

مریم السادات ابطحی  
دبیر سخان فرزاتگان دو دوره ی  
اول

چاشنی آشپزی در زیستن

## هنر آشپزی

آشپزی یکی از هنر هایی است که عاشقان فراوانی دارد این هنر لذت های زیادی را برای ما به همراه دارد مانند لذت های بصری، چشایی، لذت تجربه ی بودن در کنار هم و....

غذا و تغذیه در زندگی ما نقش بسیار پر رنگی دارد به طوری که زندگی بدون آن غیرممکن است. برای همین غذایی که میخوریم خیلی اهمیت دارد و واقعن تغذیه ی سالم خیلی مهم است.

تو همان چیزی هستی که میخوری

در اینجا قرار است با غذاهای مختلفی آشنا شویم





تارت توت فرنگی

# تارت توت فرنگی

تارت یک شیرینی فرانسوی،  
متشکل از یک خمیر پوسته و  
مواد روی آن است که در  
اندازه های مختلف درست  
می کنند و روی آن را با کرم  
کاستارد و انواع میوه ها  
می پوشانند

شما میتونید با هر میوه ای  
دوست دارید روی تارت را پر  
کنید و حتی از مارمالاد هم  
می توانید استفاده کنید



براونی و بستنی

# بیراونی

براونی نوعی شیرینی تخت و  
چهارگوش هست که مابین  
کیک و بیسکوئیت قرار  
دارد. این نوع شیرینی تنوری پز  
در اواخر قرن نوزدهم در  
آمریکا بوجود آمده است و  
نیمه ی اول قرن بیستم در  
آمریکا و کانادا محبوب شده  
است

شما این  
شیرینی رو  
با انواع  
میوه ها و  
بستنی هایی  
که دوست  
دارید  
میتونید سرو  
کنید





چیزکیک

NINANINA CRAFT



چیز کیک یا کیک پنیر به عنوان یکی از قدیمی ترین و محبوب ترین دسر های دنیا ریشه در یونان باستان دارد



این دسر مقوی بوده و سالم میباشد و ابتکاری که می توانید برای این دسر بدهید به این صورت هست: از بیسکوئیت هایی که دوست دارید استفاده کنید یا می توان به جای بیسکوئیت خورد شده از یک لایه کیک استفاده کرد، روی آن را می توانید با لایه ای از ژله با طعم هایی که دوست دارید و یا انواع میوه ها بپوشانید همچنین از خامه ی فرم گرفته هم می توانید استفاده کنید. و توی گرم چیز کیک می توانید از اسانس های میوه های مختلف یا پودر کاکائو استفاده کنید





كبه

كبه

don't forget to play

don't forget to play

ewa  
brorowska

SURFACE PATTERN  
DESIGNER

کبه نوعی غذای خاورمیانه ای  
است که محتویات آن از  
بلغور، پیاز، گوشت گاو یا بره، به  
همراه ادویه های مختلف  
میباشد و کبه غذای خیلی از  
کشور های خاورمیانه به  
حساب می آید

شما میتوانید در مواد گوشتی  
از زرشک، انواع سبزی های  
معطر و هرچیزی که دوست  
دارید استفاده کنید





هويج پلو

هويج پلو



هویج پلو یکی از پلوه‌ها در آشپزی ایرانی است که غذایی شیرازی بوده و بسیار محبوب هست شما میتونید این غذا را با گوشت مرغ یا گوشت قرمز طبخ کنید میتوانید گوشت قرمز چرخ کرده را همینطوری در این غذا استفاده کنید و یا آن را با ادویه و پیاز قلقلی کنید و بپزید و به پلو اضافه کنید و برای خوشمزه تر شدن میتوانید از نخودفرنگی پخته شده هم استفاده کنید همراه با هویج که در این صورت به آن سه رنگ پلو می‌گویند میزان شکر را میتوانید خودتان تعیین کنید و از گلاب و هل و زعفران هم برای خوش طعم تر شدن استفاده کنید





پاستا پنه با سس آلفردو

پاستا پنه با سس آلفردو





پاستا آینه با سس آلفردو از ایتالیا بوده و دارای خامه پنیر، مرغ، قارچ، سیر، کره، و جعفری شیر و.. میباشد برای سبک تر شدن این پاستا میتوانید خامه را کم را حذف کنید.



میتوانید میزان قارچ و مرغ و سبزی و... رو خودتون تعیین کنید. این غذا بسیار محبوب بوده و روش های طبخ مختلفی دارد

پایان  
ممنون از همراهی شما  
امیدواریم از چاشنی آشپزی در  
زیستن خشتان آمده باشد

