

غذایی از افغانستان

چیلی کباب

یک پنبه‌ای زمفرانی

زرها خسرو آبادی

مواد لازم

آرد قنادی: ۲ لیوان
زعفران دم کرده: ۳ قاشق
غناخوری
والتی: نوک فاشق چاخور
آب جوش: یک چهارم لیوان
کلاب: یک چهارم لیوان
شیر تصفای لیوان
بیکنگ پودر: سه فاشق چاخور
شکر: یک لیوان
روغن مایع: یک لیوان
تخم مرغ: ۲ عدد

طرز تهیه

ابتدا تخم مرغ، شکر و والتی را در دو دقیقه با همزن می‌زنیم. پس از آن آب جوش را می‌افزاییم و به مدت پنج دقیقه دوباره می‌زنیم. وقتی موادمان خوب پف کرده و کامل سفیدنگ و کشدار شد، روغن زرافیه می‌کنیم و دوباره خوب می‌زنیم. سپس شیر، کلاب و زعفران را اضافه می‌کنیم و پس از آن هم مخلوط آرد و بیکنگ پودر سه پارک شده را می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم. حالا قالب مورد نظر را خوب چرب کرده و آرد پاشی می‌کنیم. داخلش کاغذ روغنی می‌اندازیم و مواد کباب را درون قالب می‌ریزیم و آن را در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۷۰ درجه به مدت ۴۵ فرار می‌دهیم تا کباب کاملاً پخته شود.

این کباب را بدون فر هم می‌توان تهیه کرد. به این شکل که

قابلمه را با در روی شعله متوسط با حرارت بسیار کم قرار می‌دهیم. پس از ۱۵ دقیقه زمانی که کاملاً داغ شد، قابلی را که مواد کباب داخل است، درون قابلمه گذاشته و روی در آن دم کنی می‌گذاریم. یک ساعت صبر می‌کنیم تا کباب کاملاً بپزد.



بستنی انبه وانیلی

نانه مولای

انبه میوه‌ای بسیار لذیذ و خوش طعم است که خواص زیادی دارد. مخصوصاً برای آن دسته از افرادی که از کم خونی و مشکلات گوارشی رنج می‌برند. انبه میوه‌ای ضد سرطان است و باعث زیبایی پوست می‌شود و همین دلایل کافیت نام در این روزهای گرم تابستانی سراغ انبه بروید و یک بستنی خوشمزه و خنک تهیه کنید.

این را هم بگوئیم که درست کردن بستنی در خانه کار سختی نیست. بنابراین در این روزهای گرگروانی به جای خرید بستنی، خودتان دست به کار شوید و با میوه‌های تابستانی موجود در بازار، بستنی‌های خوشمزه درست کنید و از خوردنش در این روزهای گرم در کنار خانواده لذت ببرید.

مواد لازم

انبه: یک عدد
بستنی وانیلی: یک لیوان
پودر تایلر: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

یک عدد انبه را پوست کنده و خرد می‌کنیم. سپس یک لیوان بستنی وانیلی و به دلخواه یک قاشق غذاخوری پودر تایلر را داخل مخلوط کن می‌ریزیم تا خوب هم بخورد. بعد از آماده شدن آن را داخل لیوان ریخته و در یخچال فرار می‌دهیم تا کاملاً خنک شود.

طرز تهیه

ابتدا گوشت چرخ کرده را با پیاز نگینی ریز خرد شده، خمیر سیر و زنجبیل مخلوط می‌کنیم. سپس گوجه‌فرنگی و پیازچه را هم ریز خرد کرده و به دیگر موادمان اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم. در آخر آرد، فلفل سبز، تخم مرغ و ادویه‌جات را به باقی مواد می‌افزاییم و دوباره خوب ورز می‌دهیم. مواد آماده را به مدت یک ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم. پس از آن، از مواد کباب به اندازه یک برتقال برداشته و در دست شکل می‌دهیم و روغن سرخ می‌کنیم. چیلی کباب آماده خوردن است. این کباب یا نانو می‌شود.

مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
پیاز متوسط: یک عدد
گوجه‌فرنگی: ۲ عدد متوسط
پیازچه: ۲ عدد
گشنیز تازه: یک دسته کوچک
آرد ذرت یا آرد سفید: نصف پیمانه
خمیر سیر: یک قاشق سوپخوری
خمیر زنجبیل: یک قاشق سوپخوری
فلفل سبز تند: ۲ عدد
تخم مرغ: یک عدد

تخم گشنیز: نصف فاشق غذاخوری
زیره: نصف فاشق غذاخوری
پودر انار (دلخواه): یک قاشق غذاخوری
فلفل فریز: نصف فاشق غذاخوری
نمک: یک قاشق غذاخوری
ادویه ماسالا: نصف فاشق غذاخوری
روغن سرخ کردنی: به میزان لازم

فاطمه بهجوان غذاهای ملل این

روزها جای خود را در بین مردم باز کرده و تنوع این غذاها باعث شده گیاهان خنده‌دار هر روز با یک غذای جدید افراد خانواده را سورپرایز کنند و طعم جدیدی از غذا را به آنها بخشانند. چیلی کباب افغانستان هم به نوعی یک غذای ملل محسوب می‌شود. غذایی معروف و سنتی که یکی از غذاهای محلی مردم افغانستان است. این کباب خوشمزه را به راحتی می‌توان در برنانه غذایی جا داد و از طعم دلپذیرش در کنار دیگر کباب‌های سنتی ایرانی لذت برد.