



پخت این غذا را ببینیم

## دست پخت

# آبگوشت مرغ و لپه

معصومه شیخان

### مواد لازم:

- مرغ: سه تکه ● لپه خیس خورده:
- یک پیمانه ● سیب زمینی: یک عدد بزرگ
- پیاز: یک عدد متوسط ● فلفل دلمه‌ای: یک
- نصفه ● سیر: دو حبه ● گوجه فرنگی: دو عدد
- متوسط ● لیموآمانی: دو عدد ● مرزه خشک:
- یک قاشق چای خوری ● رب گوجه فرنگی:
- یک قاشق غذاخوری ● چوب دارچین،
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به
- میزان لازم.



### طرز تهیه:

- پیاز خردشده و چوب دارچین را در روغن و روی شعله مستقیم گاز کمی تفت می‌دهیم.
- فلفل دلمه‌ای و سیر خردشده را به آن اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. ● مرزه، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می‌کنیم. ● بعد از کمی تفت دادن، مرغ را اضافه می‌کنیم.
- لپه خیس خورده را در ظرف می‌ریزیم. ● به مواد تفت داده شده آب اضافه می‌کنیم (میزان آب دلخواه است). ● بعد از جوش آمدن مواد، شعله گاز را کم می‌کنیم. ● سیب زمینی چندتکه شده، گوجه فرنگی و لیموآمانی خیس خورده را اضافه می‌کنیم. ● در ظرف را می‌گذاریم و به مدت حداقل دو ساعت صبر می‌کنیم تا جا بیفتد. ● آبگوشت مرغ و لپه آماده است.



**فوت آشپزی:** لیموآمانی قبل از استفاده (در تمامی غذاها) بهتر است در آب جوش خیس بخورد تا تلخی آن گرفته شود. بعد از بیرون آوردن از آب جوش، با چنگال روی آن چند سوراخ ایجاد می‌کنیم.

# کیک موزی



## مواد لازم:

- موز: دو عدد ● تخم مرغ: یک عدد ● شکر: یک پیمانه ● آرد: یک و نیم پیمانه ● روغن مایع: دو سوم پیمانه ● شیر: دو سوم پیمانه ● کره: چهار قاشق غذاخوری ● وانیل: یک سوم قاشق چای خوری ● بیکینگ پودر: یک قاشق چای خوری ● گلاب: یک قاشق غذاخوری، نمک و گردوی خرد شده به میزان لازم

## طرز تهیه:

- تخم مرغ، شکر، وانیل و کمی نمک در ظرفی می‌ریزیم. ● آن قدر با هم زن دستی مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود. ● شیر، روغن مایع و گلاب را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. ● آرد و بیکینگ پودر الک شده را به مخلوط آماده شده اضافه می‌کنیم و به آرامی هم می‌زنیم. ● گردوهای خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و ظرف مایه کیک را کنار می‌گذاریم. ● کره را در تابه می‌ریزیم و روی شعله کم گاز قرار می‌دهیم. ● چهار قاشق شکر به کره اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا شکر ذوب شود. ● موزهای از وسط چاک شده را ته تابه می‌چینیم و مایه خمیر آماده شده را روی موزها می‌ریزیم. ● تابه را روی شعله پخش کن اجاق گاز با حرارت کم قرار می‌دهیم و روی تابه را با در و دم‌کن می‌پوشانیم. ● بعد از نیم ساعت اگر کیک پخته بود، اجاق گاز را خاموش می‌کنیم و یک ربع فرصت می‌دهیم تا سرد شود. ● کیک آماده شده را در ظرف پذیرایی (سرو) بر می‌گردانیم.



کیک موزی را ببینیم

نوش جان

**فوت آشپزی:** برای آزمایش بخت کیک‌های اسفنجی یک خلال دندان در کیک فرو می‌کنیم. اگر مواد به خلال دندان نچسبید، کیک آماده است.