسبد .
- در لازانیا از سوسیس و کالباس هم استفاده کردم و بسیار خوشمزه شد . 😊



# ۹- مواد مورد نیاز سوپ شیر

---

- شیر
- هویج
- جو پرک
- پیاز
- سینه مرغ
- آرد
- قارچ
- کره
- خامه

# نکات و ایده ها

---

- باید جو پرک بجوشد تا لعاب بندازد .
- پودر سیر زیادی اضافه کردم زیرا بسیار در طعم آن موثر است
- برای اینکه غذا کالری کمتری داشته باشد میتوان خامه را حذف کرد .
- برای سرو کردن میتوان از آب لیمو استفاده کرد .



# ۱۰ - مواد مورد نیاز چیز کیک

---

• بیسکوویت

• خامه

• پنیر ماسکارپونه

• کره

• پودر شکر

## نکات و ایده ها

---

- ظرفی که انتخاب می کنیم بسیار مهم است حتما باید از ارتفاع بیسکویت به ۱ سانتی متر برسد و باید کامل آن را در انتهای ظرف پرس کنیم .
- برای طعم بهتر میتوان از وانیل نیز استفاده کرد .





# ۱۱ – مواد مورد نیاز پان اسپانیا

---

- گردو
- آرد
- شکر
- شیر
- نشاسته
- وانیل
- کره
- بیسکوویت
- پودر کاکائو
- خامه

# نکات و ایده ها

---

- حتما ۴ ساعت در یخچال می گذاریم تا ببندد .
- این دسر را میتوان هم در لیوان و هم در ظرف سرو کرد .
- برای تزئین میتوان از پودر شکلات استفاده کرد .
- میتوان از بیسکوویت شکلاتی نیز استفاده کرد .



## ۱۲- مواد مورد نیاز قهوه دالگونا

---

- دو قاشق غذاخوری قهوه فوری
- دو قاشق غذاخوری شکر
- ۲ قاشق غذاخوری آب جوش
- شیر
- تکه یخ

# نکات و ایده ها

---

- حتما باید از قهوه فوری استفاده کنیم نه قهوه پودر شده .
- اندازه ها باید رعایت شوند .
- آنقدر مواد را هم میزنیم تا فوم پف کرده بدست آید .



## ۱۳ – مواد مورد نیاز چای ماسالا

---

- هل
- میخک
- دانه فلفل سیاه
- آب
- چای سیاه
- زنجبیل

## نکات و ایده ها

---

- از فلفل کمتری استفاده کردم تا خیلی تند نشود ولی مقدار زنجبیل را افزایش دادم . زنجبیل خاصیت بسیار زیادی دارد مانند : رفع تهوع ، کاهش قند و بیماری های قلبی ، کاهش کلسترول و ...
- طبع این چایی گرم است .
- مواد باید به خوبی له شوند .





## ۱۴ – مواد مورد نیاز براونی

---

- ۲۰۰ گرم شکلات تخته ای
- شکر دانه ریز
- کره ۱۲۵ گرم
- تخم مرغ
- آرد ۱۸۵ گرم
- فویل آلومینیومی

# نکات و ایده ها

---

- شکلات را به روش بن ماری یعنی حرارت دادن بخار آب آب می کنیم . من از شکلات تلخ استفاده کردم تا شیرینی کمتری داشته باشد .
- برای اطمینان از پخت کیک یک چنگال یا خلال را داخل کیک فرو می بریم اگر مواد چسبیدند یعنی کیک باید بیشتر بپزد اما اگر نچسبیدند یعنی کیک پخته است
- براونی برخلاف بقیه کیک ها پف زیادی نمی کند .
- برای سرو کردن براونی می توانید از بستنی استفاده کنید .

