

سوپ گشنیز

مواد لازم:

هویج نگینی خرد شده ۱ لیوان

گشنیز تازه خرد شده ۱ و ۱/۲ لیوان

برنج نیم دانه نصف لیوان

جو پرک نصف لیوان

استاک مرغ ۱ لیتر

ماست شیرین نیم کیلو

سیر تازه ۲ حبه کوچک

نمک و فلفل به مقدار لازم

استاک مرغ را یا شیر و هویج و برنج و جو بگذارید روی شعله
بپزد بعد از مغز پخت شدن آهسته ماست را اضافه کنید و مدام هم
بزنید تا دلمه نشود در آخر گشنیز را اضافه کنید بعد از ۱۰ دقیقه
جوش زدن آماده مصرف است نوش جان



کله جوش آذری

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی نیم کیلو

لپه نصف فنجان

برنج نیم دانه نصف فنجان

پیاز بزرگ خلالی

نعنا خشک

تخم مرغ ۳ عدد

کَشک پاستوریزه کم نمک ۵ قاشق غذا خوری

گردو چرخ کرده (برای سرو)

سیر تازه له شده (برای سرو)

پیاز ها را در ظرف مناسب کمی تفت دهید تا سبک شود حالا گوشت را با آب آب به آن اضافه کنید با شعله کم تا بپزد بعد از پخت گوشت برنج و لپه را اضافه کنید در انتها کشک را اضافه کرده اجازه دهید به جوش بیاید حالا تخم مرغ ها را داخل غذا بشکنید د آخر نعنا خشک را اضافه کرده و بعد از چند جوش آماده سرو است. با گردو و سیر تازه نوش جان کنید.



پاستا آلفردو

سینه مرغ ۱ عدد

شیر ۱ لیوان

قارچ اسلایس شده ۱ لیوان

فلفل و نمک و جوز هندی و آویشن به مقدار لازم

پنه آبکش شده نصف بسته

سیر تازه ۱ حبه

لیمو تازه ۱ عدد

سینه های مرغ را نگینی درشت خرد کنید با نمک و فلفل و آبلیمو تازه مزه دار کنید سپس داخل تابه داغ گریل کنید حالا قارچ را بافزاید با کمی آبلیمو دیگر تا آب قارچ کشیده شود حالا ادویه ها را بافزاید و شیر را نیز اضافه کنید اجازه دهید بجوشد و کمی غلیظ شود حالا پنه آب کش را به مواد بافزاید و هم بزنید از روی گاز بردارید و گشنیز و ریحان خرد شده را بافزایید و میل کنید



مواد لازم خوراک مرغ با شیر

مرغ درسته : ۱/۵ کیلوگرم

شیر: ۲۱/۳ پیمانه

سیر: ۱۰ حبه

روغن زیتون : ۱/۴ پیمانه

پوست لیمو : ۲ عدد

چوب دارچین : ۱ تکه ۲ سانتیمتری

نمک و فلفل سیاه: به میزان دلخواه

ادویه مرغ : به میزان دلخواه

بتدا مرغ را پاک کرده و داخل شکم آن را تخلیه کنید و خوب بشوید، بعد از اینکه خوب خشک شد با نمک ، فلفل و ادویه دلخواهتان مزه دار کنید. نصف بیشتر روغن زیتون را در تابه ای بریزید و مرغ را داخل آن قرار داده و همه اطرافش را خوب سرخ کنید تا طلایی شود.

ظرف مخصوص فر را کمی چرب کرده مرغ را داخل آن قرار دهید. روغن باقی مانده را در قابلمه کوچکی گرم کرده و روی مرغ بریزید. سپس شیر ، چوب دارچین ، پوست لیمو و سیرها را داخل را با هم مخلوط کرده و روی مرغ بریزید.

قالب را برای ۵/۱ ساعت داخل فری که با دمای ۱۹۰ درجه سلسیوس گرم شده قرار دهید تا پخته و سس آن غلیظ شود.

در این مرحله قالب را از فر بیرون آورده و صبر کنید تا کمی خنک شود، سپس مرغ را در ظرف پذیرایی بگذارید و سس را روی آن بریزید.



مواد لازم شیر پلو تبریزی
گلاب یک سوم پیمانه
آب پیاز به مقدار لازم
آب دو پیمانه
خلال پسته یک پیمانه
پیاز داغ یک پیمانه
فیله مرغ ۵۰۰ گرم
دارچین یک دوم قاشق چای خوری
کشمش پلویی یک پیمانه
نمک یک قاشق چای خوری
زعفران یک قاشق چای خوری
شیر چهار پیمانه
برنج سه و نیم پیمانه

طرز تهیه شیر پلو تبریزی
فیله های مرغ را با نمک، زعفران و آب پیاز مزه دار کنید.
برنج را از نیم ساعت قبل در آب جوش و کمی نمک بخیسانید.
نیم لیتر آب و شیر را در قابلمه بریزید تا بجوش آید.

آب برنج را خالی کنید و در قابلمه بریزید.
نمک، زعفران و گلاب را اضافه کنید.
نصف شیر که تبخیر شد، روغن زیتون را اضافه کنید و صبر کنید تا
شیر جذب برنج شود.
درقابلمه را به همراه دم کنی بگذارید و به مدت ۳۵ دقیقه صبر کنید
برنج روی حرارت ملایم دم بکشد.
کشمش را با روغن زیتون و دارچین تفت دید.
فیله های مرغ مزه دار شده را گریل کنید
برنج را در دیس بکشید و با کشمش، پیازداغ و خلال پسته و فیله های
مرغ تزئین کنید.



بستنی ماستی با طعم توت فرنگی

۲ پیمانه توت فرنگی یخزده را با ۳ پیمانه ماست یونانی و نصف پیمانه شیر عسلی (یا بیشتر بسته به ذائقه) در مخلوط کن یا غذاساز بریزید. نصف قاشق چایخوری پوست لیمو هم بیفزایید. دستگاه را روشن کنید تا مواد کاملاً مخلوط و یکدست شود. حالا داخل ظروف بستنی خانگی ۲ ساعت در فریزر نگهداری و سپس نوش جان کنید.



ماست و لبو با طعم نعنا و آووکادو

چغندر را بپزید و پوستش را جدا کنید. در صورت تمایل آن را با کمی روغن زیتون، نمک و فلفل و کمی سرکه سیب مزه‌دار کنید. یک لبوی شیرین متوسط را به صورت ورقه‌های نازک ببرید و به ۳ پیمانه ماست نیم‌چرب بیفزایید. حالا آووکادو تازه را ورقه‌های نازک نگینی کنید و با نعنا خشک به ماست اضافه کنید و از طعم فوق العاده آن لذت ببرید.



یخی ماستی

یک پیمانه ماست پرچرب یا یونانی را با یک پیمانه توت‌فرنگی (برای رنگ صورتی) یا شاه‌توت و تمشک (برای رنگ بنفش) یا انبه و موز رسیده یا کمپوت آناناس بدون مایع در مخلوط‌کن بریزید و به صورت پوره یکدست و نرمی درآورید. در صورت تمایل می‌توانید به مواد داخل مخلوط‌کن بادام هم بیفزایید تا حالا مواد را داخل ظرف‌های بستنی‌خانگی ریخته و یا برای استفاده به صورت اسکوپ‌های داخل ظرف مسطح ۲ ساعت در فریزر نگهدارید سپس نوش جان کنید.



مخلوط ماست و سبزیجات و کنجد

به یک کاسه متوسط (حدود ۳ پیمانه) ماست نیمچرب این مواد را اضافه کنید: ۲ عدد خیار نازک حلقه شده با پوست، ۴ عدد تربچه نازک حلقه شده، ۲ قاشق روغن زیتون، کمی نمک و فلفل سیاه، ۲ قاشق شوید خرد شده تازه، کمی کنجد و مقداری سیاهدانه. این مخلوط را هم به صورت کنار غذا می‌توانید سرو کنید و هم به صورت دیپ با چیپس یا نان پیتای برشته.



دسر لایه ای ماست و کیوی و کورن فلکس

در یک کاسه ۴ پیمانه ماست کمچرب ساده را با کمی عصاره وانیل و یک چهارم پیمانه عسل مخلوط کنید. ۴ لیوان پایه بلند آماده کنید و در

آن لایه لایه ماست، کیوی پوست کنده و درشت خرد شده، گیلان تازه یا خشک و کورن فلکس بریزید. و در آخر با میوه تزیین کنید



بستنی یخی ماستی با طعم چیزکیک

در محفظه غذاساز این مواد را بریزید: ۱ پیمانه ماست، ۶ قاشق
عسل، ۲۵۰ گرم پنیر خامه‌ای، کمی عصاره وانیل، ۲ پیمانه
توت‌فرنگی خرد شده (یا هر میوه دلخواه دیگر). حالا دستگاه را
روشن کنید تا همه مواد به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند. سپس از
مایه بستنی بردارید و در لیوان‌های کاغذی بریزید.



دسر ماست بادامی

پودر بادام: ۸ قاشق غذاخوری

ماست خامه‌ای: نیم کیلو

پودر قند: ۶ قاشق غذاخوری

شیر: ۶ قاشق غذاخوری

میوه فصل: ۲۰۰ گرم

دارچین: کمی

لیمو ترش ریز: یک عدد

پودر قند: ۲۰ گرم

پودر بادام را در تابه‌ای بدون روغن تفت دهید تا رنگ بگیرد و وقتی که خنک شد بادام را با ماست، پودر قند، شیر و دارچین مخلوط کنید. میوه فصل، آبلیمو و ۲۰ گرم پودر قند باقیمانده را با هم میکس کنید تا پوره شوند. حالا در ظرف دلخواه‌تان این دو مخلوط را طبقه طبقه بریزید و با برش‌هایی از میوه آن را تزئین کنید. دسرتان را با میوه ریز و قرمز رنگ تزئین کنید. تفاوت رنگ میوه با دسر می‌تواند میز شما را زیباتر کند.



بریانی مرغ با ماست

مرغ بدون پوست: ۸ تکه

ماست: یک لیوان

پودر سیر با زنجبیل نرم شده: یک قاشق غذاخوری

لیموی تازه: یک عدد

فلفل سیاه، زیره، زردچوبه: کمی

فلفل سبز: یک عدد

گشنیز: نصف دسته

نعناع: کمی

پیاز سرخ شده: به مقدار زیاد

مرغ را با ادویه‌های نرم شده و نمک مخلوط کنید و بعد ماست را با آبلیمو، فلفل سبز تند، پودر سیر و زنجبیل به مواد اضافه کنید و حسابی هم بزنید. بعد مواد را یک ساعت روی اجاق بگذارید تا مرغ بپزد و آبش کم شود. پیاز را روی آن بریزید و بعد گشنیز و نعناع خرد شده را اضافه کنید. برنج آب‌کشی که برای مخلوط شدن با مرغ آماده کرده‌اید را روی مواد بریزید تا سطح مواد را بپوشاند و روغن پیاز را رویش بدهید. ۵ دقیقه صبر کنید تا غذای‌تان آماده شود. این غذا را با پودر هل معطر کنید تا طعمش نسبت به مرغ‌هایی که دیگران می‌پزند، متفاوت باشد.



سس ماست و ارده

ماست سفت: یک لیوان

ارده (شیره کنجد): یک سوم لیوان

نمک و فلفل: کمی

شکر: یک قاشق غذاخوری

لیمو ترش: یک عدد

ماست و ارده را با همزن حسابی هم بزنید تا سفت و یکنواخت شود.
بعد شکر، نمک، فلفل و آخر از همه آبلیموی تازه را اضافه کنید تا

غلظت سس شبیه ماست یا خامه شود. شکر را به اندازه دلخواهتان می‌توانید به سس اضافه کنید.

پوست لیمو را دور نریزید! کمی از آن را رنده کنید و به سستان اضافه کنید تا خوش‌عطر شود.



بورانی بادمجان کبابی

بادمجان: دو عدد

ماست: نیم‌کیلو

پودر موسیر و نمک و فلفل سیاه: کمی

بادمجان را روی منقل یا گاز کباب کنید تا پوستش بسوزد و بوی دود بگیرد. بعد پوستش را بگیرید و حسابی آن را بکوبید تا نرم و کمی کش دار شود. بادمجان دودی له شده را با ماست مخلوط کنید و با پودر موسیر و نمک و فلفل سیاه به آن طعم دهید.



گمه جوش سبزواری

ماست چکیده چرب و سفت: یک کیلو

گوجه فرنگی: ۲ کیلو

پیاز: ۲ عدد

پودر گردو: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری

کره: ۵۰ گرم

نعناع خشک: یک قاشق غذاخوری

پونه خشک: یک قاشق غذاخوری

زردچوبه: یک قاشق مرباخوری

روغن (ترجیحا حیوانی): کمی

نمک: کمی

پیازها را ریز خرد کنید و در کره و روغن طلایی کنید. بعد هم زردچوبه، نعناع خشک، پونه خشک و گردو را روی شان بریزید و باز تفت دهید. در زمان تفت دادن ماست را که با کمی آب رقیق کرده‌اید همراه گوجه‌فرنگی در مخلوطکن بریزید، به مواد روی گاز اضافه کنید و بعد از هم زدن بگذارید آنقدر بجوشد تا به غلظت دلخواهتان برسد.

اگر دوست داشتید، می‌توانید یکی، دو تخم‌مرغ هم به این غذا اضافه کنید. بهتر است این غذای محبوب سنتی که اهالی طبس در طبخ آن ماهرند را با سبزی، پیاز و فلفل‌دلمه‌ای سر میز بیاورید.



خورش ماست

گوشت گردن بدون استخوان: ۲۵۰ گرم (یا ۳۰۰ گرم با استخوان)

ماست چکیده: ۲ و نیم کیلو

شکر: یک پیمانه سرخالی

زرده تخم مرغ: ۲ عدد

آب: ۲ تا ۳ پیمانه

پیاز: یک عدد

گلاب، زردچوبه، نمک، زعفران ساییده و خلال پسته، بادام و

زرشک: کمی برای تزئین

گوشت گردن را با پیاز، زردچوبه، نمک و آب کاملاً بپزید. بعد از جدا کردن استخوان‌ها، گوشت را با گوشتکوب، خوب بکوبید تا سفید و یکدست شود. حالا وقت اضافه کردن زرده‌های تخم‌مرغ، ماست و شکر است و بعد می‌توانید این مایع را روی حرارت بگذارید. مواد را تا زمان جوش آمدن حسابی هم بزنید و بعد از جوش آمدن گوشت کوبیده شده را در تابه بریزید و مخلوط ماست، زرده تخم‌مرغ و شکر را به آن اضافه کرده و حسابی هم بزنید. بعد هم به این معجون کش‌دار زعفران آب کرده و اگر دلتان خواست گلاب اضافه کنید و با زرشک، خلال بادام و پسته تزئین کنید.

خورش را ۲۴ ساعت پیش از آمدن مهمان‌ها درست کنید و در یخچال بگذارید تا جا بیفتد و روز مهمانی آن را سرد سرو کنید.



آش خرفه با ماست

سبزی خرفه: یک کیلو

برنج: یک پیمانه

بلغور گندم: یک پیمانه

نخود: نصف پیمانه

سینه مرغ: یک عدد

پیاز داغ: فراوان

سیر داغ: کمی

نمک و فلفل: کمی

ماست (ترجیحا ترش):

یک کیلو

تخم مرغ: یک عدد

آرد سفید: سه، چهار قاشق غذاخوری

بلغور گندم و نخود را با آب و پیاز و کمی زردچوبه آنقدر بپزید تا برنج و بلغور کاملاً له شود. سبزی خرفه را کارد بزنید و مرغ ریش شده و آب مرغ و سبزی را در قابلمه بریزید تا سبزی بپزد. وقتی آش جا افتاد، ماست زده شده را با آرد هم بزنید و در آش بریزید. بعد از ۱۰ دقیقه جوشیدن آش آماده است اما پیش از سرو بدون آنکه در قابلمه را بگذارید اجازه دهید آش خنک شود و خودش را بگیرد. آش آماده را می‌توانید با سیر و پیاز داغ تزئین کنید.

بعد از ریختن ماست در آش، آن را تا زمان جوش آمدن هم بزنید تا
نبرد. اگر از دستتان در رفت و آشتان برید، یک تخم مرغ در آن
بشکنید تا ایرادش معلوم نشود.



مواد لازم نان ماست

شکر ۱ استکان کوچک

ماست ۱ استکان کوچک

روغن سه چهارم استکان کوچک

آرد ۵ استکان کوچک

تخم مرغ ۱ عدد

بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری

نمک خیلی کم

طرز تهیه نان ماست

مرحله اول

برای تهیه نان خوشمزه با ماست در ابتدای کار یک کاسه بزرگ برداشته و شکر و ماست و روغن را درون آن می ریزیم و با چنگال مخلوط می کنیم تا یک دست شود. سپس تخم مرغ و نمک و بکینگ پودر را اضافه کرده و به خوبی هم می زنیم.

مرحله دوم

در آخر آرد را کم کم به مواد اضافه می کنیم تا حدی که خمیر منسجم شود و به دست نچسبد. وقتی خمیر منسجم شد با دست شروع به ورز دادن می کنیم تا چسبندگی آن نیز کم شود. سپس درون کاسه قرار می دهیم و روی آن را می پوشانیم.

مرحله سوم

سپس حدود ۱ تا ۲ ساعت استراحت می دهیم. بعد از آن، روی سطح کار را آرد پاشی می کنیم. خمیر را روی سطح کار با وردنه به ضخامت ۷ میلی متر باز می کنیم. با هر کاتر دلخواهی نان ها را برش می دهیم و قالب می زنیم.

مرحله چهارم

سپس یک تابه برداشته و با روغن روی حرارت قرار می دهیم تا روغن ها داغ شود. سپس نان ماستی ها را درون روغن سرخ می کنیم به طوری که هر دو طرف آن برشته شود. از آن جا که شکر آن کم است، می توان روی نان ها پودر قند الک کرد.



مواد لازم نان ماست

ماست چکیده شیرین ۱ پیمانه

آب ولرم ۱ پیمانه

سفیده تخم مرغ ۲ عدد

زرده تخم مرغ ۱ عدد

کره ۱۰۰ گرم

روغن مایع نیم پیمانه

خمیر مایه فوری ۱ قاشق غذاخوری

شکر ۲ قاشق مرباخوری

نمک ۱ قاشق مرباخوری

آرد به حدی که خمیر به دست نچسبد

کنجد برای تزیین به میزان دلخواه

مراحل تهیه نان ماست

برای درست کردن این نان ابتدا خمیر مایه را به عمل می آوریم.
برای این کار خمیر مایه + شکر + آب ولرم را در یک کاسه باهم مخلوط می کنیم و روی آن را می پوشانیم و ۵ دقیقه صبر می کنیم تا خمیر مایه به عمل آید. بعد از اینکه خمیر مایه به عمل آمد سفیده ها + زرده + کره + ماست چکیده + روغن مایع + نمک را اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم.

آرد را کم کم و به تدریج اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا خمیر نرم و لطیفی بدست آید. روی ظرف حاوی خمیر را با دستمال مرطوب می پوشانیم و صبر می کنیم تا خمیر به مدت یک ساعت استراحت داشته باشد.

سپس از خمیر به اندازه چانه نان برمی داریم و گرد می کنیم و بر روی سینی فر می چنیم. این کار را تا تمام شدن خمیر تکرار می کنیم. می توانید خمیر را به هر شکلی که دوست داشتید در بیاورید.

روی نان ها را با رومال کاور می کنیم. من برای رومال از مخلوط زرده تخم مرغ + کمی روغن مایع استفاده کردم.

در صورت تمایل روی نان ها کمی کنجد می پاشیم و برای پخت در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه می گذاریم تا بپزد. امیدواریم از خوردن این نان ماستی خوشمزه و خانگی لذت ببرید.



مواد لازم برای تهیه نان ماست

آرد ۲ پیمانه

نمک یک چهارم قاشق چایخوری

بیکنگ پودر ۳ قاشق چایخوری

ماست یک و یک چهارم پیمانه

روغن مایع یک چهارم پیمانه

* اگر پیمانه‌های استاندارد شیرینی‌پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته‌دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر گرفته و برای اندازه‌گیری از آن استفاده کنید.

مراحل آماده‌سازی نان ماست

ابتدا فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود.

اجازه بدهید در این قسمت از کار، نکته مهمی را برایتان بگویم که اوایل کار بارها باعث ناامیدی من از کیک و نان‌پزی می‌شد! دمای پخت در فرهای گازی و برقی در پخت کیک و شیرینی و نان یکی نیست و به طور معمول دمایی که در فرهای برقی مثل ماکروفر یا سایر نمونه‌ها باید برای پخت انتخاب کنیم حدوداً بیست درجه کمتر از دما در فرهای گازی است. این عدد می‌تواند با توجه به فضا و اندازه فر برقی شما پنج درجه کمتر یا بیشتر باشد، اما در دستورهای آشپزی و شیرینی‌پزی عموماً به این مورد اشاره‌ای نمی‌شود و تنها یک دما که برای فر گازی است بیان می‌شود و اگر شما نکته تفاوت دمایی را ندانید در نهایت کیک، شیرینی و نان سوخته و سفت تحویل می‌گیرید!

پس با این توضیحات اگر فر شما گازی است آن را روی دما ۲۰۰ درجه سانتیگراد بگذارید ولی اگر فر برقی دارید با دما ۱۸۰ درجه سانتیگراد آن را روشن کنید تا گرم شود.

اکنون مواد خشک شامل آرد، نمک و بیکینگ پودر را داخل یک کاسه ریخته، با هم مخلوط کرده و چند باری این مخلوط را الک می‌کنیم. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی نان کمک می‌کند و باعث می‌شود نان بافت سبک‌تری داشته باشد.

آرد را با قاشق چوبی کنار زده و وسط کاسه حاوی آرد یک حفره ایجاد می‌کنیم. روغن مایع و ماست را داخل این حفره می‌ریزیم و با قاشق چوبی خوب آنها را مخلوط می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید برای یک دست شدن خمیر کمی آن را با انگشتان خود ورز داده و جمع کنید.

کف یک قالب گرد ۲۳ سانتی را کاغذ روغنی انداخته و روی کاغذ را هم کمی چرب می‌کنیم. اکنون مایه نان را در قالب می‌ریزیم. مایه نان ماست یک مایه سفت است و باید با قاشق کف قالب پهنش کنید. البته می‌توانید سطح نان را صاف نکنید و بگذارید به همان شکل نامنظم بماند تا بعد از پخت زیبایی خودش را داشته باشد.

