



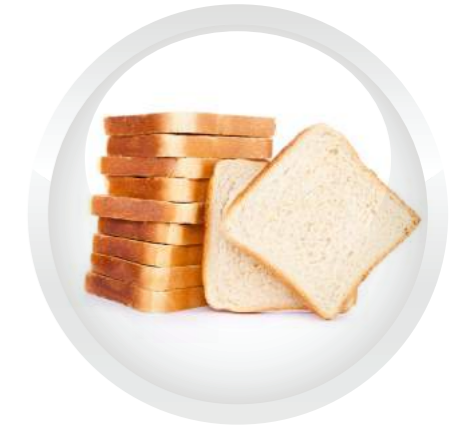
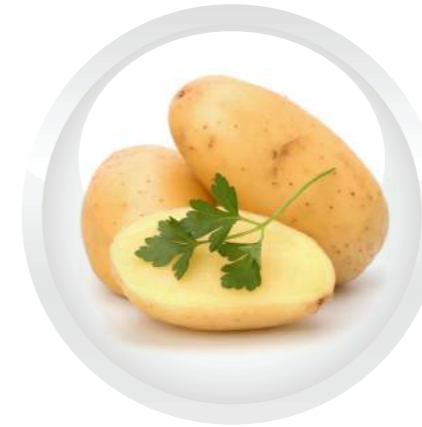


ساندویچ تخم مرغ با کاری
کاناپه تخم مرغ و پنیر
کوکتل استوایی
کوکتل سیب و هویج



صبحانه





ساندویچ تخم مرغ با کاری

طرز تهیه

ابتدا تخم مرغها را در تخم مرغ پز قرار داده و بپزید. تا زمان اتمام پخت تخم مرغها، ماست و پودر کاری و نمک و سیب و نعنای را داخل ظرفی با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید، سپس گردو را کمی تفت داده و به مواد اضافه کنید. خوب تخم مرغها آماده اند، آنها را در آب سرد قرار دهید تا پوستشان به راحتی جدا شود، تخم مرغها را خرد کرده و به مواد آماده شده اضافه کنید و با چنگال به آرامی به هم بزنید. حال دو قاشق از مواد را درون یک برگ کاهو ریخته و بپیچید و روی نان تست قرار دهید و نوش جان کنید.

مواد لازم

۵ عدد تخم مرغ

۱/۲ قاشق چایخوری کاری

۳ قاشق غذاخوری ماست ساده

۱/۲ پیاز کوچک ریز شده

۱/۲ سیب متوسط ریز شده

۱/۳ فنجان گردوی ریز شده

۱/۲ قاشق چایخوری نعنای

۴ برگ کاهو

۴ نان تست شده

نمک به میزان دلخواه



سایا





کاناپه تخم مرغ و پنیر

مواد لازم

۴ عدد تخم مرغ

۱۵۰ گرم خامه

۲۰۰ گرم پنیر موزارلا

۱ قاشق غذاخوری سبزیجات خشک معطر

ریحان

نان تست

ادویه و نمک و فلفل سیاه



طرز تهیه

تخم مرغ ها را درون تخم مرغ پز آب پز کنید و تا آماده شدن آن نان ها را تست کنید. تخم مرغ را درون آب سرد قرار دهید تا پوست آن به راحتی جدا شود. سپس به صورت حلقه حلقه بریده روی نان تست خامه بمالید حلقه ها را روی نان ها قرار دهید. ادویه جات خود را همراه با سبزیجات معطر روی حلقه های تخم مرغ بپاشید. در آخر پنیر را روی آن بریزید و داخل آون تستر پارس خزر قرار دهید تا پنیر ذوب شود کاناپه خود را همراه با ریحان تازه داخل بشقاب بگذارید و نوش جان کنید.

سایا





پارس خزر

کوکتل استوایی

طرز تهیه

پودر ژله را با یک پیمانه آب داغ حل کنید سپس یک پیمانه آب سرد اضافه کنید و درون یخچال بگذارید تا ببنسد همه مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم مخلوط کنید، کوکتل بی نظیر شما آماده است. منتظر چشیدن یک طعم کاملا جدید و هیجان انگیز باشید.

مواد لازم

۱ عدد موز

۱ عدد انبه متوسط

۱ برش آناناس

۱ پیمانه آب نارگیل

۱ عدد آووکادو

۱ پیمانه ژله چند میوه

۱ پیمانه یخ





پارسا کزر

کوکتل سیب و هویج

طرز تهیه

آب هویج و سیب را در آبمیوه گیری گرفته و سپس در مخلوط کن همراه با خامه مخلوط کنید. کوکتل را درون لیوان بریزید و نوش جان کنید.

مواد لازم

۲ عدد سیب سبز متوسط

۲ عدد هویج بزرگ

۱ قاشق غذاخوری خامه

نه کار



ریسوتو
پلوسبزجات
بال مرغ مکزیکی
کیوسکی





ریسوتو

مواد لازم

۳ پیمانه برنج
۱ عدد پیاز متوسط
۲ پیمانه آب مرغ
۱۰۰ گرم کره
۲۵۰ گرم مرغ
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۲/۱ پیمانه روغن
۱ عدد گوجه
زعفران، نمک، فلفل



طرز تهیه

ابتدا برنج را همراه با ۲ پیمانه آب مرغ و ۲ پیمانه آب درون پلوپز دیجیتال بپزید. تا زمانی که پلوی شما آماده شود دست به کار شوید. اول نیمی از کره و نصف پیمانه روغن را در تابه ریخته و پیاز را درون آن تفت دهید. سپس مرغهای تکه شده را به همراه ادویه به آن اضافه کنید و هم بزنید. کمی زعفران را در آب داغ حل کنید و به مخلوط اضافه کنید. وقتی پلوی شما آماده شد، آن را درون یک دیس برگردانید و از ارتفاع با یک چاقوی بزرگ به دو قسمت تقسیم کنید. نیمه رویی را بر داشته و مواد مخلوط را همراه با نیمی از پنیر روی قسمت میانی بریزید و قسمت دوم را روی آن برگردانید. حالا بقیه پنیر را روی آن بریزید و حلقه های گوجه را روی آن بچینید. ریسوتو را درون اون تستر بگذارید تا پنیر آن ذوب شود. ریسوتوی زیبای شما آماده است. می توانید روی پلو و اطراف آن را با زرشک تفت داده شده و خلال بادام و پسته تزیین کنید.





پلوسبزیجات

- مواد لازم**
- ۴ قاشق غذا خوری روغن
 - ۵ عدد قارچ خرد شده
 - ۱ فنجان گوجه فرنگی رنده شده
 - ۲ فنجان آب
 - ۱/۲ فنجان هویج خرد شده
 - ۱/۲ فنجان لوبیا سبز
 - ۱/۲ فنجان کلم بروکلی خرد شده
 - ۱/۲ فنجان گل کلم خرد شده
 - ۱/۲ فنجان نخود سبز
 - ۱/۴ فنجان بادام خرد شده تف داده
 - ۲ فنجان برنج

طرز تهیه

تلمی سبزیجات را به همراه روغن و برنج، در پلوپز پارس خزر ریخته و پس از آماده شدن با بادام تف داده تزیین کنید. اگر مایلید علاوه بر سبزیجات از گوشت هم در غذای خود استفاده کنید می توانید مقداری گوشت گوساله را پس از پختن به همراه بادام تف داده و سپس روی پلو را با آن تزیین کنید.





بال مرغ مکزیکی

مواد لازم

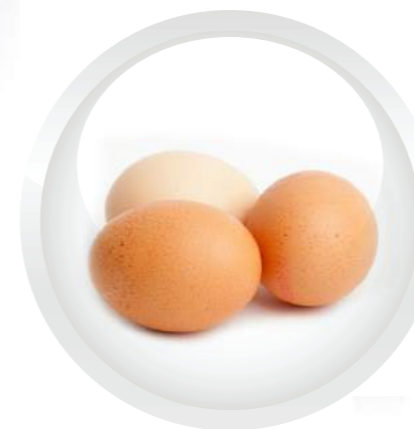
۱ فنجان و نیم سس تند
۱/۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه
۱/۲ قاشق چایخوری پودر سیر
۱ و نیم کیلو بال مرغ
نمک و زردچوبه و پاپریکا به میزان دلخواه
روغن سرخ کردنی به میزان لازم
مواد لازم برای سس: ۱ قاشق غذاخوری کره
۱/۲ فنجان سس تند
۱ قاشق غذاخوری سویا سس
۱/۲ فنجان سس شیرین و تند

طرز تهیه

طرز تهیه بال مرغ: پودر سیر و سس تند و فلفل را در ظرفی خوب با هم مخلوط کرده و بال مرغها را به آن اضافه می کنیم و برای ۱۲ ساعت در یخچال قرار می دهیم تا مواد خوب به خورد هم بروند. روغن را در سرخ کن می ریزیم تا داغ شود. بالها را از ظرف در آورده و با دستمالی خشک می کنیم تا رطوبت مواد از آن گرفته شود و آنها را در سرخ کن پارس خزر قرار می دهیم تا کاملا پخته و ترد شوند.

طرز تهیه سس: کره و سس تند را در ظرفی با هم مخلوط کرده و در ظرفی جداگانه سویا سس و سس تند و شیرین را با هم مخلوط می کنیم و روی بال مرغها می ریزیم.





کیوسکی

مواد لازم

روغن سرخ کردن
۱ عدد سینه مرغ درسته
۵۰ گرم قارچ خرد شده
۵۰ گرم پنیر
۱ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
۲ عدد سیب زمینی متوسط خلال شده
آرد سوخاری
تخم مرغ
به همراه سبزیجات بخارپز شده

طرز تهیه

سینه مرغ را باز کنید . تمام قارچ و جعفری و پنیر را درون آن قرار داده و با دقت بپیچید. حالا دست پیچ سینه مرغ را ابتدا به تخم مرغ آغشته کرده و سپس در آرد سوخاری بغلتانید و در سرخ کن بیندازید. کیوسکی را بعد از سرخ شدن به صورت حلقه حلقه ببرید و همراه با سیب زمینی سرخ شده و سبزیجات بخارپز شده سرو کنید.





کباب ترش
جوجه کباب تندوری
ساندویچ مرغ و پنیر
ساندویچ سبزیجات
فیله سوتنه
چیکن رولی



شام



پارس خزر



کباب ترش

مواد لازم

- ۱ عدد پیاز متوسط، ریز رنده شده
- ۱ کیلو گوشت راسته گوسفند یا گوساله
- ۱ عدد گوجه فرنگی کوچک
- ۱ قاشق غذا خوری رب انار ترش
- ۲ قاشق غذا خوری گردوی ساییده شده
- نمک به میزان دلخواه



طرز تهیه

ابتدا گوشت را به صورت کبابی قطعه قطعه کرده، سپس در ظرفی بزرگ پیاز و گوجه و گردو را رنده کرده و رب انار را به آن اضافه می کنیم در آخر گوشت را هم به موادمان افزوده و خوب مخلوط میکنیم و روی آن را می پوشانیم و در یخچال برای ۲۴ ساعت نگه می داریم تا موادمان به خورد گوشت برود. کباب پز پارس خزر را روشن کرده و تکه های گوشت را در توری می چینیم و در اواسط کار، روی کباب به مقدار دلخواه نمک می پاشیم.





پارس خزر



جوجه کباب تندوری

مواد لازم

۱ کیلو سینه مرغ

۳ قاشق غذاخوری ماست

۱ قاشق غذاخوری جوجه رنده شده

۱ عدد پیاز متوسط رنده شده

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱/۳ قاشق چایخوری پودر زنجبیل

۱/۳ قاشق چایخوری پودر سیر

۱/۴ قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز

۱/۴ قاشق چایخوری پودر کاری

۱/۳ قاشق چایخوری زعفران

۳/۴ قاشق چایخوری نمک



طرز تهیه

ابتدا سینه مرغ را تکه تکه کرده و کنار بگذارید. در یک ظرف بزرگ ماست و جوجه و پیاز و ادویه ها را همراه با روغن زیتون و نمک و زعفران، خوب با هم مخلوط کرده و تکه های مرغ را به آن اضافه کنید و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا مرغ کاملاً طعم مواد را به خودش بگیرد. کباب پز پارس خزر را روشن کرده و مرغها را روی توری کباب پز بچینید و به مدت ۲۰ دقیقه کباب کنید.





ساندویچ مرغ و پنیر

مواد لازم

- ۳۰۰ گرم سینه مرغ پخته و خرد شده
- ۲ قاشق غذا خوری کره
- یک فنجان کلم بروکلی پخته و خرد شده
- ۱/۳ فنجان فلفل دلمه ای خرد شده
- ۱/۲ فنجان پنیر چدار رنده شده
- نان تست به میزان لازم



سایا



طرز تهیه

مرغ و کلم بروکلی و فلفل دلمه‌ای را به همراه پنیر چدار در ظرفی ریخته و خوب یا هم مخلوط می‌کنیم. بر روی یک طرف نان تست کمی کره مالیده و از مواد ۲ قاشق برداشته و روی آن ریخته و نان تستی دیگر را روی آن قرار داده و در ساندویچ‌ساز سایا به مدت ۲ تا ۳ دقیقه می‌گذاریم تا آماده شود.





ساندویچ سبزیجات

مواد لازم

- ۱ پیمانه فلفل دلمه ای نگینی
- ۱ پیمانه بروکلی نگینی
- ۱ پیمانه کرفس نگینی
- ۱ پیمانه هویج نگینی
- ۱/۲ پیمانه پیاز نگینی
- ۱ پیمانه کرفس نگینی
- ۱ پیمانه چهارسبزی (جعفری، گشنیز، ریحان، ترخون)
- ۱ پیمانه ذرت و نخودفرنگی
- ۱۰۰ گرم کره
- ۲ پیمانه شیر
- نان تست به میزان لازم

طرز تهیه

بروکلی، فلفل دلمه ای، هویج، پیاز و کرفس را همراه نیمی از کره در تابه تفت دهید تا بلوری شوند سپس با ۲ پیمانه شیر به مدت ۴۰ دقیقه بپزید بعد از پخت ذرت، نخودفرنگی و چهارسبزی را اضافه کنید و کاملاً مخلوط کنید. روی یک طرف نان تست کمی کره مالیده و از مواد ۲ قاشق برداشته و روی آن ریخته و نان تستی دیگر را روی آن قرار داده و در ساندویچ ساز پارس خزر به مدت ۳ دقیقه می گذاریم تا آماده شود.





فیله سوتله

مواد لازم

۲۰۰ گرم فیله گوساله حلقه حلقه

۱ عدد فلفل دلمه ای خلال شده

۱ عدد پیاز

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ پیمانه جعفری ساتوری شده

پاپریکا، نمک و فلفل

طرز تهیه

خلال های فلفل دلمه، پاپریکا و پیاز را داخل ظرف تستر بریزید. سپس تکه های فیله را روی آن بچینید. روغن زیتون را روی آن بریزید و به هر میزان که دوست دارید فلفل اضافه کنید و درون آن تستر سایا با درجه ۱۶۰ قرار دهید. مدت پخت این غذا سلیقه ایست؛ بین ۲۰ دقیقه: فیله آبدار و ۴۰ دقیقه: مغز پخت می شود. بعد از اتمام کار نمک و جعفری را روی آن بپاشید.

سایا





چیکن رولی

مواد لازم

۱۰ تکه فیله مرغ
۱۰۰ گرم قارچ
۲ عدد فلفل دلمه
۱ عدد پیاز متوسط
۱۰۰ گرم پنیر موتزالا
۱۰۰ گرم ادویه

طرز تهیه

قارچ خرد شده و فلفل دلمه خلال شده همراه پیاز را داخل تابه بریزید و هم بزنید. کره را اضافه کنید کمی آب اضافه کنید تا مواد کاملا پخته شود. پنیر را اضافه کنید و هم بزنید تا پنیر آب شود. مواد آماده شده را کنار بگذارید تا کمی خنک شود. فیله مرغ را کمی با بیفتک کوب بکوبید و مواد آماده شده را داخل آن به صورت رولت بپیچید. دست پیچ فیله ها را داخل اون تستر سایا که با حرارت ۱۴۰ درجه گرم شده بگذارید تا فیله ها کاملاً مغز پخت شوند دور آن را با سبزیجات تزیین کنید و نوش جان کنید.

سایا



