

مجله هنر آشپزی

- مدیر مسئول: محبوبه ابراهیمی فر
 - گردآوردگان: فاطمه بهرامی، علی رضایی،
آرش اخترافکن، منا صبوری، زینب بازدار
 - ویراستار: طیبه مرادیان
 - گرافیک و صفحه آرایی: حسین برجلی
 - حق امتیاز چاپ: موسسه آشپزی ایرانیان
-

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

صفحه	فهرست
۴	طرز تهیه کیک باقلوا
۵	طرز تهیه فوراگ زبان
۶	طرز تهیه رشته پلوی مجلسی
۷	طرز تهیه کوکوی شیرین
۸	طرز تهیه مرغ کره‌ای هندی
۹	طرز تهیه شش انداز بادمجان
۱۰	طرز تهیه پیتزا خلفل دلمه‌ای
۱۱	طرز تهیه شنیسل گوشت

طرز تهیه کیک باقلوا



مواد لازم:

- تخم مرغ : ۳ عدد
- شکر : ۴/۳ پیمانه
- آرد سفید : ۱ و ۴/۱ پیمانه
- روغن مایع : ۴/۱ پیمانه
- هل ساییده شده : ۱.۵ قاشق چای خوری
- بیکنگ پودر : ۲/۱ قاشق چای خوری
- وانیل : ۸/۱ قاشق چای خوری
- پسته خرد شده : به میزان لازم

طرز تهیه:

در مرحله اول ابتدا شکر و تخم مرغ و وانیل را با کمک همزن به مدت ۱۵ دقیقه هم بزیند تا مایه سفید و کشداری را از مخلوط این مواد بدست آورید توجه داشته باشید که نباید تخم مرغ ها را بیش از حد هم بزیند زیرا کیک باقلوا خشک می شود هم زدن این مواد را بهتر است تا زمانی ادامه دهید که شکر به خوبی در مواد کیک حل شود. سپس روغن مایع را به مایه کیک اضافه نمائید و با کمک همزن روغن را با مایه کیک مخلوط کنید. در مرحله بعدی آرد و بیکنگ پودر و هل را الک کنید و آن ها را به تدریج و در چند مرحله و به کمک الک به مایه کیک اضافه نمائید.

سپس آرد و بیکنگ پودر و هل را به کمک

لیسک به خورد مایه کیک بدهید.

۱. قالب ۲۰*۲۰ را به خوبی چرب کنید و سپس قالب را آرد پاشی کنید. نیمی از مایه کیک را در درون قالب بریزید و سطح مایه کیک را بکنواخت و در صورت تمایل مقداری پسته خرد شده بر روی مایه کیک بریزید سپس بقیه مایه کیک را بر روی پودر پسته بریزید و سطح مایه کیک را بکنواخت کنید.
۲. ابتدا شکر را به همراه آب در درون قابلمه ای مناسب قرار دهید و قابلمه را بر روی حرارت ملایم گاز قرار دهید و بعد از این که شکر در درون آب حل شد گلاب را به شربت کیک باقلوا اضافه نمائید بعد از این که شربت چند جوش زد زیر شعله گاز را خاموش کنید می توانید برای ایجاد طعم و رنگ بهتر در شربت مقداری زعفران آب کرده به همراه گلاب به شربت اضافه نمائید.

نکات طلایی برای پخت بهتر کیک باقلوا

۱. در طرز تهیه شربت باقلوا اگر گلاب عطر کمی داشت آب را حذف نمائید و به همان اندازه آب گلاب به شربت اضافه نمائید.
۲. اگر می خواهید شربت باقلوا را به مدت طولانی نگهداری کنید می توانید بعد از به جوش شدن آمدن شربت مقداری جوهر لیمو و یا آب لیمو ترش به شربت اضافه

نمائید.

۳. شربت کیک باقلوا باید کاملا رقیق باشد از غلیظ کردن این شربت خودداری کنید.
۴. شربت نباید به مدت زمان زیادی بجوشد زیرا شکرک می زند.
۵. گلاب بافت این نوع کیک را منسجم و نرم و مطبوع می کند. تزئین کیک باقلوا خوش طعم
۶. کیک باقلوا را تا زمانی که داغ است باید از دیواره قالب فر جدا کنید.
۷. بهتر است کیک باقلوا در همان قالب فر قرار دهید تا خنک شود.
۸. می توانید کیک باقلوا را به مدت طولانی در درون فریزر نگهداری کنید توجه داشته باشید که اگر می خواهید کیک را در درون فریزر قرار دهید بعد از این که کیک آماده شد باید در درون ظرف در بسته ای قرار دهید و در درون فریزر قرار دهید حداکثر زمانی که می توانید این کیک را در درون فریزر قرار دهید ۴ ماه است. کیک باقلوا را می توانید به شکل مربع و یا لوزی بزیند.

طرز تهیه فوراگ زبان

مواد لازم:

- زبان گوساله : ۱ عدد
- جعفری خرد شده : ۱ پیمانه
- تخم گشنیز : ۱ قاشق چای خوری
- پیاز : ۱ عدد
- چوب دارچین : ۱ قطعه
- سیر : ۱ حبه
- برگ بو : ۳ عدد
- زنجبیل : ۱ قطعه کوچک
- هل : ۳ عدد
- رب : ۱ قاشق غذا خوری
- نمک و زردچوبه : به میزان لازم
- تره فرنگی : به میزان لازم

طرز تهیه:

توجه داشته باشید که در انتهای زبان گوساله مقدار زیادی چربی وجود دارد که این نوع چربی ها از نوع اشباع شده هستند و شما باید این چربی ها را از زبان گوساله جدا کنید. سپس پرز های سطح زبان را با کمک برس تمیز کنید و زبان را به خوبی بشویید. در مرحله بعد پیاز ها را خرد کنید و در قابلمه ای مناسب زبان گوساله را به همراه دارچین و هل و تخم گشنیز و برگ بو و زنجبیل و نمک و زردچوبه و پیاز خرد شده و تره فرنگی بریزید و سپس مقداری آب بر روی این مواد ریخته و قابلمه را بر روی حرارت گاز قرار دهید تا خوراک زبان پخته شود. در مرحله بعدی پخت خوراک زبان بعد از پخته شدن زبان دارچین و زنجبیل و برگ بو را از قابلمه جدا کنید و دور بریزید. خوراک زبان را از قابلمه خارج کنید و پوست آن را بکنید. خوراک زبان را در درون دیس مناسبی قرار دهید سس جعفری را می توانید بر روی خوراک زبان بریزید و یا می توانید زبان را بعد از جدا کردن پوست آن در درون سس بیاندازید و سپس آن را از درون سس مخصوص خارج کنید و در درون دیس قرار دهید و با هویج و سیب زمینی سرخ شده و گوجه فرنگی و انواع سبزیجات دلخواه آن را تزیین کنید. در روش تهیه خوراک زبان با سس سفید ابتدا زبان گوساله را کاملا تمیز کرده سپس آن را به همراه هویج،

پیاز، یک حبه سیر و ادویه های مورد علاقه تان آب پز نمایید که با زودپز به مدت چهار و پنج دقیقه تا یک ساعت طول می کشد. پس از پختن زبان آن را داخل آبکش گذاشته و بعد از خنک شدن پوست آن را بردارید سپس آن را به صورت حلقه حلقه برش داده و کنار بگذارید. حالا سراغ تهیه سس بروید ابتدا بر روی حرارت ملایم کره را آب کرده سپس به آن سیر رنده شده بیافزایید حالا به آن آرد اضافه کنید و کمی آرد را داخل کره تفت دهید. در این مرحله از نحوه تهیه خوراک زبان حالا به آن شیر اضافه کنید و شروع به هم زدن به صورت تند تند کنید سپس به آن آب زبان پخته شده بیافزایید و مخلوط را هم زده تا غلیظ شود. ادویه های مورد نظر تان را به مخلوط به دست آمده بیافزایید و پس از غلیظ شدن مخلوط، تکه های زبان برش داده شده را داخل آن ریخته و اجازه دهید به مدت نیم ساعت بر روی حرارت ملایم پخته شود. در مرحله آخر قارچ های خرد شده را با کمی نمک و روغن تفت داده و به مخلوط بیافزایید سپس اجازه دهید به مدت پانزده دقیقه دیگر بر روی حرارت بماند تا کاملا جا افتاده شود، نوش جان.



طرز تهیه کوکوی شیرین



مواد لازم:

- سیب زمینی آب پز نیم کیلو
- تخم مرغ ۴ عدد
- خلال بادام ۳۰ گرم
- خلال پسته ۳۰ گرم
- زرشک ۱۵ گرم
- زعفران آب کرده به میزان لازم
- بیکنگ پودر ۱ قاشق چای خوری
- ماست ۳ قاشق سوپ خوری
- شکر ۱ پیمانه
- گلاب ۴ قاشق سوپ خوری
- روغن مایع ۱۰۰ گرم
- آب نصف پیمانه
- نمک و فلفل به مقدار خیلی کم
- خیار شور یا خیار، لیمو ترش، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای برای تزیین

طرز تهیه:

- سیب زمینی‌های آب پز شده را پوست بگیرید و رنده کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی دیگر بشکنید و اول با چنگال هم بزنید تا یکدست شوند.
- تخم مرغ زده شده را به سیب زمینی اضافه کنید و ماست و بیکنگ پودر را با مقدار کمی نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و مواد را خوب هم بزنید.
- برای تهیه شربت کوکو، آب را داخل قابلمه‌ای کوچک ریخته و به آن شکر، زعفران و گلاب اضافه کنید و روی شعله قرار دهید تا به جوش بیاید. سپس خلالها و زرشک را به شربت اضافه کنید.
- مقداری روغن زیتون را در تابه ای ریخته و اجازه دهید کاملا داغ شود. سپس مواد کوکو را در تمام سطح تابه پخش و با پشت قاشق روی آن را صاف کنید.
- وقتی یک طرف کوکو کاملا سرخ شد آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز سرخ شود. سپس مواد شربت را روی کوکو بریزید تا موقع سرخ شدن، شربت به خرد کوکو برود. در تابه را نهندید تا داخل تابه بخار نگیرد. شعله را خیلی کم کنید تا کوکو به آرامی پخته شود.
- بعد از پخت کوکو را در ظرف مناسب برگردانید و برش‌های آن را با سبزیجات گفته شده تزیین کنید.

طرز تهیه رشته پلوی مجلسی



مواد لازم:

- برنج ۲ پیمانه
- رشته پلویی ۱۰۰ گرم
- خرما ۱۰ عدد
- کشمش نصف پیمانه
- پیاز ۱ عدد بزرگ
- زعفران دم کرده ۱ قاشق چای خوری
- دارچین نصف قاشق چای خوری
- نمک و زردچوبه به مقدار لازم
- روغن مایع به مقدار لازم

طرز تهیه:

- پیش از شروع پخت رشته پلو، برنج را خوب شسته و دو پیمانه آب به همراه ۱ قاشق غذاخوری نمک به آن اضافه کنید و بگذارید برنج به مدت ۱ تا ۲ ساعت خیس بخورد.
- در یک قابلمه مناسب آب بریزید و آن را روی شعله قرار دهید تا آب به جوش بیاید. به آب جوش آمده مقداری نمک و کمی روغن مایع اضافه کنید. از آنجاکه رشته پلویی مقداری شور است، در میزان مصرف نمک در غذا دقت کنید تا خیلی شور نشود.
- برنج را در قابلمه بریزید و ده دقیقه صبر کنید تا برنج مقداری پخته شود. این زمان نسبی است و به جنس برنج بستگی دارد.
- در ۵ دقیقه مانده به پختن برنج و آبکشی آن، رشته‌های پلویی را به سه قسمت تقسیم و سپس آن‌ها را به قابلمه اضافه کنید و با یک کفگیر برنج و رشته‌ها را هم بزیند تا به یکدیگر نچسبند.
- وقتی برنج آماده آبکشی شد، برنج و رشته را در یک صافی بریزید و آبکشی کنید.
- در یک قابلمه ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع ریخته و به اندازه کف قابلمه نان لواش یا تافتون قرار دهید. می‌توانید به جای نان از سیب زمینی حلقه شده استفاده کنید.
- در ادامه برنج و رشته را به قابلمه اضافه کنید
- برای تزئین رشته پلو، پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شوند.
- دارچین و زردچوبه را به پیاز افزوده و سپس کشمش و خرما را اضافه کنید و مقداری آن‌ها را تفت دهید.
- می‌توانید زرشک و مغز پسته را نیز به این مواد اضافه کرده و تفت دهید.
- به جای خرما می‌توانید از گوشت چرخ‌کرده یا مرغ ریش ریش شده استفاده کنید.
- به سلیقه خود مقداری از برنج را با زعفران دم شده مخلوط کرده و برای تزئین استفاده کنید.

طرز تهیه شش انداز بادمجان



خورشت شش انداز یک غذای سنتی خوشمزه و خوش طعم با ظاهری شبیه خورشت فسنجان است که می‌تواند با مواد مختلفی مثل تخم مرغ، هویج، سیب و بادمجان تهیه شود. شش انداز بادمجان یکی از انواع این خورشت است که در گیلان طبخ می‌شود. با مجله دلتا و طرز پخت خورشت شش انداز گیلانی همراه باشید.

مواد لازم:

- بادمجان قلمی بدون تخم ۵ عدد
- پیاز سرخ کرده ۴ قاشق سوپ‌خوری
- رب انار ۲ قاشق سوپ‌خوری
- مغز گردو ساییده شده ۳۰۰ گرم
- نمک، فلفل، زردچوبه و روغن به میزان لازم



طرز تهیه:

- برای پخت خورشت شش انداز گیلانی، ابتدا بادمجان‌ها را پوست کنده و به صورت حلقه‌ای برش بزنید.
- بادمجان‌های خرد شده را به نمک آغشته کنید و در سبد قرار دهید تا یکی دوساعت بماند و تلخی احتمالی آن برطرف شود.
- قابلمه مناسبی را روی شعله قرار داده و مقداری روغن داخل آن بریزید و بگذارید روغن داغ شود.
- سپس مغز گردوی ساییده شده را به روغن اضافه کرده و تفت دهید.
- پیاز سرخ شده را همراه زردچوبه در گردوی تفت داده شده بریزید و کمی تفت دهید تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود.
- سپس رب انار و ۳ پیمانه آب ولرم داخل قابلمه بریزید. نمک و فلفل را نیز اضافه کنید و بگذارید تا خورشت با حرارت کم جا بیفتد.
- بادمجان‌ها را با آب سرد بشویید تا نمک آن‌ها گرفته شود. سپس بادمجان‌ها را خشک کرده و در روغن سرخ کنید.
- بادمجان‌های سرخ شده را داخل خورشت بریزید و بگذارید با حرارت کم لعاب انداخته و آرام آرام جا بیفتد.
- خورشت شش انداز بادمجان در کنار برنج سرو می‌شود.

طرز تهیه مرغ کره‌ای هندی

مواد لازم:

- مرغ ۱ عدد
- کره ۵۰ گرم
- گوجه ۴ تا ۵ عدد رنده شده
- رب گوجه ۱ قاشق غذاخوری
- ماست ۱ کاسه سوپ خوری
- گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده نگینی ۱ عدد
- سیر و زنجبیل رنده شده از هر کدام یک قاشق چای خوری
- ادویه مرغ ۱ قاشق چای خوری
- دارچین ۱ قاشق چای خوری سر پر
- فلفل سیاه و قرمز به مقدار لازم
- نمک به مقدار لازم
- خامه برای تزیین
- روغن سرخ کردنی به میزان لازم

طرز تهیه:

- ابتدا مرغ را پاک کرده و اجازه دهید آب آن گرفته شود. سپس مرغ را به ۸ تکه تقسیم کرده و درون یک ظرف مناسب قرار داده و آن را با نمک، ادویه مرغ، فلفل قرمز و سیاه مزه‌دار کرده و دقت کنید که ادویه به تمام تکه‌های مرغ زده شود. مرغ را برای ۱ تا ۲ ساعت در یخچال بگذارید.
- پس از آن در تابه ای روغن ریخته و مرغ را سرخ کنید. بعد از سرخ شدن مرغ‌ها؛ تکه‌ها را درون ظرف دیگری ریخته و کنار بگذارید.
- در همان ظرفی که از پیش مرغ را درون آن سرخ کرده‌اید، کره را اضافه کنید تا ذوب شود. سپس دارچین را به کره داغ شده بیفزایید تا بوی آن بلند شود.
- پیازی را که از قبل به‌صورت نگینی خرد کرده‌اید به کره و دارچین اضافه کنید. سپس سیر و زنجبیل رنده شده را به مخلوط افزوده و کاملاً تفت دهید.
- در این زمان بقیه ادویه‌ها را با ماست و رب گوجه و پوره گوجه به پیاز اضافه و نمک (به میزان مناسب ذائقه خود) اضافه کرده و بگذارید تا مواد کمی جا بیفتد.
- سپس تکه‌های مرغ را به سس اضافه کرده؛ شعله را کم کنید و در ظرف را روی آن بگذارید تا پخته شود و جا بیفتد. اگر مواد شما با این مقدار سس مرغ پخته نشد کمی آب جوش به آن اضافه کنید. توجه کنید که غذای شما باید سس غلیظی داشته باشد.
- در آخر گشنیز خرد شده را به مواد افزوده و بعد از مخلوط شدن شعله را خاموش کنید. در انتها می‌توانید مرغ کره‌ای هندی را با سبزی دلخواه یا خامه تزیین و میل کنید. این غذا در کنار برنج نیز سرو می‌شود.



طرز تهیه پیتزا فلفل دلمه‌ای

طرز تهیه:

- ۲ عدد فلفل دلمه ای را از درازا دو نیم کرده و دانه‌های آن را خارج کنید. نیمه‌های فلفل دلمه ای را به صورتی که پوستشان رو به بالا باشد در یک ورق پخت فویل قرار دهید و با دست صاف کنید و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید پخته شود.
- بعد از پخت فلفل دلمه ای آن را در یک کیسه با قابلیت زیپ شدن قرار دهید و در کیسه را ببندید (توجه داشته باشید فلفل‌ها را در حالی که گرم هستند داخل کیسه قرار ندهید). اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند، سپس پوست فلفل‌ها را بکنید و آنها را قطعه قطعه کنید.
- در یک کاسه فلفل دلمه‌ای را با زیتون سبز، جعفری تازه، سرکه قرمز، روغن زیتون و فلفل سیاه ترکیب کنید.
- فر را تا دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. ترکیب فلفل دلمه ای را روی خمیر پیتزا پخش کرده و پنیر را نیز روی آن بریزید.
- اجازه دهید پیتزا به مدت ۷ دقیقه در دمای ۳۵۰ درجه بپزد تا زمانی که پنیر آب شود.
- بعد از پخت، پیتزا را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنید.

مواد لازم:

- فلفل دلمه‌ای قرمز ۲ عدد بزرگ
- فلفل دلمه‌ای زرد ۲ عدد بزرگ
- زیتون سبز خرد شده ۲/۱ فنجان
- جعفری تازه ۴/۱ فنجان خرد شده
- سرکه قرمز ۲ قاشق چای‌خوری
- روغن زیتون ۴/۳ قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه ۸/۱ قاشق چای‌خوری
- پنیر پیتزای ایتالیایی ۴۵۰ گرم
- پنیر پارمسان رنده شده ۶ قاشق غذاخوری



طرز تهیه شنپسل گوشت



مواد لازم:

- گوشت راسته گوساله یک کیلوگرم
- پودر سوخاری یک استکان
- تخم مرغ ۴ عدد
- نمک به مقدار لازم
- فلفل به مقدار لازم
- روغن ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

- برای تهیه شنپسل گوشت، ابتدا گوشت را در اندازه متوسط خرد کرده و سپس هر قطعه گوشت را بکوبید تا نازک شود.
- تخم مرغ ها را با فلفل و نمک درون ظرفی مناسب هم بزنید.
- در تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا روغن کاملا داغ شود.
- در این فاصله هر تکه از گوشت را درون پودر سوخاری بغلطانید. سپس تکه های گوشت را درون تخم مرغ بزنید و مجددا آن را به پودر سوخاری آغشته کنید.
- گوشت ها را درون روغن داغ سرخ کرده تا دو طرف آن طلایی شود سپس گوشت های سرخ شده را روی دستمالی تمیز قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود. این غذای خوشمزه را درون ظرفی مناسب قرار دهید و به کمک سبزیجات و برش های خیار شور و گوجه و ... آن را تزیین کنید.



از همراهی شما با مجله هنر آشپزی سپاسگزاریم

www.honarashpazi.ir