

اسفناج و پلو

دست پخت

معصومه شیخان



مواد لازم:

- برنج: دو پیمانه
- اسفناج خرد شده: یک و نیم پیمانه
- سیب زمینی: یک عدد
- پیاز: یک عدد
- رب انار: نصف قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم
- روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

- ابتدا سیب زمینی را به صورت حبه‌ای خرد کنید و در روغن کمی تفت دهید. سیب زمینی‌ها را کنار بگذارید و در روغن پیاز را تفت دهید تا طلایی رنگ شود.
- ادویه‌ها را به پیاز بزنید و سپس اسفناج خرد شده را به آن اضافه کنید.
- بعد از اینکه اسفناج‌ها را کمی تفت دادید، سیب زمینی‌ها و رب انار را هم به مواد اضافه کنید و هم بزنید.
- برنجی را که از قبل خیس کرده‌اید، به روش برنج آبکشی بپزید و آبکش کنید.
- مواد اسفناج را لابه‌لای برنج داخل قابلمه بریزید و حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد.
- اسفناج پلوی خوشمزه شما آماده است.

نوش جان

زیتون پرورده

زیتون پرورده یک چاشنی مغزی است که در نواحی شمالی کشور تهیه می‌شود. زیتون پرورده را می‌توان به عنوان چاشنی در کنار تمامی غذاها، از جمله سبزی یا ماهی، سر سفره گذاشت.

فوت آشپزی :

سعی کنید هنگام جدا کردن هسته‌ها، زیتون‌ها کمتر خرد شوند. اگر زیتون خیلی شور بود، نمک اضافه نکنید.

نوش جان



مواد لازم

● زیتون: دو لیوان ● گردوی خردشده: نصف فنجان ● رب انار: یک قاشق غذاخوری، آب انار: نصف فنجان و کمی دانه‌های انار برای تزیین ● سبزی‌های معطر خردشده: یک قاشق غذاخوری ● سیر: یک حبه ● روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری ● گلپر، نمک و فلفل سیاه: به میزان دل‌خواه.

طرز تهیه:

● هسته‌های زیتون را جدا می‌کنیم. ● به ترکیب سبزی‌های معطر شمال سبزی «دلار» می‌گوییم. سبزی دلار شامل گشنیز، کوتکوتو، بوانجیر، چوچاق و نعناست. این سبزی‌ها را چرخ و به آن نمک اضافه می‌کنیم. بعضی از فروشندگان سبزی خردکنی سبزی دلار آماده دارند. ● درون ظرفی رب‌انار و آب‌انار را با هم مخلوط می‌کنیم. ● سیر له‌شده، نمک، فلفل، گلپر، روغن زیتون، گردوی خردشده، و سبزی دلار را به آن اضافه می‌کنیم. ● مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. به مخلوط آماده‌شده زیتون‌های هسته جدا را می‌افزاییم. ● مخلوط آماده‌شده را به مدت چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا به خورد هم بروند. ● حال می‌توان ظرف سرو زیتون پرورده آماده‌شده را با دانه‌های انار تزیین کرد.

