

# آش شولی

## طرز تهیه

ابتدا چغندر را پوست می‌کنیم. یکی از آن‌ها را رنده و دیگری را مکعبی خرد می‌کنیم و با مقداری آب می‌گذاریم روی شعله تا نیم‌پز شود. بعد از نیم‌پز شدن، عدس و سبزی خردشده را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا کاملاً بپزد. در این فاصله پیاز داغ را آماده و به آن فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم. در آخر نعنا را به پیازداغ می‌افزاییم و بلافاصله شعله را خاموش می‌کنیم. پس از اضافه کردن حدود ۲ لیوان آب به آرد، آن را خوب مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود و گلوله گلوله نباشد. بعد از پختن سبزی‌ها، آرد مخلوط با آب را کم‌کم به شولی در حال جوشیدن اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد ته نگیرد و خامی آن گرفته شود. اگر آش خیلی غلیظ شد باز هم آب اضافه می‌کنیم تا غلظت آن چیزی شبیه سوپ شود. سپس پیاز داغ و سرکه را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا چند قل بزند و بوی تند سرکه کم شود.

## مواد لازم

- چغندر متوسط، ۲ عدد
- اسفناج، ۲۵۰ گرم
- پیاز متوسط، ۲ عدد
- عدس، یک چهارم لیوان
- آرد، نصف لیوان
- شوید، ۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل و زردچوبه، به مقدار لازم
- روغن، به مقدار لازم
- سرکه، به مقدار لازم



آش شولی شما آماده است.

نوش جان

# کیک یزدی

## یزد

### مواد لازم:

- آرد، دو و نیم پیمانه
- شکر، یک و نیم پیمانه
- تخم مرغ، ۳ عدد
- ماست، یک پیمانه
- روغن مایع، ۱۰۰ گرم
- گلاب، یک چهارم پیمانه
- هل آسیاب شده، یک قاشق چایخوری
- بکینگ پودر، یک و نیم قاشق چایخوری
- کپسول کیک یزدی، به تعداد لازم
- کنجد، در صورت دلخواه



### بیشتر بخوانیم

#### کورونا

مؤلفان: استادان دانشگاه‌ها و متخصصان برجسته کشور

ناشر: تیمورزاده

سال چاپ: ۱۳۹۹

این کتاب حاوی اطلاعاتی علمی و کاربردی دربارهٔ ویروس کووید ۱۹ است. آشنایی با ویروس، نشانه‌های آن، چگونگی پیشگیری از آلودگی، مشکلات تنفسی و تنفس مصنوعی، قابلیت درمان کووید ۱۹، کورونا و دستگاه گوارش، عوارض ویروس در مغز و اعصاب، و تشخیص به روش‌های تصویربرداری از جمله موضوع‌های کتاب هستند.



### طرز تهیه:

۱. آرد، بکینگ پودر و هل را با هم مخلوط و چندین بار الک کنید و کنار بگذارید.
۲. داخل یک کاسهٔ بزرگ، شکر، تخم مرغ، روغن، ماست و گلاب را مخلوط کنید و به کمک همزن برقی به مدت پنج دقیقه بزنید تا مواد کاملاً با هم مخلوط و یکدست شوند.
۳. مخلوط آرد، بکینگ پودر و هل را کم کم به مواد اضافه کنید و با دور کند همزن بزنید تا تمام آرد با مواد مخلوط شود. حالا مواد کیک یزدی آماده شده است و می‌توانید آن‌ها را داخل قالب‌های کیک که کپسول‌ها را در آن‌ها گذاشته‌اید، بریزید. در صورت تمایل کمی کنجد روی سطح کیک‌ها بریزید و به مدت ۴۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه بگذارید تا پخته شود.