

لیموناد هندوانه

○ بهمسا تصحوی

هندوانه یکی از خوردنی‌های پرطرفدار روزهای گرم و آبله‌مانه مبارک رمضان است که می‌تواند حال روزبه‌داران را جا بیاورد. این میوه آبدار که خوردنش در روزهای گرم بسیار لذت‌بخش است، منبع غنی از پتاسیم و ویتامین‌های A و C محسوب می‌شود. اما آنچه باعث رنگ قرمز هندوانه شده، لیکوپن موجود در آن است. این ماده یک آنتی‌اکسیدان شناخته شده است که خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. درست است که هندوانه فیبر زیادی ندارد، اما کارایی و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است. از این رو، از آن می‌توان به عنوان یکی از میوه‌های آبدار برای رفع تشنگی استفاده کرد.

لیموناد هندوانه هم یکی از نوشیدنی‌های خوشمزه‌ای است که می‌تواند آن را در ماه مبارک رمضان درست و در این روزهای گرم بهاری میل کنید.

مواد لازم

- آب هندوانه: ۲ پیمانه
- آب لیمو ترش تازه: یک‌دوم تا سه‌چهارم پیمانه
- شکر: یک‌سوم پیمانه
- آب خشک: یک و یک‌چهارم پیمانه

طرز تهیه

هندوانه را خرد می‌کنیم و هسته‌هایش را درمی‌آوریم و داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و از صافی رد می‌کنیم. آب لیمو ترش‌ها را می‌گیریم و با شکر مخلوط کرده و همراه آب به آب هندوانه اضافه می‌کنیم. لیموناد هندوانه ما برای نوشیدن آماده است. می‌توان این لیموناد خوشمزه را با یخ و نعنا نیز سرو کرد.

نکته

در صورت تمایل می‌توانید ۵ تا ۱۰ تا گرم کره گیاهان‌پرورنده

طرز تهیه

گوشت گوسفند و گوساله را با پیاز، فلفل دلمه‌ای سبز، جعفری، نمک و فلفل مخلوط کرده و حسابی ورز می‌دهیم. سپس آن را به سیخ می‌کنیم و روی منقل کباب کرده یا مانند دیگر کباب‌ها داخل نایل‌سرخ می‌کنیم. کباب‌های آماده را می‌تازیم تا نازک می‌شود و بی‌بجیم و به شکل مرغ‌پوش می‌زنیم و روی‌شان سس می‌ریزیم.

مواد لازم

- مخلوط گوشت گوسفند و گوساله: ۵۰۰ گرم
- پیاز زنده شده و اگر نرفته: ۱۵ تا ۲۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای قرمز رنگی: یک عدد متوسط
- سیر ساوتوری: یک حبه
- جعفری ساتوری: ۳ فانش
- فلفل ساه‌نمک و فلفل قرمز به میزان لازم
- نان لوش به تعداد نفرات

مواد لازم برای سس

- پیاز رنگینی خرد شده: یک عدد کوچک
- کره ۲ فانش غذاخوری
- رب گوجه‌فرنگی: ۲ فانش غذاخوری
- آب: ۱ لیوان

فلفل سیاه و پودر تخم‌شیراز کمی برای سس کباب می‌زنیم تا با کره نقره‌ای کنیم. وقتی طلایی شده فانش رب را اضافه می‌کنیم و کمی فلفل سیاه و پودر تخم‌شیراز به موادمان می‌زنیم.

خوشمزه ولذیذ

بیتی کباب

فقطه مولایی

یکی از غذاهای پرطرفدار تر کبابی که جایگاه خاصی در بین غذاهای این کشور دارد، بیتی کباب است. این کباب علاوه بر اینکه طعم خوشمزه‌ای دارد، به راحتی نیز درست می‌شود و می‌تواند جامی در برنام‌ه غذایی‌مان برای خود باز کند. پس اگر شما هم عاشق انواع و اقسام کباب هستید، بی‌شک نشستنید و برای درست کردن این کباب و تجربه طعم دلپذیر آن دست به کار شوید.



کیک شربتی

○ مهلا اعمار

- مواد لازم
- آرد سفید: ۲ لیوان
 - شکر: یک لیوان
 - ماست شربت: یک لیوان
 - روغن جامد یا مایع: یک لیوان
 - تخم مرغ: ۴ عدد
 - هل: یک چهارم فانش جابجوری
 - بیکینگ پودر: ۲ فانش جابجوری

مواد لازم برای شربت

- آب: یک لیوان
- شکر: یک لیوان
- گلاب: یک چهارم لیوان
- زعفران: یک فانش جابجوری
- هل: یک چهارم فانش جابجوری
- پودر نارگیل یا پودر پسته برای تزیین

طرز تهیه

ابتدا شربت کبک را درست می‌کنیم تا قبل از بختن کبک کلا مخلتک شود. برای درست کردن شربت: آب، شکر و زعفران را به مدت ۱۰ دقیقه می‌گذاریم تا بجوشد. سپس هل را اضافه می‌کنیم و در آخر هم گلاب را می‌افزاییم.

حالا سراغ درست کردن کبک می‌رویم. روغن و شکر را مخلوط کرده و خوب می‌زنیم تا کفلاکتک شود. سپس تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی اضافه می‌کنیم و با همزن خوب هم می‌زنیم (معتد هم‌زدن در کیفیت کبک تاثیر زیادی دارد) و هل را اضافه می‌کنیم. بااست راه دیگر موادمان اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. حالا آرد را با بیکینگ پودر الگ کرده و بویه موادمان اضافه می‌کنیم (در این مرحله نباید زیاد هم بزنیم، ولی هیچ گوله آردی هم نباید در مخلوط باقی بماند). داخل سینی فر با قالب رولت کافتر و فنی می‌گذاریم و در ۱۸۰ درجه می‌پزیم. مواد را داخل قالب ریخته و در فر به مدت ۲۰ دقیقه درجه ۱۸۰ سانتی‌گراد فر می‌دهیم. بعد از اینکه کبک بخت و رویش کفلا طلایی شد، آن را از فر خارج کرده و صبر می‌کنیم کبک هم‌فند شربت کلا سرد شود. سپس کبک را به شکل لوزی برش می‌زنیم. حالا شربت را روی تمام قسمت‌های آن می‌ریزیم و با پودر نارگیل یا پسته تزیین می‌کنیم.

