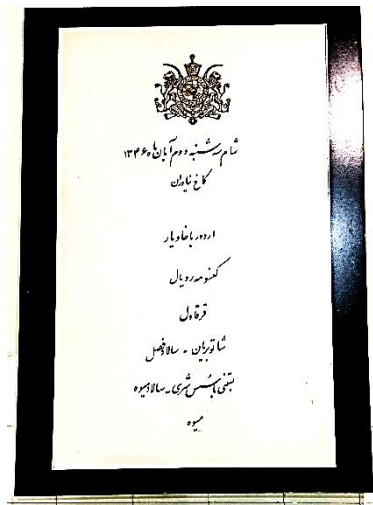


گردآوری و تدوین: مریم کهزادی



منوی شام سه شنبه دوم آبان ماه ۱۳۴۶ شمسی در کاخ نیاوران

با بررسی اجمالی در انواع غذاهای سرو شده در این منو، یک مجموعه غذای پاییزی تجربه می گردد، لذا با توجه به اینکه نام غذاها بطور کلی نوشته شده است و به جزییات و نوع طبخ اشاره ای نگردیده، مع الوصف سعی شده متداولترین روش پخت و سرو آن زمان که احتمال میرود در آشپزخانه های کاخ نیاوران و سعدآباد رایج بوده است؛ نگارش گردد. (قابل ذکر می باشد روشهای پخت از روی دستورهایی ارائه شده از سوی سرآشپزهای ماهر ایرانی و خارجی برگرفته شده از کتب و سایتهای مجازی معتبر می باشد و صرفاً هدف، معرفی و شناخت اولیه خواننده با نوع خوراک ثبت شده در منوهای مذکور می باشد)

پیش غذای ارائه شده " اردور با خاویار " می باشد

اردور با خاویار:

خاویار به دلیل خواص بینظیر خود هر روزه افراد بیشتری را بسوی خود جلب می کند. این دانه های ریز که مملو از مواد مغذی است می تواند بسیاری را درمان نماید. خاویار یک ماده غذایی کامل نیست در واقع خاویار را به عنوان پیش غذا و اشتها آور مصرف می کنند. چاشنی هایی که برای خاویار استفاده می شود شامل انواع پیازچه، موسیر، جعفری، شوید، اسفناج و لیموترش می باشد. معمولاً توصیه می شود خاویارهای درجه یک بدون چاشنی زدن سرو شود. این ماده غذایی ارزشمند را می توان در کنار نان سفید، پنکیک، پوره سیب زمینی، تخم مرغ و تخم بلدرچین آبپز، نان تست برشته شده، آواکادو، خامه ترش، کره و انواع بیسکویت شیرین سرو نمود. بیشترین دستورالعملهایی که خاویار در آن سرو می شود مربوط به پیش غذاهای اشتها آور است. از انواع روش مصرف خاویار می توان به استفاده در انواع ساندویچ عمدتاً به صورت تزیینی و چاشنی نام برد. مصرف خاویار با " بلینی " (پنکیک نازک و لطیفی که از آرد گندم درست می شود) بسیار پرطرفدار و سنتی است. از نحوه سرو خاویار میتوان به قرار دادن آن بر روی سیب زمینی کباب شده همراه با سبزی خرد شده با تخم مرغ یا بر روی تارتهای کوچک که در ظرف

مناسب قرار می گیرد اشاره نمود. برای پر کردن ظروف بزرگ بهتر است ابتدا آن را با انواع سالاد مختلف، گوشت کنسرو شده، تن ماهی آزاد، سبزی خرد شده، تخم مرغ آب پز خرد شده به همراه خامه ترش و سس مایونز سرو نمود.



همچنین انواع سوپهای سرد و گرم یا برخی از غذاها را می توان با خاویار تزئین نمود. خاویار برای تزئین تمامی غذاهای دریایی می تواند مورد استفاده قرار گیرد. طعم بیشتر غذاهایی که از میگو، خرچنگ و لابستر تهیه می شوند با اضافه کردن مقدار اندکی خاویار بسیار مطبوع تر می شود. حتی می توان غذاهایی نظیر اسپاگتی و سایر غذاهای مشابه را با سس حاوی خاویار سرو نمود.

انواع روشهای سرو خاویار ایرانی :

سرو خاویار با نان تست، سرو خاویار با نان خامه ای، سرو خاویار با ماهی سالمون، سرو خاویار با ماهی خاویاری، سرو خاویار با تخم مرغ آبپز، سرو خاویار با خامه، سرو خاویار با کره و مربا، سرو خاویار با سبزیجات معطر و...

کنسومه رویال :

"کنسومه" به فرانسوی، یکی از انواع سوپ ها می باشد که از "پتاژ" (یک نوع سوپ غلیظ است که بیشتر در وعده ناهار سرو می گردد) رقیقتر و از سوپ معمولی غلیظ تر است. کنسومه به معنای "سوپ صاف شده" می باشد. در این نوع سوپ، چربی بسیار کم است و گوشت و سبزیجات به همراه سفیده تخم مرغ زده شده با یکدیگر مخلوط می شود. به این مخلوط گوشت گاو و ماهی و... نیز اضافه شده، بر روی حرارت به مدت طولانی پخته می شود. چربی که در طی مدت پخت بر سطح سوپ می آید به دقت جدا شده و به دور انداخته می شود. سوپ پس از پخت از الک گذرانده شده و صاف می شود. کنسومه معمولاً بوسیله آرد سبوس، خامه، زرده تخم مرغ و پوره حبوبات، غلیظ می گردد.



طرز تهیه کنسومه رویال :

کنسومه ۵ فنجان، شیر ۱ فنجان، تخم مرغ ۱ عدد، زرده تخم مرغ ۲ عدد، جعفری ساطوری ۱ قاشق سوپ خوری.

کنسومه را با شیر مخلوط می کنیم. زرده و سفیده تخم مرغ ها خوب زده و همه را در یک قابلمه می ریزیم. در ظرف را می بندیم و روی حرارت ملایم می گذاریم. جوش که آمد برداشته و در سوپخوری می ریزیم و جعفری ساطوری را روی آن اضافه می کنیم.

قرقاوول :

پخت قرقاوول کمی با پخت سایر گوشتها متفاوت است. نکته اصلی در پخت قرقاوول این است که مقدار چربی قرقاوول به اندازه سایر گوشتها نیست، بنابراین نباید آن را به صورت خشک پخت. در پخت قرقاوول باید از مقداری چربی استفاده شود. گوشت قرقاوول طعم خاص خود را دارد. بنابراین نیاز به ادویه به مقدار زیاد نیست. آشپزها همگی با آویزان کردن پرنده قبل از اینکه پخته شود موافقت میکنند. بدین صورت گوشت تردتر، خوش پخت تر و خوش طعم تر می شود و مخلوطی از طعم گوشت طیور و گوزن را خواهد داشت.

به دلیل اینکه نوع طبخ قرقاول در منو مشخص نشده، الزاما به چند روش معمول تر و معروف تر (روش پخت فرانسوی) اشاره می کنیم.



روش پخت فوری:

وقتی که زمان پخت محدود داریم، این روش پخت توصیه می شود. چند تکه سیب به همراه یک قاشق سوپخوری کره، داخل بدن پرنده قرار داده می شود. سپس پرنده را در لایه ای از ورقه آلومینیومی همراه با یک قاشق سوپخوری کره روی آن پیچانده و در فر با درجه حرارت ۹۰ درجه سانتیگراد به مدت یک ساعت و پانزده دقیقه قرار داده تا پخته شود. ورقه آلومینیومی را ۱۵ دقیقه آخر باز نموده تا گوشت قهوه ای شود.

روش پخت فرانسوی نرماندی :

قرقاول وحشی در قارچ و سس آب انگور، یک شام خوشمزه همراه با گوشت نرم و لطیف است. این دستور العمل شگفت انگیز دارای انواع قارچ ها و یک سس ظریف است. این دستور تهیه بر اساس یک غذای کلاسیک تهیه شده با سیب می باشد. همان چیزی که منطقه نورماندی فرانسه به آن معروف است. مواد تشکیل دهنده این دستور طعم هایی را که همه ما در ماه های سردتر میل می کنیم در یک ترکیب خوشمزه از شور و شیرین جمع می کند. در مقایسه با مرغ سنتی، این سس، شوری آن بیشتر از شیرینی آن است. نقطه قدرت این دستور العمل این است که قارچ ها را به جای پختن آنها، روی اجاق با مواد دیگر، تفت می دهیم. این به این دلیل است که قارچ ها از این طریق قهوه ای می شود و عطر و طعمشان متمرکز میشود. سرآخر قارچها را در پایان پخت به بشقاب اضافه مینماییم تا در سس اسفنجی نشود. از آنجا که سیب یک ماده اصلی برای این دستور غذاست، حتما نوع سیب را باید در پخت و پز انتخاب کنیم یعنی پوست محکم و سفتی داشته باشد. به آب سیب هم در طول پخت نیاز می باشد. اگر نتوانستیم آن را تهیه کنیم میتوانیم مقدار سیب بیشتری را جایگزین نماییم. این غذای قرقاول سرخ شده به اندازه کافی لطیف می باشد و می توان آنرا در یک مهمانی شام سرو نمود و هنوز هم یک غذای دلچسب زمستانی است که با جوانه کلم بروکسل و یا برنج قهوه ای یک سرو عالی را ارائه می دهد.

طرز تهیه :

۱۶ اونس قارچ دکمه ای یا پورتوبلو

۲ عدد سیب تکه تکه شده

۲ عدد موسیر بزرگ برش خورده

۱ عدد تره تمیز و خورده شده

یک دوم فنجان آب سیب و یا سیب اضافی

شاخه های آویشن و برگ بوی تازه مقداری

یک چهارم فنجان خامه یا جایگزین، لبنیات

روغن برای پخت و پز به مقدار کافی

نمک و فلفل به مقدار کافی



فر را با دمای ۳۵۰ درجه گرم می نماییم و سینه های قرقاول را که از قبل با نمک و فلفل مزه دار نموده، به دمای اتاق می رسانیم. قارچ ها را با مسواک زدن، تمیز و خرد نموده و آنها را به قطعات کوچک و یکنواخت خرد می کنیم و روی ظرف قرار داده و روغن و نمک و فلفل را اضافه نموده، کنار می گذاریم. در یک قابلمه بزرگ یک قاشق غذاخوری روغن را روی حرارت متوسط تا زیاد گرم می کنیم پس از داغ شدن، قرقاول را در آن گذاشته و در حدود ۲ الی ۴ دقیقه سرخ نموده تا قهوه ای شود و کنار می گذاریم. سپس تره و سیب را اضافه می کنیم چند دقیقه تفت می دهیم تا سیبها قهوه ای گردد. سپس سیر را اضافه می کنیم و یک دقیقه تفت می دهیم تا معطر گردد. در ظرفی دیگر آب سیب، سیب و آویشن و برگ بو را تا ۱۰ دقیقه حرارت داده و میزان گرما را کم نموده تا سس غلیظ گردد. سینه های قرقاول را دوباره به ماهیتابه اضافه نموده و کل مواد را به فر منتقل نموده تا پخت تمام شود. قرقاولها را به مدت ۲۰ دقیقه در فر حرارت می دهیم و پس از آن در ظرفی به همراه قارچهای بو داده سرو می نماییم.

شاتو بریان :

"شاتو بریان CHATEAUBRIAND STEAK" یا بطور خلاصه CHATEAUBRIAND ، یک خوراک فرانسوی است. این غذا یکی از درسهایی است که در استانداردهای مهارتهای فنی و حرفه ای به آن بهای زیادی داده شده و یکی از انواع غذاهایی است که یک آشپز روز باید بلد باشد و امتحان دهد. شاتوبریان در واقع روشی است که به طرز تهیه این غذا اشاره می کند و این روش مورد علاقه "کنت شاتوبریان" نویسنده و شاعر و بنیان گذار مکتب رمانتیسیم در ادبیات فرانسه و تاریخدان و دیپلمات و سفیر فرانسه در رم در زمان ناپلئون و وزیر امور خارجه لوئی هجدهم بود. سرآشپز "مونت میلر" بنا به سلیقه و علاقه کنت این روش را برای تهیه این خوراک به کار میبرد. این خوراک از گوشت پشت ستون فقرات و پشت جگر سفید و یا پشت مازو یا فیله گوساله که بصورت نواری پهن می باشد و بسیار نرم و خوش خوراک است تهیه می گردد.

طرز تهیه :



گوشت گوساله ۸۰۰ گرم

قارچ ۲۵۰ گرم

کره ۱۵۰ گرم

خامه ۴ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

جهت طبخ شاتوبریان ابتدا گوشت را به ۱۴ قسمت

مساوی تقسیم کرده مقداری آنرا کوبیده تا نرم و صاف گردد. سپس دو طرف آن را به نمک و فلفل و کره آغشته می نماییم. ظرفی را آماده نموده و مقداری کره در آن داغ کرده و گوشت ها را سرخ نموده تا برشته شود. در ظرفی دیگر قارچ را با کمی کره تفت داده و روی هر تکه گوشت، کمی قارچ و یک قاشق خامه مالیده و سرو می نماییم.



شاتو بریان

سالاد فصل:

روش تهیه سالاد فصل پاییز

با توجه به اینکه در منو اشاره به نوع و جزییات سالاد فصل مورد نظر ننموده است؛ لذا دستور تهیه یک سالاد نمونه فصل پاییز را ارائه می دهیم. ابتدا ظرف سالاد را در کنار دستمان قرار داده و کاهو را خرد می کنیم، همچنین کلم را نواری خرد نموده سپس گوجه و خیارها را حلقه حلقه نموده و بعد هم کاهو را داخل دیس کشیده و کلم و خیار و گوجه حلقه شده را به شکل

دلخواه روی کاهو می چینیم. در آخر هویج را روی سالاد رنده نموده، نوبت آماده کردن سس می باشد. ابتدا مقداری نمک، آبلیمو و شکر را به سس مایونز افزوده و خوب هم می زنیم و برای خوش طعم تر شدن سس می توانیم آب یک عدد پرتقال یا نارنج را گرفته و به سس اضافه نماییم. سس را روی سالاد ریخته و سرو می نماییم.

از انواع دیگر سالادهای فصل پاییز می توانیم به سالادهای ذیل اشاره کنیم :

سالاد فارو، سالاد سیب زمینی شیرین، سالاد کلم برگ با سیب و بادام، سالاد سزار، سالاد هویج مراکشی، سالاد استیک با کدو حلوایی و اسفناج، سالاد انجیر کاراملی و کدو حلوایی، سالاد کینوا، سالاد کلم برگ و برکلی.



سالاد فصل



سالاد فارو

بستنی با سس شری:

خامه شری نام عمومی انواع مختلف شری شیرین است که معمولا از ترکیب آب انگور و نوشیدنی های انگور شیرین که بصورت طبیعی شیرین هستند، تولید می شود.

طرز تهیه شری:



یک دوم فنجان خامه شری

یک چهارم فنجان عسل

یک دوم فنجان کشمش طلایی

یک چهارم فنجان انجیر خشک (هرنوع) نصف شده

دو قاشق غذاخوری توت خشک

یک چهارم فنجان بادام خلال شده تست شده (تلخ نباشد)

دو عدد زرده تخم مرغ

شری و عسل را در قابلمه روی حرارت ملایم گرم نموده و هم میزنیم تا گرم شود. کشمش، انجیر و مویز را مخلوط نموده، روی آن را پوشانیده و از روی حرارت برداشته؛ می گذاریم ۲۰ دقیقه بماند و در این حین بادام را هم بو می دهیم. نصف پیمانه پوست لیمو و پرتقال و چوب دارچین را روی حرارت متوسط می جوشانیم. درب ظرف را بسته اجازه می دهیم ۲۵ دقیقه روی حرارت بماند، سپس آن را دوباره گرم می کنیم تا کمی دم بکشد. پوستهای پرتقال و دارچین را دور ریخته، زرده ها، شکر و شری را در یک کاسه بزرگ مخلوط می کنیم تا یکدست شود. مخلوط شیر داغ را بتدریج هم زده و کاستارد آماده شده را به قابلمه دیگر منتقل نموده و روی حرارت ملایم می پزیم و مرتباً هم زده تا حدی غلیظ شود تا جایی که لایه ای از آن قاشق چوبی را بپوشاند و دماسنج فوری ۱۷۰ درجه فارنهایت را ثبت کند. کاستارد را از طریق یک صافی یکدست نموده و روی آنرا با

کاغذ مومی می پوشانیم تا از تشکیل شدن پوسته جلوگیری نماید. آنرا بمدت ۳ ساعت سرد نموده و در بستنی سازی ریخته و به یک ظرف در بسته منتقل نموده و منجمد کرده تا خودش را بگیرد. سرآخر بستنی ها را در ظرف ریخته و شری را روی آن میریزیم و سرو می کنیم.

سالاد میوه

سالاد میوه فصل پاییز

سالاد میوه های پاییزی را می توان از تمامی میوه های فصل آماده نمود مانند :



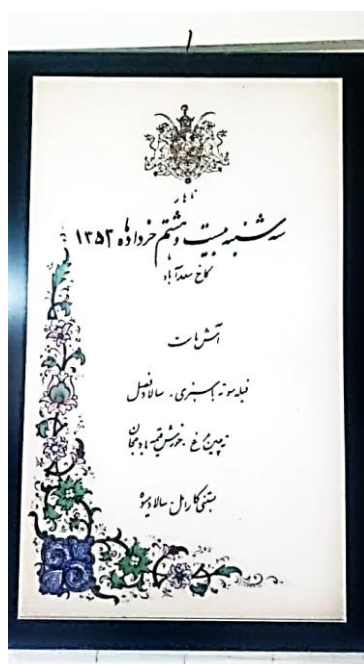
پرتقال ۲ عدد، کیوی ۲ عدد، سیب ۱ عدد، انار ۱ عدد، گریپ فروت ۱ عدد، نارنگی ۱ عدد، خامه ۳ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق غذاخوری سرخالی.

نکته مهم در تهیه این سالاد فقط ترتیب خرد کردن میوه هاست که باید رعایت شود تا میوه ای مثل سیب بدرنگ نشود و میوه ای مانند گریپ فروت تلخ نشود. پس اول از همه انار را دون می کنیم. بعد از آن کیوی را پوست کنده و خرد می کنیم. نارنگی را هم پوست کنده حلقه حلقه کرده و بعد تکه تکه می کنیم. مرحله بعد خرد کردن سیب است فقط دقت می کنیم تا هسته ها را خوب جدا نماییم. و در نهایت نوبت به پرتقال و گریپ فروت است پس اول پوستشان را می کنیم طوری که قسمت سفیدشان کاملاً جدا شود سپس آنها را حلقه حلقه کرده و دو نیم می نماییم. همه میوه ها را داخل ظرف سرومان می ریزیم و

برای تهیه سس کافی است خامه و شکر و آب یکی از پرتقالهایی که داشتیم را داخل یک کاسه بریزیم. آب پرتقال را کم کم اضافه می کنیم و هم می زنیم تا سس خیلی رقیق نشود. همه مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم تا یک سس یکدست و لطیف بدست آید. ممکن است به همه آب پرتقال نیاز نباشد. وقتی سس به غلظت مناسب رسید دیگر آب پرتقال نمی ریزیم.



منوی نهار سه شنبه بیست و هشتم خرداد ماه ۱۳۵۳ شمسی در کاخ سعدآباد



با بررسی اجمالی در غذاهای نوشته شده در این منو، یک مجموعه غذای بهاری طبخ می گردد، لذا با توجه به اینکه بمانند منوی قبل به جزییات و نوع طبخ غذاها اشاره ای نشده است به ناچار نزدیکترین دستور پخت احتمالی خدمتتان ارائه می گردد.

آش ماست

آش ماست یکی از آش های خوشمزه ایست که طرفداران زیادی دارد. معروفترین آش های ماست در شهرهای شیراز و تبریز پخته می شود. آش ماست را می توان هم با گوشت و هم بدون گوشت تهیه نمود و در روش با گوشت از گوشت گوسفندی ریش ریش شده و یا گوشت چرخ کرده قلقلی استفاده می کنند. آش ماست به دلیل موادی که در آن استفاده می شود بسیار سالم، مقوی و انرژی زا است. از لحاظ طب سنتی، طبع آش ماست سرد است و بسیار مناسب برای فصل های گرم سال می باشد. همچنین آش ماست به دلیل استفاده از ماست و برنج سرشار از کلسیم می باشد.

دستور تهیه آش ماست بدون گوشت:

برنج ۳ پیمانه، ماست ۱ کیلوگرم، لپه نصف پیمانه، پیاز ۱ عدد متوسط، نعناع ۱ قاشق سوپ خوری، روغن مایع به میزان لازم، نمک و زردچوبه و فلفل سیاه به مقدار لازم.



چند ساعت قبل از شروع آشپزی، برنج و لپه را در ظرفهای جداگانه خیس می نماییم. یک قابلمه مناسب را انتخاب نموده و در آن ۴ پیمانه آب اضافه می کنیم و برنج را آبکشی نموده و به قابلمه اضافه می کنیم. سپس قابلمه را بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار می دهیم. برای پختن لپه ها،

یک قابلمه را جدا تهیه نموده و لپه ها را به همراه ۴ پیمانه آب به آن اضافه نموده و بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار می دهیم تا کاملا پخته شود. بعد از اینکه برنج و لپه کاملا پخته شدند، لپه ها را به قابلمه برنج منتقل نموده و خوب مواد را هم می زنیم و می گذاریم تا مقداری دمای برنج و لپه پایین بیاید. پس از خنک شدن برنج و لپه ها، ماست را هم زده و به آنها اضافه می کنیم و خوب مواد را مخلوط می نماییم تا یکدست شود. در مرحله بعد پیاز را پوست کنده و می شوئیم سپس آن را به صورت نگینی خرد نموده و در ادامه یک تابه که مقداری روغن در آن ریخته ایم را بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار

داده و صبر می کنیم تا روغن داخ شود. سپس پیاز را اضافه می کنیم و تفت می دهیم. نعناع خشک را به تابه اضافه نموده و کمی تفت می دهیم. مواظب هستیم که نعنا نسوزد. سپس زردچوبه را اضافه نموده و خوب مواد را هم میزنیم. بهتر است برای سرخ نمودن نعنا با حرارت خاموش گاز انجام گیرد. سرآخر پیاز داغ و نعنا داغ را به آس اضافه می کنیم و هم میزنیم و شعله را کم نموده می گذاریم آس با حرارت کم جا بیفتد.

آس ماست با گوشت :

برنج ۳ پیمانه، ماست ۱ کیلوگرم، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، سبزی آس ۵۰۰ گرم، لپه نصف پیمانه، پیاز ۳ عدد متوسط، نعنا ۱ قاشق سوپ خوری، روغن مایع، نمک و فلفل به میزان لازم،

چند ساعت قبل از شروع آشپزی برنج و لپه را در ظرفهای جداگانه خیس می کنیم سپس پیازها را پوست کنده و می شوئیم و بصورت نگینی خرد می کنیم. قابلمه ای را که می خواهیم آس در آن بپزد را انتخاب نموده و در آن مقداری روغن مایع ریخته و بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار می دهیم. بعد از داغ شدن روغن، پیاز را به قابلمه اضافه نموده و تفت می دهیم. بعد از سرخ شدن پیازها، لپه ها را آبکشی نموده و به همراه ۶ پیمانه آب و مقداری فلفل به قابلمه اضافه می کنیم و می گذاریم تا بپزد. پس از اینکه لپه ها نیم پز شدند، برنج را آبکشی نموده و به قابلمه اضافه می کنیم. نوبت به گوشت می رسد. ابتدا یکی از پیازها را پوست کنده و شسته، رنده کرده و آب آنرا در یک کاسه با گوشت چرخ کرده مخلوط نموده ورز می دهیم. بعد از آن گوشتها را به اندازه یک گردو قلقلی کرده در قابلمه آس می گذاریم. در این مرحله سبزی آس را ساطوری کرده و به قابلمه آس اضافه می نماییم. حرارت را کم می نماییم تا اینکه برنج و گوشت بپزد و زردچوبه و مقداری نمک اضافه می کنیم. سرآخر حرارت را خاموش کرده و ماست همزده شده را به آس اضافه می کنیم. درب قابلمه را گذاشته تا آس طعم ماست را بگیرد.

فیله سوته با سبزی

"فیله سوته" یک غذای فرانسوی می باشد. برای تهیه این غذا به مواد ذیل نیازمندیم.

گوشت گوساله ۸۰۰ گرم، آرد یک قاشق سوپخوری، پیاز بزرگ ۱ عدد، سیر ۱ حبه، آب ۲۰ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل پاپریکا و پودر فلفل قرمز و زعفران به میزان لازم، آویشن یک شاخه، برگ بو و جعفری به میزان لازم، گیاهان معطر منطقه "پرووانس" (جنوب فرانسه) "رزماری و مرزه"، آلو، زیتون، کشمش، رب گوجه و خامه.

پیازها را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. و آنها را کنار گذاشته سپس گوشتها را که از قبل خورشتی خورد کرده ایم با حرارت زیاد تفت می دهیم. تا هنگامی که طلایی شوند. در مقدار کمی روغن با اضافه کردن کمی آرد و هم زدن آن یک خمیر طلایی رنگ درست می کنیم و به آن اضافه می کنیم؛ و گیاهان معطر و هر کدام از ادویه هایی که در مواد لازم ذکر شد و مورد علاقه است را به آن اضافه می کنیم تا به جوش بیاید. همچنین می توانیم میوه های خشک دیگری از جمله کشمش، آلو و انجیر را به آن اضافه کنیم. در مرحله آخر پیازها و گوشت را اضافه کرده و درب قابلمه را می بندیم و اجازه می دهیم به مدت ۳۰ دقیقه حرارت ببیند. این غذا را میتوانیم با هویج، گوجه فرنگی و فلفل دلمه، قارچ و نخود فرنگی سرو نماییم. چون این مواد باعث جذب بهتر و سریعتر ماده معدنی "روی" موجود در گوشت گوساله به بدن ما می شود.



سالاد فصل

سالادهای فصل بهار

به دلیل اینکه در منوی موجود به نوع سالاد فصل اشاره ای نشده و بصورت عام ذکر گردیده است؛ الزاما به معرفی چند دستور مفید از سالادهای فصل بهار می پردازیم.

سبزیجات و صیفی جات فصل بهار منبع غنی ویتامین و مواد معدنی می باشند و به کاهش وزن کمک می کنند چون فیبر زیادی دارند. اسفناج جایگزین خوبی برای کاهو می باشد. سرشار از آهن و تقریبا بدون کالری می باشد. از نخود فرنگی و پیازچه میتوان به دلیل خاصیت و رنگشان در سالادهای بهاری سود جست. سیب زمینی تازه پخته شده گزینه خوبی برای جایگزینی می باشد. همچنین از انواع کلم، چغندر قرمز، ذرت، تربچه، سبزیجاتی چون جعفری، پونه، نعنا، ترخون، والک و ریواس، جوانه ها مانند گندم، ماش و شبدر می توان استفاده برد.

سالاد توت فرنگی و ریواس : ترکیب این سالاد شامل فندق بوداده، ریواس نواری برش خورده، توت فرنگی چهار قاچ، چند پر نعنا، آب لیمو ترش، آب پرتقال و کمی شکر می باشد.

سالاد خیار و تربچه : ترکیب این سالاد عبارت است از خیار با برش حلقه ای، تربچه با برش حلقه ای یا نگینی، پیازچه خرد شده، نعنا، ماست چکیده موسیر یا یونانی، سیر، آواکادو، روغن زیتون، آبلیمو و نمک و فلفل.

سالاد نخود فرنگی و تربچه : در این سالاد میتوان از غلاف تازه نخود فرنگی استفاده کرد.

سالاد اسفناج و جوانه: این سالاد گزینه خوبی برای وعده شام کسانی است که تمایل به کاهش وزن دارند. ترکیب این سالاد عبارتند از جوانه گندم یا سایر جوانه ها، اسفناج، برگ های کوچککاهو، سیر خرد شده، آبلیمو، روغن زیتون، تربچه، نمک و فلفل سیاه، پنیر بلو چیز، نخود فرنگی با غلاف.

سالاد لوبیا سفید و لوبیا سبز: این سالاد سرشار از پروتئین است و برای شام یا ناهار مناسب است. ترکیب این سالاد عبارت است از لوبیا سفید پخته شده، لوبیا سبز پخته شده، جعفری، پیازچه، رنده پوست لیمو، نمک و فلفل قرمز و فلفل سیاه و روغن زیتون و آبلیمو.



سالاد کلم بهاری : ترکیب این سالاد عبارت است از کلم سفید خلالی، کلم قرمز خلالی، کلم بروکلی بلانچ شده، پیاز قرمز خلالی، توت فرنگی خرد شده، پنیر فتا، کنجد، روغن زیتون بکر، روغن کنجد، عسل، سرکه سیب، آبلیمو، نمک و فلفل.



خوراکیهای بعدی در منوی فوق ته چین مرغ و خورش قیمه بادمجان می باشد. با توجه به اینکه این دو غذا را کمتر ایرانی وجود دارد که با طرز تهیه آن آشنا نباشد لذا از تکرار مکررات جلوگیری نموده و به تشریح بستنی کاراملی و سالاد میوه فصل بهار می پردازم.

بستنی کاراملی :

"بستنی کاراملی" از جمله تنقلاتی می باشد که بیشتر افراد به آن علاقه دارند و می توان آنرا در زمره دسرهای خوشمزه قرار داد که مورد توجه افراد در سنین مختلف می باشد. جهت تهیه بستنی کاراملی به مواد ذیل نیاز است :

شکر ۲۸۰ گرم، خامه ۵۳۰ گرم، نمک دریایی یک دوم قاشق چای خوری، وانیل یک دوم چای خوری، شیر یک فنجان، تخم مرغ بزرگ ۳ عدد.

۲۲۵ گرم شکر را داخل قابلمه روی حرارت متوسط گرم نموده و با چنگال هم میزنیم تا شکر کاملا گرم و آب شده و پخته شود. قابلمه را کم و بیش می چرخانیم تا اینکه شکر کاملا آب شده و به رنگ کهربایی دربیاید. ۶۰ گرم خامه را اضافه نموده و می پزیم تا اینکه همه کارامل آب گردد. سپس به یک کاسه انتقال داده و با نمک و وانیل مخلوط می نماییم تا در دمای اتاق خنک شود. در این حین شیر را جوشانده و باقیمانده خامه و شکر را به آن افزوده و به جوش آورده؛ آرام هم میزنیم. تخم مرغها را داخل یک کاسه بزرگ هم میزنیم سپس نصف مخلوط شیر داغ را به آن آرام اضافه می کنیم و با هم مخلوط می نماییم و بعد آنها را به قابلمه برمی گردانیم و روی حرارت متوسط قرار می دهیم و با یک قاشق چوبی آرام هم میزنیم تا اینکه داغ شود ولی نجوشد. سپس از یک صافی داخل یک کاسه رد نموده و با کارامل خنک شده مخلوط می نماییم و بمدت ۳ الی ۶ ساعت آنرا خنک می کنیم. بعد از آن مخلوط را در بستنی ساز قرار داده و بعد به یک ظرف در دار منتقل نموده داخل فریزر می گذاریم.



سالاد میوه

سالاد میوه بهاری :

سالاد میوه بهاری را با ترکیب هر نوع میوه بهاری میتوانیم تهیه نماییم. این سالاد میوه را هم با سس خامه به همراه آب میوه و هم بدون آن می توانیم سرو کنیم. از نمونه دستور یک سالاد میوه بهاری می توانیم به مواد ذیل اشاره کنیم :

موز ۲ عدد، هلو ۲ عدد، سیب ۱ عدد، آناناس ۱ عدد، انگور یک دوم پیمانه، گیلان یک دوم پیمانه، توت فرنگی ۸ عدد، خامه و شکر به دلخواه.

این سالاد میوه را می توان به عنوان میان وعده و یا دسر سرو نمود. در ابتدا آناناس را شسته و پوست آنرا جدا نموده و به مکعب های متوسط برش می زنیم. پوست موز را کنده و حلقه حلقه می نماییم. سیب را نیز پوست گرفته و آنرا خرد می کنیم. هلو را از وسط نصف و هسته آن را جدا نموده و سپس هم اندازه آناناس برش می زنیم. به همین ترتیب توت فرنگی و گیلان را خرد می کنیم و انگور را دانه دانه نموده و همه میوه ها را در یک ظرف بزرگ مخلوط می نماییم. کمی خامه و شکر را با هم مخلوط نموده هم می زنیم و روی میوه ها می ریزیم. ظرف را به مدت یک ساعت در یخچال قرار داده تا هم خنک شده و هم خامه به خورد میوه ها برود؛ سپس سرو مینماییم.

می توانیم در ترکیبهای دیگر از سالاد میوه از میوه های بهاری چون شاتوت، انبه، سیب سبز، انگور قرمز بی دانه، چوب دارچین و غیره سود جست.



<https://fa.wikipedia.org/wiki>

[/https://www.tasvirezendegi.com](https://www.tasvirezendegi.com)

<https://www.chetor.com>

<https://www.asriran.com/fa/news>

<http://www.sofrehkhune.com/>

[/https://mrcaviar.ir](https://mrcaviar.ir)

<http://pheasant.blogfa.com/post/3>

<https://www.pheasantsforever.org/BlogLanding/Blogs/Pheasants-Forever/Recipe-Pheasant-Normandy.aspx?feed=articles>

<https://www.fa3tfood.com/>

"<https://blog.okala.com/how>

<http://blog.tezolmarket.com>

<https://sarashpazpapion.com> › recipe

<https://www.imna.ir/news/441934>

<https://setare.com/fa/news>