

يارس خزر



کتابچه آشپزی

Recipebook



# شیرین پلو با مرغ



زمان آماده سازی	زمان پخت	زمان تهیه	مناسب برای
20 min.	120 min.	140 min.	شش نفر

## مواد لازم:

برنج 1 کیلو

مرغ 1.5 کیلو

خلال بادام 100 گرم

خلال پسته 50 گرم

خلال پرتقال 500 گرم

شکر 1 کیلو

زعفران سائیده 1 قاشق مرباخوری

روغن 150 گرم

پیاز متوسط خرد شده 2 عدد

نمک و زردچوبه به میزان لازم

## روش تهیه:

پوست پرتقال ریز شده را دو بار در آب بجوشانید. سپس چند بار در آب سرد بخیسانید و هر بار آب آن را عوض کنید. در یک قابلمه 33 لیوان آب را همراه با شکر بجوشانید. سپس خلال های پرتقال را درون آجوش بریزید و بجوانید تا شیرین شوند.

برنج را خیس کنید. 3 قاشق روغن در یک قابلمه متوسط بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. پیازها را درون روغن کمی تفت داده و سرخ کنید. تکه های مرغ را درون پیازها بریزید و کمی تفت دهید تا رنگ مرغ تغییر کند. سپس کمی نمک و زرد چوبه و 1 لیوان آب اضافه کنید و بگذارید تا مرغ بپزد.

آب مرغ را صاف کنید و نصف لیوان از آن را با 2 قاشق روغن، یک ملاقه از آب خلال و زعفران سائیده شده مخلوط کنید. استخوانهای مرغ را بگیرید و گوشت آن را قطعه قطعه کنید. برنج را آبکشی کنید. قابلمه پخت شیرین پلو را حاضر کنید و کف آن را 3 قاشق روغن و 1/2 لیوان آب بریزید. نصف برنج را داخل قابلمه ریخته و به ترتیب خلال پرتقال و نصف خلال بادام را روی برنج بریزید. کمی برنج روی خلالها ریخته و قطعات مرغ را روی آن قرار دهید. برنج باقی مانده را روی مرغها بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. هنگامی که برنج عرق کرد مخلوط آب مرغ آماده شده از قبل را روی برنج بدهید و برنج را دم کنید. برای تزئین برنج هنگامی که برنج را در دیس کشیدید، کمی خلال پسته روی آن بریزید و کمی کره ذوب شده روی آن قرار دهید تا طعم بهتری داشته باشد.



## مرصع پلو



زمان آماده سازی

15 min.

زمان پخت

45 min.

زمان تهیه

60 min.

مناسب برای

شش نفر

### مواد لازم:

برنج 1 کیلو

فیله مرغ 1 کیلو

پیاز متوسط خرد شده 2 عدد

نمک 1 قاشق چایخوری

زرچوبه 1 قاشق چایخوری

کشمش پلوئی 100 گرم

زرشک 150 گرم

خلال بادام 100 گرم

خلال پسته 100 گرم

روغن 1 لیوان

خلال پرتقال 2 لیوان

پودر هل 1 قاشق چایخوری

زعفران سائیده شده 1 قاشق مرباخوری

شکر 3 قاشق

آب 1 لیوان

### روش تهیه:

برنج را در آب خیس کنید و کنار بگذارید. زعفران را نیز در کمی آب جوش حل کنید و نگهدارید. در قابلمه ای پیازها را با 1/4 لیوان روغن کمی سرخ کنید و وقتی به رنگ طلایی درآمدند، فیله های مرغ را با آنها تفت دهید و نمک و زرچوبه را اضافه کنید. پس از 5 دقیقه هم زدن مرغها، 1 لیوان آب روی آنها بریزید و اجازه دهید تا فیله ها به مدت 15 دقیقه خوب بپزند. سپس فیله ها را از آب مرغ بیرون بیاورید. در تابه ای 1/4 لیوان از روغن را بریزید و زرشک و کشمش تمیز شده را در آن تفت دهید و سرخ کنید. 2 قاشق شکر اضافه کنید و هم بزنید. خلال پرتقال را نیز جداگانه با 1 قاشق شکر و خلالهای بادام خوب تفت دهید. برنج را در پلوپز دیجیتال ریخته و برنامه آبکشی را تنظیم نمایید طرف ده دقیقه برنج برای آبکش کردن آماده می باشد در این مرحله دیگ پلوپز را خارج نموده برنج را آبکش نمایید و پس از آن برنج و مواد مورد نیاز مخلوط را لایه به لایه در دیگ پلوپز ریخته به صورت نصف برنج را در دیگ و بعد فیله ها را روی آن قرار دهید نصف خلال پرتقال و بادام را روی آن بریزید و سپس مجدداً برنج و کلید پخت مخلوط را تنظیم نمایید.

هنگامیکه درب قابلمه پلوپز عرق کرد، آب مرغ صاف شده با روغن باقیمانده و مخلوط زعفران و آبجوش روی پلو بریزید و آن را در م کنید. وقتی پلو دم کشید دیس زیبایی را حاضر کنید و پلو را یکی در میان با مخلوط زرشک و کشمش درون دیس بکشید. در نهایت برای تزئین روی پلو می توانید مقداری از مخلوط زرشک و کشمش، و نصف خلال بادام و پرتقال را همراه با مقداری پلو زعفرانی روی مرصع پلو قرار دهید تا زیباتر شود.



## قیمه نثار



زمان آماده سازی

10 min.

زمان پخت

120 min.

زمان تهیه

130 min.

مناسب برای

چهار نفر

### مواد لازم:

زرشک 3 قاشق سوپ خوری | شکر 1 قاشق چای خوری

کره 120 گرم | استاک گوشت 3 قاشق سوپ خوری

خلال بادام 3 قاشق سوپ خوری

خلال پسته 2 قاشق سوپ خوری

گلاب 1/2 پیمانه

گوشت قیمه ای خرد شده 450 گرم

روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی 2 قاشق سوپ خوری

پیازداغ 3 قاشق سوپ خوری

ادویه پلویی 1/2 قاشق چای خوری

دارچین پودر شده 1 قاشق سوپ خوری

هل پودر شده 1 قاشق سوپ خوری

نمک 1 قاشق سوپ خوری برنج 3 پیمانه

زعفران ساییده و حل شده در آب 1 قاشق چای خوری

### روش تهیه:

زرشک خیس شده را آبکش کنید، سپس آن را به همراه شکر، 50 گرم کره و استاک گوشت در ظرفی مناسب بریزید و بگذارید به مدت 45 دقیقه بماند. پس از این مدت، مخلوط زرشک را در تابه ای مناسب ریخته و بر روی حرارت ملایم تفت دهید؛

خلال بادام خیس و آبکش شده را به همراه خلال پسته، به مدت 10 دقیقه در ظرفی حاوی گلاب قرار دهید. پس از این مدت، آن را آبکش کنید؛ گوشت را در قابلمه ای مناسب، حاوی روغن داغ بریزید و روی حرارت ملایم تفت دهید تا آب آن کاملاً کشیده شود؛

رب گوجه فرنگی را در تابه ای حاوی روغن ریخته و بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا تغییر رنگ دهد و خوش رنگ شود؛

سه پیمانه آب به گوشت بیافزایید (درحالی که آب روی گوشت را بگیرد). سپس یک قاشق سوپ خوری از مخلوط خلال بادام و پسته را به آن افزوده و بگذارید ببرد؛

در اواسط پخت، نیمی از زرشک را به قابلمه گوشت بیفزایید؛ در 15 دقیقه آخر پخت گوشت، پیازداغ و نیمی از ادویه پلویی را به آن

بیافزایید و بگذارید ببرد تا کاملاً جا بیفتد؛ بقیه ادویه را در تابه ای جداگانه و حاوی کمی روغن، تفت دهید و در اواخر پخت گوشت، به

همراه دارچین، هل و نمک نیز به آن بیفزایید، سپس مخلوط گوشت را کنار بگذارید در پلوپز دیجیتال پارس خزر به مقدار لازم برنج و آب

ریخته و برنامه آبکشی را تنظیم نمایید. سپس برنج را آبکش نموده بعد از آبکشی، مقداری از برنج را داخل پلوپز بریزید، روی آن مخلوط

گوشت و ادویه ریخته، به همین ترتیب مایه را لابه لای برنج بریزید، سپس در ظرف را بگذارید و حرارت را تنظیم کنید تا بخار برنج بلند شود؛

بقیه کره را با 3 قاشق سوپ خوری روغن مایع بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. زمانی که بخار برنج بلند شد، کره داغ شده را روی آن

بریزید. زعفران را نیز در گوشه ای از برنج بریزید، در ظرف را بگذارید و پس از ملایم کردن حرارت، صبر کنید تا برنج به مدت 25 دقیقه دم بکشد؛

پس از این مدت، کمی از پلو را با بقیه مخلوط زرشک و خلال ها مخلوط کرده و کنار بگذارید، سپس قیمه نثار را در

ظرف مورد نظر کشیده و خورش قیمه را وسط آن قرار دهید و بقیه برنج را روی آن بریزید و با لذت تمام سرو کنید.



## غذاهای محلی و سنتی ایرانی



# کلم پلو شیرازی



مناسب برای	زمان تهیه	زمان پخت	زمان آماده سازی
شش نفر	120 min.	75 min.	45 min.

## مواد لازم:

برنج 4 پیمانه

کلم متوسط 1 عدد

گوشت چرخ کرده: 350 گرم

پیاز 1 عدد

نمک زردچوبه و فلفل به میزان لازم

زیره یک قاشق مرباخوری

رب انار دو قاشق سوپ خوری

کره 50 گرم

روغن به میزان لازم

سبزی شامل شوید، ریحان، مرزه و ترخون پاک

شده و به میزان 300 گرم

## روش تهیه:

برنج را از یکساعت قبل و با آب و نمک خیس می کنیم و در پلوپز . پارس خزر می گذاریم تا به مرحله جوش برسد و آماده آبکشی گردد . گوشت را که 150 گرم است با یک عدد پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه کاملا ورز می دهیم و کوفته های قلقلی یکدست در می آوریم. با ماهیتابه تفت می دهیم تا به حالتی که کوفته ها خوب خودشان را بگیرند و آن را هم کنار دست مان می گذاریم . کلم رشته ای خرد شده را با کمی روغن داخل ماهیتابه می ریزیم. وقتی آب کلم جمع شد و کمی حالت براق به خودش گرفت سبزی را به آن اضافه می کنیم و سبزی را هم تفت می دهیم. در این مرحله هدف ما فقط این است که آب کلم یا سبزی کشیده شود تا برنج مان را خراب نکند . بعد با گوشت مخلوط می کنیم مالش می دهیم، رب انار و 50 گرم کره را به آن اضافه می کنیم. قابلمه را آماده می کنیم هر ته دیگی که بخواهیم بگذاریم می گذاریم و لابه لای برنج، یک مقدار از برنج ساده و یک مقدار هم از مواد میانی می گذاریم و همین را تا انتها ادامه می دهیم . قبل از اینها البته باید زعفران آب کرده به میزان لازم را هم آماده کنیم. آخر کار هم زیره را می پاشیم و زعفران را هم رویش می ریزیم و برنج دم می کنیم .



## قیمه ماهی جنوب



زمان آماده سازی	زمان پخت	زمان تهیه	مناسب برای
25 min.	35 min.	60 min.	چهار تا شش نفر

### مواد لازم:

ماهی بدون تیغ مانند شوریده، سنگسر، هامور و یا حلوا سیاه 1 عدد

گشنیز 250 گرم

شنبليله 50 گرم

پیاز 2 عدد

سیر 5 حبه

رب انار ترش 3 قاشق غذاخوری

زردچوبه و نمک و فلفل مقدار لازم

### روش تهیه:

سبزی ها را تمیز کنید و بشویید ، پس از اینکه آب سبزی ها خشک شد داخل خرد کن شوگان بریزید تا خوب خرد و ریز شود ؛ ماهی را به تکه هایی به یک اندازه برش بزنید ، کمی نمک و فلفل روی ماهی بپاشید و کناری قرار دهید

داخل ماهیتابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود ، پیاز را خرد کنید و داخل روغن بریزید ، نمک و فلفل و زردچوبه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود. در ادامه سیرهای رنده شده و سبزیجات خرد شده را اضافه نمایید ؛ تفت دهید تا رنگ سبزی ها کمی تغییر کند و آب آن کشیده شود سپس در مواد را درآرام پز پارس خزر ریخته نصف لیوان آب اضافه کنید و با حرارت ملایم بگذارید سبزی ها بپزند

رب انار را به سبزی اضافه کنید و مخلوط نمایید سپس 3 لیوان آب اضافه کنید و با حرارت متوسط اجازه دهید خورش بجوشد و تغییر رنگ دهد سپس تکه های ماهی را داخل خورش قرار دهید و 30 دقیقه بگذارید ماهی ها بپزند و خورش جا بیفتد ؛ پس از پخت قلیه ماهی را در ظرف بکشید و به همراه برنج سرو کنید

نکته ها : میتوانید ماهی ها را سرخ کنید سپس به خورشت اضافه نمایید ، در دستور اصلی وجنوبی قلیه ماهی به جای رب انار از تمبر هندی استفاده میشود اما رب انار مزه و طعم قوی تری خواهید داشت ، طعم این خورش باید ترش و تند باشد





## ترش تره



مناسب برای	زمان تهیه	زمان پخت	زمان آماده سازی
چهار نفر	60 min.	40 min.	20 min.

### مواد لازم:

تخم مرغ 3 عدد | سیر 1 بوته  
خالواش (سبزی سنتی گیلانی) نصف پیمانه | آب نارنج 1 تا 1 و نیم لیوان  
فلفل به میزان لازم | سبزی 1 کیلو (اسفناج، برگ چغندر، گشنیز، تره، جعفر و شوید  
(اسفناج بیشتر از بقیه)  
نعنا نصف پیمانه  
دارچین به میزان لازم | روغن نصف پیمانه  
نمک به میزان لازم | زردچوبه به میزان لازم

### روش تهیه:

ابتدا سبزی ها را پاک کنید و بشویید. پس از اینکه کمی آب آنها رفت، همه را خرد کنید، ولی لازم نیست خیلی ریز شود. برنج را بشویید و با نمک کمی خیس کنید. برنج و سبزی های خرد شده را در قابلمه ای با ظرفیت مناسب یا در ظرف سنتی گیلان به نام گمچ بریزید و با یک پیمانه آب و نمک بپزید

بعد از پختن سبزی چاشنی این غذا یعنی آب نارنج را اضافه کنید و صبر کنید تا کمی با هم بجوشند. اگر ترشی غذا کم بود، باز هم به آن چاشنی اضافه کنید تا به اندازه کافی و دلخواه ترش شود

نعنا، خالواش و سیر پوست کنده را خرد کنید و در تابه ای همراه نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه در روغن فراوان، کمی سرخ کنید. این مخلوط را به سبزی و برنج پخته اضافه کنید تا با هم بپزند. تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و با چنگال بزنی و در صورت تمایل کمی زعفران به آن بیفزایید

سپس روی مخلوط سبزی ها و برنج بریزید. زمانی که تخم مرغ ها پخت، خورش را هم بزیند و به آن فلفل و دارچین بیفزایید. وقتی همه مواد خوب پخت و خورش به روغن افتاد، غذا آماده است



## سوپ و آش ها



# آش آلو



محصل مورد استفاده: غذاساز، شوگان، امگا

دسته بندی: سوپ و آش ها

وعده: صبحانه، شام

زمان آماده سازی	زمان پخت	زمان تهیه	مناسب برای
30 min.	120 min.	150 min.	شش نفر

## مواد لازم:

- پیاز نگینی خردشده 2 عدد | روغن مایع به مقدار لازم
- لپه یک دوم پیمانه 75 گرم | برنج 1 پیمانه 160 گرم
- فلفل سیاه و نمک پودر شده به مقدار لازم | نعناع تازه خردشده 40 گرم
- زرچوبه پودر شده 1 قاشق چایخوری | تخم گشنیز پودر شده 1 قاشق چایخوری
- تره تازه خردشده 100 گرم | جعفری تازه خردشده 100 گرم
- آلو بخارا 200 گرم | آب لیموترش یک چهارم پیمانه
- نعناع داغ و پیاز داغ مقداری برای تزیین

## روش تهیه:

پیاز را در قابلمه ای حاوی روغن داغ، تفت دهید تا نرم و شفاف شود؛ لپه و برنج خیس و آبکش شده را به همراه نمک و هفت پیمانه آب به قابلمه حاوی پیاز اضافه کرده و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید. زمانی که جوش آمد، حرارت را ملایم کنید و در ظرف را بگذارید تا لپه نیم پز شود؛ در اواسط پخت، نعناع را به آن اضافه کنید و هم بزنید؛ فلفل، زرچوبه و تخم گشنیز را در تابه ای حاوی روغن داغ، تفت دهید و در 30 دقیقه آخر پخت آش به همراه تره، جعفری و آلو بخارای خیس و آبکش شده به قابلمه اضافه کنید؛ در آخر پخت، آب لیموترش را بیفزایید و پس از چند جوش، آش را از روی حرارت بردارید، آن را در ظرف مورد نظر بریزید و با نعناع داغ و پیاز داغ تزیین و سرو کنید.



# سالاد و اردورها



## سالاد ایتالیایی



وعده: پیش غذا

دسته بندی: سالاد و اردورها

محصل مورد استفاده: غذاساز، شوگان، امگا

زمان آماده سازی

10 min.

زمان پخت

10 min.

زمان تهیه

20 min.

مناسب برای

چهار نفر

### مواد لازم:

کره 26 گرم | روغن مایع به مقدار لازم

سیب‌زمینی بدون پوست، مکعبی درشت خرد و آب‌پز شده 4 عدد

گوجه‌فرنگی مینیاتوری دونیم‌شده 10 عدد | بیکن گوشت نوازی خردشده 3 ورق

جعفری پاک و خردشده 20 گرم | نمک و دانه فلفل سیاه کوبیده‌شده به مقدار لازم

اسفناج تازه و پاک‌شده 50 گرم

پنیر پارمان رنده‌شده 30 گرم

پیازچه خردشده 20 گرم

### روش تهیه:

در تابه ای حاوی کره و کمی روغن مایع، روی حرارت ملایم، سیب زمینی، گوجه فرنگی مینیاتوری و بیکن گوشت را تفت دهید سپس جعفری را به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید و تفت دهید. تابه را از روی حرارت بردارید و بگذارید بماند تا سرد شود؛ در این فاصله، سس مخصوص را آماده کنید.

پس از این مدت، اسفناج ها را در ظرف مورد نظر بچینید و مخلوط سیب زمینی را روی آن قرار دهید. پنیر بلوچیز و پیازچه را روی سالاد بریزید و به همراه سس مخصوص سرو کنید.

### روش تهیه سس مخصوص:

در ظرفی دردار، 3 قاشق سوپ خوری روغن زیتون، 2 قاشق سوپ خوری سرکه بالزامیک، یک قاشق سوپ خوری آب لیموترش تازه، یک قاشق چای خوری سس خردل، مقداری نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده) را بریزید و هم بزنید.





# فینگرفود پنیری

وعده: پیش غذا

دسته بندی: پیش غذا و فینگرفودها

محصول مورد استفاده: غذاساز، شوگان، امگا



زمان آماده سازی

15 min.

زمان پخت

15 min.

زمان تهیه

30 min.

مناسب برای

چهار نفر

## مواد لازم:

سیب زمینی (پخته و رنده شده) 300 گرم | سینه و ران مرغ (چرخ شده) 160 گرم

پنیر گودا (رنده شده) 50 گرم | پودر سیر به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم

پنیر پیتزا (رنده شده) 100 گرم

پودر سوخاری به مقدار لازم

روغن سرخ کردنی به مقدار لازم

سس ماست مقداری برای سرو

## روش تهیه:

در ظرفی، سیب زمینی، مرغ چرخ شده، پنیر گودا، پودر سیر، نمک و فلفل را با یکدیگر مخلوط کنید و با دست ورز دهید تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند؛

از مایه آماده شده به اندازه گردو برداشته و در کف دست پهن و صاف کنید، سپس مقداری پنیر پیتزا در وسط آن قرار دهید و آن را به شکل دلخواه فرم دهید؛

لقمه ها را در پودر سوخاری غلتانده و در تابه ای حاوی روغن داغ، سرخ کنید، سپس روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود. لقمه های پنیری را در ظرف موردنظر بچینید و سرو کنید.



# توپک سوخاری



زمان آماده سازی	زمان پخت	زمان تهیه	مناسب برای
45 min.	15 min.	60 min.	هشت نفر

## مواد لازم:

گرم گوشت گوساله چرخ کرده 250

پودر سوخاری به مقدار لازم | نمک و دانه فلفل سیاه کوبیده شده به مقدار لازم

اورگانو پودر شده یک دوم قاشق چایخوری | پاپریکا پودر شده یک دوم قاشق چایخوری  
رنده پوست لیموترش 1 قاشق چایخوری

زنجبیل تازه رنده شده 1 قاشق چایخوری

پودر سیریک دوم قاشق چایخوری

تخم مرغ 3 عدد

خلال بادام 100 گرم

برگ جعفری خرد شده 20 گرم

آرد نول 3 قاشق سوپخوری

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مقدار لازم



## روش تهیه:

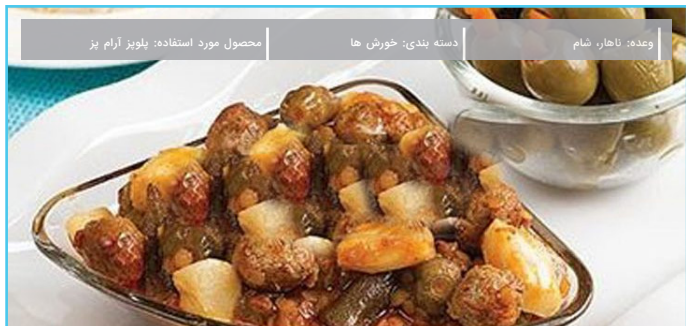
گوشت را با 4 قاشق سوپخوری پودر سوخاری و مقداری نمک ورز دهید سپس اورگانو، پاپریکا، پوست لیمو، زنجبیل، پودر سیر و مقداری فلفل سیاه را به همراه یک عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید و مجدداً ورز دهید تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. کف دست را با مقداری آب مرطوب و مخلوط را به 20 قسمت مساوی تقسیم کنید. مخلوط گوشت را به شکل گلوله فرم دهید. توپکها را در ظرفی بچینید و 30 دقیقه در یخچال قرار دهید. خلال بادام و جعفری را در غذاساز بریزید و مخلوط کنید تا مواد ریز و یکدست شوند سپس پودر سوخاری را اضافه و مخلوط را در ظرفی کنار بگذارید. در ظرفی، تخم مرغ باقیمانده، مقداری نمک و فلفل سیاه را با چنگال هم بزنید. در ظرفی جداگانه، 3 قاشق سوپخوری آرد بریزید. کوفته ها را از یخچال خارج کنید. ابتدا آنها را به آرد و سپس به تخم مرغ آغشته کنید و در مرحله پایانی، در مخلوط پودر سوخاری بفتانید. در تابه ای حاوی روغن داغ فراوان، روی حرارت ملایم، کوفته ها را سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. پس از این مدت، آنها را با کفگیر سوراخدار، از تابه خارج کنید و روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود. توپکهای سوخاری را در ظرف مورد نظر قرار دهید و به همراه سس دلخواه سرو کنید.



خورش ها



## خورش بامیه با ریواس



محصول مورد استفاده: بلوبر آرام پز

دسته بندی: خورش ها

وعده: ناهار، شام

زمان آماده سازی

10 min.

زمان پخت

120 min.

زمان تهیه

130 min.

مناسب برای

چهار نفر

### مواد لازم:

بامیه سرخ شده: سه پیمانه

ریواس: یک پیمانه

دال عدس: نصف پیمانه

آب گوجه فرنگی: یک پیمانه

رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری

آب: دو و نیم پیمانه

گوشت چرخ کرده بوقلمون: 300 گرم

پیاز رنده شده: یک عدد

پیاز سرخ شده: دو قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

زنجبیل: نصف قاشق چایخوری

روغن: به میزان لازم

### روش تهیه:

ریواس ها را شسته و پوست روی آنها را می گیریم، بعد به اندازه یک سانتی متری خرد کرده و در روغن به مدت پنج دقیقه سرخ می نماییم.

پیاز را به گوشت بوقلمون اضافه کرده، نمک و ادویه افزوده و کمی ورز می دهیم، سپس از آن کوفته قلقلی ها ی درست کرده، در روغن تفت داده و کنار می گذاریم . رب گوجه فرنگی را در کمی روغن تفت داده، نمک، فلفل، زردچوبه، زنجبیل و دال عدس را به آن افزوده، مجددا تفت داده آب گوجه فرنگی و پیاز داغ را اضافه می کنیم. همه مواد آماده شده را در آرام پز پارس خزر ریخته و آب را اضافه کرده و بعد از جوش آمدن بامیه را می افزایشیم. خورش که در مدت مشخص جا افتاد در ده دقیقه آخر کوفته قلقلی ها را اضافه کرده و ریواس ها را روی خورشت می چینیم تا طعم بدهد.

مصرف ریواس سبب تنظیم دستگاه گوارشی می شود. مصرف این گیاه در مقادیر کم سبب افزایش ترشح معده و صفرا می شود، همچنین یک پاک کننده طبیعی کبد است.





# ماهی شکم پر



زمان آماده سازی

20 min.

زمان پخت

40 min.

زمان تهیه

60 min.

مناسب برای

دو نفر

## مواد لازم:

ماهی 1 عدد (بهتر است از ماهی چرب مانند کپور بدلیل روغن طبیعی استفاده شود)  
سیر 2 حبه

سبزی پاک کرده (ترخان، مرزه، جعفری یا سایر سبزی های معطر ) 250 گرم

آلو خشک یا کشمش 150 گرم

آبلیمو 2 قاشق سوپ خوری

گردو خرد شده 100 گرم

نمک و فلفل به میزان لازم

## روش تهیه:

ماهی را خوب پاک کرده، شسته و بگذارید تا آب آن کاملاً گرفته شود. سیر، سبزی و گردو را چرخ کرده با آلو یا کشمش، نمک، فلفل و آبلیمو مخلوط کنید این مواد را کاملاً ورز دهید و سپس داخل شکم ماهی بریزید. شکم ماهی را طوری پر کنید که مواد از داخل آن بیرون نریزد. برای بهتر شدن طعم ماهی ، مقداری از آب لیمو را روی ماهی بریزید ماهی را درون سینی طبخ یا ظرف پیرکس ( که از قبل کف آن را با روغن خوراکی چرب کرده اید) گذاشته و داخل توستر که مطابق با دستورالعمل جدول طبخ تنظیم شده است ، قرار دهید. مدت پخت غذا بستگی به اندازه ماهی و سلیقه شما دارد. زمانی که سطح ماهی طلایی شده آن را از توستر بیرون آورده و سرو نمایید.



# میگو پفکی



زمان آماده سازی

20 min.

زمان پخت

30 min.

زمان تهیه

50 min.

مناسب برای

شش نفر

## مواد لازم:

میگو 1 کیلو

آلبیمو یک قاشق سوپخوری

ماست دو قاشق سوپ خوری

پیاز یک عدد

آرد 2/3 لیوان

تخم مرغ یک عدد

زعفران نصف قاشق چایخوری

نمک به مقدار لازم

بیکنینگ پودر یک قاشق چایخوری

فلفل به مقدار لازم

## روش تهیه:

اول میگو را تمیز می کنیم پوست آن را کنده ، می شوئیم و سپس آن را در آب پیاز که قبلا آن را رنده کرده و آب آن را جدا کرده ایم می ریزیم. بعلاوه مقداری آلبیمو و فلفل سیاه. بعد آن را مخلوط می کنیم . در ظرف را بسته و یک ساعت داخل یخچال قرار می دهیم . سس مخصوص میگو پفکی را با مخلوط کردن آرد ، تخم مرغ، زعفران ، ماست ،بیکنینگ پودر و نمک تهیه می کنیم. سس ما نباید زیاد سفت یا شل باشد. اگر سفت شد مقداری ماست و اگر شل شد مقداری آرد به آن بیافزایید. سپس میگوها را از آب پیاز خارج کرده و داخل مایع ریخته ، مخلوط کرده و در ظرف را گذاشته و نیم ساعت درون یخچال قرار می دهیم . سرخ کن را به اندازه لازم روغن ریخته و در دمای 130 درجه سانتیگراد حدود 5 دقیقه میگو ها رو پفکی نمایید



# میگو کبابی



محصول مورد استفاده: کباب پز

دسته بندی: غذاهای دریایی

وعده: ناهار، شام

زمان آماده سازی

40 min.

زمان پخت

20 min.

زمان تهیه

60 min.

مناسب برای

چهار نفر

## مواد لازم:

سیر (کوبیده شده) 3 حبه

نمک و فلفل به مقدار لازم

مارمالاد پرتقال 2 قاشق سوپ خوری

روغن هسته انگور 7 قاشق سوپ خوری

فلفل قرمز (نیم کوب شده) 1/2 قاشق چایخوری

تخم گشنیز (پودر شده) 1 قاشق سوپ خوری

آب لیمو ترش (تازه) 80 میلی لیتر

گشنیز (پاک کرده) 30 گرم

میگو (پاک کرده) 16 عدد

## روش تهیه:

در ظرفی، سیر و نمک را کاملاً مخلوط کنید تا به شکل خمیر در بیاید. مارمالاد پرتقال، عسل، سویاسس، 4 قاشق سوپخوری از روغن زیتون، فلفل قرمز، پودر گشنیز، مقداری فلفل سیاه و آبلیموترش تازه را به مخلوط سیر و نمک اضافه کنید و هم بزنید سپس گشنیز را به آن بیافزایید و مجدداً هم بزنید. نیمی از سس آماده شده را کنار بگذارید؛

میگوها را در ظرفی حاوی سس آماده شده بریزید و روی آن را با سفون بپوشانید و به مدت 30 دقیقه، در یخچال استراحت دهید تا مزه دار شود (در صورتیکه میگوها را بیش از این زمان، در مواد مرینیت استراحت دهید، آبلیموترش باعث پخت میگوها میشود). پس از این زمان، میگوها را از مواد مرینیت خارج کنید و با حوله کاغذی، مواد اضافی مرینیت را به آرامی از روی آنها پاک کنید؛

کباب پز را آماده کنید و میگوهای سیخ کشیده شده را روی آن قرار دهید. در زمان کباب شدن چند بار با قلمو روی میگوها را با روغن چرب کنید تا میگوها ترد باشند و خشک نشوند؛ پس از آماده شدن میگوها را درون ظرف قرار داده و همراه با سالاد و سس دلخواه سرو نمایید.



کیک، کلوچہ و شیرینی ہا



## کیک شکلاتی



زمان آماده سازی

20 min.

زمان پخت

40 min.

زمان تهیه

60 min.

مناسب برای

هشت نفر

### مواد لازم:

کره آب شده 100 گرم

شکر 100-150 گرم

آرد شیرینی 100-150 گرم

پودر کاکائو 2 قاشق سوپ خوری

تخم مرغ 2 عدد

شیر 150 میلی لیتر

بکینگ پودر 1/2 قاشق مربا خوری

روغن مایع 1 قاشق غذاخوری

گردو خرد شده به مقدار لازم

وانیل 1/4 قاشق مربا خوری

### روش تهیه:

ابتدا تخم مرغ ها را در ظرف گود شکسته و با هم زن بخوبی هم زده تا کاملاً به رنگ سفید درآمده و پف کند. سپس شکر را به آن اضافه کرده و مجدداً هم بزنید. در ادامه به ترتیب شیر و سپس کره را نیز به آن اضافه نموده و هم بزنید. آرد، بکینگ پودر و پودر کاکائو را کاملاً با هم مخلوط کرده و به تدریج همان طور که مایه فوق را با چنگال یا کاردک هم می زنید، به آن اضافه کنید. در پایان می توانید در صورت تمایل، گردو را نیز اضافه نمایید. سینی طبخ یا یک ظرف گود مناسب را برداشته، کف و دیواره آن را با روغن مایع چرب کنید، سپس مایه کیک را داخل ظرف ریخته و آن را داخل توستر که به مدت حداقل 10 دقیقه پیش گرم شده است، قرار داده و به صورت زیر تنظیم نمایید توجه: کیک در شیار میانی قرار گیرد. پس از اتمام زمان تنظیم شده، بهتر است تا 5 دقیقه درب توستر را باز نکنید





## کیک تابه ای



زمان آماده سازی

10 min.

زمان پخت

10 min.

زمان تهیه

20 min.

مناسب برای

چهار نفر

### مواد لازم:

آرد الک شده : 125 گرم یا 1 پیمانه

بکینگ پودر 1 و نیم قاشق چای خوری

شکر 5 قاشق سوپ خوری

نمک 1/2 قاشق چای خوری

شیر 0.5 پیمانه یا 120 میلی لیتر ماست

تخم مرغ 1 عدد

وانیل 0.1 قاشق چای خوری

روغن مقداری کمی برای سرخ کردن

### روش تهیه:

بکینگ پودر، شکر و نمک را کاملاً با همزن دستی مخلوط کنید تا هوا داخل ذرات آرد رفته و منجر به پف کردن بهتر کیک شود. در صورتی که کیک ها را با مواد شیرین میل می کنید، مقدار شکر کمتری به مواد اضافه کنید، در غیر این صورت مقدار پیشنهاد شده مناسب است. در ظرف جداگانه ای تخم مرغ زده شده را با شیر مخلوط کرده و هم بزنید تا کاملاً یک دست شود، در مرحله بعد ، مواد خشک را با مایعات مخلوط کرده و در حد یک دست شدن مایع و به آرامی با چنگال هم بزنید. برای تهیه این کیک‌ی هم از قابلمه اصلی و هم از تابه گریل مس توانید استفاده کنید. برای سرخ کردن به مقدار کافی روغن به قابلمه اضافه کنید و پس از گرم شدن به اندازه یک ملاقه از مواد را با احتیاط و به آرامی در مرکز تابه ریخته و اجازه دهید تا به مرحله ایی برسد که روی کیک حباب های ریز ایجاد شود، سپس برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. دقت کنید که این کیک ها نیاز به سرخ شدن نداشته و می بایست پخته شوند، لذا پس از اضافه کردن مواد ، ناب تنظیم دما را روی موقعیت "2" قرار دهید تا به صورت ملایم طبخ شود. کیک های تابه ای همراه با شیره افرا ، شیره خرما، شیره انگور، مربا و عسل سرو می شوند.



## سوفله و گراتن ها



## گراتن سیب زمینی و فلفل دلمه ای



محصول مورد استفاده: آون توستر

وعده:ناهار، شام، پیشغذا، میان وعده | دسته بندی: سوفله و گراتن ها

زمان آماده سازی

30 min.

زمان پخت

90 min.

زمان تهیه

120 min.

مناسب برای

چهار نفر

### مواد لازم:

پیاز نگینی خرد شده 1 عدد

روغن زیتون مخصوص سرخ کردن 2 قاشق سوپ خوری

کره به مقدار لازم

سیب زمینی 1 کیلوگرم

نمک و دانه فلفل سیاه به مقدار لازم

تخم مرغ 8 عدد

خامه 1/4 پیمانه

پنیر پارمزان: 1/2 پیمانه

فلفل دلمه ای قرمز نگینی خرد شده 1 عدد

پنیر گودا 3/4 پیمانه

### روش تهیه:

توستر را از 15 دقیقه قبل روی حرارت 180 درجه سانتی گراد تنظیم و گرم کنید. پیاز را درتابه ایی حاوی روغن زیتون داغ تفت دهید تا نرم و شفاف شود، سپس پیاز را ازتابه خارج کنید. مقداری کره در همانتابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا ذوب شود. سیب زمینی را از هر دو طرف درتابه سرخ کنید تا طلایی شود در آخر مقداری نمک و فلفل سیاه روی آن ها بپاشید. پیاز را بهتابه برگردانید و هم بزنید. تخم مرغ ها را همراه خامه و پنیر پارمزان، مقداری نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و هم بزنید تا مواد کاملا با یکدیگر مخلوط شوند

کف ظرفی نسوز و مخصوص فر بوسله قلموی مخصوص آشپزی با مقداری کره چرب کنید مخلوط سیب زمینی و فلفل دلمه ایی را بصورت لایه لایه روی هم قرار دهید. و در آخر مخلوط تخم مرغ را روی سیب زمینی در قالب ریخته پنیر گودا را ردی آن بریزید. ظرف را 40 دقیقه در طبقه وسط آون گرم شده قرار دهید تا بپزد و طلایی رنگ شود. پس از این مدت گراتن را خارج و سرو نمایید



دفتر مرکزی شرکت صنعتی پارس خزر  
تهران ، خیابان سپهد قرنی، شماره 43

[www.parskhazar.com](http://www.parskhazar.com)  
[shop.parskhazar.com](http://shop.parskhazar.com)

