



□ تاریخ انتشار: چهارشنبه ۷ مهر ۱۳۸۹

□ مجله الکترونیک ویستا: آشپزی - شماره چهارم - دلمه، کوفته، کوکو

#### فهرست مطالب این شماره

- انواع دلمه
- خوراک کوفته‌ریزه با پاستا
- دلمه با فیله مرغ
- دلمه با ماکارونی
- دلمه با نان لواش (دست پیچ)

---

• دلمه بادمجان ترکی

---

• دلمه بادمجان یا غذای قشنگ (ارمنی)

---

• دلمه بادنجان

---

• دلمه برگ مو

---

• دلمه برگ مو

---

• دلمه برگ مو

---

• دلمه برگ مو

---

• دلمه برگ مو با سس گوجه فرنگی

---

• دلمه برگ مو بدون گوشت

---

• دلمه برگ مو به روش یونانی

---

• دلمه برگ مو در سواحل مدیترانه

---

• دلمه بره

---

• دلمه پیاز

---

• دلمه خیار

---

• دلمه در مایکروفر

---

• دلمه سیب‌زمینی

---

• دلمه فلفل

---

• دلمه فلفل

---

• دلمه فلفل

---

• دلمه فلفل با ماکارانی

---

• دلمه فلفل سبز

---

• دلمه فلفل گیاهی

---

• دلمه کدو

- دلمه کرفس
- دلمه کلم با گوشت
- دلمه گوجه فرنگی
- دلمه گوجه فرنگی
- دلمه گوجه فرنگی به روشی متفاوت
- دلمه ماهی با سس پنیر
- دلمه مرغ
- دلمه مرغ و برنج
- دو نوع کوکو
- ریزه کوفته؛ خوراکی آذری
- شامی با سبزی
- شامی بلغور
- شامی پوک
- شامی ترش
- شامی گیلانی
- فلافل خانگی
- فلافل شکم پر
- فلافل قرمز دلمه‌ای شکم پر
- کتلت
- کتلت با سیب زمینی پخته
- کتلت برنج
- کتلت برنجی
- کتلت ذرت با گشنیز و پیازچه

• کتلت سیب زمینی با سس مخصوص

• کتلت کدو

• کتلت گرد غوره

• کتلت گوشت

• کتلت گوشت

• کتلت ماهی

• کتلت ماهی

• کتلت ماهی

• کتلت مرغ

• کوفته با سس گوجه فرنگی و پوره بادمجان

• کوفته با سس گوجه و بادمجان

• کوفته برنجی

• کوفته برنجی

• کوفته بلغور گندم

• کوفته پنیر

• کوفته تبریزی

• کوفته تبریزی

• کوفته تبریزی

• کوفته خشک

• کوفته خوش عطر

• کوفته ریزه

• کوفته ریزه با سس گوجه فرنگی

• کوفته ریزه مرغ

- کوفته زنجبیل
- کوفته ساده
- کوفته سیب زمینی
- کوفته شانس
- کوفته شوید باقلا
- کوفته کبابی
- کوفته کرمانشاهی ترش و شیرین
- کوفته گوجه سبز
- کوفته گوشت
- کوفته گوشت با ماکارونی
- کوفته گوشت و سبزیجات
- کوفته لپه
- کوفته لویا چیتی
- کوفته مرغ
- کوفته مرغ با سس قارچ
- کوفته نخودچی
- کوفته های ترش و شیرین
- کوفته هویج فرنگی
- کوفته‌ی به
- کوکو بادنجان
- کوکو رنگی
- کوکو سیب زمینی
- کوکو سیب زمینی با پنیر چدار

---

• کوکو سیب زمینی به روش سریع

---

• کوکو سیب زمینی

---

• کوکو کدو سبز

---

• کوکو ماهی

---

• کوکو میگو با گشنیز و جعفری

---

• کوکو و کشک بادمجان کبابی

---

• کوکوسبزی

---

• کوکوی اسفناج

---

• کوکوی اسفناج

---

• کوکوی اسفناج با پنیر

---

• کوکوی اسفناج با پنیر پیتزا

---

• کوکوی اسفناج و سبزیجات معطر برای افراد مبتلا به دیابت II

---

• کوکوی بادمجان

---

• کوکوی بادمجان کبابی با آرد سیب زمینی

---

• کوکوی باقالا سبز

---

• کوکوی بامیه

---

• کوکوی پیازچه

---

• کوکوی تره

---

• کوکوی خانم جان

---

• کوکوی خاویار ماهی سفید

---

• کوکوی دو رنگ

---

• کوکوی ذرت و پنیر

---

• کوکوی رنگی

- کوکوی سیزی
- کوکوی سیزی‌های زمستانی
- کوکوی سیب زمینی با پنیر
- کوکوی سیب زمینی با تن ماهی
- کوکوی سیب زمینی با کلم
- کوکوی سیب زمینی سه رنگ
- کوکوی سیب زمینی و اسفناج
- کوکوی قارچ
- کوکوی قارچ و برنج
- کوکوی کالباس
- کوکوی کدو سبز
- کوکوی کنجد
- کوکوی گردو
- کوکوی گل کلم
- کوکوی گوشت
- کوکوی ماهی
- کوکوی ماهی شیر
- کوکوی متفاوت
- کوکوی مرغ
- گردنبند آدمخوار
- نکاتی برای انواع دلمه و کوکو
- یک نوع کوفته (یونانی)

## انواع دلمه

- مواد لازم: گوشت چرخ‌شده دوپست و پنجاه گرم برنج یک و نیم لیوان لپه یک استکان سبزی معطر شامل جعفری، مرزه، تره، شنبید و کمی ربان یک پیمانه رب گوجه فرنگی یک قاشق نمک، فلفل و ادویه به میزان لازم پیاز داغ دو تا سه قاشق
- طرز تهیه مواد گوشتی:
- گوشت را با پیاز تف می دهیم. نمک، فلفل و ادویه زده ، با یک و نیم لیوان آب می گذاریم تا گوشت بپزد. بعد لپه را که قبلاً پخته ایم به گوشت اضافه می کنیم. سبزی را هم اضافه کرده در صورت دلخواه کمی فلفل دلمه ای به مواد گوشتی اضافه می کنیم. در آخر برنج و چاشنی را اضافه کرده ، رب گوجه فرنگی را با کمی آب حل نموده روی مواد گوشتی می ریزیم، کمی بهم می زنیم تا مخلوط شود . مواد گوشتی را کنار گذاشته کمی زرشک به آن می افزاییم.
- مواد لازم دلمه: برگ تازه و نازک و بدون شکاف به اندازه لازم موادگوشتی به اندازه چهار نفر چاشنی دلخواه از جمله شکر،آبلیمو،رب انار و شکر،رب آلو
- طرز تهیه دلمه:
- دلمه برگ- برگها را شسته، در آب گرم چند دقیقه نگو می داریم تا کمی نرم شود. بعد دو برگ را روی هم گذاشته، به طوری که برگ یکسان پهن شود. مقداری از گوشت را وسط برگ گذاشته و مثل بقیچه می پیچیم.
- دلمه کلم- کلم بایستی سفید رنگ و سبک باشد. چاقو را به طور مخروطی فرو می کنیم تا سر کلم کنده شود. دوباره چاقو را داخل کلم می گردانیم تا از داخل برش بخورد، سپس در آب جوش انداخته بعد از مدتی کلم برگ برگ می شود. اگر برگ کلم بزرگ بود، قسمت ریشه برگ را بکنید و در ته دیگ بیندازید. در هنگام پیچیدن، ابتدا قسمت ریشه را بیچید سپس از یک طرف برگ بیچید تا به طرف دیگر برگ برسید.
- دلمه بادمجان- می توانید برای زیبایی، بادمجان را راه راه پوست کنید.
- فلفل دلمه ای-فلفل دلمه ای را کمی پایین تر از سر،زیگزاگ برش می دهیم.
- دلمه پیاز- سعی کنید از پیازهای سفید رنگ و بیضی شکل یعنی کشیده استفاده کنید. چاقو را از بالا فرو کرده ، سرش را به طور مخروطی بکنید و از یک طرف، پیاز را چاک داده،در آب جوش بیندازید. بعد مدتی ورق ورق می شود. در هر ورقش مواد را ریخته و مثل حلزون بیچید.



• نکات مورد توجه:

- ۱) به جای گوشت چرخ‌شده می‌توان از گوشت کنجه (گوشت گوسفند تکه تکه کوچک) استفاده کرد.
- ۲) برنج بایستی خام باشد. برنج از قبل خیس کرده، دلمه را له می‌کند.
- ۳) فلفل دلمه ای و بادمجان ابتدا سرخ شود سپس مواد را داخلش ریخته و بپزید، در غیر این صورت تلخ می‌شود.
- ۴) مواد گوشتی را در بادمجان، فلفل، برگ، پیاز و کلم نصف بریزید وگرنه دلمه های زیرین نمی‌پزد.
- ۵) مواد داخل بادمجان و گوجه فرنگی را که خالی می‌کنید، در ته قابلمه به عنوان ته دیگ استفاده کنید.
- ۶) چاشنی دلمه شامل زرشک، آبلیمو و آبغوره می‌باشد.
- ۷) ته قابلمه ابتدا چند برگ کلم گذاشته بعد مواد داخل بادمجان و گوجه فرنگی سپس دلمه های درشت و در نهایت دلمه های گذاشته شود. دلمه گوجه فرنگی بایستی رو باشد تا نترکد.
- ۸) برای پخت دلمه، روی قابلمه به اندازه ای آب بریزید که کامل روی برگ مو (انگور) را نگیرد.
- ۹) زمانی که می‌خواهیم دلمه را از روی گاز برداریم، رب را در روغن فراوان سرخ کرده ، فلفل و آبلیمو زده و روی دلمه می‌پاشیم.

منبع : سایت آسمونی

<http://vista.ir/?view=article&id=14622>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خوراک کوفته‌ریزه با پاستا

معمولا وقتی در غذایی از پاستا استفاده می‌شود، به این معناست که آن غذا به کشور ایتالیا تعلق دارد البته این روزها در کشورهای دیگر نیز از انواع و اقسام پاستاها در پخت غذاهای گوناگون استفاده می‌کنند. ولی این بار غذای پیشنهادی ما واقعا ایتالیایی است و از تالیاتلی یا همان پاستای نواری به همراه کوفته‌ریزه



خوراکی خوشمزه تهیه می‌شود که دستور پخت آن در زیر آمده است.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۴۵۰ گرم گوشت چرخ‌کرده
- یک عدد پیاز بزرگ
- یک حبه سیر (له‌شده یا رنده‌شده)
- ۵۰ گرم یا یک پیمانه جعفری تازه (خردشده)
- یک عدد تخم‌مرغ (سفیده و زرده آن با هم مخلوط شود)
- ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- ۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق سوپ‌خوری پنیر پارمسان رنده شده



- ۲ پیمانه تالیاتلی یا هر نوع پاستای دیگر آبکش‌شده
- یک پیمانه خمیر تازه داخل نان فانتزی
- نمک و فلفل به مقدار لازم

• توضیح: پاستا به خمیر سفتی گفته می‌شود که در فرم‌های مختلف در انواع و اقسام غذاها به‌خصوص از نوع ایتالیایی مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ در ضمن این خمیر با توجه به شکل و فرم آن به زبان ایتالیایی نامگذاری شده است. به‌عنوان مثال خمیر نواری را تالیاتلی (tagliatelle) می‌نامند.

- مواد لازم برای سس:
- یک عدد پیاز (ریز خرد شود)
- ۴۰۰ گرم گوجه‌فرنگی (ریز خرد شود)
- ۵ قاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی
- یک قاشق چای‌خوری پودر آویشن یا پودر ارگانو
- ۲ عدد فلفل سبز (ترجیحا تند باشد)
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه:

گوشت چرخ‌کرده، سیر، پیاز، جعفری خرد شده، خمیر نان و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و با دست خوب ورز دهید. سپس تخم‌مرغ زده‌شده را به آن اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید.

با این میزان مواد، ۲۰ عدد کوفته‌ریزه آماده می‌شود. پس از اینکه مخلوط گوشتی را به صورت کوفته درآوردید، روغن زیتون را داخل تابه‌ای ریخته و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا کمی داغ شود، سپس کوفته‌ریزه‌ها را در روغن تفت داده و بپزید. کوفته‌ها را حین سرخ شدن، مرتب هم‌ریزید تا

همه جای آنها کاملا سرخ شود و بعد آنها را به ظرف مخصوص فر منتقل کنید.  
برای آماده کردن سس کافی است همه مواد مورد نیاز برای آن را با هم مخلوط کرده و روی کوفته‌ریزه‌ها بریزید. در ظرف را بگذارید و آن را داخل فر قرار دهید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت یا شماره ۶ قرار دهید. مدت زمان لازم برای پخت این خوراک یک ساعت است.  
پس از پایان پخت، پنیر را روی خوراک بریزید و همراه پاستای آبکش‌شده سرو کنید.  
▪ نکته: پس از گذشت نیم‌ساعت از پخت خوراک، یک بار مواد را هم بزنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=105173>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## دلمه با فیله مرغ

اما چیزی که مهم است و خیلی از بیماران را همیشه نگران می‌کند غذای آنهاست. خب این دوستان باید توجه کنند که اگر تنها چند نکته ای که پزشکشان به آنها گفته، در پخت و تهیه غذایشان رعایت کنند، می تواند يك غذای خوب و دلچسب را با خیال راحت میل کنند. نام غذای امروز دلمه فیله مرغ بخارپز شده است.

- مواد لازم: ۴ عدد فیله مرغ کوبیده شده و پهن شده. توصیه می کنم کاملا فیله مرغ را بکوبید و حتی الامکان چرخ کنید. / کدو: خلال شده ۲ عدد به اندازه بندانگشت / فلفل دلمه قرمز: ۱ عدد خلال شده. بهتر است فلفل دلمه شما کاملا رسیده باشد تا از طعم خوبی برخوردار باشد. / ماست بی‌نمک: نصف يك لیوان. اگر از ماست ترش یا ماست هایی که طعم شیر خشک می دهند استفاده کنید، مزه غذای شما کاملا متفاوت خواهد بود. /





روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری / پودرسیر: ۱ قاشق چای‌خوری. در این

مورد هم پیشنهاد می‌کنم که از پودر سیر کاملاً گرد شده باشد. چون بسیار راحت تر به خورد غذا می‌رود. / جعفری تازه و خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری. البته اگر با ذائقه شما جور باشد، به جای جعفری می‌توانید از شوید خشک استفاده کنید. اما مقدار آن را به یک سوم جعفری یعنی معادل ۱ قاشق غذاخوری کاهش دهید. / آخرین مورد هم یک عدد لیموی تازه است.

• دستور طبخ: ابتدا فلفل دلمه و کدو را به صورت خلالی خرد می‌کنیم. بعد فیله مرغ را روی تخته پهن می‌کنیم و در وسط آن خلال‌های فلفل دلمه و کدو را می‌چینیم. بعد فیله مرغ را لوله می‌کنیم و با خلال دندان آن را می‌بندیم. درست مطابق عکس، این لوله‌های فیله مرغ را با ۵ استکان آب بدون نمک می‌گذاریم تا پخته شوند. حالا نوبت می‌رسد به سس رژیمی این غذا. در یک ظرف، ماست را با روغن زیتون، آبلیمو، جعفری یا شوید خوب هم‌زده تا یک دست شود. مطمئن باشید سس خوشمزه‌ای درست کرده‌اید. بعد از اینکه سس درست شد، دلمه‌های مرغ را از آب خارج کرده و سس‌مان را که اسمش سس ماست رژیمی با سبزیجات است روی آن می‌دهیم. یادتان باشد ماست با موادی که گفته شد خوب هم‌زده شود و وقتی کاملاً یک دست شد آن را روی مرغ دهید. در ضمن مواظب چوب خلال‌ها موقع خوردن غذا باشید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=74850>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## دلمه با ماکارونی

- دلمه برگ مو با سس گوجه فرنگی
- ۱۲۰ گرم ماکارونی رشته‌ای
- ۱ ، قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۷۵۰ ، گرم گوشت چرخ کرده گوسفند
- ۱ ، عدد پیاز درشت (حدود ۲۰۰ گرم)، خردشده
- ۲ ، حبه سیر کوبیده



- ۲ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده،
- یک قاشق چایخوری رنده پوست لیموترش،
- یک چهارم پیمانه آرد سفید (حدود ۳۵ گرم)،
- یک سوم پیمانه آب (۸۰ میلی لیتر)
- ۲۰۰ گرم برگ مو.
- برای سس گوجه فرنگی
- ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز درشت خردشده
- ۱ حبه سیر کوبیده



▪ ۸۰۰ گرم گوجه فرنگی پوست گرفته و خردشده

▪ ۱ قاشق سوپخوری برگ نعناع تازه.

ماکارونی را مطابق معمول آبکش کنید. قبل از ریختن ماکارونی در آب جوش آن را خرد کنید و در آب بریزید.

روغن را در تابه ای داغ کنید پیاز و سیر را اضافه کرده و تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس گوشت را افزوده و به تفت دادن ادامه دهید تا گوشت خوب سرخ شده و رنگ آن قهوه ای شود. زیره، رنده پوست لیموترش و آب را بیفزایید و بگذارید مخلوط به جوش آید و آب آن تبخیر شود. سپس ماکارونی را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا به طور یکنواخت مخلوط شوند. اگر از برگ موی تازه استفاده می کنید بهتر است آنها را چند دقیقه در آب جوش بجوشانید تا کمی نرم شوند اما اگر از برگ موی کنسرو شده در آب نمک استفاده می کنید برگ ها را قبل از مصرف با آب سرد خوب آبکش کنید.

وسط هر برگ یک قاشق از مخلوط گوشت را بریزید و آن را به صورت یک بقچه کوچک بپیچید و در کنار هم داخل یک ظرف پیرکس بچینید. روغن مربوط به سس گوجه فرنگی را در ظرفی داغ کنید، پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. سپس گوجه فرنگی را اضافه کنید بگذارید حدود ۱۰ دقیقه بجوشد تا گوجه فرنگی پخته و نرم شود. برگ نعناع را اضافه کنید و بگذارید چند جوش دیگر بزند سس را روی دلمه ها بریزید و روی ظرف پیرکس را با یک قطعه کاغذ آلومینیوم بپوشانید و در فر قرار دهید و بگذارید دلمه حدود نیم ساعت در فر با درجه متوسط بپزد سپس از فر خارج کرده و سرو نمایید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=100150>

## دلمه با نان لواش (دست پیچ )

• مواد لازم :

گوشت چرخ کرده : نیم کیلو گرم

جعفری وترخان : ۲ پیمانه

گردو : ۲ قاشق غذا خوری

زرشك : ۲ قاشق غذا خوری

پیاز : يك عدد

گوچه فرنگی متوسط : ۲ عدد

روغن ، نمك ، فلفل ونان لواش : به اندازه کافی

• طرز تهیه :

سبزی ها را پاك و خرد می کنیم ، مغز گردو رامی کوبیم ، زرشك را پاك کرده ومی شویم.

در يك ظرف مقداری روغن ریخته ، گوشت و پیاز خرد شده را روی آن می ریزیم ، بعد سبزیها ، مغز گردو ، زرشك ، نمك ، فلفل و گوچه فرنگی خرد شده را به همراه دواستکان آب به آن اضافه می کنیم وبا حرارت ملایم می گذاریم پخته وآب آن تمام وسرخ شود .

دور نان های لواش را در می آوریم وبه شکل چهار گوش یا مستطیل می بریم . در وسط هر تکه نان مقداری از مایه گوشت رامی گذاریم بعد نان رامثل بغچه یا به شکل دلمه یا به شکل لوله در می آوریم .

طرف مخصوص فر را چرب کرده ودلمه ها را داخل آن می چینیم وبا حرارت ملایم می گذاریم نان ها سرخ شود . یا می توانیم دلمه ها را دانه دانه روی حرارت ملایم در ماهی تابه سرخ کنیم .

وقتی دلمه ها سرخ شد در دیسی يك برگ کاهوی شسته شده می گذاریم ودلمه ها را روی آن می چینیم .

می توانیم برای تزئین کمی زعفران حل کرده وبه شکل خال خال روی دلمه ها بگذاریم وبا سبزیجات آن را تزئین می کنیم.

مریم اسلامی نژاد

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17312>

## دلمه بادمجان ترکی

• مواد لازم:

بادمجان = ۴ عدد

گوشت = ۲۰۰ گرم

پیاز = ۱ عدد متوسط

پنیر پیتزا = ۱۰۰ گرم

جعفری = ۲ قاشق غذا خوری

رب گوجه = ۲ قاشق غذا خوری

نمک و فلفل و ادویه = به اندازه کافی

گوجه فرنگی حلقه شده = ۲ عدد

• طرز تهیه:

هر بادمجان را از بلندی به ۴ قسمت تقسیم می کنیم به طوری که ۴ ورقه نازک از بادمجان داشته باشیم و با حرارت ملایم سرخ می کنیم. پیاز را ریز خرد می کنیم کمی تفت می دهیم گوشت و ادویه و نمک و فلفل را اضافه می کنیم کمی که سرخ شده رب گوجه و سپس جعفری ریز خرد شده را اضافه می کنیم میگذاریم تا مواد خوب پخته و سرخ شود.

۲ ورقه از بادمجان را به صورت بعلاوه می گذاریم، مقداری گوشت وسط آن می ریزیم کمی از پنیر روی آن می گذاریم ابتدا ورقه زیری بادمجان و بعد

ورقه رویی بادمجان را روی گوشت می آوریم يك خلال دندان وسط بادمجان می زنیم و يك حلقه گوجه فرنگی وسط خلال فرو می کنیم تمام بادمجان ها را به همین شکل درست می کنیم طرفی را که می خواهیم خوراک را سرو کنیم چرب می کنیم بادمجان ها را در آن می چینیم و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه در فر می گذاریم، تا پنیر ها آب شود و گوجه فرنگی ها پخته شود. می توانیم این خوراک را روی گاز هم درست کنیم.

مریم اسلامی نژاد

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17303>



### دلمه بادمجان یا غذای قشنگ (ارمنی)

- مواد لازم:

بادمجان: ۸ عدد، گوجه فرنگی: ۱۰ عدد، گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم، سبزی دلمه: ۱۵۰ گرم، پیاز رنده شده: ۱ عدد، رب: ۲ قاشق غذاخوری، غوره: کمی، ادویه و نمک و فلفل، به میزان دلخواه، روغن: برای سرخ کردن بادمجانها

- طرز تهیه گوشت:

گوشت چرخ کرده را با پیاز، سبزی، نمک، فلفل و ادویه مخلوط می‌کنیم. بادمجانها را بعد از شستن حلقه حلقه (با پوست) به اندازه ۱ سانتی‌متر می‌بریم و در روغن کمی سرخ می‌کنیم تا اندازه‌ای که بادمجان زیاد شل نشود. گوجه فرنگی‌ها را نیز به اندازه کمتر از یک سانتی‌متر حلقه حلقه می‌بریم، روی هر ورق بادمجان، مقدار کمی (به اندازه نصف گردو) گوشت قرار می‌دهیم و روی آن یک ورقه گوجه فرنگی می‌گذاریم به همین ترتیب ادامه می‌دهیم و به صورت لوله‌ای (خوابیده) داخل ظرف نسوز یا ماهی‌تابه می‌چینیم. روی این مواد غوره می‌ریزیم در صورت تمایل چند حلقه فلفل دلمه‌ای هم اضافه می‌کنیم. رب را در ۲ لیوان آب حل می‌کنیم و همراه با مقداری نمک و فلفل روی مواد می‌ریزیم. روی ظرف را با کاغذ آلومینیومی یا در ماهی‌تابه می‌پوشانیم و روی حرارت ملایم یا داخل فر به مدت ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت می‌پزیم. درجه حرارت فر ۱۳۰ درجه سانتی‌گراد در نظر گرفته شده است. وقتی غذا به روغن افتاد و گوشت آن پخت غذا را سرو می‌کنیم. عدس را پاک کرده می‌شوئیم و با آب کافی داخل قابلمه می‌ریزیم و روی شعله قرار می‌دهیم. بعد از چند جوش بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت نیم ساعت بپزد تا جا بیفتد.

<http://vista.ir/?view=article&id=8782>





## دلمه بادنجان

• مواد لازم برای ۸ نفر:

بادنجان قلمی متوسط=۸ عدد(یا بادنجان دلمه ای ۳ عدد)

گوشت چرخ کرده=نیم کیلو

سبزی دلمه(تره،جعفری،نعناع،ترخان،پیازچه)=نیم کیلو

برنج=یک پیمانه پر(۲۰۰ گرم)

پیاز سرخ کرده=دو تا سه قاشق سوپخوری

روغن=۱ پیمانه(۲۰۰ گرم)

رب گوجه فرنگی=یک قاشق سوپخوری

و یا آب گوجه فرنگی=۲ لیوان

آبلیمو=به مقدار کافی

شکر(در صورت تمایل)=۱ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل=به مقدار کافی

• طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ می‌کنیم، تا حدی که آب گوشت کشیده شود، بعد یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل و یک لیوان آب گوجه فرنگی و یا نصف قاشق رب گوجه فرنگی داخل گوشت می‌ریزیم حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب گوشت کشیده شود، سبزی را بدقت تمیز و ریز خرد می‌کنیم و با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم، گوشت را از روی آتش برمی‌داریم و با سبزی مخلوط می‌کنیم بعد برنج را با دو لیوان آب و کمی نمک یک دو جوش می‌دهیم تا کمی نرم شود، در آبکش می‌ریزیم و با مایه گوشت و سبزی مخلوط می‌نماییم. ممکن است داخل این مایه دو تا سه عدد تخم مرغ سفت نیز رنده کرد. کمی آبلیمو و شکر و رب گوجه فرنگی و بقدر کافی نمک و فلفل با مایه دلمه مخلوط می‌کنیم و مایه را آماده و کنار می‌گذاریم. پوست بادنجانها را می‌کنیم و سر بادنجان را بشکل دایره کوچک عمیق برمی‌داریم بعد داخل بادنجان را خالی می‌کنیم بطوریکه دیواره و ته دیواره بادنجان سوراخ نشود و به قطر دو سانتیمتر باقی بماند. داخل و اطراف بادنجان را کمی نمک می‌زنیم و با مایه دلمه پر می‌کنیم و در بادنجانها را می‌گذاریم و کمی فشار می‌دهیم تا نیفتد بعد روغن را در ظرفی می‌ریزیم و اطراف بادنجانها را در روغن سرخ می‌کنیم.

بادنجانها را در ظرف مناسبی در یک ردیف می‌چینیم و نصف قاشق رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب گوشت یا آب ساده حل می‌کنیم و داخل ظرف بادنجان می‌ریزیم و یا در صورت مصرف آب گوجه فرنگی آن را اضافه می‌کنیم و کمی نمک و فلفل و یکی دو قاشق آبلیمو و در صورت تمایل یک قاشق شکر در ظرف دلمه می‌ریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا آهسته بجوشد تا دلمه بپزد اما له نشود و در صورتیکه با این مقدار آب دلمه پخته نشد ممکن است کمی آب اضافه کنیم. وقتی دلمه ها آماده شدند (باید آب آن کاملا تبخیر شده باشد) آنها را در ظرف می‌چینیم و ممکن است یک پیمانه سس گوجه فرنگی که با سه چهار قاشق خامه مخلوط شده باشد روی دلمه ها بدهیم و بقیه را در سس خوری بریزیم و با دلمه ها سر میز ببریم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17406>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه برگ مو

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
  - ۱- برگ مو تازه ۳۰۰ گرم
  - ۲- گوشت گوساله ۴۰۰ گرم
  - ۳- سبزی دلمه (جعفری، گشنیز، شوید، نعنا، مرزه، پیازچه و ریحان)
  - ۴- ماست ۳ لیوان
  - ۵- لپه یا باقلا سبز ۱۵۰ گرم
  - ۶- پیاز ۳ عدد متوسط
  - ۷- برنج ۳ پیمانه
  - ۸- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
  - ۹- روغن به مقدار لازم



• طرز تهیه:

۱- برنج را پس از شستشو، با ماست میخيسانيم، به اين ترتيب كه ماست را با چنگال زده و با يك ليوان آب مخلوط ميكنيم و روي برنج ميريزيم، مي گذاريم ۲ ساعت بماند.

۲- پيازها را خرد کرده و تفت می دهيم، و سپس گوشت را که به فرم ريز خرد کرده ايم به آن افزوده و به تفت ادامه می دهيم.

۳- نمک و فلفل و زردچوبه را به مخلوط می افزايم.

۴- بعد از سرد شدن، اين مخلوط را به برنج و ماست اضافه می کنيم.

۵- لپه يا باقلا را هم می پزيم و پس از سرد شدن به بقيه مواد می افزايم.

۶- در آخر هم سبزيها را که شسته و خرد کرده ايم به مواد می افزايم.

۷- مواد حاصل را در برگ مو می پيچيم، به اين ترتيب که هر برگ را به سمت پشت آن قرار داده و حدود ۲ قاشق از مواد را در آن می ريزيم و بعد می پيچيم.

۸- بعد از پيچيدن تمام برگ موها، کف قابلمه ای را برگ مو يا برگ کاهو قرار می دهيم، و دلمه ها را در آن می چينيم.

در نهايت می گذاريم تا دلمه ها ما نند پلو دم بکشند (حدود ۲ ساعت)

بعد از پخت می توانيم مقداری کره آب کرده روي دلمه ها ريخته و در ظرف مورد نظر بچينيم .

مهرآوه

منبع : آشپزآنلاين

<http://vista.ir/?view=article&id=17314>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه برگ مو

• مواد لازم (برای ۴ نفر)

▪ برگ مو تازه - ۲۵۰ گرم



- گوشت چرخ کرده- ۲۵۰ گرم
- برنج - ۱۰۰ گرم
- سبزی دلمه (جعفری، شویب، نعناع، ترخون، پیازچه)
- پیاز- ۲ عدد بزرگ
- روغن- ۱۵۰ گرم
- نمک و فلفل - به مقدار کافی
- آب لیمو - یک استکان
- شکر ۲ قاشق سوپ خوری.
- طرز تهیه:



برگهای مو را که باید تازه و جوان باشد انتخاب می کنیم و چوب ته برگها را می گیریم و برگها را می شویم و در ظرفی می چینیم و مقداری آب بطوریکه روی برگها را بگیرد با کمی نمک داخل ظرف میریزیم و روی آتش می گذاریم تا برگها یکی دو جوش بزند و کمی نرم شود بعد در صافی میریزیم تا آب آن برود و سرد شود: و سپس مایه دلمه را دلمه کلم برک آماده می کنیم بعد آبلیمو و شکر و کمی نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و نصف از این سس را داخل مایه دلمه میریزیم و بهم می زنیم بعد مایه را می چشیم و مطابق میل ذائقه خود ترشی یا شیرینی آن را کم یا زیاد می کنیم سپس دو سه قاشق روغن در ظرف مناسبی می ریزیم و دو سه ردیف برگ ساده ته ظرف می چینیم و برگها را دو عدد دو عدد داخل هم قرار می دهیم بطوریکه شکاف برگها گرفته شود.

بعد کمی از مایه دلمه وسط برگ می ریزیم و اطراف برگ را روی هم می گذاریم و دلمه را محکم می پیچیم. البته پایه دقت کرد که دلمه ها کوچک و ظریف پیچیده شوند بعد دلمه ها را نزدیک هم یعنی بدون فاصله در ظرف روی برگها می چینیم و دو سه قاشق روغن آب کرده روی آنها می دهیم و یک لیوان آب داخل ظرف دلمه می ریزیم. ممکن است بشقابی کوچکتر از دهانه ظرف را وارانه روی دلمه قرار داد و در ظرف دلمه را بست و ظرف دلمه را روی حرارت ملایم نهاد تا دلمه پخته شود - در صورتی که با این مقدار آب دلمه ها پخته نشد مقداری آب اضافه می نمایم و در اواخر طبخ بقیه آب لیمو و نمک و شکر را داخل دلمه می ریزیم و وقتی این سس جذب دلمه شد آن را از روی آتش برمی داریم.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79243>

## دلمه برگ مو

دلمه برگ مو، یکی از لذیذترین غذاهای فصل بهار است که اگرچه به ظاهر ساده و مختصر به نظر می‌رسد، ولی مرحله آماده‌سازی سخت و وقت‌گیری دارد.

البته تحمل این سختی به لذت لااقل دو بار خوردن دلمه برگ مو در سال می‌ارزد.

### • مواد لازم

- نیم کیلو گرم برگ مو

- يك كيلوگرم مخلوط سبزی دلمه شامل نعنا، مرزه، ترخون، ریحان، گشنیز، تره، شیوید و جعفری که البته هر چه میزان سبزی‌های معطر آن - یعنی نعنا، مرزه و ترخون - بیشتر باشد، خوشمزه‌تر می‌شود.



- ۲ عدد پیاز بزرگ

- ۵ قاشق سوپ‌خوری روغن مایع

- ۲ پیمانه برنج

- نصف لیوان لپه

- نیم کیلوگرم گوشت چرخ کرده

- ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری شکر

- يك استکان آب لیموترش یا سرکه

- نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

### • طرز تهیه

۱) ابتدا برگ‌ها را با آب سرد خوب بشویید. دو سوم قابلمه را از آب پر کرده روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب آن به جوش آید. سپس برگ‌ها را به صورت دسته‌ای آرام در داخل آب در حال جوش آمدن قرار دهید. پس از گذشت ۳ دقیقه یا به اصطلاح پس از ۲ جوش خوردن، برگ‌ها را در سبزی آبکش کنید.

۲) سبزی‌ها را پاک کرده و پس از شست‌وشو به صورت ریز خرد کنید. برنج و لپه را هم شسته و در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب بریزید و بگذارید تا بپزد. در صورت دلخواه، مقداری زردچوبه نیز به آن اضافه کنید تا برنج رنگی شود.

۳) دو عدد پیاز را هم خلالی خرد کنید. سپس در داخل تابه کمی روغن بریزید و گوشت چرخ کرده و پیاز خرد شده را به همراه کمی زردچوبه در روغن سرخ کنید. بعد از سرخ شدن مواد، تابه را از روی اجاق گاز بردارید و سبزی و برنج و لپه را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط کنید. به این صورت مواد داخل دلمه آماده می شود.

۴) در داخل قابلمه ای که قرار است دلمه ها در آن چیده شوند، یک قاشق غذاخوری روغن مایع بریزید و چند برگ مو را در کف آن قرار دهید. سپس شروع به پیچیدن دلمه ها کنید.

۵) برای پیچیدن دلمه ها یک برگ بزرگ را برداشته و مقداری از مواد مخلوط را در میان آن بریزید. سپس اطراف برگ را روی مواد برگردانید تا در واقع بقچه ای از برگ مو درست شود. هر یک از بقچه ها را به صورت وارونه در داخل قابلمه قرار دهید، بعد از آنکه تمام بقچه ها را در قابلمه و در کنار و روی هم چیدید، ۲ لیوان آب و ۳ قاشق غذاخوری روغن مایع به آن اضافه کنید و روی شعله متوسط اجاق گاز قرار دهید. پس از جوش آمدن آب، شعله اجاق گاز را کم کنید و بگذارید تا آرام آرام بپزد. اضافه کردن چاشنی آن باید در مراحل پایانی طبخ - یعنی زمانی حدود یک ساعت و نیم پس از شروع پخت - انجام شود. برای درست کردن این چاشنی، سرکه یا آبلیمو را به همراه شکر در کاسه کوچکی بریزید و کمی حرارت دهید تا شکر به طور کامل حل شود. سپس آن را روی دلمه ها بریزید و بگذارید تا مرحله پخت دلمه کامل شده و چاشنی خوب جذب آن شود.

- نکته ۱: اگر چاشنی را در مراحل اولیه پخت اضافه کنید، برگ ها سفت می شوند.
- نکته ۲: در صورتی که دوست دارید این چاشنی در مواد داخل دلمه نیز وجود داشته باشد، می توانید مخلوط کردن شکر، آبلیمو و سرکه را در مراحل اولیه انجام داده و مقداری از این چاشنی را در داخل مواد دلمه هم بریزید و با آنها مخلوط کنید.
- نکته ۳: با توجه به اینکه همه برگ ها به صورت کامل و یک اندازه نیستند و احتمالاً چاک هایی نیز در فرم آنها وجود دارد، شما می توانید ۲ برگ کوچک چاک دار را روبه روی هم قرار دهید و در واقع برگ بزرگی را به این طریق درست کنید.
- نکته ۴: برای آنکه دلمه ها به حالت پیچیده در ظرف قرار گیرند، پیش از پخت، زیردستی چینی را به صورت برعکس روی دلمه های چیده شده در قابلمه قرار دهید.

صدیقه کیانمنش راد

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=85513>

## دلمه برگ مو

- مواد لازم:
- برگ مو نیم کیلو
- گوشت چرخ کرده نیم کیلو ( در شکل زیر من گوشت چرخ کرده را با پیاز داغ مخلوط کرده و کمی تف داده و آماده کردم)
- سبزی دلمه ( تره - جعفری- شویذ) نیم کیلو
- برنج یک لیوان
- لپه یک استکان
- پیاز سرخ کرده چهار قاشق غذاخوری
- آبغوره یک استکان
- ماست یک استکان ( بهتر است ترش باشد)
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه:



گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ کرده مخلوط کرده و کمی تف می‌دهیم . نمک و زردچوبه را به آن اضافه کرده با یک فنجان آب می‌گذاریم به آرامی بپزد.

لپه را جدا پخته و در ظرفی می‌ریزیم. سبزی را خرد کرده و به آن اضافه می‌کنیم. برنج را که قبلن خیس کرده ( مدت دوساعت باید خیس بخورد) به مخلوط لپه و سبزی اضافه می‌کنیم. سپس گوشت چرخ کرده پخته شده را به آن اضافه کرده و ماست را خوب هم می‌زنیم و با آبغوره به داخل مایه دلمه می‌ریزیم. اگر شما دلمه را شیرین دوست داشته باشید دو- سه قاشق شکر هم به مایه اضافه کنید. ( من دلمه را ترش درست می‌کنم )

مایه دلمه به شکل زیر در می‌آید به خاطر ماست و آبغوره که در داخلش ریختیم کمی آبدار است در انتهای کار می‌توانید آب آن را صاف کرده و به روی دلمه پیچیده شده بریزید.

کمی از مایه دلمه را بر می‌داریم و داخل برگ می‌گذاریم و برگ‌ها را روی هم می‌آوریم و محکم می‌پیچیم و داخل ظرف می‌گذاریم. به همین ترتیب همه برگ‌ها را روی هم بدون فاصله می‌چینیم بعد دو لیوان آب داخل ظرف دلمه می‌ریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا پخته شود. اگر اب دلمه کم بود می‌توانید دوباره کمی آب جوش به آن اضافه کنید.

بهتر است دلمه با آب کم و حرارت ملایم پخته شود. بعد از پخته شدن دلمه کمی کره داغ کرده و روی آن می‌دهیم و در ظرف می‌کشیم.

منبع : شیندخت

<http://vista.ir/?view=article&id=89021>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه برگ مو با سس گوجه فرنگی

در این دلمه برنج با ماکارونی جایگزین شده است. برای طبخ دلمه با ماکارونی می‌توان از ماکارونی برنجی یا گندم استفاده کرد.

۱۲۰ گرم ماکارونی رشته ای ۱، فاشق سویخوری روغن زیتون ۷۵۰، گرم گوشت چرخ کرده گوسفندی، عدد پیاز درشت (حدود ۲۰۰ گرم)، خردشده ۲، حبه سیر کوبیده ۲، فاشق چایخوری زیره آسیاب شده، یک فاشق چایخوری رنده پوست لیموترش، یک چهارم پیمانه آرد سفید (حدود ۲۵ گرم)، یک سوم پیمانه آب (۸۰ میلی لیتر) ۲۰۰، گرم برگ مو.

برای سس گوجه فرنگی

۱ فاشق سویخوری روغن زیتون ۱، عدد پیاز درشت خردشده ۱، حبه سیر کوبیده ۸۰۰، گرم گوجه فرنگی پوس گرفته و خردشده ۱، فاشق سویخوری برگ نعناع تازه.







ماکارونی را مطابق معمول آبکش کنید. قبل از ریختن  
ماکارونی در آب جوش آن را خرد کنید و در آب بریزید.  
روغن را در تابه ای داغ کنید پیاز و سیر را اضافه کرده و  
تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس گوشت را افزوده و  
به تفت دادن ادامه دهید تا گوشت خوب سرخ شده و

رنگ آن قهوه ای شود. زیره، رنده پوست لیموترش و آب را بیفزایید و بگذارید مخلوط به جوش آید و آب آن تبخیر شود. سپس ماکارونی را اضافه کنید  
و خوب هم بزنید تا به طور یکنواخت مخلوط شوند. اگر از برگ موی تازه استفاده می کنید بهتر است آنها را چند دقیقه در آب جوش بجوشانید تا  
کمی نرم شوند اما اگر از برگ موی کنسرو شده در آب نمک استفاده می کنید برگ ها را قبل از مصرف با آب سرد خوب آبکش کنید.  
وسط هر برگ يك فاشق از مخلوط گوشت را بریزید و آن را به صورت يك بقچه کوچک بپیچید و در کنار هم داخل يك ظرف پیرکس بچینید. روغن  
مربوط به سس گوجه فرنگی را در ظرفی داغ کنید، پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. سپس گوجه فرنگی را اضافه کنید بگذارید حدود  
۱۰ دقیقه بجوشد تا گوجه فرنگی پخته و نرم شود. برگ نعناع را اضافه کنید و بگذارید چند جوش دیگر بزند سس را روی دلمه ها بریزید و روی ظرف  
پیرکس را با يك قطعه کاغذ آلومینیوم بپوشانید و در فر قرار دهید و بگذارید دلمه حدود نیم ساعت در فر با درجه متوسط بپزد سپس از فر خارج کرده  
و سرو نمایید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14851>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه برگ مو بدون گوشت

برگ مو : ۵۰۰ گرم

روغن زیتون : ۰,۷۵ فنجان

کشمش : ۰,۲۵ فنجان

پیاز : ۳ فنجان

آب : ۰,۵ فنجان

فلفل فرنگی شیرین : ۰,۵ قاشق مربا خوری

فلفل سیاه : ۰,۵ قاشق مربا خوری

شوید یا شبت : ۰,۷۵ فنجان

جعفری ساطوری شده : ۰,۷۵ فنجان

برنج : ۰,۲۵ فنجان

نمک : ۰,۲۵ فنجان

نیم فنجان روغن را در دیگچه آب کرده پیاز و برنج را مخلوطش نموده و بگذارید مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم سرخ شود و مرتب آن را هم بزنید. سپس کشمش، شبت، نمک و فلفل سیاه و شیرین میان کوبیده مخلوطش کرده سر دیگ بگذارید و آن را مدت ۲۰ دقیقه روی آتش خیلی ملایم بپزید، پیوسته مواظب باشید تا مبادا بسوزد. سپس مخلوط فوق را در چهل دانه برگ مو طبق معمول بپیچید و آن گاه آن را در دیگ روی هم گذاشته رویش آب لیمو ترش و آب گوجه فرنگی بریزید و روی آتش ملایم ۱ تا ۴ ساعت بپزید.

<http://vista.ir/?view=article&id=184>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه برگ مو به روش یونانی

پیش از این که فصل برگ های درخت انگور برای پخت دلمه برگ مو به پایان برسد، یکی از وعده های غذایی را به این غذا اختصاص دهید. اغلب خانم های ایرانی با روش پخت دلمه برگ موی معمولی آشنایی دارند ولی در اینجا قصد داریم دستور پخت دلمه ای را ارائه دهیم که هم به لحاظ محتوا و





هم به لحاظ روش پخت با نوع سنتی آن متفاوت است. این دلمه متعلق به کشور یونان است و انتخاب روش بخارپز برای پخت آن، غذای سالم را تضمین می کند.

• مواد لازم

▪ ۴۰ عدد برگ مو

▪ ۴ قاشق سوپ خوری روغن زیتون

• مواد لازم برای داخل دلمه

▪ ۱۵۰ گرم یا سه چهارم فنجان برنج (در آب خیسانده شده)

▪ ۱۰۰ گرم پیازچه (خردشده)

▪ ۴۰ گرم یا یک چهارم فنجان لپه (پخته شده)

▪ ۲۵ گرم یا یک چهارم فنجان کشمش پلویی

▪ ۲ قاشق سوپ خوری برگ نعناع تازه خردشده

▪ ۴ قاشق سوپ خوری برگ جعفری خردشده

▪ سه چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه

▪ نمک به میزان لازم

• طرز تهیه

۱) چوب هر یک از برگ ها را با قیچی یا چاقو ببرید. قابلمه ای را آماده کرده و دوسوم آن را با آب و کمی نمک پر کنید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب به جوش آید، سپس برگ ها را داخل آب در حال جوش بریزید و حرارت دادن را تا زمانی ادامه دهید که رنگ برگ ها کمی تغییر کند. حالا برگ های نیم پز شده را در سبیدی آبکش کنید و روی آنها آب سرد بریزید.

۲) تمام مواد مخصوص داخل دلمه را در کاسه ای بریزید و با هم خوب مخلوط کنید.

۳) هر یک از برگ ها را پهن کرده و یک قاشق مرباخوری سرپر یا یک قاشق سوپ خوری سرخالی از مواد را در وسط برگ بریزید. با توجه به اینکه این دلمه به روش سنتی بسته نمی شود، ابتدا لپه انتهایی و سپس دو لپه طرفین برگ را روی مواد برگردانید و سپس شروع به لوله کردن برگ کنید.

۴) برای پخت این دلمه، از روش بخارپز استفاده می شود. بنابراین سبید فلزی دسته داری که امکان قرار دادن در دهانه قابلمه دیگری را داشته باشد، انتخاب کنید و دلمه ها را یک به یک بعد از پیچیدن، داخل آن سبید بچینید و روی سطح آنها روغن زیتون بریزید.

۵) نیمی از حجم قابلمه زیرین را از آب پر کنید و سبید حاوی دلمه را روی قابلمه قرار دهید و در قابلمه را روی سبید بگذارید.

(روش بخارپز کردن) برای بخارپز کردن این دلمه و مواد داخل آن حدود یک ساعت زمان کافی است ولی در صورتی که این میزان برای پخت برنج

داخل دلمه کافی نبود، مقدار دیگری آب داخل قابلمه زیرین بریزید و زمان پخت را اضافه کنید. این دلمه را به همراه لیموترش و سالاد سرو کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=85726>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه برگ مو در سواحل مدیترانه

دلمه برگ مو، از جمله غذاهایی است که فقط به کشور ما تعلق ندارد؛ در کشورهای دیگر نیز این غذای خوشمزه را طبخ می‌کنند با تفاوت در ترکیب مواد و نوع پخت آن.

به عنوان مثال در کشورهای حاشیه شرقی مدیترانه، دلمه برگ موی معروفی پخته می‌شود که اگرچه با دلمه‌های ما بسیار متفاوت است ولی در نوع خود خوش‌طعم است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- برگ مو درشت؛ ۱۲ عدد
- روغن زیتون؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری
- پیاز کوچک؛ یک عدد (خرد شود)
- سیر؛ یک حبه (رنده شود)
- برنج آبکش‌شده؛ ۱۱۵ گرم
- گوجه‌فرنگی؛ ۲ عدد (نگینی خرد شود)
- نعنا یا تازه خردشده؛ یک قاشق سوپ‌خوری
- لیموترش بزرگ؛ یک عدد (حلقه حلقه شود)



- سرکه یا آبلیمو؛ دوسوم پیمانه
- آب جوشیده؛ یک پیمانه
- قرص عصاره سبزیجات؛ نصف قرص
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم



• روش پخت:

- ۱) برگ‌های خام را پس از شست‌وشو به مدت ۲۰ دقیقه در آب سرد خیس کرده و سپس آبکشی کنید. پس از آن، قابلمه‌ای را تا نیمه آب کنید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا جوش آید. حالا برگ‌های خام را به مدت دو تا سه دقیقه در آب جوش بجوشانید. پس از این مدت، برگ‌ها را دوباره داخل سبزی آبکشی کنید.
- ۲) روغن را داخل تابه‌ای بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود؛ سپس پیاز را به آن اضافه کرده و به مدت پنج تا شش دقیقه تفت دهید. در این فاصله، مرتب پیاز را هم بزنید. سیر رنده‌شده را نیز در همین مرحله اضافه کنید.
- ۳) پس از اینکه سیر و پیاز تفت داده شد، برنج آبکش‌شده را به همراه گوجه‌فرنگی، نعنا، نمک و فلفل به آن اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. سپس هرکدام از برگ‌ها را روی سطحی پهن کرده و یک قاشق از مخلوط مواد را داخل برگ بریزید و برگ را به صورت لوله‌ای بپیچید.
- ۴) برگ‌های پیچیده‌شده را داخل ظرفی سرامیکی یا پیرکس (مخصوص فر) قرار دهید و برش‌های لیموترش را لابه‌لای آنها بگذارید. پس از آن، آب سبزیجات (مخلوط آب و قرص عصاره سبزیجات) را به همراه سرکه یا آبلیمو روی برگ‌های پیچیده‌شده بریزید.
- ۵) در ظرف را بگذارید و آن را داخل فر قرار دهید. فر اجاق‌گاز را روی دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) یا شماره شش روشن کنید و با این دما، دلمه را ۳۰ دقیقه حرارت دهید. پس از این مدت، دمای فر را روی ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۲۵ درجه فارنهایت تنظیم کرده، نیم ساعت دیگر حرارت داده و بعد میل کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=106629>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

دلمه بره

گوشت بره : ۱ عدد

برنج : ۳۰۰ گرم

کشمش : قدری

پسته : قدری

ماست ساده کم چرب : قدری

دارچین : قدری

پیاز : ۴ عدد

ادویه : قدری

شوید یا شبت : قدری

یک بره کوچک نسبتاً چرب را پاک کرده در دیگ پر از آب انداخته آن را بجوش بیاورید، همین که آب جوش آمد، جگر و دل و قهوه آن را که قبلاً علیحده در ظرفی گذاشته‌اید خرد نموده با پیاز نسبتاً زیاد، سرخ کنید.

قدری آب بره برویش بریزید تا پخته شود، موقع برداشتن چند شاخه شبت خرد کرده رویش بپاشید و ادویه بزنید، و کشمش پلوئی و پسته با آن مخلوط کنید.

مخلوط فوق را در شکم بره گذاشته آن را دوخته، آب پیاز به بره زده دو طرفش را ماست مالیده و رویش دارچین بپاشید و در دیگ را بگذارید و آب بره رویش بریزید و بگذارید بپزد، سر سفره ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=221>



دلمه پیاز

پیاز ریز سفید : ۶ عدد

کرفس خرد شده : ۳ قاشق سوپخوری

روغن : ۳ قاشق سوپخوری

آب گوجه فرنگی : ۰,۷۵ فنجان

سس مایونز : ۰,۵ فنجان

گوجه فرنگی : ۱ عدد

آویشن : قدری

نمک : قدری

پوست پیاز را بکنید و وسط آن را بیرون بیاورید به طوری که بیش از سه پره آن باقی نماند. خرده‌های پیاز را که از وسط در آورده‌اید، ریز ریز کنید، پیازهای خرد شده را به اندازه یک فنجان با کرفس در روغن سرخ کنید. گردوی کوبیده و پوره گوجه فرنگی را بر آن بیافزایید. مخلوط بالا را روی آتش بگذارید تا کمی بپزد و سپس پیازهای تو خالی را از این مخلوط پر کنید. پیازهای پر شده را در یک دیزی سفالی یا چینی نسوز بچینید و رویش آب گوجه فرنگی بریزید. سپس تمام مواد فوق را روی آتش ملایم بگذارید تا بپزد.

<http://vista.ir/?view=article&id=217>



## دلمه خیار

خیار : ۸ عدد

سیب زمینی : ۱۵۰ گرم

هویج : ۱۵۰ گرم

نخود : ۲۵۰ گرم

گوشت بدون استخوان : ۲۵۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۱ فنجان

آب گوجه فرنگی : ۱ فنجان

فلفل : قدری

نمک : قدری

گوشت را قیمه نموده با هویج و سیب زمینی رنده شده، کمی سرخ نمائید. سپس نخود لپه را که چهار یا پنج ساعت خیس خورده از آب جدا کرده به همراه جعفری خرد شده و گوشت قیمه گشته و هویج و سیب زمینی رنده شده، مخلوط کنید، سپس خیارها را پوست کنده مغز آنها را بیرون آورده کلاهی از قسمت انتهائی آن بریده، مخلوط فوق الذکر را رویش گذاشته آن را با نخ بسته کمی آب در دیگ ریخته خیارها را بچینید و روی اجاق بگذارید همین که کمی پخته شد، آب گوجه فرنگی و صد گرم کره در آن ریخته چند دقیقه دیگر بجوشانید غذا حاضر است.

<http://vista.ir/?view=article&id=215>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه در مایکروفر

پخت دلمه برگ مو همیشه به چند ساعت زمان نیاز ندارد؛ شما می‌توانید با استفاده از مایکروفر نیز آن را بپزید. البته این دلمه با دلمه‌های رایج فرق

می‌کند که برای تنوع، بد نیست

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- برگ مو؛ ۱۲ عدد

- کره؛ یک چهارم پیمانه

- موسیر؛ یک عدد (خیس‌خورده و خرد شود)

- قارچ خرد شده؛ یک پیمانه

- برنج؛ نصف پیمانه

- کشمش پلویی؛ ۲ فاشق سوپ‌خوری







- جعفری خرد شده؛ یک قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل سیاه؛ به مقدار لازم
- مواد لازم برای سس:
  - موسیر؛ یک عدد (خیس‌خورده و ریز خرد شود)
  - آرد؛ یک‌ونیم قاشق سوپ‌خوری
  - کره یا مارگارین؛ یک‌ونیم قاشق سوپ‌خوری
  - سرکه؛ سه‌چهارم پیمانه
  - آب گوشت؛ سه‌چهارم پیمانه

- سیر؛ یک حبه (خردشود)

- رب گوجه‌فرنگی؛ یک قاشق چای‌خوری

• روش پخت:

۳ پیمانه آب در کاسه بزرگی بریزید و برنج را به آن اضافه کنید. در ظرف را بگذارید تا برنج به مدت ۲۰ دقیقه روی بیشترین دما بپزد سپس آن را در سبیدی آبکش کنید. بعد کره را در ظرف دیگری بریزید و موسیر و کشمش را به آن اضافه کنید و آن را ۲ دقیقه روی همان درجه، حرارت دهید. پس از آن، قارچ را اضافه کرده، ۶ دقیقه دیگر، حرارت دهید (همزدن را فراموش نکنید). حالا برنج، قارچ، کشمش، موسیر و جعفری را در کاسه بزرگی ریخته، با هم مخلوط کنید. سپس دلمه‌ها را با این مواد بپچید. مرحله بعدی، آماده کردن سس است. برای این‌کار، کره را داخل ظرف گودی بریزید و ۳ دقیقه روی بالاترین دما حرارت دهید تا آب شود. پس از آن موسیر و آرد را اضافه کنید و ۴ دقیقه روی همان قدرت حرارت دهید (در این فاصله مواد را چندبار هم بزنید). حالا آب گوشت، سرکه، سیر، رب‌گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل را اضافه کرده، ۴ دقیقه دیگر حرارت دهید، سپس دلمه‌های بپچیده‌شده را در این سس بچینید و ۵ دقیقه روی حداکثر دما حرارت دهید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=110006>

## دلمه سیبزمینی

همه ما اسم دلمه برگ، پیاز، بادمجان و حتی گوجه‌فرنگی را شنیده‌ایم و یا شاید خورده باشیم یا حتی پخته باشیم اما امروز در ستون آشپزبانو، طرز تهیه دلمه سیبزمینی را به شما آموزش می‌دهیم. دلمه‌ای که کمتر دیده‌اید و کمتر شنیده‌اید و شاید اصلاً نپخته باشید.

### • مواد لازم:

- سیبزمینی پوست‌کنده ۵۰۰ گرم،
- گوشت چرخ‌کرده ۲۵۰ گرم،
- پیاز متوسط ۲ عدد،
- روغن مایع ۴ قاشق سوپ‌خوری،
- تخم‌مرغ آب‌پز ۳ عدد،
- جعفری خردکرده ۳ قاشق سوپ‌خوری،
- رب گوجه‌فرنگی یک قاشق سوپ‌خوری،
- کره ۱۵۰ گرم،
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- طرز تهیه:



پیاز را خرد کرده و در داخل روغن سرخ می‌کنیم. گوشت چرخ‌کرده را با پیاز مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم تا روی حرارت آب پیاز و گوشت کشیده شود و گوشت تفت داده شود، سپس رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل کرده، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و آن را روی گوشت و پیاز می‌ریزیم و بعد از دو جوش، تخم‌مرغ‌های پخته‌شده را داخل آب رنده می‌کنیم. جعفری‌های خردشده را نیز اضافه می‌کنیم و بعد از چند ثانیه مواد را از روی حرارت برمی‌داریم. داخل سیبزمینی‌ها را خالی می‌کنیم، به‌طوری که ته آن آسیب نیبند و سوراخ نشود، سپس سیبزمینی‌ها را در کره مایع می‌غلطانیم و داخل آنها را با مواد آماده‌شده پر می‌کنیم و در ظرفی می‌چینیم و ۲ قاشق کره و نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بپزد. می‌توان سیبزمینی‌ها را داخل دو ظرف نسوز چید و در فر گذاشت و در درجه حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت و یا در کیک‌پزهای خانگی پخت.

منبع : روزنامه نهران امروز

### دلمه فلفل

فلفل فرنگی شیرین : ۸ عدد

کرفس خرد شده : ۰,۲۵ فنجان

پیاز : ۱ عدد

گردو : ۰,۵ فنجان

کره : ۴۵ گرم

فلفل هندی : ۰,۲۵ فنجان

شیر هموژنیزه : ۱ فنجان

نان سوخاری : ۱ فنجان

ذرت بو داده بی نمک : ۰,۷۵ فنجان

نمک : ۰,۵ قاشق مربا خوری

به استثنای فلفل سبز فرنگی، سایر مواد بالا را در دیگ ریخته روی آتش ملایم بپزید. سپس فلفل سبز فرنگی را تمیز شسته قسمت‌های داخلی آن را بیرون آورده و به‌جای آن، مواد مذکور را پر کنید.

آنگاه فلفل‌ها را در دیگ چیده در آن را محکم ببندید و نیم ساعت روی آتش بگذارید تا بپزد. پس از اینکه فلفل‌ها کمی پخته شد، خرده‌های نان و کره را روی آن ریخته دوباره آن را روی آتش بگذارید تا سرخ بشود. .

پس از اینکه فلفل‌ها پخته شد آنها را در بشقاب چیده اطراف آن را با برگ جعفری زینت بدهید و سر سفره بیاورید. با ریختن چند قاشق آبلیمو بر خوشمزگی دلمه خواهید افزود.

## دلمه فلفل

۱۵۰ گرم ماکارونی معمولی یا ماکارونی سبزی با طعم اسفناج ۱، قاشق سوپخوری روغن زیتون ۱، عدد پیاز متوسط (حدود ۱۵۰ گرم)، خردشده ۲، حبه سیر کوبیده ۲، عدد فلفل کوچک ریز خردشده، نیم کیلو گوشت چرخ کرده ۵۰۰، گرم گوجه فرنگی پوست گرفته و خردشده ۸۰، گرم برگ اسفناج خردشده ۱، قاشق چایخوری پودر ارگانو ۲، عدد فلفل دلمه ای متوسط سبزی رنگ ۲، عدد فلفل دلمه ای متوسط قرمز ۲، عدد فلفل دلمه ای متوسط زرد.

ماکارونی را به شیوه معمولی در ظرف بزرگی از آب جوش و نمک پخته و آبکش کنید. قبل از ریختن ماکارونی در آب جوش آن را از وسط نصف کنید.

روغن را در تابه ای داغ کنید. سیر، پیاز و فلفل قرمز خردشده را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس



گوشت چرخ کرده را افزوده و تفت دهید تا گوشت کاملاً سرخ شده و برشته شود. گوجه فرنگی را اضافه کنید و بگذارید به جوش بیاید. ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید تا مخلوط غلیظ شود. اسفناج را بیفزایید و بگذارید بجوشد تا اسفناج نرم شود. در این مدت غذا را چندبار هم بزنید. آن را از روی اجاق بردارید و پودر ارگانو را همراه با ماکارونی اضافه کنید. سر فلفل ها را با یک کارد تیز بریده و جدا کنید. هنگام خرید فلفل دلمه ای فلفل هایی را که فرم متقارن و مناسبی دارند انتخاب کنید. دانه های داخل فلفل را جدا کرده و خارج کنید. یک طرف پیرکس را کمی چرب کنید. هر یک از فلفل ها را با مخلوط گوشت و ماکارونی پر کنید. سر فلفل ها را دوباره در جای خود قرار دهید و آنها را در ظرف پیرکس بچینید. ظرف پیرکس را بدون درپوش

در فر قرار دهید و دلمه را به مدت ۴۵ دقیقه یا تا زمانی که فلفل‌ها پخته و اندکی برشته شوند در فر با درجه متوسط بپزید و سپس سرو نمایید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14852>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه فلفل

- مواد لازم ( برای ۴ نفر )
- فلفل دلمه ای قرمز یا سبز ۴ عدد
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ تا ۳ عدد
- روغن آب کرده ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
- برنج ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل سیاه
- شکر ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- جعفری خرد شده ۳/۱ پیمانه
- نعناع خرد شده ۳/۱ پیمانه
- پیاز چه ۳/۱ پیمانه
- ترخون ۳/۱ پیمانه در صورت دلخواه



• طرز تهیه:

پیاز سرخ کرده را با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده روی آتش می گذاریم و گاهی بهم می زنیم تا آب گوشت کشیده شود. رب گوجه فرنگی را در

نصف لیوان آب حل می کنیم و داخل گوشت می ریزیم و کمی نمک و فلفل اضافه می کنیم و می گذاریم گوشت آهسته بجوشد و آب آن کامل کشیده شود بعد گوشت را از روی آتش بر می داریم و می گذاریم تا سرد شود. سر فلفلها را می بریم و تخمهای داخل آنرا خالی می کنیم و فلفلها را با آب و نمک کمی جوش می دهیم تا فلفلها کمی نرم شوند .

گوشت آماده شده و سبزیجات و شکر و برنج را با هم مخلوط می کنیم و کمی نمک هم به داخل آن می پاشیم . بعد درون فلفل ها را با مایه آماده شده پر می کنیم و در آنرا می گذاریم و آنها را مرتب در ظرف می چینیم و با کمی آب گوشت یا آب ساده می پزیم بعد دلمه ها را در دیس گردی بشکل شعاع می چینیم وسط دیس و فاصله بین دلمه ها را با نخود سبز پخته شده تزین میکنیم .این دلمه با سس گوجه فرنگی نیز می توان صرف کرد.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79232>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه فلفل با ماکارانی

#### • مواد لازم:

- ماکارانی پیچ پخته: ۱۰۰ گرم
- سس گوجه فرنگی: ۱۵۰ گرم
- زیتون سیاه ریز شده: ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه قرمز: ۲ عدد
- فلفل دلمه زرد: ۲ عدد
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- عصاره سبزی گالینابلانکا: ۲ عدد
- سویای خشك: ۵۰ گرم



▪ پیاز رنده شده: ۱ عدد

• طرز تهیه:

ابتدا سویا را به همراه يك عدد عصاره سبزی در نیم لیتر آب خیس کرده و بعد از ده دقیقه آبکش کرده و در تابه به همراه پیاز و روغن زیتون تفت می‌دهیم. سپس يك عدد عصاره سبزی را به آن افزوده و به همراه ماکارانی پخته و به مدت ده دقیقه دیگر تفت می‌دهیم. آن‌گاه سس گوجه فرنگی را با آن مخلوط و داخل فلفل دلمه‌ها را خالی کرده و آنها را با مواد پرمی‌کنیم و فلفل دلمه‌های پر شده را داخل قابلمه چیده، يك عدد دیگر عصاره سبزی را در دو لیوان آب جوش حل کرده و کف قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت ملایم به مدت چهل دقیقه می‌پزیم. در آخر غذا را در دیس مخصوص کشیده و با ریحان میل می‌کنیم.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73891>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه فلفل سبز

• مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر

فلفل دلمه‌ای رنگی متوسط: ۴ عدد

کره: ۵۰ گرم

پیاز متوسط: ۴ عدد

پودر زعفران: ۱/۴ قاشق چایخوری

ریحان خشك: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: ۲ قاشق چایخوری

سیب زمینی متوسط: ۴ عدد



قارچ: ۲۰۰ گرم

زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری

پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم

روغن مایع: ۱/۳ پیمانه

شیر: ۱/۴ پیمانه

• طرز تهیه:

با دقت سر فلفل دلمه‌ای را برش می‌دهیم، تخم‌های داخل آن را در آورده، با کمی نمک به مدت ۲ دقیقه می‌جوشانیم. بعد آنها را برعکس قرار می‌دهیم تا آب آنها برود. پیازها را با روغن مایع سرخ کرده و قارچ را لحظاتی تفت می‌دهیم. سپس به آن نمک، زردچوبه، فلفل، ریحان خشک و زعفران زده و بعد سیب‌زمینی‌هایی که از قبل پخته و له کرده بودیم، را با شیر و کره به صورت پوره در می‌آوریم. بعد پنیر پیتزای رنده شده را اضافه کرده تا یک دست شود. تمام مواد را با هم مخلوط کرده و داخل فلفل‌ها را پر می‌کنیم و بقیه پنیر پیتزای رنده شده را روی آن می‌ریزیم. بعد در فلفل دلمه‌ای پر شده را گذاشته، با بررسی کره آب شده را به تمام فلفل‌ها مالیده، توی سینی فر می‌چینیم و آن را درون فر تا درجه ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا خوب بپزد. غذا آماده سرو است.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=16493>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه فلفل گیاهی

- مواد لازم برای چهار عدد
- ۲ لیوان (۴۰۰ میلی لیتر) آب که با تعداد کافی قرص عصاره سبزیجات یا مرغ مخلوط شده باشد
- ۱/۲ پیمانه هویج رنده شده





- ¼ پیمانه پیاز خرد شده
- ¾ پیمانه بلغور
- ۳/۱ پیمانه کشمش پلویی
- ۴ فلفل دلمه ای کوچک یا دو عدد بزرگ
- ¾ پیمانه پنیر موتزارلا رنده شده



▪ ½ پیمانه آب

▪ ۲ قاشق سوپ خوری خلال بادام یا گردوی خرد شده برشته

• روش تهیه

- (۱) عصاره سبزیجات یا مرغ، هویج و پیاز را در یک قابلمه بزرگ میریزیم و روی حرارت قرار میدهم تا به جوش آمده، سپس حرارت را کم میکنیم تا به مدت ۵ دقیقه بپزد. بلغور و کشمش را اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت برمیداریم. درب آنرا بسته و به مدت ۵ دقیقه کنار میگذاریم.
- (۲) در این فاصله، فلفلها را از قسمت بالا جدا کرده و داخل آنرا خالی میکنیم.
- (۳) پنیر رنده شده را به مخلوط بلغور اضافه میکنیم و مخلوط را به طور مساوی داخل فلفلها میریزیم. فلفلها را داخل یک قابلمه مناسب قرار داده، ½ پیمانه آب را اضافه کرده و میگذاریم بجوشد و سپس حرارت را کم میکنیم. فلفلها را در قابلمه در بسته به مدت ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که فلفلها نسبتاً نرم شده و حرارت به داخل دلمه ها نفوذ کند، حرارت میدهم و در هنگام سرو با بادام یا گردو تزیین میکنیم.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96454>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## دلمه کدو

- مواد لازم
- کدوی کوچک؛ ۵۰۰ گرم





- برنج نیم پز؛ نصف پیمانه
- گوجه فرنگی خرد شده؛ ۲ عدد
- پیاز رنده شده؛ ۱ عدد
- جعفری خرد شده؛ نصف پیمانه
- پودر زیره؛ ۱ قاشق چایخوری
- آبلیمو؛ ۲/۱ لیوان
- نمک، فلفل و زردچوبه؛ ۱ قاشق چایخوری

• مواد لازم برای چاشنی:

- آب ولرم؛ ۳ لیوان
- رب گوجه فرنگی؛ ۳ قاشق غذاخوری
- روغن مایع؛ ۲ قاشق غذاخوری
- نمک؛ ۱ قاشق چایخوری
- آبلیمو؛ ۲ قاشق غذاخوری

• روش پخت

- ۱) کدوها را تمیز بشوید. سپس سر آنها را جدا کرده و آرام با نوک چاقو داخلشان را خالی کنید.
- ۲) برنج نیم پز را با گوجه فرنگی ریز شده، پیاز، جعفری، ادویه و آبلیمو مخلوط کرده و از مخلوط آماده شده به اندازه کافی درون کدوها بریزید و سر کدوها را آرام بگذارید و آنها را در قابلمه بچینید.
- ۳) مواد چاشنی را با هم مخلوط کنید و کمکم از کنار قابلمه به دلمه‌ها اضافه کنید و همین که به درجه جوش رسید، حرارت آن را ملایم کنید تا به مدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم ساعت بپزد. دقت کنید در آخر سس آن کمی غلیظ باشد و کدوها پخته باشد. در غیر این صورت کمی آب به آن اضافه کنید تا زمانی که کدوها خوب پخته شوند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=108923>

## دلمه کرفس

- مواد لازم:
  - کرفس ۳ شاخه
  - تره فرنگی یک بوته
  - ژامبون حلقه شده ۴۰۰ گرم
  - پنیر پیتزا ۴۰۰ گرم
  - خامه ی زده شده ۱۵۰ گرم
  - پودر سیر، نمک و فلفل به مقدار لازم
  - روغن سرخ کردنی به مقدار لازم
- طرز تهیه :



ابتدا کرفس ها را خرد کرده و با آب بپزید ، طوری که فقط نرم شوند، ولی له نشوند. سپس داخل روغن کمی تفت دهید. ژامبون ها باید به شکل حلقه ای برش داده شده باشند. تره فرنگی را هم خرد کنید. کرفس تفت داده شده را داخل ژامبون قرار داده و ژامبون را لول کنید. ژامبون ها را داخل ظرف مخصوص فر بچینید. لابه لای ژامبون ها تره فرنگی بپاشید. خامه ی زده شده را روی ژامبون ها ریخته و پنیر رنده شده یا پودر پنیر را روی خامه بریزید. مقداری نمک ، فلفل و پودر سیر روی مواد بپاشید. ظرف را تا زمانی که ژامبون ها طلایی رنگ شوند ، داخل فر قرار دهید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86906>

## دلمه کلم با گوشت

### • چه کار کنیم؟

یک قابلمه بزرگ را از آب پر کنید و روی اجاق بگذارید تا آب جوش بیاید. ۳ قاشق غذاخوری نمک توی آن بریزید. برگ‌های تازه کلم را جدا کنید و حدود چند ثانیه، داخل آب جوش قرار دهید. بعد آن را از توی آب جوش درآورد و داخل ظرفی که محتوی آب سرد است بگذارید. ورقه‌های برگ کلم را از داخل آب سرد بیرون آورید، روی پارچه‌ای تمیز پهن کنید و رویش را بپوشانید. حالا وقت ریزکردن برخی مواد است:

سینه مرغ را ریز کنید، قارچ را خرد کنید، پیازچه‌ها را ریز کنید، سیب‌زمینی پخته را با رنده‌ی درشت، رنده کنید، قسمت وسط کلم را هم ریز کنید. حالا حدود یک لیوان از این مواد را در ظرفی بریزید و نمک و فلفل و زنجبیل و سیر

را به آن اضافه کنید و با دست، مایه را مخلوط کنید. مواد آماده پیچیدن است. برگ‌های آماده را بردارید و یک قاشق از مایه را داخل برگ کلم قرار دهید و آن را بپیچید. دلمه‌های پیچیده را در ظرف مخصوص قرار دهید و داخل قابلمه‌ی آب قرار دهید و روی شعله بگذارید. در ظرف را ببندید تا دلمه‌ها با بخار آب، پخته شوند. پس از ۲ ساعت با حرارت متوسط، دلمه آماده است.

### • سس مخصوص برای روی دلمه

۱ عدد پیاز بزرگ را که ریز، خرد شده با ۲ قاشق روغن، مقداری تفت دهید. سپس حدود ۲۰۰ گرم قارچ ریزکرده را به آن اضافه کنید و کمی با پیازها تفت دهید. حدود ۵/۱ تا ۲ لیوان آب به آن اضافه کنید و یک دانه سیب‌زمینی کوچک را با رنده‌ی ریز، رنده کنید و با نمک و فلفل به مخلوط اضافه کنید تا پخته شود و کمی غلظت پیدا کند. بعد، ۲ قاشق غذاخوری خامه به آن اضافه کنید و پس از یکی دو جوش خوردن، شعله را خاموش کنید. حالا مایه را با کیسه له کنید و این سس را روی دلمه‌های پخته بریزید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=103192>



## دلمه گوجه فرنگی

- مواد لازم: ( برای ۴ نفر )
- گوجه فرنگی بزرگ و سالم ۴ عدد
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- گندم ویا برنج ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد (خورد شده)
- روغن
- رب گوجه فرنگی ۳ تا ۴ قاشق غذا خوری
- شکر ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل سیاه
- جعفری خرد شده ۲/۱ پیمانه
- نعناع خرد شده ۳/۱ پیمانه
- پیازچه خرد شده ۲/۱ پیمانه
- موسیر ریز شده ۲/۱ پیمانه



▪ ترخون ریز شده ۲/۱ پیمانه در صورت دلخواه

• طرز تهیه:

پیازها را در حرارت متوسط سرخ می کنیم تا طلا پی شوند گوشت ها را به آنها اضافه می کنیم و به سرخ کردن ادامه می دهیم تا زمانیکه رنگشان عوض شود. سپس ۲/۱ پیمانه آب و نمک و فلفل ورب گوجه فرنگی را به آن اضافه می کنیم همه این مواد را مخلوط کرده و بر روی حرارت قرار می دهیم تا زمانیکه آب آن تمام شود.

سبزیهای آماده شده را در حرارت متوسط سرخ می کنیم تا هنگامی که کامل پخته شوند . ۲ پیمانه آب را در ظرف جداگانه ای می جوشانیم و ۱ قاشق نمک داخل آن ریخته و برنج را در آب جوش می ریزیم و می گذاریم تا نرم شود. برنجه را در آبکش می ریزیم و می گذاریم تا به آرامی سرد شوند.

سرگوجه فرنگی ها را می گیریم ویا قاشق محتوای درون آنها را خالی می کنیم ولی احتیاط می کنیم تا پوست گوجه فرنگی ها زیاد نازک نشود. می توانیم مقداری نمک هم به داخل آن بپاشیم و سپس هر گوجه فرنگی را با مایع گوشت و برنج پر می کنیم و سپس در گوجه فرنگی ها را می

گذاریم . درون قابلمه ای مقداری روغن می ریزیم و گوجه فرنگی ها را درون آن می چینیم . هیچ آبی هم به آن اضافه نکنید و بگذارید برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با حرارت پایین بجوشد.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79239>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه گوجه فرنگی

- موادلازم:
  - گوجه فرنگی درشت ۵ عدد
  - گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
  - پیاز یک عدد
  - جعفری ۱۵۰ گرم
  - برنج یک فنجان
  - لپه یک فنجان
  - روغن یا کره ۵ قاشق غذاخوری
  - نمک و فلفل و دارچین به مقدار کافی



▪ آب گوجه فرنگی یک فنجان

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز رنده شده سرخ کنید. برنج و لپه را جداگانه بپزید. سپس برنج، لپه، گوشت و پیاز سرخ شده را با هم مخلوط کرده و نمک، فلفل و دارچین را به آن اضافه کنید. قسمت بالای گوجه فرنگی ها را برش بدهید و داخل آنها را خالی کنید. مخلوط آماده شده را داخل گوجه فرنگی ها بریزید و از قسمت بریده شده گوجه فرنگی ها به عنوان در استفاده کنید. سپس آنها را آهسته در داخل ظرف بچینید و روی آن روغن، آب گوجه

منبع : کافی شاپ

<http://vista.ir/?view=article&id=97690>

### دلمه گوجه فرنگی به روشی متفاوت

فصل بهار فصل پخت انواع و اقسام دلمه هاست که در میان آنها دلمه گوجه فرنگی به خاطر مزه ترشی آن، به خودی خود چاشنی خوبی در پخت دلمه به حساب می آید. اگرچه این دلمه روش معمول پخت دلمه گوجه فرنگی نیست ولی طعم دلپذیری دارد.

• مواد لازم برای چهار نفر:

- هشت عدد گوجه فرنگی متوسط
- ۵۰ گرم یا یک سوم فنجان دانه ذرت
- دو قاشق سوپ خوری سرکه یا آب لیموترش



- ۵۰ گرم یا یک چهارم فنجان برنج آبکش شده
- یک حبه سیر (خرد شده)
- ۵۰ گرم یا یک دوم فنجان پنیر چدار (رنده شده)
- یک قاشق سوپ خوری گشنیز تازه خردشده
- نمک و فلفل به میزان لازم
- سه قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- دو قاشق سوپ خوری برگ رزماری تازه
- طرز تهیه:

۱) سر گوجه فرنگی ها را با چاقوی تیزی ببرید. فضای داخل هر یک از آنها را با قاشق مرباخوری با دقت خالی کنید به صورتی که غشا، دیواره گوجه فرنگی، به قدری نازک نشود که در حین پخت به اصطلاح وا برود؛ بنابراین یک قشر چند میلی متری برای گوجه فرنگی ها باقی بگذارید. گوشت داخل گوجه فرنگی ها را در ظرف دیگری بریزید.

۲) فر اجاق گاز را به مدت یک ربع روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت یا شماره ۴ از پیش گرم کنید. گوشت داخل گوجه فرنگی ها را به همراه سرکه یا آب لیموترش و دانه های ذرت در داخل تابه ای بریزید و آن را بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا گوجه فرنگی های خرد شده و دانه های ذرت پخته شوند.

ذرت و گوجه فرنگی پخته شده را به همراه برنج، رزماری، گشنیز، پنیر چدار، نمک و فلفل و سیر در کاسه بزرگی بریزید با هم مخلوط کنید. داخل تک تک گوجه فرنگی ها را با مخلوط حاصل پر کرده و در داخل ظرف مخصوص فر اجاق گاز بچینید. پس از پایان چیدن گوجه فرنگی های پخته در داخل ظرف بر روی مواد داخل هر یک از گوجه فرنگی ها کمی روغن زیتون بریزید و پس از گذاشتن در ظرف یا پوشاندن سطح روی ظرف با ورق های فویل آلومینیوم آن را در فر اجاق گاز قرار دهید و با همان درجه ای که از پیش گرم شده بود، به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه یا تا زمان پخت کامل بپزید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=84424>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

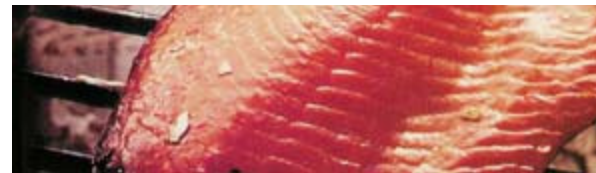
### دلمه ماهی با سس پنیر

- مواد لازم
- برگ اسفناج درشت ۱۰۰ گرم یا ۱۰ تا ۱۲ عدد درشت
- لیمو ترش ۱ عدد
- بودر سیر یا سیر له شده ۱ قاشق چایخوری
- آب ماهی ۲/۱ فنجان





- پیازچه خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
- فیله ماهی ۴ قطعه ( هر کدام ۱۵۰ گرم)
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- پنیر خامه ای ۱۰۰ گرم



#### • چگونگی تهیه

آب لیمو ترش ، سیر له شده ، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده قطعات ماهی را مدت ۲ تا ۳ ساعت در آن بگذارید تا طعم بگیرد . برگ سفناج را ۳۰ ثانیه در آب گرم بگذارید تا نرم شود بعد زیر آب سرد بگیرید تا تر و تازه شود بعد در سینی پهن کنید و فیله ماهی را روی اسفناج قرار داده آن را لوله کنید و ماهی های آماده را مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه داخل بخار پز بپزید . آب ماهی را با پنیر خامه ای و پیازچه خرد شده روی حرارت ملایم بگذارید تا فقط گرم شود . دلمه ماهی را داخل ظرف مناسبی قرار داده و سس پنیر و پیازچه را روی آن بریزید . مدت زمان پخت نیم ساعت است . این مقدار برای ۴ نفر در نظر گرفته شده است .

#### ▪ توجه

(۱) انتخاب صحیح ماهی

(۲) رعایت زمان پخت در بخارپز

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85084>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه مرغ

• مواد لازم برای ۶ نفر:

مرغ تمیز کرده کم چربی=۱ عدد

گرد لیمو عمانی=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

نان لواش=۳ عدد

پیاز سرخ کرده=۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

مرغ را با یک لیوان آب و پیاز سرخ کرده، کمی نمک و فلفل و ۱ قاشق از گرد لیمو با حرارت ملایم می پزیم. مرغ باید بعد از پختن ۳ تا ۴ قاشق آب داشته باشد. استخوانهای مرغ را می گیریم و آن را با قیچی به طور منظم خرد می کنیم. آب مرغ را از صافی رد می کنیم، پیاز را نیز با پشت قاشق از صافی رد می کنیم. مرغ را داخل سس آن انداخته، گرد لیمو را روی آن می ریزیم و هم می زنیم. پس از چشیدن و اندازه کردن ترشی آن، دور نان را با قیچی می گیریم و دو عدد نان را روی هم می گذاریم. مرغ را لای نان گذاشته، مثل بقچه، چهار طرف آن را روی هم می آوریم، به طوری که محکم گردد مرغ کاملا به وسیله نان پوشیده شود. این دلمه را در ظرفی که بتوان آن را در فر قرار داد می گذاریم و فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم می کنیم. ظرف را مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پنجره وسط فر قرار می دهیم تا نان کمی برشته شود. غذا را در دیس قرار داده، اطراف آن را با مقداری سبزی خوردن، ترچه، پیازچه، نعناع و ترخان تزئین می نماییم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17375>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دلمه مرغ و برنج

- مواد لازم
- یک فنجان برنج
- دو قاشق مرباخوری سس خردل
- نصف پیمانه سس مایونز
- یک فنجان ماست



- یک فنجان لوبیا سبز پخته شده
- ۵ عدد پیازچه خرد شده
- چند برگ اسفناج یا کاهو
- نصف سینه مرغ پخته شده
- چند عدد گوجه فرنگی یا فلفل دلمه
- نمک و فلفل
- طرز تهیه



برنج را شسته و سپس کته کنید و بگذارید تا دم بکشد.  
سپس تابه ای را روی گاز گذاشته و کمی روغن در آن بریزید و مرغ های

پخته و خرد شده را در آن تفت دهید.

داخل گوجه فرنگی و فلفل دلمه را خالی کنید. سپس مایونز را با برنج بخوبی مخلوط کنید. سپس خردل را با نمک و فلفل به گوشت مرغ اضافه کرده و یک دقیقه دیگر تفت دهید. حالا تمام مواد و سبزیجات را با هم مخلوط کرده و درون فلفل یا گوجه را از مواد پر کنید.

نوشین نادری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126839>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## دو نوع کوکو

- کوکوی آذری
- سبزی این نوع کوکو دو قسمت (نیم کیلو) تره و یک قسمت (۲۵۰ گرم)



اسفناج است سبزی‌ها را بعد از شستن و خرد کردن، با اضافه کردن ۴ عدد تخم مرغ و کمی آرد و نمک و فلفل و زردچوبه ( و در صورت تمایل مقداری زرشک ) در تابه ای که روغن آن داغ شده می‌ریزیم و مانند سایر کوکوها بعد از پختن یک طرف آن را پشت و رو می‌کنیم. بعد از آن که کوکو آماده شد، تکه‌های گردو به صورت یک چهارم را در آن فرو می‌کنیم و در طرف مورد نظر قرار می‌دهیم و اطراف آن را با ریحان قرمز زینت می‌دهیم.



#### • کوکوی گل کلم

یک گل کلم نیم کیلویی را بعد از شستن و تکه تکه کردن می‌پزیم و آن را با ته قاشق له می‌کنیم. به نسبت گل کلم ۳ قاشق آردو به میزان لازم نمک و فلفل و زردچوبه ۱ قاشق پر غذاخوری خشک(تر یا خشک) ۲ قاشق تر مقداری شوید و زرشک و ۴ عدد تخم مرغ به آن اضافه می‌کنیم. روغن را در تابه داغ می‌کنیم، مایه را در آن می‌ریزیم و مانند سایر کوکوها بعد از آن که با شعله کم یک طرف آن پخت، طرف دیگر را هم می‌پزیم. کوکو آماده است .

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=96415>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

#### ریزه کوفته؛ خوراکی آذری

وقتی هوا سرد می‌شود، خوردن غذاهای آبدار مانند انواع آش‌ها و خوراک‌ها بسیار می‌چسبند. ریزه‌کوفته نیز یکی از همین خوراک‌هاست که در شهرهای استان‌های آذربایجان طبخ می‌شود. این خوراک محلی را در این مناطق با ترشی یا شور می‌خورند.





- مواد لازم برای ۶ نفر:
  - گوشت چرخ‌کرده، ۲۵۰ گرم
  - لوبیا چیتی، ۲۰۰ گرم
  - هویج، یک کیلوگرم
  - پیاز، ۲ عدد متوسط
  - برنج، ۵۰ گرم یا نصف پیمانہ

- تخم‌مرغ، یک عدد
  - روغن مایع، نصف پیمانہ
  - زردچوبه، نصف قاشق چای‌خوری
  - نمک، به مقدار لازم
  - رب گوجه‌فرنگی، ۲ قاشق سوپ‌خوری
  - آبغوره یا آب نارنج، نصف پیمانہ
- طرز تهیه:

۱) ابتدا لوبیا را در کاسه‌ای بریزید و بعد از شستن، به مدت ۵ الی ۶ ساعت در مقداری آب سرد خیس کنید؛ سپس به قابلمه‌ای منتقل کرده و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا بپزد.

زمان لازم برای پخت لوبیا، حدود یک تا یک‌ساعت و نیم است (البته این مدت بستگی به جنس لوبیا نیز دارد؛ بعضی لوبیاهای زودپز و بعضی دیگر دیرپز هستند).

۲) بعد از پختن لوبیا، آن را داخل آبکش ریخته و کنار بگذارید.

نکته یک) شما می‌توانید مقدار آب لازم برای پخت لوبیا را کمتر بریزید تا در پایان پخت، آب آن نیز به خورد لوبیا برود. در این صورت، دیگر نیازی به آبکش‌کردن وجود ندارد.

نکته ۲) اگر با محدودیت زمانی برای درست کردن غذا مواجه هستید، می‌توانید به جای صرف وقت برای پختن لوبیا از کنسرو آن استفاده کنید.

۳) برنج را نیز در کاسه‌ای حاوی مقداری آب بریزید و به مدت یک‌ساعت خیس کنید.

۴) یکی از پیازها را شسته و پس از پوست‌کندن به‌صورت خردخلالی خرد کنید؛ سپس در یک تابه گود متوسط مقداری روغن بریزید و پیاز خردشده را در روغن تفت دهید.

۵) هویج‌ها را نیز نازک پوست‌کنده و به‌صورت خردخلالی خرد کنید؛ سپس آنها را نیز در تابه‌ای جداگانه در مقداری روغن تفت دهید.

• نکته هنگام تفت‌دادن هویج توجه داشته باشید که در تابه را نگذارید تا هویج همچنان فرم سخت و ترد خود را طی سرخ‌شدن حفظ کند.

۶) گوشت چرخ‌کرده را در یک کاسه گود شیشه‌ای ریخته و پیاز دیگر را پس از پوست‌کندن و شستن داخل آن رنده کنید، سپس مخلوط گوشت و

پیاز را با دست خوب ورز دهید.

هنگام ورز دادن، نمک، فلفل، زردچوبه، برنج خیسانده شده و یک‌چهارم پیمانه آب را نیز اضافه کنید. در پایان، تخم‌مرغ را نیز بیفزایید و دوباره مواد را خوب مخلوط کنید و کنار بگذارید. [خواص تخم‌مرغ]

۷) حالا در تابه‌ای که پیش از این پیاز را در آن تفت داده‌اید، رب را اضافه کرده و زیر تابه را روشن کنید تا کمی تفت داده شود؛ به این ترتیب، رنگ آن در غذا بیشتر خواهد شد.

سپس حدود یک‌چهارم پیمانه آب داخل تابه بریزید. بعد از اینکه یکی دو جوش زد، مقداری از مخلوط گوشتی را برداشته و در کف دست‌تان به شکل گلوله به اندازه گردو درست کرده و داخل تابه بیندازید. این عمل را آنقدر تکرار کنید تا تمام مخلوط گوشتی به صورت کوفته‌های ریز گردویی شکل درآیند.

بعد هویج سرخ‌شده و لوبیای پخته را اضافه کنید و پس از گذشت حدود نیم ساعت آب‌غوره یا آب نارنج را بیفزایید و بگذارید تا خوراک خوب جا بیفتد. زمان لازم برای طبخ این غذا حدود یک ساعت است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=98959>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## شامی با سبزی

آیا انواع شامی‌ها در فهرست غذایی شما و خانواده تان وجود دارد؟ خیلی پیش از این‌ها شاید ۶۰ تا ۷۰ سال قبل مادر بزرگ‌های ما برای تهیه شامی حتماً باید گوشت خام را آن قدر در هاون می‌کوبیدند تا رنگ آن سفید شود. این وظیفه را امروزه چرخ گوشت‌ها انجام می‌دهند.

شامی‌های معروف از این شمارند: شامی با لپه، پیاز، هویج، سیب زمینی، نخودچی و یا سبزی. شما می‌توانید با کمی ابتکار به تعداد این





شامی‌ها بیفزایید، اما اجزای اصلی هر نوع شامی گوشت گوسفندی و تخم مرغ است. به شما توصیه می‌کنیم که به هیچ روی سعی نکنید این غذا را با گوشت چرخ شده درست کنید!

- مواد لازم برای چهار نفر:
- گوشت بی استخوان گوسفندی (در اصطلاح قصاب‌ها به این نوع گوشت لخم می‌گویند): نیم کیلو

- سبزی شامل جعفری، تره، گشنیز و نعناع و ترخان: ۷۵۰ گرم-
- تخم مرغ: چهار عدد
- پیاز متوسط: دو عدد
- ماست: یک قاشق سوپخوری
- جوش شیرین: یک قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل به اندازه کافی و استاندارد!
- شیوه پخت:

گوشت را با پیاز و دو لیوان آب می‌گذاریم با شعله ملایم بپزد. سبزی خرد شده را به گوشت تقریباً پخته اضافه می‌کنیم تا به همراه هم پخته شوند تا جایی که آب نداشته باشند. مخلوط گوشت و سبزی را پس از سرد شدن چرخ می‌کنیم. سپس تخم مرغ، ماست، جوش شیرین، نمک و فلفل را به مایه گوشت می‌افزاییم و بعد خوب ورز می‌دهیم تا مایه خاصیت چسبندگی پیدا کند. سپس هر بار مقداری خمیر برداشته و به شکل گلوله‌های کوچک در آورده و پس از آن که در کف دست پهن کردیم در روغن تقریباً زیاد سرخ می‌کنیم. این غذا با گوجه فرنگی و سبزی بسیار خوش خوراک است.

□ نکته: دقت کنید قطر شامی‌ها بیشتر از یک سانتی متر نباشد. مطمئن باشید که بیشتر بچه‌ها از این نوع غذاها استقبال می‌کنند!

منبع: روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=76711>

## شامی بلغور



- مواد لازم:
- بلغور جو یا گندم و یا مخلوط هر دوک ۲۵۰ گرم؛
- پیاز بزرگ: ۱ عدد؛
- موسیر خرد شده: ۱ تا ۲ قاشق غذا خوری (تازه یا خیس خورده و خرد شده)؛
- جعفری ریز شده: ۲ قاشق غذاخوری؛
- پنیر سفید صبحانه رنده شده: ۱۰۰ گرم؛
- تخم مرغ: ۲ عدد؛
- آب مرغ: ۱ لیوان؛
- روغن مایع: به میزان کافی؛

▪ نمک و فلفل: به میزان لازم.

### • طرز تهیه:

بلغور را پاک کرده، شسته و خیس می کنیم. پس از چند ساعت آب آن را خالی می کنیم و با یک لیوان آب مرغ و کمی نمک حدود نیم ساعت روی حرارت کم می پزیم تا آب آن خوب کشیده شود.

سپس می گذاریم بلغور سرد شود. بعد پیاز را رنده می کنیم و موسیر و جعفری را ریز خرد می کنیم و به بلغور می افزاییم. سپس پنیر رنده شده را هم می ریزیم و تخم مرغ ها را داخل آن می شکنیم و با مواد مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم. از مواد کم کم بر می داریم و داخل روغن سرخ می کنیم.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101895>



## شامی پوک



- مواد لازم:
- گوشت مغز ران گوساله بدون استخوان و چربی: ۵۰۰ گرم؛
- لپه: ۳۰۰ گرم؛
- تخم مرغ: ۵ عدد؛
- پیاز متوسط: ۲ عدد؛
- جوش شیرین: ۱ قاشق مرباخوری؛
- زعفران دم کرده: ۱ قاشق چای خوری؛
- زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل: به میزان کافی؛
- روغن برای سرخ کردن: به میزان کافی؛
- تربچه، جعفری، برگ کاهو، گوجه فرنگی و حلقه های لیموترش: برای

تزئین.

### • طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می کنیم. ۲ لیوان آب روی آن می ریزیم و با پیاز، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل روی حرارت می گذاریم تا بپزد. لپه را که از قبل خیس خورده، می پزیم و آب اضافی آن را می گیریم. گوشت و لپه پخته شده را دوبار از چرخ گوشت می گذرانیم. تخم مرغ، زعفران، جوش شیرین، نمک و فلفل را به گوشت و لپه چرخ شده می افزاییم و هم می زنیم. حالا روی یک نعلبکی را با پارچه نازک و نمدار می پوشانیم، در حالی که ته پارچه را در یک دست داریم، دست دیگر را مرطوب می کنیم و از مخلوط گوشت به اندازه یک تخم مرغ بر می داریم، آن را گلوله می کنیم، روی پارچه می گذاریم و فشار می دهیم تا دایره ای شود. و با انگشت اشاره وسط آن را سوراخ می کنیم.

روغن را در تابه می ریزیم تا داغ شود. شامی ها را در آن سرخ می کنیم. با کاغذ خشک کن یا صافی روغن اضافی شامی ها را می گیریم.

شامی ها را در دیس می چینیم و آن را با تربچه، برگ کاهو، جعفری، گوجه فرنگی و حلقه های لیموترش تزئین می کنیم.

### • نکته هایی برای پخت بهتر شامی پوک:

- جوش شیرین را قبل از اضافه کردن به مخلوط در یک قاشق آب حل کنید.

- وقتی تخم مرغ را به گوشت و لپه اضافه می کنید، مایه باید سرد باشد.

- گوشت پس از پختن، نباید آب اضافی داشته باشد.

- برای سرخ کردن شامی روغن باید تمام سطح آن را بپوشاند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101417>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شامی ترش

- مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:
  - گوشت چرخ کرده ۱ بدون چربی: ۵۰۰ گرم؛
  - پیاز متوسط رنده شده: ۲ عدد؛
  - آرد نخودچی: ۲۰۰ گرم؛
  - ربان، جعفری، گشنیز ریز خرد شده: ۲ قاشق سوپ خوری؛
  - زرد چوبه: ۱ قاشق چای خوری؛
  - بودر تخم گشنیز: ۱ قاشق چای خوری؛
  - هویج متوسط: ۵ عدد؛
  - شکر: ۱ قاشق چای خوری؛
  - آب: ۲ لیوان؛
  - رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپ خوری؛
  - آبلیمو: یک سوم لیوان؛
  - دارچین: ۱ قاشق چای خوری؛



▪ سیب زمینی ریز پخته: ۲۰۰ گرم؛

▪ روغن مایع: ۲ قاشق سوپ خوری؛

▪ نمک و فلفل: به مقدار لازم؛

▪ لیموترش: برای تزئین.

● طرز تهیه:

- هویج ها را پوست کنده و به صورت حلقه حلقه خرد می کنیم.

- در قابلمه ای هویج ها را با کمی آب، شکر، یک قاشق مربا خوری آبلیمو، یک قاشق چای خوری روغن مایع و کمی نمک می پزیم.

- گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، آرد نخودچی، ۲ قاشق سوپ خوری از سبزی ها، زردچوبه، پودر تخم گشنیز، پودر پوست لیموترش، نمک و فلفل را با هم مخلوط می کنیم و خوب ورز می دهیم.

- از مواد به اندازه یک گردو برمی داریم، آن را کف دست پهن کرده و وسطش را سوراخ می کنیم.

- در ماهیتابه ای روغن را گرم کرده و شامی ها را در آن سرخ می کنیم.

- شامی ها را پس از سرخ کردن به ماهیتابه بر می گردانیم و اجازه می دهیم تا همراه با ۲ لیوان آب، هویج های پخته (بدون آب آن)، رب گوجه فرنگی، آبلیمو و دارچین به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم و با درپوش بپزد.

- شامی ها را در ظرف مناسبی کشیده و با سیب زمینی های پخته و سرخ شده (به صورت درسته)، بقیه ی سبزی های خرد شده، لیموترش تزئین می کنیم.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101566>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شامی گیلانی

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- گوشت گوسفند یا گوساله: ۵۰۰ گرم؛
- پیاز: ۱ عدد؛



- سیب زمینی: ۲ عدد؛
- لپه: ۲۵۰ گرم؛
- مغز گردو: ۷۵ گرم؛
- سبزی معطر (جعفری، تره، نعنا و ترخان): ۵۰۰ گرم؛
- تخم مرغ: ۵ تا ۶ عدد؛
- روغن مایع: به میزان لازم؛
- زعفران دم کرده: ۱ قاشق چای خوری؛
- نمک و فلفل: به میزان لازم.
- طرز تهیه:

گوشت، پیاز و لپه را بپزید تا آب آن تمام شود. سبزی را پاک کرده، شسته و خرد کنید. سیب زمینی را بپزید و رنده کنید و همراه سبزی، گوشت و لپه چرخ کنید. مغز گردوی خرد شده، نمک، فلفل، زعفران و تخم مرغ را به آن بیفزایید و ورز دهید. به اندازه یک گردو از آن را در کف دست پهن کنید و در



روغن داغ سرخ نمایید. سپس در ظرف مناسب بچینید و سرو کنید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=110019>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## فلافل خانگی

تدارک و تهیه مواد اولیه و پخت فلافل در آشپزخانه شما چندان دشوار نیست و به زحمتش می آرزد.





- مواد لازم:
- نخود آبگوشتی: نیم کیلو
- سویا: یک بسته کوچک
- سیب زمینی: یک عدد بزرگ
- پیاز: ۲ عدد درشت
- تخم مرغ: ۴ عدد
- نمک و زردچوبه و فلفل قرمز: به دلخواه
- رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
- سرکه به مقدار لازم

• روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری

• شیوه پخت: از شب قبل نخود را خیس کرده و تا هنگام مصرف چند بار آب آن را عوض کنید. سویا را هم در ظرفی ریخته و روی آن آب گرم بریزید و به مدت یک ساعت کنار بگذارید. سپس در آبکش ریخته و پس از شست و شو اجازه دهید آبش کشیده شود. اکنون پیازها، سیب زمینی خرد شده، سویا و نخود را در چرخ گوشت و یا خردکن بریزید. مخلوط شما برای افزودن تخم مرغ، ادویه و نمک و فلفل آماده است. چنانچه قالب فلافل در اختیار ندارید، به اندازه یک گردو از مایه بردارید و هر دو طرفش را در روغن مایع سرخ کنید. برای تهیه سس رب گوجه فرنگی، سرکه، نمک و روغن مایع را با هم مخلوط کنید به طوری که کمی سفت شود. خوردن کاهو، سبزی خوردن و یا ترشی تازه به ویژه لپته بادمجان به همراه فلافل های داغ، خالی از لطف نخواهد بود. به شرطی که از نان های ساندویچی مانند باگت های معروف به فرانسوی هم استفاده کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=98694>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

فلفل شکم پر



- مواد لازم
- چهار عدد فلفل دلمه ای سبز یا قرمز
- پنج قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز متوسط
- یک حبه سیر له شده
- ۴۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک و نیم فنجان برنج پخته
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- یک قاشق چایخوری پونه خشک شده
- نصف فنجان سس کچاپ

▪ نمک و فلفل به میزان دلخواه

• طرز تهیه

یک قابلمه مناسب را از آب پر کرده و روی حرارت ملایم بگذارید.

کلاهِک فلفل دلمه ها را جدا کرده و به آرامی درون آن را خالی کنید. سپس کمی نمک درون آب بریزید و فلفل دلمه ها را درون آن قرار دهید تا برای سه دقیقه پخته و نرم شود. سپس آن را در آب سرد قرار دهید و بعد از آن در سبده صورت وارونه بگذارید تا آب آن برود. تابه ای را روی شعله گذاشته و چهار قاشق روغن زیتون در آن بریزید. سپس پیازهای خرد شده و سیر را به آن اضافه کنید تا برای پنج دقیقه تفت داده شوند. سپس گوشت چرخ کرده، برنج، گوجه فرنگی خرد شده و پونه را با نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً با هم تفت داده شوند.

بقیه روغن را به بدنه فلفل ها بمالید و از مواد تهیه شده داخل فلفل ها را پر کنید.

سپس سس کچاپ را با یک چهارم فنجان آب بخوبی مخلوط کنید و در طرف مناسبی بریزید. فلفل های پر شده را درون آن بچینید و مواد را برای ۵۰ دقیقه یا کمی بیشتر در فر که با حرارت ۱۵۰ درجه فارنهایت روشن شده قرار دهید.

[فریده احمدی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=119307>

## فلفل قرمز دلمه‌ای شکم پر

- مواد لازم: (برای چهار نفر)
- فلفل دلمه‌ای قرمز ۱۲ عدد
- عدس پخته شده ۴/۱ فنجان
- پنیر پارمزان رنده شده ۲ قاشق غذاخوری
- آب سبزی‌های پخته شده ۱ فنجان ( عصاره‌ی سبزی)
- رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- آب ۴/۱ فنجان
- سیر ۱ حبه خرد شده
- هویج خرد شده بک عدد ( ۷۰ گرم)
- فلفل سبز دلمه‌ای نگینی خرد شده بک عدد ( ۹۰ گرم)



• روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری

• پیاز نگینی خرد شده ۱ عدد کوچک ( ۸۰ گرم)

• طرز تهیه:

فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود. روغن را داخل ماهی‌تابه می‌ریزیم و پیاز و سیر را در آن کمی سرخ می‌کنیم. بعد هویج را اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه هویج‌ها کمی نرم شدند، رب، عدس، فلفل سبز و آب سبزیجات را اضافه می‌کنیم و می‌پزیم تا آب اضافه آن کشیده شود. فلفل‌ها را در فر قرار می‌دهیم تا مغزپخت شود. بعد قسمت بالای فلفل‌ها را جدا می‌کنیم، تخم‌های آن را می‌گیریم و داخل آن‌ها را از مواد آماده شده پر می‌کنیم و روی آن‌ها را پنیر می‌ریزیم و دوباره در فر می‌گذاریم تا پنیر آن آب شود.

• میزان کالری برای هر نفر: ۱۸۴ کالری

• میزان چربی: ۶/۶ گرم.

منبع : نشریه بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=73203>

### کتلت

هفته ای چندبار غذایی به نام «کتلت» می خورید؟ هیچ به این فکر کرده اید که واژه کتلت از کجا آمده است؛ از روس یا فرانسه؟ بگذریم، پیگیری این موضوع را به خوانندگان کنجکاو واگذار می کنیم. حال خودتان را آماده پختن کتلت نمایید.

- مواد لازم (برای دو نفر):
  - گوشت چرخ کرده: نیم کیلو،
  - سیب زمینی متوسط: چهار عدد،
  - تخم مرغ: سه عدد،
  - پیاز متوسط: دو عدد،
  - جعفری خرد شده: دو قاشق غذاخوری،



- خرده نان (نان فانتزی بهتر است): یک فنجان،
- روغن و نمک و فلفل به مقدار کافی و استاندارد.
- شیوه پخت:

سیب زمینی ها را بپزید و پوست بکنید و صاف کنید. پیازها را پس از رنده کردن به سیب زمینی ها بیفزایید. اکنون می توانید سایر مواد را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط یکسان شود. از این به بعد کار شما سرخ کردن است. به اندازه کف دست از مایع بردارید و در خرده نان ها بغلتانید



و سپس در روغن بیندازید و با حرارت متوسط سرخ کنید.  
چنانچه مواد اولیه را برای پخت غذا در خانه داشته باشید، زمان لازم برای تهیه این غذا از پختن تا سرو آن بر سر میز غذا، فقط ۴۵ دقیقه است.  
فراموش نکنید کتلت ها را با جعفری و برش های گوجه فرنگی تزیین کنید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=78498>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کتلت با سیب زمینی پخته

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده بدون چربی: ۵۰۰ گرم؛
- سیب زمینی: ۵۰۰ گرم؛
- پیاز متوسط: ۱ عدد؛
- تخم مرغ: ۴ عدد؛
- نان خشک کوبیده (گرد نان): ۱ لیوان؛
- دارچین و گرد لیمو: جمعاً ۱ قاشق مرباخوری؛
- نمک و فلفل: به میزان دلخواه؛
- روغن برای سرخ کردن: به میزان دلخواه؛
- گوجه فرنگی و سبزی خوردن: برای تزیین.



#### • طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را آب پز کرده، پوست کنده و از چرخ گوشت یا رنده ریز رد می کنیم. گوشت را به همراه نمک، فلفل، دارچین و گرد لیمو کمی ورز داده و سپس پیاز رنده شده، سیب زمینی و تخم مرغ ها را به آن می افزاییم و مجدداً ورز می دهیم تا تمام مواد خوب مخلوط شده و مایه

کاملاً صاف و یکنواخت شود.

در تابه ای روغن را داغ کرده، از مایه گلوله هایی به اندازه یک نارنگی برمی داریم و آن را داخل گرد نان می غلتانیم. سپس مایه را با کف دست یا قالب های آماده موجود در بازار شکل داده و داخل روغن داغ می اندازیم. حرارت در حین طبخ باید کمی ملایم باشد تا کتلت ها مغز پخت شوند. وقتی دو طرف کتلت ها سرخ شد، آن ها را روی صافی یا کاغذ روغن گیر قرار می دهیم تا اضافی روغن شان گرفته شود. در پایان کتلت ها را در دیس چیده و اطراف آن را با حلقه های گوجه فرنگی، سبزی خوردن و نان تازه تزئین می کنیم؛ اینک کتلت ها برای سرو آماده هستند.

▪ نکات مهم در تهیه کتلت

- گوشت کتلت باید بدون چربی باشد.

- در طبخ کتلت، روغن باید روی آن را بپوشاند.

- اگر مایه کتلت در تابه وا رفت، علت آن غالباً زیادی پیاز است و جهت رفع این مسئله باید مقداری گوشت چرخ کرده به مایه اضافه کنیم و آن را خوب ورز داد.

- جهت درست کردن کتلت، گوشت چرخ کرده را باید با نمک و فلفل حدود ۱۰ دقیقه ورز داد. سپس مواد دیگر را به ترتیب مخلوط کرده و مجدداً ورز می دهیم؛ زیرا ورز دادن گوشت باعث ایجاد چسبندگی بیشتر مواد و در نتیجه وا نرفتن کتلت خواهد شد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101569>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کتلت برنج

- مواد لازم:
- برنج: ۱ پیمانه
- آرد سفید: ۲ قاشق سوپخوری
- کره: ۷۵ گرم



- پیاز: ۱ عدد
- تخم مرغ: ۲ عدد
- نمک و فلفل: به میزان کافی
- آرد سوخاری: به میزان کافی



• طرز تهیه:

ابتدا برنج را به صورت کته پخته و می‌کوبیم و پیاز را در کره تفت می‌دهیم و آرد را هم به آن اضافه کرده سپس تخم مرغها را یکی یکی درداخل برنج ریخته سپس پیاز سرخ شده و آرد را به آن اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل را هم داخل مواد ریخته و با هم مخلوط می‌کنیم تا به شکل خمیر چسبنده درآید و بعد آنها را فرم داده و داخل آرد سوخاری می‌غلطانیم و آن‌گاه آنها را سرخ می‌کنیم بدین ترتیب کتلت ما آماده می‌شود.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75468>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کتلت برنجی

- مواد لازم :
- برنج ۵/۱ پیمانه
- تخم مرغ ۲ عدد
- رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز ۱ عدد
- گوشت چرخ‌کرده ۱۲۵ گرم
- تخم مرغ آب‌پز ۱ عدد
- جعفری خردشده ۳ قاشق غذاخوری



- زرشک ۲ قاشق غذاخوری
- آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
- روغن یک لیوان
- طرز تهیه :



برنج را با آب و نمک بپزید و مواظب باشید له نشود سپس آبکش کنید تا کاملاً آب آن خارج شده برنج را چرخ کرده به آن نمک و ادویه و تخم مرغ اضافه کنید و ورز دهید تا خمیری شود پیاز را رنده کرده درون روغن تفت دهید تا طلایی شود گوشت چرخ کرده را به آن افزوده کمی تفت دهید سپس جعفری خرد شده ، رب گوجه فرنگی ، زرشک خیس خورده ( یک ربع بخیسانید ) آبلیمو و تخم مرغ آب پز رنده شده را افزوده خوب هم بزنید . نصف استکان آب اضافه کنید و در ظرف بگذارید تا گوشت بخارپز شود ، سپس کنار بگذارید تا سرد شود از خمیر برنج یک گلوله برداشته ، داخل آن را سوراخ کنید و از مواد تفت داده شده داخل آن بریزید و کنتل را کاملاً گلوله کرده به طوری که خمیر روی مواد تفت داده شده را بگیرد روغن را درون ماهی تابه ریخته وقتی داغ شد حرارت را کم کنید و کنتلها را درون آن سرخ کنید .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90204>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کنتل ذرت با گشنیز و پیازچه

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- گوشت مرغ چرخ شده: ۲۵۰ گرم؛
- ذرت پخته شده یا کنسرو ذرت: ۲۰۰ گرم؛
- گشنیز ریز خرد شده: ۱ دسته کوچک؛
- پیازچه ریز خرد شده: ۱ دسته کوچک؛
- تخم مرغ: ۱ عدد؛





- نمک: به میزان لازم؛
- روغن برای سرخ کردن: حدود ۱ استکان کوچک (۶ قاشق غذاخوری).
- طرز تهیه:

گوشت مرغ چرخ شده را با ذرت، گشنیز، پیازچه، نمک و تخم مرغ خوب مخلوط کرده تا تمام مواد یکدست شود. سپس روغن را درون تابه ای گرم کرده و از مایه کتلت با نوک قاشق، یک گردی بر می داریم و با یک چنگال مواد را از قاشق در تابه می اندازیم تا سرخ شود. پس از این که دو طرف آن سرخ شد با سس کچاپ سرو می کنیم.

▪ نکته:

سس کچاپ را با سرکه و یک قاشق چایخوری شکر رقیق می کنیم و در کنار کتلت ها می گذاریم. شکل کتلت ها نباید یک دست باشد، بهتر است کوچک و نامنظم باشد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101411>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کتلت سیب زمینی با سس مخصوص

- مواد لازم
- سه فنجان و نیم سیب زمینی پخته و رنده شده
- دو سوم فنجان پنیر پARMesan
- دو عدد تخم مرغ
- چهار قاشق مریاخوری آرد
- روغن برای سرخ کردن
- نمک و فلفل



- مواد لازم برای تهیه سس
- پنج قاشق مرباخوری روغن زیتون



- چهار عدد پیاز بزرگ
- چهار حبه سیر
- یک عدد فلفل تازه
- دو قاشق مرباخوری شکر
- طرز تهیه

برای تهیه سس ابتدا در تابه ای روغن ریخته و پیازها را با درجه حرارت ملایم همراه سیر برای ۲۰ دقیقه تفت دهید تا کاملاً نرم شود؛ سپس آن را در مخلوط کن یا غذاساز ریخته و شکر و فلفل به آن اضافه کنید. پس از آن که یکدست شد آن را دوباره به تابه برگردانده و برای ۱۰ دقیقه دیگر تفت دهید.

سیب زمینی رنده شده را با پنیر پارمسان و تخم مرغ و آرد در کاسه ای مخلوط کرده و سپس آن را به شکل کتلت سرخ کنید و در کنار سس مخصوص با نان سرو کنید.

مریم سعادتی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124968>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کتلت کدو

- مواد لازم برای دو نفر



- دو عدد کدو سبز کوچک خرد شده
- کمی نمک
- کمی فلفل
- دو عدد تره فرنگی خرد شده
- نصف فنجان آرد
- نصف فنجان روغن زیتون یا روغن هسته انگور
- کمی ماست سفت
- یک عدد تخم مرغ



• طرز تهیه

کدو سبز را شسته و پوست آن را بگیریید و سپس به خوبی خرد کنید و کمی نمک به آن بزنید. بعد از چند دقیقه آن را شسته و خوب خشک کنید. تخم مرغ را در ظرف مناسبی ریخته و به آن کدوی خرد شده، آرد و تره فرنگی خرد شده را با فلفل اضافه کرده و به خوبی هم بزنید. روغن را در تابه ای نجسب بریزید و روی شعله ملایم قرار دهید. پس از آن که روغن گرم شد از مواد با یک قاشق در روغن قرار داده و آن را به آرامی پهن کنید. پس از این که دو طرف کتلت کدو سرخ شد، آن را در ظرف مناسبی چیده و ماست کنار آن قرار دهید.

[ماهرخ جواهری ]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117537>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کتلت گرد خوره

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده؛ ۲۵۰ گرم
- پیاز رنده شده؛ یک عدد
- سیبزمینی رنده شده؛ یک عدد متوسط
- تخم مرغ؛ یک عدد
- نمک و زردچوبه؛ به میزان لازم
- آرد نخودچی؛ یک قاشق غذاخوری
- پیاز سرخ شده؛ دو عدد متوسط
- سیبزمینی ورقه شده؛ دو عدد متوسط
- گوجه فرنگی؛ سه عدد متوسط
- گرد غوره؛ برای روی کتلت
- آب؛ یک لیوان سرخالی



▪ رب گوجه فرنگی؛ یک قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را همراه پیاز رنده شده، تخم مرغ، سیبزمینی رنده شده، نمک، زردچوبه، فلفل و آرد نخود خوب ورز می دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند.

گلوله‌ای به اندازه یک نارنگی برداشته و به صورت بیضی در دست پهن می کنیم و در کف تابه می چینیم. این نوع کتلت باید کلفت تر از کتلت های معمولی باشد. حلقه های سیبزمینی و گوجه فرنگی را روی کتلت ها چیده و پیاز سرخ شده را با گرد غوره روی کتلت ها می ریزیم.

یکی دو لیوان آب در آن ریخته و در ظرف را می گذاریم تا با حرارت ملایم پخته شود. آب باقیمانده در تابه باید نصف لیوان باشد. مقداری رب گوجه فرنگی در آب مخلوط می کنیم و در حین پختن اضافه می کنیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=128097>



## کتلت گوشت

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
- سیب زمینی: نیم کیلو
- پیاز: ۱ عدد
- تخم مرغ: ۱ عدد
- نان خشک کوبیده: یک پیمانه
- جعفری خرد شده: یک چهارم پیمانه
- نمک و فلفل: به میزان لازم



▪ روغن مایع: مقداری

▪ پنیر نینا: ۱۰۰ گرم

• طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده مخلوط کرده و کاملاً ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. سیب زمینی را پس از آب‌پز کردن و پختن، پوست گرفته و با رنده ریز رنده می‌کنیم و به همراه تخم مرغ به گوشت چرخ کرده اضافه می‌کنیم، سپس نمک، فلفل و جعفری خرد شده را به بقیه مواد اضافه کرده و به همراه پنیر نینا ورز می‌دهیم تا یک دست شود، بعد مقداری روغن مایع را به ۱۲ تا ۱۵ گلوله یک اندازه تقسیم می‌کنیم، هر کدام از گلوله‌ها را در نان خشک کوبیده می‌غلطانیم و به شکل بیضی به قطر یک سانت در دست حالت داده، سپس در روغن داغ و با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=73581>

## کتلت گوشت

- مواد لازم
- گوشت چرخ کرده نیم کیلو
- روغن ۵ قاشق سوپخوری
- تخم مرغ یک عدد
- برگ بو یک عدد
- پیاز یک عدد



- نمک، فلفل و دارچین مقدار لازم
- نان سفید ۲ قرص
- شیر یک لیوان
- طرز تهیه

نان را به مدت یک ساعت درون شیر بخیسانید ، پیاز را پوست کنده همراه با برگ بو و نان خیس خورده چرخ کنید . گوشت چرخ کرده ، نمک و ادویه را افزوده مخلوط کنید . تخم مرغ رادر کاسه‌ای هم بزنید و به مایع کتلت اضافه کنید و کاملاً ورز دهید ، سپس به شکل کتلت درآورده روغن را داغ کنید و کتلت را در آن سرخ کنید می‌توانید در این غذا به جای نان سفید و شیر از ۲۵۰ گرم سبزی معطر ( نعناع ، طرخون ، گیشنیز) استفاده کنید و طعمی دیگر به کتلت گوشت خود بدهید .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90208>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کتلت ماهی

• مواد لازم

- تخم مرغ : دو عدد
  - پیازچه درشت: سه الی چهار عدد
  - سیب زمینی پخته و رنده شده متوسط: سه عدد
  - ماهی بدون پوست و استخوان: حدود ۰۰۵ گرم (ماهی سفید شمال یا شیرماهی جنوب)
  - ادویه: یک قاشق چایخوری
  - گشنیز خرد شده: یک قاشق غذاخوری
  - پودر سوخاری: به مقدار دلخواه
  - فلفل قرمز: یک عدد خرد شده
  - روغن مایع: برای سرخ کردن
  - نمک و فلفل: به میزان دلخواه
- طرز تهیه:

فیله‌های ماهی بدون تیغ را درون کاغذ فویل بپیچید و در فر بگذارید تا کاملا پخته شود سپس آن را کنار بگذارید تا خنک شود. ادویه را روی سیب زمینی‌های رنده شده بریزید و مخلوط کنید. پیاز و فلفل قرمز را کاملا ریز کنید و به سیب زمینی افزوده و سپس گشنیز را به آن اضافه کنید. ماهی‌های سرد شده را خرد و به مواد اضافه کنید. کاملا ورز دهید تا به شکل خمیر درآید، سپس یک تخم مرغ به آن اضافه کنید. وقتی کاملا مخلوط

شد خمیر را به شکل کتلت‌های گردی درآورید و هر یک از آنها را در یک تخم مرغ زده شده و سپس در پودر سوخاری بغلتانید. همه کتلت‌ها را به همین صورت آماده کنید و بعد روغن را در تابه‌ای ریخته و بگذارید کاملا داغ شود و کتلت‌ها را سرخ کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=97627>



## کتلت ماهی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - ماهی چرخ کرده: یک کیلوگرم،
  - سیب زمینی پخته شده و رنده شده: ۲ عدد متوسط،
  - سیب زمینی خام و رنده شده: ۲ عدد،
  - پیاز رنده شده: یک عدد،
  - سیر رنده شده: یک قاشق سوپخوری،
  - آبلیمو: یک چهارم پیمانه،
  - تخم مرغ: ۲ عدد درشت،
  - ادویه: یک دوم قاشق چایخوری،
  - نمک و فلفل و روغن به میزان لازم.



### • شیوه پخت:

ماهی چرخ شده را داخل یک کاسه بزرگ ریخته و به ترتیب پیاز رنده شده، سیر، سیب زمینی پخته و خام رنده شده، آبلیمو، پیازچه ساتوری شده، تخم مرغ ها، نمک و فلفل را بیفزایید و سپس این مخلوط را خوب ورز دهید تا تمام مواد به صورت کامل با هم مخلوط شوند. اکنون می توانید هر بار به اندازه یک نارنگی کوچک از مخلوط بردارید و در روغن سرخ کنید. کتلت های سرخ شده را در دیس مناسب بگذارید و برای تزئین دور آن از حلقه های گوجه فرنگی و سبزی های معطر استفاده کنید. بچه های کم اشتها با این غذا میانه خوبی دارند.

فریده آقازاده طارانی

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=112261>

## کنتلت ماهی

- مواد لازم برای چهار نفر
- ۵۰۰ گرم فیله ماهی
- یک تکه نان خرد شده
- سه قاشق مرباخوری پیازچه خرد شده
- یک حبه سیر خرد شده
- یک قاشق مرباخوری شوید تازه خرد شده
- سه قاشق مرباخوری فلفل دلمه سبز خرد شده
- یک قاشق مرباخوری آرد
- یک عدد تخم مرغ



- نصف قاشق چایخوری فلفل
- یک قاشق چایخوری نمک
- سه قاشق مرباخوری روغن
- طرز تهیه

در یک کاسه بزرگ نان خشک خرد شده را با ماهی چرخ کرده، پیازچه، سیر، شوید، فلفل دلمه، آرد، تخم مرغ، فلفل و نمک به خوبی مخلوط کنید. سپس تابه ای را روی گاز گذاشته و روغن را در آن بریزید. از مواد به صورت کنتلت درست کرده و در تابه سرخ کنید.

[مریم سعادتی]

## کتلت مرغ

### • مواد لازم:

- سینه مرغ متوسط یک عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیب زمینی متوسط ۳ عدد
- تخم مرغ ۲ عدد
- زعفران ساییده یک دوم قاشق چایخوری
- پودر سوخاری یک فنجان
- نمک و فلفل به مقدار دلخواه



### • طرز تهیه:

سینه مرغ را همراه با یک لیوان آب، یک عدد پیاز، کمی نمک و نصف مقدار زعفران حل شده با شعله ملایم می‌پزیم تا آب آن کشیده شود. سیب زمینی‌ها را پخته و گرم‌گرم آن را رنده و یا چرخ می‌کنیم. مرغ و سیب زمینی را مجدداً چرخ کرده و پیاز را هم رنده می‌کنیم و با تخم مرغ، زعفران حل کرده، نمک و فلفل آن را خوب ورز می‌دهیم و کف دستمان را به پودر سوخاری آغشته کرده و از مایه به اندازه یک عدد پرتقال متوسط برمی‌داریم و آن را به صورت گرد یا بیضی شکل می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم و آنها را در دیس می‌چینیم.

منبع : ترانه‌ها

## کوفته با سس گوجه فرنگی و پوره بادمجان

- مواد لازم برای کوفته
  - گوشت گوساله ۴۵۰ گرم
  - پیاز دو عدد
  - جعفری چند شاخه
  - سیر چهارحبه
  - آرد دو قاشق غذاخوری
  - روغن به اندازه کافی برای سرخ کردن
  - فلفل قرمز یک قاشق چایخوری
- مواد لازم برای سس
  - پیاز یک عدد
  - سیر پنج حبه
  - گوجه فرنگی پنج عدد
  - روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
  - سرکه سفید ۱ قاشق غذاخوری
  - شیر ۳۰۰ میلی لیتر
  - آرد ۲ قاشق غذاخوری



- پنیر پیتزای رنده شده ۱۲۰ گرم
- نمک و فلفل مقداری
- طرز تهیه

پیاز و سیر را پوست کنده رنده کنید و با جعفری خرد شده و گوشت چرخ کرده مخلوط کنید . سپس نمک و فلفل را افزوده ورز دهید تا چسبندگی پیدا کند خمیر حاصل را به صورت کوفته درآورده و درون آرد بغلتانید و برای مدتی درون یخچال بگذارید . کوفته‌ها را سرخ کنید تا به رنگ قهوه‌ای در بیاید سپس درون قابلمه‌ای بچینید و سس گوجه آماده شده و پوره بادمجان را به آن افزوده بگذارید ۱۵ - ۱۰ دقیقه بپزد تا جا بیفتد .

• طرز تهیه سس :

پیاز و سیر را رنده کرده درون روغن زیتون تفت دهید تا نرم شود گوجه‌ها را پوست کنده تخم‌های آن را بگیرید و سپس خوب ریز کنید و به سیر و پیاز اضافه کنید تا گوجه‌ها نیز تفت بگیرند. نمک و فلفل و شکر و سرکه را افزوده خوب هم بزنید تا شکل سس به خود بگیرد . ( ۲۰-۱۵ دقیقه طول می‌کشد )

• طرز تهیه پوره :

بادمجان‌ها را با پوست روی شعله بگیرید تا پخته و نرم شود و سپس پوسته‌ها را گرفته و آن را له کنید و کنار بگذارید . کره را درون ماهی‌تابه آب کنید ، سپس آرد را افزوده و کمی تفت دهید بعد شیر را آرام آرام به آرد تفت داده شده اضافه کنید و آنگاه پنیر پیتزای رنده را افزوده صبر کنید تا پنیر از هم باز شود . نمک و ادویه را به بادمجان‌ها زده و هم بزنید تا حالت خمیر شل پیدا کند سپس به بقیه مواد اضافه کنید و صبر کنید کمی بجوشد

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90203>



### کوفته با سس گوجه و بادمجان

• مواد لازم :

• گوشت چرخ کرده :: ۷۵۰ گرم

• نعناع خرد شده :: ۲ قاشق غذاخوری

• زنجبیل :: ۲ قاشق مرباخوری تازه رنده شده یا یک قاشق مرباخوری خشک و پودر شده

• پودر تخم گشنیز :: یک قاشق مرباخوری



•گرام ماسالا :: نصف قاشق مرباخوری ( طرز تهیه آن در پایین آمده است)

•پودر فلفل قرمز :: به دلخواه

•ماست :: يك چهارم فنجان

•نمک :: به میزان لازم

•مواد لازم برای سس :

•کره :: ۳ قاشق غذاخوری

•روغن :: ۳ قاشق غذاخوری

•پیاز خلال شده :: ۲ عدد متوسط

•سیر خرد شده :: ۲ حبه

•هل پودر شده :: نصف قاشق مرباخوری

•گرام ماسالا :: يك قاشق مرباخوری

•زردچوبه :: يك قاشق مرباخوری

•زیره سبز :: يك قاشق مرباخوری

•رب گوجه فرنگی :: يك قاشق غذا خوری

•گوجه فرنگی درشت خرد شده :: ۲ عدد

•بادمجان متوسط :: ۲ عدد ( با پوست خرد شود)

•آب یا آب گوشت :: يك فنجان

•گشنیز تازه خرد کرده :: يك قاشق غذا خوری

•مواد لازم برای درست کردن آب گوشت:

•قلم گوساله حدود :: ۲ کیلوگرم

•پیاز متوسط :: ۲ عدد

•کرفس خرد شده :: ۲ ساقه

•هویج متوسط خرد شده :: ۲ عدد

•برگ بو :: ۳ عدد

•فلفل سیاه نکوبیده :: يك قاشق مرباخوری

•آب :: سه لیتر

•طرز تهیه آب گوشت :

قلم گوساله و پیاز را گذاشته حدود يك ساعت در ظرف فر می گذاریم تا وقتی که پیاز و استخوان طلایی شود. سپس پیاز و استخوان را در قابلمه گذاشته و کرفس، هویج، برگ بو، دانه فلفل سیاه و آب را اضافه می کنیم و حدود ۳ ساعت می پزیم. سپس آن را صاف می کنیم. ۴ روز قبل آب گوشت را می توان درست کرد و در یخچال نگه داشت یا در ظرف های کوچک ریخته، در فریزر گذاشت و در موقع نیاز از آن استفاده کرد.

• مواد لازم برای تهیه گرام ماسالا:

• زیره سبز :: ۴۵ گرم

• دانه فلفل سیاه :: ۲۰ گرم

• هل سیاه :: ۲۵ گرم

• رازیانه :: ۱۵ گرم

• هل سبز :: ۲۰ گرم

• تخم گشنیز :: ۳۰ گرم

• میخک :: ۱۰ گرم

• دارچین :: ۲۵ گرم

• زیره سیاه :: ۲۰ گرم

• گل سرخ :: ۱۰ گرم

• برگ بو :: ۸ گرم

• پودر زنجبیل :: ۱۰ گرم

• جوزهندی :: ۲ عدد

• طرز تهیه گرام ماسالا :

ترکیبات گوناگونی از ادویه های مختلف وجود دارد و همه ی آنها ماسالا نامیده می شود. در هند هر غذا به نام خود ماسالای مخصوص دارد. همه ی ادویه های ذکر شده را پودر کرده ، با هم مخلوط می کنیم . سپس در شیشه ریخته و در آن را محکم می بندیم. اگر دوست ندارید از فلفل استفاده کنید، می توانید آن را حذف کنید.

• طرز تهیه کوفته :

گوشت چرخ کرده ، نعناع، زنجبیل، پودر تخم گشنیز، گرام ماسالا، فلفل قرمز، ماست و نمک را درکاسه ای مخلوط می کنیم و ورز می دهیم. از مایه به اندازه يك قاشق غذا خوری بر می داریم و به شکل بیضی فرم می دهیم و در سینی چیده، يك ساعت در یخچال می گذاریم، تا گوشت مره دار شود.

کره را در ماهی تابه گرم می کنیم و کوفته ها را سرخ می کنیم.

سپس در همان ماهی تابه پیاز، سیر، هل، گرام ماسالا، زردچوبه و زیره را ریخته و تفت میدهیم تا پیاز کمی طلایی شود. گوجه فرنگی ، رب گوجه و بادمجان ها را اضافه می کنیم و حدود ۵ دقیقه تفت می دهیم تا گوجه و بادمجان نرم شوند. آب یا آب گوشت را ریخته و کوفته ها را اضافه می کنیم. در ظرف را بسته و حدود ۳۰ دقیقه می گذاریم کوفته ها بپزد تا سس غلیظ شود. در آخر گشنیز خرد شده را اضافه می کنیم.

توجه: برای این که بادمجان له نشود و شکل آن حفظ شود ، بادمجان را با پوست خرد می کنیم. پوست بادمجان نازک است و موقع پختن خوب نرم می شود.

بهتر است سبزیجات را کمتر پوست بگیریم، چون مقدار زیادی از مواد مفید آنها در پوستشان نهفته است.

<http://vista.ir/?view=article&id=72460>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته برنجی

- مواد لازم (برای ۲ نفر)
  - برنج ۱۰۰ گرم
  - گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
  - آرد نخودچی ۱۰۰ گرم
  - سبزی کوفته (تره - جعفری - شبت - مرزه - نعنا - ترخان)
  - تخم مرغ ۳ عدد
  - لپه ۱۰۰ گرم
  - پیاز ۳ تا ۴ عدد
  - زرد چوبه ۲ تا ۳ قاشق ( و یا رب گوجه فرنگی)
  - نمک



- فلفل سیاه
- مغز گردو ۱۰۰ گرم



• طرز تهیه:

گوشت را چرخ کرده برنج را در یک لیوان آب با کمی نمک یکی دو جوش می دهیم تا برنج نرم شود برنج را در صافی می ریزیم لپه را نیز جداگانه می پزیم آرد نخودچی و یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل و گوشت و تخم مرغها را نیز مخلوط می کنیم خوب مالش می دهیم بطوریکه مایه کمی کش پیدا کند سبزی تمیز کرده را می شوئیم و ریز خرد می کنیم داخل مایه می ریزیم سه چهار پیاز را خرد می کنیم با سه چهار قاشق روغن سرخ می کنیم کمی زردچوبه میریزیم ۵ تا ۲ لیوان آب داخل پیاز میریزیم کمی هم نمک و فلفل اضافه می کنیم می گذاریم بجوشد از مایه گلوله هایی باندازه یک پرتقال بر می داریم ممکن است میان مایه را کمی پیاز سرخ شده و زرشک و گردو بریزیم و در دست گرد کنیم و داخل آب پیاز که در حال جوشیدن است بیاندازیم بعد از جوش آمدن حرارت را ملایم می کنیم تا کوفته کاملا بپزد و ممکن است بجای زردچوبه یک قاشق سویخوری رب گوجه فرنگی در آب کوفته بریزیم.

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79241>



### کوفته برنجی

- مواد لازم
- لپه ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- زردچوبه ۲/۱ قاشق چایخوری
- در صورت تمایل آلو - کشمش - زرشک برای داخل کوفته به مقدار لازم



- روغن مایع ۲/۱ استکان
- گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم



- برنج ۱۵۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- رب ۲ قاشق غذا خوری
- چگونگی تهیه

لپه و برنج را شسته و خیس می کنیم . سبزی را شسته و خرد می کنیم . يك عدد پیاز را خرد کرده سرخ می کنیم يك عدد پیاز دیگر را رنده کرده به همراه گوشت تخم مرغ و نمك و فلفل با یکدیگر مخلوط می کنیم . لپه و برنج و سبزی را اضافه کرده و تمام مواد را با یکدیگر خوب ورز می دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند از مواد به اندازه يك نارنگی برداشته در صورت تمایل آلو – کشمش یا زرشك درون آن می گذاریم و کوفته را گرد می کنیم .

پیازی را که سرخ کرده ایم با کمی زردچوبه و رب هم می زنیم سپس آب ریخته و می گذاریم تا بجوشد سپس حرارت را کم کرده و کوفته ها را درون آن می اندازیم و با حرارت ملایم می پزیم.

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85078>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته بلغور گندم

- مواد لازم
- بلغور گندم یک پیمانه
- پیازسرخ شده یک پیمانه
- کشمش نصف پیمانه



- گوشت چرخ شده یک پیمانه
- رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری
- نمک و ادویه به مقدار دلخواه
- روغن دو قاشق سوپخوری
- آبلیمو یک قاشق سوپخوری
- طرز تهیه



بلغور گندم را شسته و با دو پیمانه آب می‌گذاریم بخته شود تا آب آن کاملاً تمام شود سپس آن را چرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم پیاز و گوشت را با هم تفت داده به آن کشمش و نمک و ادویه اضافه می‌کنیم و سرخ می‌کنیم . به جای گوشت می‌توان از قارچ یا گل کلم آب‌پز شده نیز استفاده کرد از خمیری که با بلغور گندم درست کرده‌ایم . یک گلوله برداشته و وسط آن را سوراخ می‌کنیم و از مواد تفت داده شده داخل آن می‌ریزیم و سطح سوراخ را می‌پوشانیم تا اصلاً مواد داخل کوفته پیدا نباشد . رب گوجه فرنگی و آبلیمو را باهم مخلوط کرده درون روغن کمی تفت می‌دهیم . سپس دو لیوان آب به آن اضافه و کوفته‌ها را درون آن می‌چینیم و طبق دستور بقیه‌ی کوفته‌ها می‌گذاریم مغز پخت شود .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90205>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کوفته پنیر

• مواد لازم :

لوبیاسفید= ۱ پیمانه

کدو= ۲ عدد  
هویج= ۲ عدد  
سیب زمینی=۴ عدد  
ذرت= ۱ پیمانه  
کنجد= ۱ قاشق غذاخوری  
پنیرسفید=۱۰۰ گرم  
جعفری و گشنیز=۲ قاشق غذاخوری  
آرد لپه=۲ قاشق غذاخوری  
آرد سوخاری=۳ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل=کمی  
روغن برای سرخ کردن  
ادویه مخصوص=۲/۱ قاشق چایخوری  
• طرز تهیه:

لوبیاسفید را از شب قبل خیس کرده با کمی آب و نمک می پزیم به طوری که آب نداشته باشد آنها را له کرده و بعد کدو، هویج، پنیرسفید را رنده می کنیم و سپس سیب زمینی و ذرت پخته شده را له می کنیم آرد لپه و کنجد نمک، فلفل، کمی ادویه مخصوص و سبزی گشنیز و جعفری را به مواد اضافه می کنیم خوب ورز می دهیم و توی دست کوفته را درست می کنیم و بعد توی کمی آرد سوخاری می غلطانیم و در روغن فراوان سرخ نموده و در توری گذاشته که روغن اضافی کشیده شود در ظرف مورد نظر چیده تزئین می کنیم این کوفته را با سس گوجه و تمبرهندی سرو می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17386>

## کوفته تبریزی

### • مواد لازم:

گوشت بدون چربی چرخ کرده=نیم کیلو

آرد نخودچی=۱۰۰ گرم

تخم مرغ=۴ عدد

پیاز سرخ کرده=۳ تا ۴ فاشق سوپخوری

زردچوبه=بمقدار کم

تخم مرغ پخته شده سفت=۴ تا ۵ عدد

آلو=۲۵۰ گرم

گردو خرد شده=۲/۱ لیوان

نمک و فلفل=بمقدار کافی

### • طرز تهیه:

تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم کمی نمک و فلفل می زنیم. آرد نخودچی را در تخم مرغ می ریزیم کمی زعفران حل شده در آب جوش به مایه اضافه می کنیم یک لیوان آب و گوشت چرخ کرده را داخل مایه می ریزیم و مایه را خوب مخلوط می کنیم.اگر مایه خیلی سفت شد باز هم کمی آب داخل آن مایه می ریزیم مایه را خوب مالش می دهیم.بعد پیاز سرخ کرده را با زردچوبه مخلوط می نمایم ۵ تا ۶ لیوان آب روی آن می ریزیم و کمی نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید بعد از مایه داخل یک پیاله کوچک پر می کنیم وسط مایه را گود می نمایم یک دانه تخم مرغ سفت و کمی آلو قیسی و پیاز سرخ کرده و گردوی خرد شده وسط مایه می گذاریم روی کوفته را جمع می کنیم بطوریکه تمام مواد داخل کوفته بماند بعد کوفته ها را با دست صاف کرده تا کاملا گرد و منظم شود(این کوفته را معمولا به بزرگی یک پرتقال درشت درست می کنند و گاهی هم ممکن است آنقدر آن را بزرگ تهیه کرد که یک جوجه را داخل آن گذاشت در اینصورت باید پارچه نازک سفیدی را داخل پیاله بزرگی بیندازیم و مایه را داخل پارچه به بزرگی همان پیاله به شکل گرد آماده کنیم و در وسط مایه جوجه پخته استخوان گرفته و سایر مواد را قرار بدهیم در هر حال موادی که میل داریم داخل کوفته بریزیم باید کاملا در کوفته پوشیده بماند کوفته های کوچکتر را وقتی آب و پیاز جوش آمد داخل آن می اندازیم و کوفته بزرگ را داخل پارچه پیچیده یعنی سر پارچه را جمع کرده گره می زنیم و با همان پارچه داخل آب و پیاز که در حال جوش است می اندازیم.آب کوفته باید به مقداری باشد که روی آنرا بگیرد و در ظرف را می بندیم می گذاریم کوفته آهسته بجوشد و بپزد و آب آن در حدود دو لیوان بشود.ممکن است به آب کوفته کمی رب گوجه فرنگی نیز بریزیم در صورتیکه کوفته در پارچه باشد آن را بعد از پختن از پارچه خارج کرده در ظرف قرار می دهیم و آب کوفته را روی آن می ریزیم.ممکن است به مایه کوفته تبریزی نیم کیلو سبزی(تره-جعفری-شبت-مرزه-نعناع-



ترخان)خرد کرده نیز مخلوط نمود و البته کوفته تبریزی با سیزی خوشمزه تر و معطر است.)اطراف کوفته را با تریچه و پیازچه فراوان تزئین می نمائیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17319>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته تبریزی

کوفته ها از هر نوعش که باشند، اصلیتی ایرانی دارند؛ خوش خوراکند و خوش طعم و البته درست کردنشان کمی به کدبانوی منزل زحمت می دهد اما این همه به زحمتش می آرد. فراهم آوردن مواد اولیه کوفته تبریزی نیز چندان دشوار نیست پس دست به کار شوید. مدت پخت غذا، يك ساعت است.

- مواد لازم (برای چهار نفر):
  - گوشت بدون چربی: نیم کیلو،
  - آرد نخودچی: ۲۵۰ گرم،
  - تخم مرغ: ۴ عدد،
  - پیاز سرخ کرده: ۴ قاشق سوپ خوری،
  - تخم مرغ پخته شده سفت: ۴ عدد،
  - گردو خرد شده: ۲۵۰ گرم،
  - نمک و فلفل به اندازه استاندارد و دلخواه.



• شیوه پخت:

تخم مرغ ها را در ظرفی می شکنیم، کمی نمک و فلفل می زنیم و آردنخودچی را به آن می افزاییم. زعفران در آب حل شده را به مایه اضافه می کنیم. سپس يك لیوان آب جوش به همراه گوشت چرخ کرده را درون مایه ریخته و خوب ورز می دهیم. بعد پیاز سرخ کرده را با زردچوبه مخلوط می کنیم و بعد از اضافه کردن ۵ تا ۶ لیوان آب و کمی نمک و فلفل، روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید. از مایه داخل يك پیاله کوچک پر می کنیم و وسط مایه را گود کرده و يك دانه تخم مرغ سفت و کمی آلوچیسی و پیاز سرخ کرده و گردوی خرد شده وسط مایه می گذاریم و روی کوفته را جمع می کنیم به طوری که تمام مواد داخل کوفته بماند بعد کوفته را با دست صاف کرده تا کاملاً گرد و منظم شود. (کدبانوی تبریزی گاه سلیقه حیرت آوری از خود نشان می دهد به این شکل که کوفته را معمولاً به بزرگی يك پرتقال درشت درست می کند به طوری که يك جوجه درون آن جای می دهد.)

در هر حال موادی که مایلم داخل کوفته بریزیم باید کاملاً در کوفته پوشیده بماند. کوفته های کوچکتر را وقتی آب و پیاز جوش آمد درون آن می اندازیم در عین حال باید کوفته بزرگ را داخل پارچه پیچیده و سرپارچه را گره زد و با همان پارچه داخل آب پیاز انداخت. سپس در ظرف را می بندیم و می گذاریم آهسته بجوشد دو لیوان آب برای پخت کوفته ها کافی است، ممکن است کمی رب گوجه فرنگی هم به آب بیفزاییم. (در صورت تمایل می توانیم از سبزی های معطر نظیر تره، جعفری، شبت، مرزه، نعناع و ترخون در زمان پخت کوفته استفاده کنید). کوفته ها که پخت از درون پارچه بیرون آورید و با پیاز و تربچه تزیین کنید. کوفته تبریزی را با لپه هم می شود تهیه کرد در این صورت ۲۵۰ گرم لپه را می پزیم تا حدی که تقریباً له شود سپس با گوشت چرخ کرده، مخلوط می کنیم. در این صورت نصف لیوان آب در مایه می ریزیم.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=78520>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته تبریزی

● مواد لازم:

- گوشت آبار چرخ شده نیم کیلو
- لپه پخته نیم کوب شده یک فنجان





- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری
- برنج نیم پز شده یک دوم فنجان
- تخم مرغ کامل ۲ عدد
- پیاز رنده شده یک دوم فنجان
- تره و مرزه خرد شده یک دوم فنجان
- روغن ۲ قاشق غذاخوری

- زردچوبه، نمک و فلفل به قدر کافی
- مواد داخل کوفته:
- پیاز سرخ شده ۲ قاشق سوپخوری
- مغزگردو خرد شده یک دوم فنجان
- زرشک ۲ قاشق سوپخوری
- تخم مرغ آبپز ۱-۲ عدد
- خلال بادام ۲ قاشق سوپخوری
- طرز تهیه:

در ظرف بزرگی گوشت چرخ کرده ، پیاز رنده شده، تره ، مرزه ، تخم مرغ ها ، لپه ، برنج ، نمک و فلفل و زردچوبه را مخلوط کرده و با گوشت کوب در حدود ۵-۶ دقیقه می کوبیم تا مایع کوفته چسبندگی پیدا کند و سپس وسط مایع گوشتی را کمی باز کرده و مواد داخل کوفته را (که میزان آنها در بالا گفته شده است) درون آن قرار داده و در حالی که دستمان را با آب آغشته می کنیم، تکه های گرد شده را خوب غلطانده و در قابلمه مناسبی روغن و رب را کمی تفت می دهیم و ۳ لیوان آب اضافه کرده و بعد از جوش آمدن شعله را ملایم کرده و کوفته را به آرامی درون قابلمه قرار می دهیم و در دیک را نمی گذاریم چونکه کوفته بلافاصله ترک برمی دارد.

زمانی که یک طرف کوفته خودش را گرفت، به آرامی آن را بر می گردانیم و می گذاریم طرف دیگر آن خودش را بگیرد و پخته شود. اگر کوفته به آب بیشتری نیاز داشت، کمی آب گرم به آن اضافه کنیم تا کاملاً کوفته پخته و سس آن کمی غلیظ شود.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86909>

## کوفته خشک

▪ طرز تهیه:

نان های خشک را در کمی آب خیس می کنیم تا نرم شود. سپس آب اضافی آنها را با دست می گیریم. گوشت ، پیاز، نان های نرم شده ، جعفری ، نمک ، فلفل و زیره ی سبز را با هم مخلوط می کنیم و خوب ورز می دهیم . (مقدار نان به حدی باشد که چسبندگی گوشت از بین نرود). از مخلوط مواد به اندازه ی یک گردو بر میداریم و آنها را در دست گرد می کنیم. در ماهی تابه ای روغن را گرم کرده و دو طرف کوفته ها را در آن سرخ می کنیم. حالا کوفته ها را در ظرفی می چینیم و با سیب زمینی سرخ شده و گوجه فرنگی تزیین می کنیم.

▪ مواد لازم برای ۵ نفر:

۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده



۱ عدد پیاز متوسط رنده شده

چند تکه نان خشک شده

۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری جعفری خرد شده

نمک ، فلفل و زیره ی سبز به مقدار لازم

۱/۲ لیوان روغن برای سرخ کردن

سیب زمینی سرخ شده و گوجه فرنگی برای تزیین

منبع: مجله هنر آشپزی

### کوفته خوش عطر

- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم گوشت گوسفند
- دو قاشق سیر خرد شده
- چهار عدد فلفل دلمه سبز
- دو قاشق مرباخوری زنجبیل
- یک عدد پیاز
- یک عدد تخم مرغ
- نصف قاشق مرباخوری زردچوبه
- ۵۰ گرم برگ گشنیز خرد شده
- شش برگ نعناع خرد شده
- ۱۷۵ گرم سیب زمینی که با پوست رنده شده

- طرز تهیه

تمام مواد را در غذاساز یا مخلوط کن ریخته و آنها را به خوبی با هم مخلوط کنید. سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و به خوبی چنگ بزنید. مواد را به بیست قسمت مساوی تقسیم کرده و آن را پس از ورز دادن به صورت توپ های گلوله ای در آورید. گلوله ها را در یک سینی چیده و برای ۲۵ دقیقه در مجاورت هوای اتاق بگذارید. سپس در تابه ای نجسب روغن ریخته و با حرارت ملایم گلوله ها را تفت دهید.



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114539>

### کوفته ریزه

• مواد لازم :

- گوشت چرخ کرده کمچربی نیم کیلوگرم
- سیب زمینی متوسط سه عدد
- پیاز متوسط سه عدد
- رب گوجه‌فرنگی دو تا سه قاشق سوپ‌خوری
- روغن ۱۵۰ گرم
- آرد نخودچی ۵۰ گرم
- تخم‌مرغ يك عدد
- نعنای خشک دو تا سه قاشق غذاخوری



▪ سیر خرد شده دو قاشق غذاخوری

▪ زرد چوبه يك قاشق چایخوری سر پر

▪ نمک و فلفل به مقدار مورد نیاز

• طرز تهیه :

ابتدا پیازها را در گوشت چرخ کرده رنده کنید یا آنها را با گوشت چرخ کنید. آرد نخودچی، تخم‌مرغ، ادویه و نمک را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

پیاز و سیر را در روغن تفت دهید و سیب زمینی را که به اندازه يك بند انگست خرد کرده‌اید در آن بریزید. سه لیوان آب اضافه کنید. هنگامیکه آب جوش آمد دمای زیر قابلمه را کم کنید و مایه گوشت را به صورت گلوله و به اندازه کله گنجشک درآورید و در آن بریزید. بعد از ۴۵ دقیقه غذا آماده است. نعنای خشک، آبلیمو و رب را اضافه کنید و بگذارید چند جوش دیگر بزند. نعنای داغ را می توان ابتدا با روغن داغ کرد و سپس اضافه نمود.

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=72878>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته ریزه با سس گوجه فرنگی

#### • مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده نرم بی چربی=۶۰۰ گرم
- کره یا روغن مایع=۵۰ گرم
- پیاز رنده شده نرم=۲قاشق سوپخوری
- تخم مرغ=۱ عدد
- نان خشک کوبیده=۵۰ گرم
- زیره کوبیده یا کاری یا ادویه=به مقدار کم
- نمک و فلفل=بقدر کافی



#### • طرز تهیه:

تخم مرغ و پیاز رنده شده و ادویه و کمی نمک و فلفل را مخلوط می کنیم. نان خشک کوبیده و گوشت را اضافه نموده، مالش می دهیم تا تمام مواد مخلوط شده، صاف و یکنواخت شود؛ با دست گلوله هایی به اندازه ۱ گردو از گوشت برمی داریم؛ دست را کمی مرطوب می کنیم و گوشت را در دست می غلطانیم تا گرد و منظم شود. کره را در تابه آب می کنیم و کوفته ها را در کره در حدی که خشک نشود کمی سرخ می نماییم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17344>

### کوفته ریزه مرغ

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ۴۵۴ گرم مرغ یا بوقلمون چرخ کرده
- دو قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده
- نصف پیاز رنده شده
- یک قاشق چای خوری زیره سبز
- نصف قاشق چای خوری فلفل سیاه
- نصف قاشق چای خوری نمک
- ربع فنجان روغن
- نصف فنجان آرد (به دلخواه)
- زمان لازم: ۳۵ دقیقه



• طرز تهیه

ابتدا جعفری، پیاز و ادویه را با مرغ مخلوط کنید سپس کمی از آن را برداشته و به شکل توپ درآورید می توانید در صورت تمایل این توپ گوشتی را در آرد بغلتانید. به اندازه کافی روغن در ماهی تابه ریخته و بگذارید داغ شود. سپس توپ های گوشتی را در این روغن سرخ کنید.

• ارزش غذایی برای هر نفر

▪ چربی ۱۷/۴ گرم

▪ چربی اشباع شده ۳ گرم



- چربی اشباع نشده چنگانه ۶/۱ گرم
- چربی ترانس صفر گرم
- کلسترول ۷۹ میلی گرم
- سدیم ۳۷۹ میلی گرم
- پتاسیم ۳۱۰ میلی گرم
- کربوهیدرات ۲/۲ گرم
- فیبر رژیمی ۵/۶ گرم
- قند ۵/۷ گرم
- پروتئین ۲۴/۶ گرم

ندا افرا

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126851>



### کوفته زنجبیل

- مواد لازم
- مغز نان سفید خرد شده یک پیمانه
- شیر یک چهارم پیمانه
- جعفری خردشده ۳ قاشق سوپخوری
- تخم مرغ یک عدد

- شوید خردشده ۳ قاشق سویخوری
- آرد مقداری
- پیاز رنده شده ۲ قاشق سویخوری
- نمک ، ادویه مقداری
- زنجبیل یک قاشق چایخوری
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- طرز تهیه

تمامی مواد کوفته را باهم مخلوط کرده ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند سپس آن را ریزریز و به اندازه گردو گلوله کرده درون روغن فراوان سرخ می‌کنیم سپس درون قابلمه می‌چینیم .

• طرز تهیه سس :

آرد را درون روغن خوب تفت می‌دهیم ، تا بوی خامی آن گرفته شود سپس شیر را به تدریج افزوده مرتباً هم می‌زنیم تا گلوله گلوله نشود . سبزی‌ها را خرد کرده به همراه آبلیمو ، نمک و ادویه به شیر و آرد اضافه کرده هم می‌زنیم تا حالت سس را به خود بگیرد ، سس آماده شده را روی کوفته‌ها ریخته کمی آب اضافه می‌کنیم و به مدت ۲۰ دقیقه حرارت می‌دهیم تا کوفته‌ها پخته شود و آب آن حالت سس را به خود بگیرد .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90206>



### کوفته ساده

- مواد لازم :
- جعفری خرد شده ۳ قاشق سویخوری
- آرد ۴ قاشق سویخوری



- برنج ۲ قاشق غذاخوری
- آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
- زرده تخم مرغ ۲ عدد
- پیاز یک عدد
- هویج ۳ عدد
- سیبزمینی ۱ عدد
- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- نمک و فلفل مقداری لازم
- طرز تهیه :



ابتدا برنج را پخته و آبکش می‌کنیم هویج و پیاز را پوست کنده رنده می‌کنیم همه مواد را به گوشت چرخ کرده اضافه کرده و زرده تخم‌مرغ ، نمک و ادویه ، جعفری خرد شده را با هم مخلوط کرده ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی

پیدا کند . آرد را روی تخته می‌پاشیم و مخلوط کوفته را روی آن پهن می‌کنیم ، سپس سیب‌زمینی‌ها را اضافه می‌کنیم و مواد را به شکل کوفته‌هایی به اندازه دلخواه درآورده و درون ظرف می‌چینیم و روی آن را دو لیوان آب مخلوط با ادویه و در صورت تمایل رب گوجه فرنگی و آبلیمو می‌ریزیم و می‌گذاریم مانند بقیه کوفته‌ها پخته شود .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90209>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته سیب زمینی

- مواد لازم:



گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

هویج خرد شده: ۳ عدد

فلفل دلمه‌ای خرد شده: ۲ عدد

زیره: به میزان کافی

نمک و فلفل و دارچین: به میزان کافی

گوجه فرنگی: ۴ عدد

زرشک: به میزان کافی



سیب زمینی: ۶ عدد

روغن برای سرخ کردن: یک قاشق غذاخوری

کره: ۱ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه:

ابتدا کره را در ظرفی می‌ریزیم و با هویج خرد و پخته شده و فلفل دلمه‌ای نگینی خرد شده تفت می‌دهیم و بعد گوشت چرخ شده را به همراه زیره اضافه می‌کنیم و بعد پوست گوجه فرنگی‌ها را گرفته و آنها را رنده می‌کنیم و با موادمان مخلوط می‌نماییم. نمک و فلفل و دارچین و زرشک را هم اضافه کرده و می‌گذاریم تا با حرارت ملایم پخته شوند. در مرحله بعد، سیب زمینی‌ها را رنده کرده و به مواد اضافه کرده و مواد را خوب باهم مخلوط می‌کنیم. آن گاه مقداری از مواد را برداشته و روی کف دست خود به صورت کوفته در آورید و سپس آنها را در روغن سرخ کنید. حالا غذای شما برای سرو شدن آماده است.

تذکر: اگر دوست داشتید می‌توانید زرشک را از موادتان حذف کنید.

منبع: [www.ksabz.net](http://www.ksabz.net)

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17316>

## کوفته شانس

- مواد لازم:
  - گوشت گوساله چرخ کرده: ۳۰۰ گرم؛
  - پیاز رنده شده: ۱ عدد متوسط؛
  - برنج پخته شده: ۱ و نیم پیمانه؛
  - تخم مرغ: ۳ عدد؛
  - سبزیجات (نعنا، جعفری، ریحان و گشنیز): ۲ پیمانه (ریز خرد شده)؛
  - نمک و فلفل و ادویه دلخواه: به میزان لازم؛
  - آرد سوخاری یا آرد سفید: به میزان لازم؛
  - روغن برای سرخ کردن: نصف پیمانه؛
  - پیاز داغ (رنده شده): ۲ قاشق غذاخوری؛
  - آب گوجه فرنگی: ۲ پیمانه؛
  - فلفل دلمه ای: ۱ عدد بزرگ.
- طرز تهیه:



پیاز رنده شده، سبزیجات ریز خرد شده، برنج پخته و تخم مرغ ها را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و پس از مزه دار کردن آن با نمک، فلفل و ادویه های دلخواه آن را خوب مخلوط کنید. سپس از مخلوط به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در دست به صورت ماهی درآورید و بعد در آرد سفید یا آرد سوخاری بغلطانید.

سپس روغن را در ظرف مناسبی داغ کنید و کوفته های ماهی شکل را در آن سرخ کنید.

پس از این که کوفته ها را سرخ کردید، آب گوجه فرنگی را در روغن بریزید و پیاز داغ را اضافه کنید. سپس نمک، فلفل و ادویه بریزید و اجازه دهید جوش بیاید و سپس کوفته ها را یکی یکی به ظرف اضافه کنید و روی آن ها را با فلفل دلمه ای ورقه شده بپوشانید. پس از ۲۰ دقیقه غذای شما حاضر است.

▪ نکته:

چاشنی این غذا آب گوجه فرنگی است اما، اگر دوست دارید ترش تر باشد می توانید از آب لیمو یا جوهر لیمو استفاده کنید.

با این مقدار مواد می توان ۱۶ تا ۱۸ کوفته تهیه کرد.

بهتر است که کوفته ها را قبل از سرو به آب گوجه فرنگی افزود و بلافاصله سرو کرد چرا که آب گوجه فرنگی به خورد کوفته ها می رود و نرم می

شود.

این غذا با نان سرو می شود و نان های سنتی در کنار آن بسیار مطبوع خواهد بود.  
میزان ۳ عدد تخم مرغ برای این میزان مواد ممکن است زیاد باشد بهتر است تخم مرغ ها را دانه دانه اضافه می کنیم. در صورتی که مواد شکل گرفت نیاز به افزودن تخم مرغ بعدی نیست.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101568>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته شوید باقلا

باقلا را پاک کنید. پوست دوم آن ها را نیز درآورید، یعنی هر دو پوست دانه ی باقلا را جدا کنید.  
شوید را هم پاک کرده و بشویید. بعد از اینکه آب اضافی آنها خارج شد، ریز خرد کنید.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
  - شوید ۳۰۰ گرم
  - باقلا سبز بدون پوست ۳۰۰ گرم
  - برنج ۱۵۰ گرم
  - روغن ۴ قاشق غذاخوری
  - نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به میزان لازم



▪ تخم مرغ ۱ عدد

▪ پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری

▪ زعفران حل شده ۱ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه :

- باقلا را پاک کنید. پوست دوم آن ها را نیز درآورید، یعنی هر دو پوست دانه ی باقلا را جدا کنید.

- شوید را هم پاک کرده و بشویید. بعد از اینکه آب اضافی آنها خارج شد، ریز خرد کنید.

- از چند ساعت قبل برنج را خیس کنید.

- گوشت، باقلا، شوید، برنج خیس شده، تخم مرغ ، ۱ قاشق پیاز داغ، نمک، فلفل، کمی زردچوبه و زعفران را مخلوط کرده و خوب ورز دهید تا مواد کوفته چسبندگی پیدا کند و کوفته ها هنگام پخت باز نشوند.

- ۲ قاشق پیاز داغ را در قابلمه بریزید و با کمی روغن و زردچوبه تفت دهید و مقداری آب و زعفران حل شده داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا جوش بیاید.

- سپس از مواد کوفته به اندازه یک پرتقال کوچک برداشته، در دست گرد کنید و داخل آب جوش قابلمه بگذارید.

- حرارت را کم کرده و بگذارید کوفته ها با حرارت ملایم بپزند و مغز پخت شوند.

- در صورت دلخواه می توانید چند عدد آلو خشک و یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی در آب کوفته بریزید

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94351>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته کبابی

• مواد لازم

• ۴۵۰ گرم گوشت گوسفند بدون چربی

• دو عدد پیازچه خرد شده



- یک فنجان و نیم ماست
- یک قاشق مرباخوری بادام آرد شده
- یک قاشق مرباخوری روغن
- دو تا سه حبه سیر
- آب یک عدد لیموترش
- یک قاشق مرباخوری پودر کاری
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل
- نصف قاشق چای خوری زردچوبه
- یک تا دو قاشق مرباخوری نعناع تازه خرد شده
- طرز تهیه



گوشت را به تکه های خیلی ریز برش داده و آن را همراه با پیازچه ها درون غذاساز بریزید و صبر کنید تا کاملاً با هم مخلوط شود. این مخلوط باید تا

جایی ادامه یابد که گوشت به راحتی در میان انگشتان دست شکل گرفته و نرم و یکدست باشد.

در یک ظرف مناسب ماست را با آرد بادام، روغن، سیر خرد شده، آب لیموترش، پودر کاری، فلفل، زردچوبه و نعناع تازه با چنگال هم بزنید. این مخلوط را با گوشت به خوبی چنگ زده و با آن توپ های کوچکی درست کنید. آنها را در یک ظرف پیرکس قرار داده روی آن را بپوشانید و سپس برای هشت تا ۱۰ ساعت داخل یخچال قرار دهید.

برای درست شدن کوفته ها کافی است ظرف را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه درون فر با حرارت ملایم قرار دهید. همچنین می توانید هر کدام از کوفته ها را داخل سیخ چوبی گذاشته و برای پنج دقیقه با گریل فر سرخ کنید.

ماهرخ جواهری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124148>



## کوفته کرمانشاهی ترش و شیرین

- مواد لازم:
  - برنج: ۲ پیمانه؛
  - گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم؛
  - تخم مرغ: ۱ عدد؛
  - آب: به میزان لازم؛
  - پیاز متوسط: ۱ عدد؛
  - نعناع خشک: ۱ قاشق غذاخوری؛
  - سرکه: به مقدار کافی؛
  - شکر: ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری؛
  - نمک و زردچوبه: به میزان لازم؛
  - روغن مایع: به میزان لازم؛
- طرز تهیه:

برنج را با کمی آب نیم پز کرده و سپس پیاز رنده شده را همراه گوشت به برنج اضافه می کنیم. تخم مرغ، نعناع، نمک و زردچوبه را نیز به گوشت و برنج اضافه کرده و با دست خوب ورز می دهیم تا چسبندگی پیدا کند.

از مواد به اندازه یک نارنگی کوچک برداشته و در دست به شکل کتلت درست می کنیم؛ ولی کتلت بزرگ و قطور. سپس آن ها را فقط در یک ردیف کف قابلمه مورد نظر چیده و روی آن ها شکر، سرکه، آب و کمی روغن می ریزیم و با حرارت کم به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت می پزیم.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101409>



## کوفته گوجه‌سبز

برای ۶ تا ۸ نفر

• مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده نیم کیلو
- برنج نیم‌پز ۵/۱ پیمانه
- تخم‌مرغ ۱ عدد
- پیاز سرخ شده ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری ریز شده ۱ پیمانه
- زعفران ۲/۱ قاشق چایخوری
- گوجه‌سبز نیم کیلو
- رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری



• آب ۳ لیوان

• نمک و فلفل و بودرکاری به مقدار لازم

• طرز تهیه:

ابتدا به گوشت چرخ کرده نمک، فلفل، زعفران و تخم‌مرغ بزنید و آن را حسابی مالش دهید سپس برنج نیم‌پز را با یک قاشق از پیاز داغ و جعفری ریز شده مخلوط کرده و به مواد بالا اضافه کنید و حسابی ورز دهید تا یک ماده یک‌دست و قابل شکل‌گیری به دست آید. در قابلمه‌ای دیگر به‌طور جداگانه روغن ریخته و رب گوجه‌فرنگی را تفت دهید سپس دو قاشق پیازداغ باقی‌مانده، نمک، فلفل و بودرکاری اضافه کرده و هم بزنید و آب را اضافه نمایید. بگذارید مواد به‌جوش بیاید سپس زیر حرارت را کم کنید. از مخلوط گوشت و برنج بالا به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در کف دست گرد و سپس پهن کنید یک گوجه‌سبز در وسط آن قرار دهید و مجدداً کوفته را ببندید و گرد کنید. این کار را تا تمام شدن کل مایه ادامه دهید. (دقت کنید که کوفته‌ها ترک نداشته باشد).

کوفته‌ها را درون قابلمه‌ای که روی شعله گاز قرار دارد، یکی یکی بچینید و بقیه گوجه‌سبزها را در قسمت‌های خالی قابلمه بریزید. یک ساعتی زمان لازم است تا کوفته‌ها پخته شود. (توجه داشته باشید که پس از پخت، غذای شما باید یک لیوان آب داشته باشد.) کوفته‌های گوجه‌سبز را تک تک در دیس لبه‌داری بکشید و بقیه مواد درون قابلمه را روی آن بریزید و با چند پر جعفری آن را تزئین کنید و نوش جان نمایید.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74868>

### کوفته گوشت

• مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده بی چربی گاو یا گوسفند: اگر برای ۴ نفر می‌خواهید درست کنید مقدار نیم کلیو لازم است.
- پیاز رنده شده: يك عدد متوسط
- برنج: ۵۰ گرم
- نمك: يك و نیم قاشق مرباخوری
- فلفل: نصف قاشق چایخوری
- روغن زیتون یا روغن مایع: به اندازه کافی



• تخم مرغ هم زده : ۲ عدد

• طرز تهیه:

ابتدا باید گوشت ، پیاز ، نمك و فلفل را مخلوط کنید و هم بزنید تا یکدست شود. سپس مخلوط خود به شکل کوفته بیضی دریاورید. آن گاه نیم لیتر آب را در ماهی‌تابه به جوش آورید و کوفته‌ها را داخل آن بریزید، البته این بار حرارت آب باید کم باشد تا به مدت ۲۵ دقیقه کوفته‌های شما بپزد. پس از این مرحله کوفته‌ها را در تخم مرغ‌های زده شده بغلطانید و داخل يك ماهی‌تابه دیگر که حاوی کمی روغن زیتون است بیاندازید و بگذارید به مدت پنج تا شش دقیقه سرخ شود تا جایی که به رنگ قهوه‌ای در بیاید حال می‌توانید کوفته را با سس دلخواهتان به همراه خانواده میل کنید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74237>

## کوفته گوشت با ماکارونی

- مواد لازم:
- پیاز رنده شده: ۳ عدد متوسط
- گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
- ماکارونی: يك بسته
- برنج: ۳ پیمانه
- نمک: ۲ قاشق چایخوری
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- زرده تخم مرغ: ۲ عدد
- فلفل: يك قاشق چایخوری
- طرز تهیه:



گوشت، پیاز، برنج، نمک و فلفل را در ظرف بزرگی ریخته و به کمک قاشق یا دست آنها را با هم مخلوط کنید و این کار را آنقدر ادامه دهید تا مواد یک دست شوند سپس به اندازه يك قاشق سوپخوری از مایه را برداشته و به شکل تخم مرغ یا بیضی درآورید بعد در قابلمه‌ای جداگانه آب ریخته و بگذارید بجوشد کوفته‌ها را داخل قابلمه ریخته و می‌گذارید بپزند بعد از ۳۰ دقیقه کوفته‌ها را داخل زرده تخم مرغ زده و در روغن آنها را خوب سرخ کنید در آخر ماکارونی را دم کرده و بعد از اینکه کوفته‌ها را داخل ظرف گذاشتید ماکارونی‌ها را در اطراف آن تزیین کرده و میل نمایید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75016>

## کوفته گوشت و سبزیجات

### • مواد لازم

- گوشت چرخ کرده يك كيلوگرم
- سوسیس رنده شده. سیصد گرم
- پودر نان خشك. يك دوم فنجان
- پنیر پیتزا. يك چهارم فنجان
- جعفری خردشده يك چهارم فنجان
- پیاز خرد شده يك عدد بزرگ
- پورد اورگانو. يك دوم قاشق چایخوری
- ریحان خرد شده. يك قاشق چایخوری
- نمك و فلفل به مقدار لازم
- مواد لازم برای سس
- رب گوجه‌فرنگی. دو قاشق غذاخوری
- سرکه. يك قاشق غذاخوری
- نمك و فلفل. به میزان لازم
- آب . دو فنجان



▪ روغن. دو قاشق غذاخوری

### • طرز تهیه

تمام مواد را با هم مخلوط کرده و خوب ورز دهید. سپس آن را به شکل گلوله‌هایی به اندازه يك نارنگی درآورید. روغن را داغ کرده و رب گوجه‌فرنگی را در آن تفت دهید. سپس سرکه نمك، فلفل و آب را به آن بیفزایید و بگذارید کمی بجوشد. این سس را در ظرف مخصوص فر بریزید و کوفته‌ها را درون آن قرار دهید و بگذارید در فری که با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت داغ شده به مدت نیم ساعت بماند تا سس غلیظ و کوفته‌ها مغز پخت شوند. به هنگام سرو این غذا سس غلیظ شده را روی کوفته‌ها بریزید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=84300>

### کوفته لپه

- مواد لازم
- سبزی معطر ۲۵۰ گرم
- کشمش نصف پیمانه
- لپه ۲۵۰ گرم
- زرشک یک پیمانه
- پیاز سرخ شده ۴ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ خام ۴ عدد
- تخم مرغ پخته ۵ عدد
- گوشت چرخ کرده یک کیلو
- نمک و ادویه مقداری
- رب گوجه ۲ قاشق سوپخوری



### • طرز تهیه

لپه را می‌پزیم سپس آبکشی می‌کنیم . سیب‌زمینی‌ها را پخته پوست می‌کنیم و بعد رنده می‌کنیم و به لپه‌ها اضافه می‌کنیم . گوشت چرخ کرده ، نمک و ادویه ، نصف پیاز داغ موجود ، تخم مرغ و زرشک را که از قبل خیسانده و آبکش کرده‌ایم را با هم مخلوط کرده و رز می‌دهیم و مانند کوفته تبریزی به دور تخم‌مرغ‌های آبپز که پوست کنده‌ایم گلوله کرده و کوفته بزرگی درست می‌کنیم . بقیه پیاز سرخ شده را درون تابعه بزرگی ریخته و رب گوجه رنگی ، نمک ، ادویه و هر چاشنی که دوست داشتیم اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم سپس دو لیوان آب افزوده می‌گذاریم جوش

بیاید سپس کوفته‌ها را درون قابلمه چیده مانند بقیه کوفته‌ها می‌گذاریم پخته شود .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90200>



### کوفته لوبیا چیتی

- مواد لازم
- لوبیا چیتی ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- پیاز یک عدد
- سیر ۲ حبه
- جعفری کمی
- پنیرپیتزا ۲ قاشق غذاخوری
- روغن یک لیوان
- نمک و ادویه مقدراری
- بودرسوخاری یک قاشق غذاخوری
- طرز تهیه

لوبیا را آب‌پز کنید و بعد آبکش کرده بگذارید کاملاً آب درون آن برود سپس چرخ کنید و بعد یک عدد تخم مرغ را زده و به آن اضافه کنید . پیاز را خرد کنید و به لوبیا و تخم‌مرغ اضافه کنید و مجدداً چرخ کنید . در مرحله بعد سیر ، جعفری و پنیر پیتزا را اضافه کرده و دوبار چرخ کنید و در آخر نمک و ادویه افزون درون یخچال به مدت پنج دقیقه بگذارید تا خورا بگیرد . با یک قاشق گود از مواد برداشته درون دو عدد تخم مرغ باقی‌مانده که کاملاً زده‌اید بغلطانید و بعد درون پودر سوخاری غلطانده ، درون روغن فراوان سرخ کنید .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90202>



## کوفته مرغ

• مواد لازم:

مرغ پخته چرخ شده نرم=۲ پیمانه

کره=۱۰۰ گرم

نان خشک کوبیده=یک پیمانه

تخم مرغ=۲ عدد

زرده تخم مرغ=۲ عدد

آب مرغ=۲ تا ۳ پیمانه

نمک و فلفل=بمقدار کافی

• طرز تهیه:

مرغ چرخ شده را با نان خشک کوبیده و نرم مخلوط می کنیم، بعد کره را آب می کنیم و تخم مرغها را یکی یکی در کره آب شده می ریزیم و خوب بهم می زنیم و زرده های تخم مرغ را اضافه می کنیم و کمی نمک و فلفل می زنیم و مخلوط مرغ و آرد را در مایه مزبور می ریزیم و خوب بهم می زنیم. مایه باید بشکل خمیر سفتی که بدست نجسید دربیاید. آب گوشت یا آب ساده را در ظرفی می ریزیم و روی آتش می گذاریم و کمی نمک می زنیم و می گذاریم جوش بیاید. بعد از مایه گلوله هایی به اندازه یک تخم مرغ برمی داریم و با دست بشکل تخم مرغ بیضی درست می کنیم و داخل آب می اندازیم، اگر مایه در آب وا رفت یک زرده تخم مرغ به مایه اضافه می کنیم و تمام مایه را به همین شکل آماده می سازیم و در آب می جوشانیم بطوریکه مغز آن پخته شود. بعد با چنگال کوفته ها را از داخل آب بیرون می آوریم و در صافی می چینیم تا آب آن برود.

مواد لازم برای تزئین کوفته:



نان تست شده=۱۲ قطعه

سس گوجه فرنگی یا سس سفید=یک پیمانه

زبان پخته شده خرد شده گوساله=یک عدد

قارچ خرد شده سرخ شده=۴ تا ۵ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

نانهای تست شده را ته دیس می چینیم و کوفته ها را روی نانها قرار می دهیم و سس را روی کوفته ها می دهیم و زبان و قارچ خرد شده را با کمی جعفری خرد شده روی آن می پاشیم. بدون زبان هم ممکن است کوفته را فقط با قارچ و نان تست شده کوچک تزئین نمود. نکته قابل توجه آب کوفته را بعد از پخته شدن با سس می جوشانیم کمی که غلیظ شد مصرف می نمایم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17365>



### کوفته مرغ با سس قارچ

- مواد لازم
- آرد ۳/۱ فنجان
- آب مرغ ۲ فنجان
- شیر ۲ فنجان
- تخم مرغ ۱ عدد
- آرد ۲ قاشق سوپخوری
- جعفری ۲/۱ فنجان
- مرغ پخته شده و خرد شده ۵۰۰ گرم





- کره ۳ قاشق سویخوری
  - قارچ ورقه شده ۱ فنجان
  - چگونگی تهیه
- کره را آب کرده قارچ را تفت داده آرد را اضافه می کنیم و تفت می دهیم و شیر را اضافه می کنیم و می گذاریم ۳ دقیقه بجوشد .
- طرز تهیه کوفته

مرغ ، جعفری ، تخم مرغ و ۲ قاشق سویخوری آرد مخلوط کرده و کمی ورز می دهیم تا انسجام پیدا کند . آب مرغ را جوش آورده و از مایه کوفته به اندازه يك گردو برداشته و داخل آب مرغ جوشانده می اندازیم و به مدت ۱۰ دقیقه می گذاریم بپزد و در آخر سس قارچ را روی آن می ریزیم و سرو می کنیم .

منبع : شبکه جهانی جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=85085>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته نخودچی

- مواد لازم جهت ۴ تا ۶ نفر:
- گوشت چرخ کرده= ۴۰۰ گرم
- هویج رنده شده= ۵ عدد متوسط
- پیاز رنده شده= ۱ عدد متوسط
- تره خرد شده= نصف پیمانه
- آرد نخودچی= ۴ قاشق غذاخوری
- گردو خرد شده= نصف پیمانه





- تخم مرغ = ۱ عدد
- نمک و زردچوبه دلخواه
- روغن کمی

• مواد لازم جهت سس کوفته:

پیاز یک عدد کوچک خرد شده - گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم تره خرد شده یک سوم پیمانانه - سرکه یک سوم استکان - شکر ۳ قاشق غذاخوری - نمک و زردچوبه مقداری رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری - آردسفید ۱ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه سس کوفته-

ابتدای پیاز خرد شده را در کمی روغن تفت داده و گوشت و نمک و زردچوبه و تره و آخر هم رب را نیز اضافه تفت می دهیم آرد را نیز آخرین لحظه اضافه می کنیم و مقدار ۳ لیوان آب اضافه می کنیم و می گذاریم سس غلیظ و مواد آن پخته شود. یک ساعت که گذشت می توانید سرکه و شکر را (تا حد ترش و شیرین شدن) اضافه تا بجوشد.

• طرز تهیه کوفته

ابتدا گوشت و هویج و پیاز را مخلوط سپس نمک و زردچوبه و گردو و تره را نیز اضافه و آرد نخودچی را همراه تخم مرغ خوب باهم مخلوط می کنیم تا خوب مخلوط شود. بعداز مایه برداشته و به شکل گرد شکل می دهیم و در روغن داغ سرخ کرده و کنار می گذاریم. هنگامیکه مایه سس غلیظ و آب آن به نصف اولیه رسید کوفته ها را اضافه و حدود نیم ساعت می گذاریم در سس بپزد. این غذا به دلیل داشتن مواد مغذی مثل گردو بسیار مقوی می باشد.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=96605>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته های ترش و شیرین

• مواد لازم برای ۴۸ کوفته:





این تعداد کوفته برای پیش غذای ۲۴ نفر در نظر گرفته شده است، طبیعا اگر بخواهید این غذا را به عنوان یکی از غذاهای اصلی تهیه کنید، باید برای هر نفر تعداد کوفته بیشتری در نظر داشته باشید و در این صورت، این مقدار برای ۸ تا ۱۰ نفر مناسب خواهد بود.

- تخم مرغ=۲ عدد
- پودر نان سوخاری ریز=۱/۲ پیمانه
- پیاز ریز خرد شده=۱/۲ پیمانه
- شیر=۱/۴ پیمانه
- نمک=۱/۲ قاشق چایخوری
- پودر فلفل سیاه=۱/۲ قاشق چایخوری

▪ سوسیس دودی چرخ شده=۴۵۰ گرم

▪ گوشت چرخ شده گوساله=۴۵۰ گرم

▪ ژله سیب=۳/۴ پیمانه

▪ خردل=۱/۳ پیمانه

▪ آب سیب=۱/۳ پیمانه

▪ مخلوط مساوی سس سویا و خردل=۱ و نیم قاشق چایخوری

▪ سس فلفل تند=به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

۱) تخم مرغ، پودر نان سوخاری، پیاز، شیر، نمک و فلفل را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. گوشت و سوسیس را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. از این مخلوط کوفته هایی به اندازه یک گردوی درشت تهیه کرده، داخل یک سینی کم عمق فر بچینید. کوفته ها را در حرارت ۳۷۵ فارنهایت یا ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. سپس آنها را از فر خارج کنید.

۲) در این بین، در یک قابلمه بزرگ، ژله، خردل، آب سیب، مخلوط سس سویا و سرکه و مقداری سس فلفل تند را مخلوط کنید. مخلوط را حرارت داده و هم بزنید تا ژله آب شود و شروع به قل زدن کند. حالا کوفته ها را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا همه کوفته ها با سس آغشته شود، کوفته ها را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بپزید تا سس اندکی غلیظ شود.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=101123>

## کوفته هویج فرنگی

- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:
- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم؛
- هویج فرنگی: ۵۰۰ گرم؛
- پیاز بزرگ رنده شده: ۱ عدد؛
- تخم مرغ: ۱ عدد؛
- آرد نخودچی: ۱۲۰ گرم؛
- روغن مایع: به مقدار لازم؛
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم.
- مواد لازم برای تهیه سس کوفته:
- پیاز بزرگ رنده شده: ۱ عدد؛
- گوجه فرنگی بزرگ رنده شده: ۴ عدد؛



- سرکه: ۴ قاشق سوپ خوری؛
- نعنا خشک: یک قاشق سوپ خوری؛
- آب: ۱ لیوان؛
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم.
- طرز تهیه:

- گوشت چرخ کرده، هویج فرنگی، پیاز، تخم مرغ، آرد نخودچی، نمک، فلفل و زردچوبه را با هم ورز می دهیم تا مخلوط یک دستی به وجود آید.
- از مواد به اندازه ی یک گرودی بزرگ بر می داریم و آن را در دست گرد می کنیم.
- در تابه ی گودی روغن را گرم کرده و کوفته ها را یکی یکی در آن سرخ می کنیم.

- برای تهیه ی سس این کوفته به صورت زیر عمل می کنیم:
- در قابلمه ای روغن را گرم کرده و پیاز را در آن تفت می دهیم تا طلایی رنگ شود.
- گوجه فرنگی، سرکه، نعنا خشک، نمک، فلفل، زردچوبه و آب را به پیاز اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا بجوشد.
- کوفته های سرخ شده را به سس افزوده و تا به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم می گذاریم تا کاملاً جا بیفتد.
- این کوفته را می توانید با نان سنگک و سبزی خوردن سرو کنید.
- توجه:
- به جای گوجه فرنگی می توان از یک قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی نیز استفاده کرد.
- برای رنده کردن پیاز از قسمت درشت رنده استفاده کنید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101576>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوفته‌ی به

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- نان تست ۲ برش
- به درشت ۳ عدد
- جعفری خرد شده یک قاشق سوپ‌خوری
- ترخان خرد شده یک قاشق سوپ‌خوری
- کره ۲۵ گرم





- آب داغ ۲ لیوان
- شکر یک قاشق مرباخوری

▪ نمک و فلفل به میزان کافی

• طرز تهیه:

ابتدا به‌ها را از وسط ببرید و داخل آن‌ها را خالی کنید. سپس با دو پیمانه آب و یک قاشق شکر به مدت ۱۵ دقیقه بپزید.

نان تست را پودر کرده و پیاز را نیز رنده کنید.

گوشت، پیاز و نان را با جعفری، ترخان، نمک و فلفل مخلوط نمایید و ورز دهید.

هر کوفته را به اندازه‌ی یک توپ کوچک درست کرده و کنار گذارید.

کوفته‌ها را در کره غلطانده و در تابه کمی سرخ کنید.

کوفته‌ها را داخل به‌های پخته شده (از وسط دو نیم شده) گذاشته و آن‌ها را داخل ظرف مناسب بچینید.

باقی مانده‌ی آب به پخته شده را داخل ظرف ریخته و آن را به مدت ۱۰ دقیقه در فر با حرارت ۳۰۰ درجه قرار دهید.

در صورت دلخواه می‌توان از یک قاشق زعفران آب کرده و یک قاشق چای‌خوری دارچین در آب به، برای خوش رنگ شدن غذا استفاده کرد.

منبع : تیبان

<http://vista.ir/?view=article&id=104443>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کوکو بادنجان

برای تهیه انواع کوکوها می‌توان از انواع سبزیجات تازه استفاده کرد. اغلب این غذاها سریع آماده می‌شوند و در دسته غذاهای مورد علاقه خانم‌های شاغلی قرار می‌گیرند که دیر به خانه می‌آیند. حتی می‌توان به کمک این نوع غذاها، آن دسته از مواد غذایی را که افراد خانواده دوست ندارند، به





شکل خاصی تهیه و در رژیم غذایی شان وارد کرد. به طور مثال، بسیاری از افراد کدوی سبز را کمتر دوست دارند، در حالی که می‌توان این غذا را به شکل کوکو تهیه کرد به طوری که این افراد متوجه نشوند در آن چه مواد غذایی استفاده شده است.

▪ بهتر است قبل از تهیه مایه این کوکو، بادنجان‌ها را آب‌پز کنید تا میزان روغنی که برای سرخ کردن آن استفاده می‌شود، کمتر شود. بسیاری از خانواده‌ها برای نگه داری بادنجان در فریزر و حتی استفاده سریع از آن، آن‌را یک بار سرخ می‌کنند که بهتر است از روش کباب کردن یا آب‌پز کردن به جای

این روش استفاده شود.

- در این غذا می‌توان از انواع سبزیجات مانند فلفل دلمه‌ای یا قارچ و حتی سبزیجات خشک معطر استفاده کرد.
- به جای روغن مایع از روغن زیتون یا روغن‌های سرخ کردنی استفاده کنید، زیرا در حرارت بالا و در مدت طولانی، کمتر فرصت تولید ترکیبات مضر دارند و به این دلیل برای سرخ کردن‌های طولانی مفیدترند.
- اگر از رژیم غذایی کم کالری پیروی می‌کنید، بهتر است علاوه بر سبزی‌های خشک معطر، سبوس گندم نیز به کوکویتان اضافه کنید. این کار موجب می‌شود فیبر موجود در این غذا بیشتر شده، از میزان کالری در واحد حجم کاسته شود.
- در این غذا از تخم مرغ بیشتر استفاده می‌شود. توصیه ما این است که از تخم مرغ‌هایی که دارای اسیدهای چرب امگا سه هستند، به جای تخم مرغ‌های معمولی استفاده کنید تا سطح کلسترول خونتان تغییر نکند.
- به منظور کاهش روغن مصرفی برای سرخ کردن غذایان، آن‌را در ظرفی نشکن بریزید و در فر قرار دهید. این روش پخت از میزان کالری غذایان در هر برش به میزان قابل توجهی می‌کاهد زیرا روغنی که برای طبخ غذایان به این روش استفاده می‌شود، کمتر از روش سرخ کردن است.
- همراه این غذا بهتر است از ماست کم چرب و سبزی خوردن تازه به همراه مقدار بسیار کمی نان استفاده کنید. بهتر است نان هم از نوع کامل و سبوس دار باشد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75676>



## کوکو رنگی

- مواد لازم برای ۸ نفر
  - هشت عدد فلفل دلمه قرمز، سبز، زرد
  - سه فنجان پنیر پیتزا
  - سه عدد تخم مرغ
  - دو قاشق مرباخوری جعفری خرد شده
  - کمی برگ ریحان برای تزئین
  - دو جبه سیر بزرگ خرد شده
  - دو عدد فلفل دلمه زرد و قرمز خرد شده
  - دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
  - دو قاشق مرباخوری سرکه
  - نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

هشت عدد فلفل دلمه را شسته و سپس برای هشت تا ۱۰ دقیقه کبابی کنید، سپس آنها را درون یک کیسه فریزر قرار دهید و صبر کنید تا سرد شود. سپس آنها را به خوبی خرد کنید. تخم مرغ ها را با پنیر به خوبی مخلوط کرده

و نیمی از سیر را با نمک و فلفل به میزان دلخواه اضافه کنید و خوب هم بزنید. فلفل دلمه های کبابی خرد شده را با این مواد مخلوط کرده و در ظرفی که ته آن را چرب کرده اید قرار دهید تا برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند. فلفل دلمه های باقیمانده را خرد کرده با بقیه سیر، سرکه، روغن زیتون، جعفری و ریحان خرد شده به خوبی مخلوط کرده و سرو کنید.



مینا تنهایی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125414>

## کوکو سیب زمینی

- مواد لازم:
  - سیب زمینی: ۵-۶ عدد متوسط
  - تخم مرغ: ۲-۳ عدد کامل
  - آرد سیب زمینی: یک قاشق غذاخوری
  - پودر سیر: در صورت تمایل یک قاشق غذاخوری
  - کره: ۲۵ گرم /
  - شیر: ۱-۲ قاشق غذاخوری
  - نمک، فلفل و ادویه: به مقدار لازم
  - جعفری خردشده: یک قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



سیب زمینی‌ها را آب‌پز کنید بعد پوست بگیرید و ریز رنده کنید. در یک کاسه سیب زمینی‌ها را بریزید و با نمک، فلفل و زردچوبه خوب ورز دهید؛ بعد یکی یکی تخم مرغ‌ها را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. معمولا دو عدد تخم مرغ برای این مقدار کافی است که این بستگی به نوع سیب زمینی دارد. دقت کنید اندازه تخم مرغ زیاد نباشد تا مواد خیلی شل نشوند ولی اگر تخم مرغ بیشتری نیاز بود، حداکثر ۳ عدد کافی است. بعد شیر را اضافه کنید، پودر سیر، کره و در آخر جعفری خرد شده را خوب مواد را مخلوط کنید تا یکدست شوند. بهتر است حدود ۱۵ دقیقه بگذارید مواد در یخچال بمانند. در تابه مناسبی چند قاشق روغن بریزید و کمی حرارت را زیاد کنید تا روغن خوب داغ شود. به اندازه یک نارنگی کوچک از مواد بردارید و با کمک دست به شکل مورد نظر مواد را صاف کنید و یکی یکی در روغن بیندازید. حرارت را بسیار ملایم کنید و بگذارید کوکوها کاملا و یکدست سرخ شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=96524>

### کوکو سیب زمینی با پنیر چدار

- دو عدد سیب زمینی متوسط
- يك عدد پیاز کوچک
- يك عدد تخم مرغ درشت کمی زده شده
- دو قاشق سوپخوری پنیر چدار رنده شده
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- روغن مایع برای سرخ کردن کوکو

سیب زمینی ها را پوست بگیرید و رنده کنید. پیاز را پوست گرفته رنده کنید. سیب زمینی و پیاز را با تخم مرغ، پنیر و نمک و فلفل مخلوط کنید. روغن را در تابه نجسبی خوب داغ کنید و با يك قاشق بزرگ مقداری از مایه کوکو را در تابه بریزید. بنا به اندازه تابه چند کوکو در تابه درست کنید. پس از سرخ شدن زیر کوکوها آنها را با يك کفگیر برگردانید تا روی دیگر کوکو نیز برشته شود. کوکوها را پس از آماده شدن از روغن خارج کرده و چند دقیقه در يك صافی بگذارید تا روغن اضافی آنها گرفته شود. سپس در ظرف چیده و سرو



کنید.

سپیده سلیمی



منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12292>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکو سیب زمینی به روش سریع

هنگام غروب که از سرکار بر می‌گردید و می‌بینید هنوز همسر شاغلان به خانه نرسیده، به معنای این است که امشب شام دیرتر از همیشه آماده می‌شود،

مگر آنکه شما به عنوان مرد خانه برای درست کردن شامی سریع و راحت دست به کار شوید.

کوکو سیب‌زمینی اصولاً از جمله غذاهایی است که سریع و راحت درست می‌شود. حالا تصور کنید اگر بخواهیم آن را با سرعت بیشتری آماده کنیم، چه باید بکنیم؟! درست حدس زدید؛ تنها راه، حذف زمان پخت سیب‌زمینی‌ها و در نتیجه استفاده از سیب‌زمینی به صورت خام است.





در اینجا روش پخت این نوع کوکو با کمی تغییرات در پخت نوع معمولی آن، ارائه شده است. پس آستین‌ها را بالا بزنید و طبق دستورالعمل شروع به پخت و پز کنید.

• مواد مورد نیاز:

- ۳ عدد سیب‌زمینی بزرگ
- یک عدد تخم‌مرغ (سفیده و زرده آن را با هم مخلوط کنید)
- نصف پیمانه آرد سفید
- نصف قاشق چای‌خوری گشنیز یا نعناع خردشده (در صورت دلخواه)
- یک حبه سیر (خرد شده)
- ۲ قاشق سوپ‌خوری کره
- ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

• طرز تهیه:

- ۱) ابتدا سیب‌زمینی‌ها را بشویید و پوست آنها را بکنید. سپس آنها را با رنده متوسط رنده کنید. سیب‌زمینی‌های رنده شده را داخل کاسه بلوری بریزید و تخم‌مرغ را همراه آرد، سیر، سبزی‌معطر، نمک و فلفل به آن اضافه کنید و با قاشق خوب هم بزنید تا مواد کاملا با هم مخلوط شوند.
  - ۲) تابه‌ای آماده کنید، سپس روغن و کره را در آن بریزید و روی شعله متوسط اجاق گاز قرار دهید تا روغن داغ شده و کره آب شود. حالا یک قاشق پر از مخلوط را داخل روغن بریزید و دورتادور و سطح آن را با پشت قاشق صاف کنید و در واقع شکلی شبیه دایره به کوکو بدهید. وقتی یک روی کوکوها در روغن سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز سرخ شود.
  - نکته: در صورتی که مقدار روغن ذکر شده برای این منظور کافی نبود، مقداری روغن و همچنین کره به آن اضافه کنید.  
(کره برای مزه‌دار کردن کوکو به روغن افزوده می‌شود)
- پس از آماده شدن کوکوها اگر می‌خواهید پروژه سورپرایز کردن خانم خانه کامل شود، یک ظرف سالاد گوجه و خیار درست کنید. اگر در خانه خیار نداشتید، چند گوجه را خوب بشویید و ریز خرد کرده و با لیموترش مزه‌دار کنید.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=92662>

## کوکو سیبزمینی

کوکو از خانواده غذاهایی است که سریع تهیه می‌شود. این خانواده انواع و اقسام بسیاری دارد به طوری که می‌توان در هر نوع آن، از يك ماده غذایی خاص استفاده کرد. حتی می‌توان به کمک آن مواد غذایی‌ای را که افراد خانواده دوست ندارند، به شکل خاصی درآورد و در رژیم غذایی‌شان وارد کرد. به طور مثال، بسیاری از افراد کدوی سبز را دوست ندارند و می‌توان این غذا را به شکل کوکو درآورد تا این افراد متوجه نشوند از چه مواد غذایی استفاده شده است.



▪ بهتر است سیبزمینی را بپزید و سپس به مایه اضافه کنید، زیرا سیبزمینی منبع آهن است اما این ماده مغذی نزدیک پوست سیبزمینی جای دارد و هنگام پوست‌کندن، مقادیر بالایی از این ماده مغذی از میان می‌رود. به این دلیل توصیه می‌شود ابتدا سیبزمینی‌ها با پوست آب‌پز و سپس پوست کنده شوند.

- در تهیه این غذا از سبزیجات مانند فلفل دلمه‌ای یا قارچ استفاده کنید.
- به جای روغن مایع از روغن زیتون یا روغن‌های سرخ‌کردنی استفاده کنید زیرا این دو روغن در حرارت بالا و در مدت طولانی، کمتر فرصت تولید ترکیبات مضر دارند و به این دلیل، برای سرخ‌کردن‌های طولانی مفیدترند.
- برای ترد شدن سیبزمینی از کمی ماست و آرد استفاده کنید. البته توجه کنید که ماست کم‌چرب باشد و آرد را نیز به نسبت يك به دو با سبوس گندم مخلوط کنید. این کار از کالری غذایان کم می‌کند و به ارزش آن می‌افزاید.
- در این غذا از تخم‌مرغ بیشتر استفاده می‌شود. توصیه ما به شما این است که از تخم‌مرغ‌هایی که دارای اسیدهای چرب امگا سه هستند به جای تخم‌مرغ‌های معمولی استفاده کنید یا به مایه کوکو به جای آن، ماست (البته نوع کم‌چرب) بیشتری بزنید.
- از انواع سبزیجات معطر مانند جعفری و ترخان و ... استفاده کنید. این کار مزه و طعم خاصی به کوکوی شما می‌دهد و هر فرد بد غذایی را به خوردن وادار می‌کند. به طور کلی سبزی‌های معطر وقتی به غذا اضافه می‌شوند، اشتها را تحریک می‌کنند.
- برای کم‌صرف شدن روغن در غذایان آن را در ظرفی نشکن بریزید و در فر قرار دهید. این روش میزان کالری غذایان را در هر برش به میزان قابل

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=73079>

### کوکو کدو سبز

• مواد لازم:

- کدو سبز رنده شده ۴۵۰ گرم
- آرد گندم سبوس دار ۳ قاشق غذاخوری سرپر (۷۵ گرم)
- تخم مرغ ۱ عدد
- روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری
- روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار لازم
- نمک و فلفل به مقدار لازم

• روش تهیه

کدو را در ظرف مناسبی ریخته، روی آن مقداری نمک بریزید و به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید. سپس در صافی ریخته تا آب اضافی آن خارج

شود. سپس، آرد الک شده، زرده ی تخم مرغ، روغن زیتون و ۳ قاشق غذاخوری آب را یا یکدیگر خوب مخلوط کنید. پس از اینکه مخلوط یکنواختی بدست آمد، کدو را به آن اضافه کنید. در انتها نیز سفیده ی تخم مرغ را با همزن برقی بزنید تا فرم بگیرد و به مخلوط بالا اضافه نمایید. در نهایت همه ی مواد را با هم مخلوط کنید. مایه کوکو را در روغن داغ بریزید و دو طرف کوکو را خوب در روغن سرخ کنید.



منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=104445>

## کوکو ماهی

همه ما با انواع کوکوها آشنایی داریم. همان طور که بارها و بارها گفته‌ایم، این دسته از غذاها به دلیل زود حاضر شدن برای خانم‌های خانه، جذابیت فراوانی دارند. آنها در مواقعی که وقت کافی برای تهیه غذا ندارند، از این گروه غذاها استفاده می‌کنند. این روزها هم که همه در تب و تاب خرید عید و خانه تکانی هستند، کمتر وقت می‌کنند تا به تهیه غذا بپردازند به خصوص اگر غذاها کمی وقت گیر هم باشند. همان طور که گفتیم، کوکوها از غذاهای سریع محسوب می‌شوند اما به دلیل اینکه به مدت طولانی در روغن باید سرخ شوند، هم کالری بالایی دارند و هم اینکه امکان وجود ایزومرهای ترانس در آنها بالا می‌رود و به این ترتیب، به جای آنکه غذا فایده داشته باشد، می‌تواند ضررهایی را نیز ایجاد کنند اما نکاتی که با رعایت کردن آنها می‌توانید ارزش تغذیه‌ای کوکویتان را بالا و بالاتر ببرید، شامل موارد زیر هستند:



- ۱) همان طور که از نام این غذا پیداست، ماهی جزء اصلی آن را تشکیل می‌دهد و به منظور کاهش میزان روغن استفاده شده در این غذا، توصیه می‌شود تا ابتدا ماهی‌ها را بخار پز کرده و با سایر مواد آن را مخلوط کنید. این کار موجب می‌شود تا برای سرخ کردن کوکویتان از روغن کمتری استفاده کنید و زمان کمتری را برای پختن آن صرف کنید.
- ۲) حتماً می‌دانید که در همه کوکوها از تخم مرغ استفاده می‌شود. توصیه ما به شما آن است که در تهیه این غذا از تخم‌مرغ‌های امگادار استفاده کنید تا از خواص ارزشمند امگا سه نیز بهره‌مند شوید اما اشتباه نکنید.
- ۳) تخم‌مرغ معمولی نیز به دلیل داشتن کلسترول اثرات منفی بر سلامت شما نخواهد داشت اما تخم‌مرغ‌هایی که دارای اسیدهای چرب امگا سه هستند، نسبت به نوع اول ارجحیت دارند.



۴) در تهیه این غذا نیز از سبزی‌هایی مانند فلفل دلمه‌ای و انواع سبزی‌های معطر برگ سبز (نظیر جعفری، ریحان و گشنیز) به کار ببرید تا هم بوی خاص ماهی را که اغلب افراد به دلیل وجود آن از این غذای ارزشمند دوری می‌کنند، از بین ببرد و هم غذایان هر فرد بی‌اشتهایی را به غذا خوردن وادار کند.

۵) از آنجایی که این غذا به همراه نان میل می‌شود، توصیه ما به شما آن است که به همراه آن از نان‌هایی که از آرد کامل تهیه شده‌اند، استفاده کنید زیرا سیبوسی که به همراه آرد در تهیه این نان‌ها استفاده می‌شود، موجب حفظ سلامت دستگاه گوارش می‌شود. به علاوه، در میان نان‌های موجود نیز از نان لواش و بربری کمتر استفاده کنید زیرا امکان وجود جوش شیرین در تهیه این دو نان هنوز هم با وجود نظارت‌های فراوان وزارت بهداشت وجود دارد.

۶) در کنار این غذا از سالاد، سبزی‌های تازه و یا ترشی استفاده کنید تا انواع ویتامین‌ها نیز در کنار پروتئین و کربوهیدرات‌های موجود در آن، موجب کامل شدن وعده غذایی‌تان شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=79805>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکو میگو با گشنیز و جعفری

- مواد لازم:
- میگو: ۲۰۰ گرم؛
- تخم مرغ: ۳ عدد بزرگ؛
- گشنیز و پیازچه: ۵۰۰ گرم؛
- نمک و فلفل: به میزان لازم؛
- سیر: ۲ حبه؛
- آرد ذرت: ۱ قاشق غذا خوری پر؛



• روغن: برای سرخ کردن.

• طرز تهیه:

میگو را چرخ کرده یا با غذا ساز خوب خرد می کنیم. در ظرفی سیر را ریز رنده می کنیم و میگوی چرخ شده را روی آن می ریزیم. پیازچه و گشنیز را با قیچی مخصوص آشپزخانه ریز می کنیم و به مواد اضافه می کنیم. تخم مرغ ها را می افزایشیم. یک قاشق آرد ذرت روی مواد می ریزیم و خوب مخلوط می کنیم. سپس کوکو را در روغن سرخ می کنیم.



این کوکو باید ضخیم باشد و نباید زیاد آن را در تابه نازک کنیم. با حرارت کم دو طرف کوکو را سرخ می کنیم تا طلایی شود. پس از پخت، کوکو را به اشکال نامساوی برش می زنیم و در ظرف مناسب سرو می کنیم. می توان روی آن را با گشنیز و پیازچه تزیین کرد.

• نکته:

در صورتی که آرد ذرت در دسترس نبود، می توان از معادل همین مقدار آرد گندم استفاده کرد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=111946>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکو و کشک بادمجان کبابی

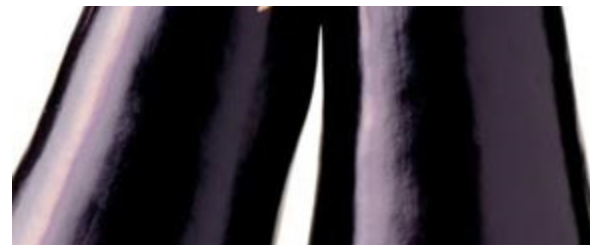
یکی از سوغاتی‌های سمنان بادمجان است که بسیار خوش‌مزه است . شاید بخاطر زمین کویری سمنان است که این بادمجان‌ها بدون تخم و لذیذ هستند!

پادش به‌خیر استاد سمنانی‌ام، آقای شریعت‌مداری می‌گفت: "سمنانی‌ها در فصل تابستان وارپته بادمجان راه می‌اندازند و انواع غذاها را از بادمجان



درست می‌کنند." وقتی در یک سفر علمی دوستان سمنانی غذاهای بادمجانی‌شان را رو کردند فهمیدم منظور آقای شریعت‌مداری از وارپته بادمجان چی بود؟!

حالا من هم این‌جا وارپته بادمجان کبابی راه انداختم:)  
دو غذای ساده و آسان و رژیمی با بادمجان کبابی را این‌جا می‌گذارم



امیدوارم استفاده کنید.

(۱) کوکو بادمجان کبابی

• مواد لازم:

- بادمجان کبابی پوست کنده ۷ عدد
- تخم‌مرغ ۵ عدد
- پیاز متوسط یک عدد
- روغن مایع ۴ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده و در میکسر خرد می‌کنیم و سپس بادمجان‌های کبابی را به آن اضافه کرده و خوب له می‌کنیم و سپس نمک و زردچوبه و فلفل را به مواد اضافه کرده و تخم‌مرغ‌ها را دانه دانه در مخلوط می‌شکنیم و هم می‌زنیم تا مایه کوکو یک‌دست شود. سپس در تابه روغن می‌ریزیم و بعد از داغ شدن روغن، مایه کوکو را در تابه ریخته و با حرارت ملایم می‌گذاریم بپزد. بعد از این‌که یک‌طرف کوکو پخته شد آن‌را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم بپزد.

این کوکو را می‌توانیم در فر هم بپزیم در این صورت فقط دو قاشق غذاخوری روغن در ظرف بریزید و مایه را داخل ظرف بریزید و در فر بگذارید.

من این کوکو را در فر درست کردم.

(۲) کشک بادمجان

• مواد لازم:

- بادمجان کبابی پوست کنده ۵ عدد
- پیازداغ دو قاشق غذاخوری
- سیر ۶ حبه
- کشک ساییده ۲۵۰ گرم
- مغز گردو خردشده ۳ قاشق غذاخوری

▪ نمک و زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

بادمجان‌های کبابی را در ظرف می‌ریزیم و سیرها را خرد کرده و با پیاز داغ و نمک و فلفل و زردچوبه به آن اضافه می‌کنیم و یک لیوان آب روی مواد ریخته و با حرارت ملایم می‌گذاریم بپزد. وقتی بادمجان‌ها پخته شد مغز گردو خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و کشک را با کمی آب رقیق می‌کنیم. اگر آب بادمجان‌ها خشک نشده بود کشک را رقیق نکرده داخل آن می‌ریزیم ولی اگر آب آن کم بود با نصف استکان آب کشک را رقیق کرده و روی بادمجان‌ها می‌ریزیم. و بادمجان‌ها را هم می‌زنیم و با قاشق له می‌کنیم. یک ربع بعد از ریختن کشک، کشک بادمجان آماده است آن را با سیرداغ و نعناداغ و مغز گردو تزئین می‌کنیم.

منبع : شیندخت

<http://vista.ir/?view=article&id=127986>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوسیزی

- مواد لازم ( برای ۳ تا ۲ نفر )
  - تخم مرغ ۸ عدد
  - آرد ۱ قاشق چایخوری
  - زرشک ۱ قاشق غذاخوری
  - مغز گردو ۳/۱ پیمانه
  - نمک ۱ قاشق چایخوری
  - فلفل سیاه ۴/۱ قاشق چایخوری
  - روغن یا کره ۴/۱ پیمانه
  - تره پیازچه ۲/۱ پیمانه



- جعفری ۲ پیمانه
- گشنیز ۳/۱ پیمانه
- شبت ۴/۱ پیمانه



▪ شنبلیله ۳/۱ پیمانه

• طرز تهیه:

سبزی را بدقت تمیز می کنیم و می شویم و در سبد می ریزیم تا آب آن کامل گرفته شود بعد ریز خرد می کنیم سپس سبزی خرد شده را با دو سه قاشق روغن کمی سرخ می کنیم و می گذاریم سبزی سرد شود بعد تخم مرغها را در ظرفی میشکنیم و خوب بهم می زنیم آنگاه جوش شیرین و نمک و آرد را به تخم مرغ اضافه می کنیم و زرشک و گردوی خرد کرده را نیز می افزاییم سبزی که کامل سرد شد در مایع می ریزیم و بقیه روغن را داخل تابه گرد یا ظرف نسوزی می ریزیم و در صورتیکه تابه بکار بردیم آنرا روی آتش می گذاریم تا روغن داغ شود بعد مایع را داخل روغن می ریزیم و روی مایه را با پشت قاشق صاف می کنیم و در آنرا می گذاریم و حرارت زیر را ملایم می کنیم تا زیر کوکو کامل برشته شود بعد کوکو را بهر فرم که بخواهیم می بریم و قطعات کوکو را بر می گردانیم تا روی آن نیز کامل برشته شود . اطراف آنرا می توانیم با حلقه های گوجه فرنگی تزیین کنیم .

منبع : آشپزباشی

<http://vista.ir/?view=article&id=79246>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی اسفناج

جعفری ساطوری شده : ۰,۵ فنجان

اسفناج : ۲ فنجان

تخم مرغ : ۲ عدد

پیاز : ۲ عدد

سس مایونز : ۲ قاشق سویخوری

نان سوخاری : ۰,۵ فنجان

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

اسفناج و جعفری را چرخ کنید. بعد پوره اسفناج و جعفری را با پیاز و چاشنی مخلوط کنید. آبی که در موقع چرخ کردن از سبزی خارج شده در فنجان ریخته و روی آن آب بریزید تا فنجان پر بشود. گردوی کوبیده را با آب مزبور مخلوط کنید. تخم مرغها را با قاشق هم زده و آن را به مخلوط فوق اضافه کنید. تابه را با کره چرب نموده مخلوط را در آن بریزید و روی آن را با خرده نان و کمی کره بپوشانید. مخلوط فوق را روی آتش ملایم بگذارید تا سرخ شود. همین که یکطرفش سرخ شد، طرف دیگر را در تابه برگردانید.

اگر فر دارید مخلوط را در سینی پهن کرده و نیم ساعت آن را در فر بگذارید، بعد سرپوش آن را بر دارید تا طرف دیگر آن هم بپزد.

<http://vista.ir/?view=article&id=219>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی اسفناج

- مواد لازم
- اسفناج ۳۰۰ گرم
- کره ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- پیاز یک عدد
- تخم مرغ ۶ عدد
- پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
- طرز تهیه



پیاز را پوست گرفته رنده کنید و درون کره و روغن زیتون سرخ کنید . اسفناج‌ها را شسته با یک لیوان آب بگذارید خوب پخته شود . سپس به پیاز سرخ شده اضافه کنید و کمی تفت دهید تا آب آن تمام شود . سپس از روی اجاق بردارید صبر کنید تا سرد شود پنیر را رنده کرده و با تخم‌مرغ‌ها مخلوط کنید و پس از سرد شدن اسفناج به آن افزوده کمی فلفل و نمک بریزید و خوب مخلوط کنید . سپس درون ظرف نجسب ریخته به مدت ۲۰ دقیقه داخل طبقه وسط فر با درجه ۱۵۰ درجه سانتیگراد بگذارید و یا روی حرارت ملازم اجاق گذاشته و پس از مدتی آن را برگردانیم تا دو طرف آن سرخ شود .

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=94453>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی اسفناج با پنیر

- مواد لازم
- یک دسته برگ اسفناج
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز متوسط
- یک حبه سیر
- ۹ عدد تخم مرغ
- دو قاشق غذاخوری شیر
- یک سوم فنجان پنیر پارمسان
- دو قاشق غذاخوری پودر گوجه فرنگی
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



• طرز تهیه

برگ های اسفناج را در یک چهارم آب بخوبی بپزید تا جایی که آب آن کاملاً تبخیر شود. در کاسه مناسبی تخم مرغ ها را بشکنید و خوب هم بزنید، سپس شیر را به آن اضافه کرده و در آخر پودر گوجه فرنگی، نمک و فلفل را اضافه کنید. سیر و پیاز خرد شده را به اسفناج های پخته افزوده و مخلوط تخم مرغ و ادویه را به تابه اضافه کرده و خوب هم بزنید تا برای دو دقیقه با هم بپزند. سپس پنیر پارمسان را خرد کرده و روی کوکوی تهیه شده بریزید تا کاملاً بپزد.

سوسن مستوفی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132033>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی اسفناج با پنیر پیتزا

- مواد لازم
- ۲۲۵ گرم آرد سیب زمینی
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۱۷۵ گرم پنیر پیتزا
- نصف فنجان آرد
- ۵۰ گرم برگ اسفناج
- کره
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

سیب زمینی ها را بخوبی شسته و در آب جوش که کمی نمک در آن ریخته





شده قرار دهید تا برای ۳۰ تا ۳۰ دقیقه کاملاً پخته و نرم شود. سپس آن را پوست گرفته و با زرده تخم مرغ بخوبی مخلوط کنید.نیمی از پنیر پیتزاوارد را در ظرف دیگری با نمک و فلفل هم بزنید. سفیده تخم مرغ را جداگانه آنقدر بزنید تا کاملاً سفید شود. سپس تمام مواد را با برگ اسفناج درون مخلوط کن بریزید و پس از این که یک دست شد آن را درون ظرف مناسبی قرار داده، باقیمانده پنیر پیتزا را روی آن بپاشید و برای ۱۵ دقیقه درون فر با حرارت ۳۰۰ درجه یا درون ظرفی نجسب روی گاز قرار دهید تا پخته شود.

زهرا ریاحی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125743>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی اسفناج و سبزیجات معطر برای افراد مبتلا به دیابت||

- مواد لازم :
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی :: به اندازه لازم
- تره فرنگی ریز خرد شده :: ۲ عدد
- اسفناج تازه خرد شده :: ۱۷۵ گرم
- تخم مرغ :: ۵ عدد
- پیازچه ساطوری شده :: ۴ عدد
- سبزی کوکو( گشنیز،جعفری،شوید،تره،پیازچه و کمی نعنا) :: ۱۵۰ گرم  
(حدود ۳ مشت)
- گردو :: ۲۰ گرم
- نمک و فلفل :: به اندازه لازم



• طرز تهیه:



کمی روغن (حدود ۱ قاشق) را در ماهیتابه می ریزیم تا داغ شود. تره فرنگی ها را خرد کرده در روغن کمی حرارت می دهیم. سپس اسفناج خرد کرده را به آن می افزائیم تا اینکه کمی نرم شود. (روی حرارات متوسط ۳ دقیقه بماند). تخم مرغ ها را هم زده، اسفناج، تره فرنگی، پیازچه و تمام سبزیجات را به آن می افزائیم. سپس نمک، فلفل، گردوی خرد شده را اضافه می کنیم. مواد را در ماهیتابه ی دارای روغن داغ (روغن حدود ۳ قاشق غذاخوری) ریخته، در طرف را گذاشته و روی حرارت ملایم می گذاریم تا بپزد. بعد آن را پشت و رو کرده، زیر گریل داخل فر گذاشته تا طلایی شود. (با آن روش از روغن کمتری استفاده می شود)

• نکات تغذیه ای :

این غذا به علت دارا بودن سبزیجات متنوع ؛ مقدار زیادی کربوهیدرات پیچیده و فیبر دارد . به همین علت برای افراد دیابتی نوع ۲ مفید می باشد.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=104887>



## کوکوی بادمجان

بادمجان : ۶ عدد

شیر هموزنیره : ۱ فنجان

تخم مرغ : ۲ عدد

آرد ذرت : ۲ قاشق سوپخوری

نمک : ۱ قاشق مربا خوری

شیر را گرم کنید، ذرت را در آن بریزید و به هم بزنید تا غلیظ شود ولی نگذارید گلوله گلوله گردد. سپس بادمجان و نمک را با آن مخلوط کنید. زرده تخم مرغ را خوب هم بزنید و آن را آهسته آهسته روی مخلوط فوق بریزید، سفیده تخم مرغ را هم بزنید تا کف بکند و آن را با مخلوط فوق بیامیزید. مخلوط فوق را در تابه ای که با کره چرب شده بریزید و تا ۲۵ دقیقه در فر داغ بگذارید. پس از ۱۵ دقیقه حرارت فر را پائین بیاورید و تا سی، چهل

دقیقه دیگر هم کوکو را در فر بگذارید تا وسط آن خوب بپزد.

<http://vista.ir/?view=article&id=218>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی بادمجان کبابی با آرد سیب زمینی

- مواد لازم:
  - بادمجان قلمی: ۱ کیلو؛
  - پودر زیره: ۱ قاشق چای خوری؛
  - پودر تخم گشنیز: یک دوم قاشق چای خوری؛
  - تخم مرغ: ۴ تا ۵ عدد؛
  - سیر: ۲ حبه؛
  - آرد سیب زمینی: ۱ قاشق غذا خوری؛
  - زعفران دم کرده: به میزان دلخواه؛
  - نمک و فلفل: به میزان لازم؛
  - روغن برای سرخ کردن: به میزان دلخواه.



#### • طرز تهیه:

- بادمجان ها را کباب کرده، پوست آن ها را جدا می کنیم و با آب سرد می شویم. این بادمجان ها را در آبکش ریخته و برای این که تلخی آن گرفته شود، روی بادمجان ها کمی نمک می ریزیم و می گذاریم تا نیم ساعت بماند.
- بعد از گذشت این مدت بادمجان ها را آبکشی کرده و با گوشت کوب یا مخلوط کن پوره می کنیم و آن ها را کنار می گذاریم.
- در طرفی دیگر تخم مرغ ها را با نمک، فلفل و سیر رنده شده خوب مخلوط می کنیم، پودر تخم گشنیز، زعفران دم کرده و آرد سیب زمینی را با تخم مرغ و بادمجان پوره شده خوب هم می زنیم.

- در تابه ای روغن می ریزیم و وقتی روغن گرم شد، مایه را درون آن ریخته و در ظرف را می بندیم.
  - وقتی یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برگردانده و طرف دیگر را بدون درپوش سرخ می کنیم.
- نکته:

برای کباب کردن بادمجان، با چاقو روی پوست تمام بادمجان ها شکاف ایجاد کنید تا هنگام کباب شدن تترکد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101560>



### کوکوی باقالا سبز

بهار، زمان خرید باقالا سبز و انبار آن در فریزر برای مصرف در فصول دیگر سال است.

با توجه به اینکه طعم و مزه باقالا سبز هم مانند هر سبزی دیگری به صورت تازه در مقایسه با فریز شده آن قابل مقایسه نیست، از فرصت موجود استفاده کرده و غذاهای متنوعی با سبزیهای فصل - به خصوص باقالا سبز - بپزید. کوکوی باقالا نیز یکی از همین غذاهاست. این کوکو به همراه گوشت و شوید، غذایی کامل و خوشمزه است.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

- باقالا سبز؛ یک کیلوگرم
- شوید؛ نیم کیلوگرم
- گوشت چرخ کرده؛ ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ؛ ۸ عدد



- آرد؛ یک قاشق سوپ‌خوری
- زردچوبه؛ یک قاشق چای‌خوری
- فلفل سیاه؛ نصف قاشق چای‌خوری
- پیاز؛ ۳ عدد
- نمک به میزان لازم
- زعفران ساییده شده؛ نصف قاشق چای‌خوری
- روغن مایع به مقدار کافی
- روش تهیه:

(۱) ابتدا باقالاها را از هر دو پوست خود جدا کرده و بشویید. سپس در یک قابلمه مقداری آب بریزید و باقالاها را به همراه نمک در آن بپزید. در این فاصله، ۲ عدد از پیازها را نیز پوست کنده و پس از خرد کردن، در روغن تفت دهید. شوید را هم پاک کرده و بعد از شستن، ریز خرد کنید.

(۲) در یک کاسه بلوری بزرگ، تخم‌مرغ‌ها را شکسته و خوب هم بزنید؛ سپس آرد، فلفل، زردچوبه و نمک را به آن اضافه کنید و دوباره هم بزنید. پس از آن، پیاز باقیمانده را رنده کرده و به مخلوط تخم‌مرغی اضافه کنید و یکی دو دقیقه هم بزنید. حالا گوشت را به همراه شوید، باقالا و پیاز داغ به بقیه مواد اضافه کنید.

(۳) در یک تابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید. پس از داغ شدن روغن، مایه کوکو را در آن بریزید. بعد از آنکه یک طرف آن سرخ شد، آن را برش زده و طرف دیگر را نیز سرخ کنید. اگر می‌خواهید کوکو را به صورت درسته آماده کنید، پس از سرخ شدن یک طرف آن، کوکو را روی سینی گرد برگردانده و دوباره به تابه منتقل کنید. در ضمن شما می‌توانید تابه مورد نظر را داخل فر قرار دهید و روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد در طبقه وسط فر بگذارید. بعد از حدود نیم ساعت، شعله پایین فر را خاموش کرده و شعله بالا را روشن کرده و صبر کنید تا روی کوکو نیز طلایی رنگ شود. البته تابه انتخابی برای این منظور باید بدون دسته یا ظرف مخصوص فر باشد.

نکته یک) این کوکو را بدون استفاده از گوشت نیز می‌توانید درست کنید.

نکته ۲) این کوکو با باقالای خشک نیز قابل تهیه است. کافی است باقالای خشک را به مدت ۳ تا ۴ ساعت در مقداری آب خیس کرده و سپس به همراه یک عدد پیاز خرد شده داخل چرخ گوشت بریزید و آن را خوب چرخ کنید. پس از آن، ادویه، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و به ترتیب ۴ عدد تخم‌مرغ را در آن بشکنید و مواد را خوب مخلوط کنید. در پایان مایه کوکو را داخل تابه‌ای گرد درون مقداری روغن سرخ کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=108082>

## کوکوی بامیه

- مواد لازم:
  - بامیه ریز: ۵۰۰ گرم؛
  - تخم مرغ: ۶ عدد؛
  - پیاز متوسط: ۱ عدد؛
  - روغن مایع: ۱۲۰ گرم؛
  - زردچوبه: یک دوم قاشق چایخوری؛
  - فلفل قرمز: یک سوم قاشق چایخوری؛
  - سیر و ادویه: به میزان دلخواه؛
  - نمک: به میزان لازم.
- طرز تهیه:



ابتدا بامیه ها را می شویم و آنها را با پارچه خشک می کنیم. سپس آنها را به حلقه ای نازک برش می زنیم و پیاز را ساطوری می کنیم و با روغن تفت می دهیم تا پیازهای بلوری شود. بعد بامیه ها را اضافه می کنیم. نمک، فلفل و زردچوبه را به مواد می افزاییم و می گذاریم سرد شود.

تخم مرغ ها را در کاسه ای می زنیم تا پف کند. مواد تفت داده شده را به اضافه سیر رنده شده و ادویه به تخم مرغ ها اضافه می کنیم و در تابه روغن مایع که گرم شده می ریزیم.

می توان این کوکو را در فر ۱۸۹ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ دقیقه بگذاریم تا بپزد. همچنین می توان این کوکو را روی شعله گاز نیز پخت آن را برش می زنیم و سرو می کنیم.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101422>

## کوکوی پیازچه

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

پیازچه کیلوگرم نیم

تخم مرغ ۴-۵ عدد

کره ۲۵ گرم

روغن مایع یک استکان

بیکینگ پادر نوک فاشق چایخوری

نمک و فلفل به مقدار کافی

دستور تهیه: پیازچه را پاک کنید و بشویید. پیازچه‌ها را با ساقه نازک خرد کنید. کره را در ماهیتابه روی حرارت بگذارید تا ذوب شود. پیازچه خردشده را در کره سرخ کنید تا نرم شود سپس از روی حرارت بردارید. تخم مرغ، آرد، فلفل، بکینگ پودر را با پیازچه سردشده مخلوط کنید. نصف روغن را در ماهیتابه تفلون روی حرارت بگذارید تا داغ شود. ماهه کوکو را در روغن داغ شده بریزید. در ماهیتابه را بگذارید تا سطح زیر کوکو برشته شود. زیر ماهیتابه شعله پخش کن بگذارید و حرارت را کم کنید. کوکو را برگردانید (اگر نیاز بود بقیه روغن را در ماهیتابه بریزید) تا سطح دیگر کوکو هم برشته شود. کوکو را از روی حرارت بردارید، پس از کمی سرد شدن آن را به هر اندازه‌ای که مایلید بریزید، در دیس بچینید و تزیین نمایید.

منبع : روحین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7937>

## کوکوی تره

- مواد لازم:
  - تره: یک کیلو
  - سیر: چند حبه
  - تخم مرغ: ۵ تا ۶ عدد
  - گردوی خرد شده: یک استکان
  - گردوی درسته: ۶ عدد
  - زرشک: ۵۰ گرم
  - روغن: به میزان لازم
  - نمک و فلفل: به میزان لازم.
- طرز تهیه:



ابتدا تره را چند بار بشویید و بعد از اینکه آب آن کاملاً خشک شد آن را ریز و نگینی خرد کنید. سیر که بهتر است تازه باشد، تخم مرغ ها، نمک و فلفل را کاملاً با آن مخلوط کنید و خوب هم بزنید. روغن را درون ماهیتابه داغ کنید و

نیمی از مواد را در تابه بریزید سپس در آن را بگذارید تا کمی خودش را بگیرد. بعد گردوی خرد شده و زرشک را روی سطح کوکو پخش کنید و بقیه مواد کوکو را روی آن بریزید. سپس گردوهای درسته را روی سطح کوکو بگذارید و کمی فشار دهید. بعد در آن را بگذارید تا خودش را بگیرد و کاملاً بپزد.

بعد از اینکه زیر آن سرخ شد کوکو را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود و به شکل‌های دلخواه کوکو را برش دهید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=104608>



## کوکوی خانم جان

• مواد لازم:

عدد ۳ = عدد سیب زمینی متوسط

پیاز متوسط = ۱ عدد

گوشت چرخ کرده = ۳/۲ لیوان

سبزیهای خرد کرده معطر ( نعناع, تر خون, شوید, مرزه, گشنیز, تره و جعفری) = از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

زرد چوبه = نصف قاشق غذاخوری

تخم مرغ = ۶ عدد

نصف لیوان روغن آب کرده

نمک به اندازه لازم

یک قاشق مرباخوری بکینگ پودر

• طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را آب پز کنید و آنها را پوست بگیرید. سیب زمینی‌ها را در ظرف بزرگی رنده کنید. پیاز را خرد کرده و آن را در یک قاشق غذاخوری روغن آب کرده سرخ کنید. گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و آن را با حرارت زیاد سرخ نمایید. زردچوبه و ادویه دلخواه را به مخلوط گوشت اضافه کنید. سپس گاز را خاموش کنید. مخلوط گوشت را روی سیب زمینی‌های رنده کرده بریزید. و سبزی‌های معطر را به مخلوط اضافه کنید. تخم مرغها را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. نمک و بکینگ پودر را هم اضافه کرده هم بزنید. روغن را در ماهیتابه مناسبی داغ کنید و تمام مخلوط کوکو را در ماهیتابه بریزید سپس با پشت قاشق مخلوط را صاف و هموار کنید. توجه کنید که قطر کوکو بیشتر از یک بند انگشت نباشد. شعله گاز را کم کنید و در ماهیتابه را بگذارید. (این کوکو را در فر هم می‌توانید بپزید) وقتی هر دو روی کوکو سرخ شد کوکو را در ظرف بگذارید و اطراف و روی آن را با سلیقه شخصی تزیین کنید.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17401>

### کوکوی خاویار ماهی سفید

- مواد لازم :
- خاویار داخل شکم یک ماهی سفید
- برگ سیر : ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ : ۳ عدد
- نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
- طرز تهیه :

خاویار ماهی را از شکم ماهی بیرون آورده و پرده نازک و شفافی که کل خاویار را پوشانده به دقت برداشته و با چنگال کاملاً خاویار را از هم باز میکنیم برگ سیر تازه را خرد کرده ( دقت کنید که برگهای سیر یک اندازه خرد شود ولی له نشود ) و به همراه سه عدد تخم مرغ و ادویه با خاویار

مخلوط کرده و در ماهیتابه ای که از قبل با روغن داغ کرده ایم میریزیم . این کوکو به زمان زیادی برای سرخ شدن احتیاج ندارد و به سرعت آماده میشود .



<http://gilbanoo.blogfa.com/post-۱۸.aspx>

<http://vista.ir/?view=article&id=108157>

## کوکوی دو رنگ

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
  - سبزی کوکو: ۳۰۰ گرم
  - سیب زمینی پخته: ۳۰۰ گرم
  - تخم مرغ: ۸ عدد
  - آرد: ۱ قاشق غذا خوری
  - نمک و ادویه به مقدار کافی
  - روغن به مقدار کافی
  - زرشک و مغز گردو
- طرز تهیه:



سبزی کوکو را به همراه ۴ عدد تخم مرغ و ۱ قاشق آرد به خوبی مخلوط

می کنیم. سپس مقداری روغن را در درون ظرف ریخته و بر روی گاز می گذاریم تا روغن داغ شود. سپس مایه کوکو را در آن ریخته و رویش را صاف می کنیم .

سیب زمینی پخته را رنده می کنیم به همراه ۴ عدد تخم مرغ و مقداری ادویه به خوبی مخلوط می کنیم.

زرشک و مغز گردو را بر روی کوکوی سبزی که مقداری خود را گرفته می ریزیم .

مایه کوکوی سیب زمینی را بر روی آنها می ریزیم رویش را صاف می کنیم و به مدت ۳۰-۳۵ دقیقه در فر با دمای ۱۷۵ درجه می گذاریم تا پخته شود. ( تا حدی که روی کوکو طلایی شود ) .

## کوکوی ذرت و پنیر

- مواد لازم برای شش تا هشت نفر
  - شش تا ۱۰ عدد تخم مرغ
  - دو تا سه فنجان پنیر چدار
  - شش لایه نان خرد شده
  - دو فنجان شیر
  - نمک و فلفل
  - یک فنجان ذرت
  - نصف فنجان کلم بروکلی خرد شده
  - نصف فنجان قارچ خرد شده
  - یک فنجان نان خرد شده
  - یک قاشق مرباخوری ریحان یا آویشن
- طرز تهیه

در یک ظرف مناسب تخم مرغ ها را شکسته و کاملاً هم بزنید و سپس آن را با شیر و پنیر به خوبی مخلوط کنید. سپس نان را اضافه کرده و به میزان



دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

سپس قارچ، کلم بروکلی و ذرت را اضافه کرده و هم بزنید.

ته ظرفی را چرب کرده و این مخلوط را در آن بریزید و آویشن یا ریحان روی آن بپاشید. ظرف را برای پنج دقیقه درون فر قرار دهید. می توانید مواد را درون تابه ای نسوز ریخته و برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را سرخ کنید و سپس مانند پیتزا آن را برش دهید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=121466>

## کوکوی رنگی

- مواد لازم برای ۶ نفر
  - یک فنجان فلفل دلمه سبز خرد شده
  - یک فنجان فلفل دلمه زرد یا قرمز خرد شده
  - یک سوم فنجان پیاز خرد شده
  - چهار عدد تخم مرغ
  - نصف فنجان شیر پرچرب
  - نصف فنجان آب
  - دو قاشق غذاخوری پنیر چدار
  - یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- طرز تهیه



در تابه ای مناسب روغن زیتون را بریزید و در آن پیاز را با فلفل دلمه های رنگی تفت دهید. پس از پنج تا هفت دقیقه فلفل دلمه ها نرم و طلایی رنگ خواهد شد. در ظرف مناسبی تخم مرغ ها را شکسته و بخوبی هم بزنید و به آرامی شیر را به آن بیفزایید، ته تابه دیگری را چرب کرده و مخلوط تخم مرغ و شیر را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا برای شش دقیقه به آرامی بپزد. سپس پنیر چدار را به فلفل دلمه و پیاز اضافه کرده و روی تخم مرغ ها بریزید و اجازه دهید تا برای سه دقیقه دیگر بپزد، سپس آن را

برش دهید.

نیلوفر نادری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127460>



### کوکوی سبزی

تره : ۱۵۰ گرم

فلفل : ۱۵۰ گرم

شوید یا شبت : ۱۵۰ گرم

گشنیز : ۱۵۰ گرم

کاهو : ۱۵۰ گرم

تخم مرغ : ۴ عدد

زرشک : ۱ قاشق سوپخوری

گردو : ۱ قاشق سوپخوری

بکین پودر : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۱۵۰ گرم

آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری

سبزی را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و در سید می‌ریزیم تا آب آن کاملاً گرفته شود. بعد ریز خرد می‌کنیم سپس سبزی خرد شده را با دو سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و می‌گذاریم سبزی سرد شود، بعد تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و خوب به هم می‌زنیم آنگاه جوش

شیرین و نمک و آرد را به تخم مرغ اضافه می‌کنیم و زرشک و گردوی خرد کرده را نیز می‌افزاییم سبزی که کاملاً سرد شد در مایه می‌ریزیم و بقیه روغن را داخل تابه گرد یا ظرف نسوزی می‌ریزیم و در صورتی‌که تابه به کار بردیم آن را روی آتش می‌گذاریم تا روغن داغ شود، بعد مایه را داخل روغن می‌ریزیم و روی مایه را با پشت قاشق صاف می‌کنیم و در آن را می‌گذاریم و روی در کمی آتش می‌گذاریم و حرارت زیر را ملایم می‌کنیم تا زیر کوکو کاملاً برشته شود، بعد کوکو را به هر فرم که بخواهیم می‌بریم و قطعات کوکو را بر می‌گردانیم تا روی آن نیز کاملاً برشته شود و در صورتی‌که ظرف نسوز به کار بردیم روغن را که در ظرف ریختیم داخل فر می‌گذاریم تا داغ شود، بعد مایه را داخل روغن می‌ریزیم و ظرف را کف فر و در حرارت ۲۵۰ درجه فرار می‌دهیم، در فر در ظرف کوکو را لازم نیست بگذاریم، کوکو را مدت سه ربع در فر می‌گذاریم تا کوکو پف کند و زیر و روی آن برشته شود - کوکو در ظرف نسوز باسانی بر می‌گردد، اطراف آن را می‌توان با حلقه‌های گوجه فرنگی تزئین کنیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=222>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی سبزی‌های زمستانی

در فصول سرد سال در کشور ایتالیا کوکویی پخته می‌شود که در واقع مخلوطی از سبزیجات مختلف فصل شامل تره‌فرنگی، اسفناج و فلفل دلمه‌ای قرمز و تخم‌مرغ است.  
برای پخت این کوکو، زمان زیادی لازم نیست، پس آن را برای شام امشب بپزید و لذت ببرید.

- مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:
  - ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
  - ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز بزرگ (نگینی خرد شود)
  - ۱ قاشق چای‌خوری زیره سبز
  - ۳ عدد تره‌فرنگی حدود ۴۵۰ گرم (خلالی خرد شود)





- ۱۵۰ گرم برگ اسفناج
- ۵ عدد تخم‌مرغ بزرگ

- یک قاشق سوپ‌خوری ریحان تازه خرد شده
- یک قاشق سوپ‌خوری جعفری تازه خرد شده
- نمک و فلفل به میزان کافی
- دوسوم پیمانه پنیر پارمسان (برای سرو در صورت دلخواه)
- طرز تهیه:

۱) تابه متوسطی آماده کرده و روغن زیتون را در آن بریزید، سپس تابه را روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید و فلفل‌دلمه‌ای را در روغن ریخته و روی دمای متوسط اجاق‌گاز تفت دهید.

برای این منظور ۶ تا ۸ دقیقه زمان نیاز است. در طول این مدت مرتب فلفل‌های خردشده را هم بزنید. نصف قاشق چای‌خوری از زیره را نیز در مواد بریزید و یک تا ۲ دقیقه حرارت دهید.

۲) حالا تابه فرنگی خردشده را به مخلوط فلفل و زیره اضافه کنید و در ظرف را بگذارید و ۴ تا ۵ دقیقه صبر کنید تا تابه فرنگی نرم شده و بپزد. سپس کمی نمک و فلفل سیاه اضافه کنید تا مواد مزه‌دار شوند.

۳) برگ‌های اسفناج را شسته و همراه آب آن به مواد اضافه کنید و در ظرف را بگذارید. مدت ۵ دقیقه دیگر حرارت دهید تا اسفناج در همان آب حاصل از شستن بپزد.

▪ نکته: در صورتی که برگ‌های اسفناج درشت است، آنها را خرد کنید.

۴) تخم‌مرغ‌ها را در کاسه دیگری شکسته و با نمک، فلفل، ریحان، جعفری و باقیمانده زیره مزه‌دار کنید.

سپس آن را روی سبزیجات پخته داخل تابه ریخته و شعله اجاق‌گاز را زیادتر کنید تا تخم‌مرغ به اصطلاح خودش را بگیرد و تغییر رنگ پیدا کند؛ البته برای این منظور باید در تابه را بگذارید.

۵) پس از اینکه سطح زیرین کوکو سرخ شد، شعله بالای فر را روشن کرده و تابه را داخل فر قرار دهید تا روی آن نیز سرخ شود ولی مراقب باشید قهوه‌ای‌رنگ نشود. در پایان، پنیر پارمسان را روی سطح کوکو رنده کرده و سرو کنید.

▪ نکته: اگرچه مرحله پایانی پخت این کوکو در ایتالیا داخل فر اجاق‌گاز است ولی اگر اجاق‌گاز شما فر ندارد، می‌توانید پس از سرخ شدن قسمت زیرین کوکو، آن را به چند قسمت بریده و پس از برگرداندن تکه‌ها، سطح روی کوکو را نیز سرخ کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100252>



## کوکوی سیب زمینی با پنیر

- مواد لازم
  - دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
  - یک فنجان و نیم سیب زمینی پخته و خرد شده
  - یک فنجان فلفل دلمه خرد شده
  - چهار عدد تخم مرغ
  - نصف قاشق مرباخوری سس فلفلی
  - کمی فلفل و نمک
  - نصف فنجان پنیر چدار
  - دو قاشق غذاخوری جعفری یا گشنیز خرد شده
- طرز تهیه

نصف روغن را در تابه ای کوچک بریزید و سیب زمینی های پخته و خرد شده را در آن تفت دهید.

در ظرف مناسبی تخم مرغ ها را شکسته و هم بزنید و به آن سس فلفلی

و نمک اضافه کنید. سیب زمینی های سرخ شده را در مخلوط بریزید و سپس آن را درون ماهی تابه بریزید. روی آن را پنیر چدار ریخته و جعفری های خرد شده را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا صبحانه آماده شود.



نیلوفر نادری

### کوکوی سیب زمینی با تن ماهی

• مواد لازم

- نیم کیلوگرم سیب زمینی پخته
  - یک قوطی تن ماهی که روغن آن کاملاً گرفته شده باشد،
  - یک پیاز متوسط
  - نمک و فلفل
  - کمی زعفران
  - ۴ تا ۵ عدد تخم مرغ
  - روغن به مقدار لازم
- روش پخت



سیب زمینی و پیاز را رنده کرده مخلوط می‌کنیم. تن ماهی را با چنگال کمی له می‌کنیم و آن را همراه با تخم مرغ، نمک، فلفل و زعفران به مخلوط سیب زمینی و پیاز اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم. روغن را داغ می‌کنیم و مواد آماده شده را داخل روغن می‌ریزیم. پس از آنکه یک روی آن سرخ شد، آن را مانند سایر کوکوها به چند قسمت تقسیم می‌کنیم و بر می‌گردانیم تا روی دیگر آن هم سرخ شود. غذا آماده است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=106825>

## کوکوی سیب زمینی با کلم

- چهار قاشق سوپخوری روغن مایع
- يك عدد پیاز ریز خرد شده
- ۴۵۰ گرم سیب زمینی پخته
- ۲۲۵ گرم کلم سفید پخته
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- دو عدد تخم مرغ

سیب زمینی های پخته را پوست بگیرید و بکوبید و کلم پخته را ریز خرد کنید. برای این کار برگ های پخته کلم را روی تخته گوشت قرار دهید و با ضربات چاقو آن را خوب خرد کنید.

روغن را در تابه نجسی بریزید و روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. پیاز را بریزید و تفت دهید تا نرم شود. پیاز را به صورت یکنواخت در سطح تابه پراکنده کنید. سیب زمینی، کلم، تخم مرغ و نمک

و فلفل را مخلوط کنید و این مخلوط را در تابه بریزید و سطح روی آن را با پشت قاشق صاف کنید. در تابه را ببندید و حرارت را کم کنید تا مایه کوکو ببندد. در ظرف را بردارید و کوکو را بریده پس از برشته شدن زیر آن قطعات کوکو را برگردانید تا روی دیگر آن نیز برشته شود. کوکو آماده سرو است.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12290>



## کوکوی سیب زمینی سه رنگ

### • مواد لازم:

- سیب زمینی پخته=۲ کیلو
- کره=۱۶۰ گرم
- شیر=۲/۱ لیوان
- سس تند=۱ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا=۲۵۰ گرم
- گوجه فرنگی رنده شده=۳ عدد
- سوسیس=۱۵۰ گرم
- خامه=۱۰۰ گرم



- پنیر فتا=۱۰۰ گرم
- پنیر چدار=۱۵۰ گرم
- تخم مرغ=۱ عدد
- برگ ریحان تازه=۱۵۰ گرم
- بادام زمینی بوداده=۱۰۰ گرم
- سیر=۱ حبه
- پنیر پارمیسان=۲۰ گرم
- طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی های پخته را ریز کرده سپس پوره کنید و بعد با کره و شیر مخلوط نمایید. مایه ی سیب زمینی را به ۳ قسمت تقسیم کنید. سوسیس ها را به صورت حبه قندی ریز کنید و با گوجه فرنگی در تابه تفت دهید، سپس یک قاشق مرباخوری سس تند به آن بیفزایید و با یک قسمت از پوره مخلوط و در کف قالب کیک پهن کنید. پنیر فتا را رنده کرده و با پنیر چدار و پارمیزان مخلوط نمایید، بعد با زرده تخم مرغ، قسمت دیگری از پوره را مخلوط کرده و یک لایه دیگر روی لایه سوسیس بریزید و پهن کنید، سپس برگ ریحان را در خردکن ریخته و بادام زمینی را به ان اضافه

نمایید و آنگاه سیر و خامه را بیفزایید و با یک قسمت دیگر پوره مخلوط کنید. اکنون مواد را داخل قالب در طبقه آخر بریزید و روی آن را پنیر پیتزا بریزید؛ سپس در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۵ تا ۴۰ دقیقه پخته و با برگ ریحان تزیین نمایید.

منبع : زنده رود

<http://vista.ir/?view=article&id=112589>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی سیب زمینی و اسفناج

مواد لازم:

۹۰۰ گرم سیب زمینی

۴۵۰ گرم اسفناج

۲ عدد تخم مرغ

۴۰۰ گرم پنیر خامه ای

۱ قاشق سویخوری دانه خردل

۵۰ گرم سبزیجات تازه خرد شده (مثل شوید و

جعفری)

کمی نمک و فلفل

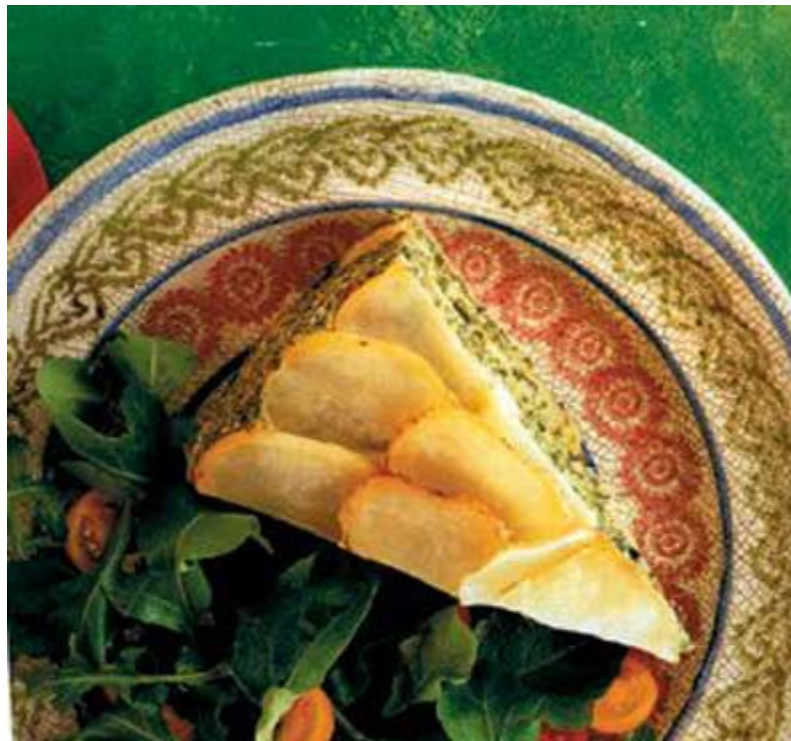
فر را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت

روشن کنید تا گرم شود. يك قالب كيك نچسب گرد به

قطر ۲۳ سانتی متر را با قطعه ای کاغذ روغنی

بپوشانید و روی کاغذ را کمی چرب کنید. سیب زمینی

ها را پوست بگیرید و در قابلمه ای قرار داده، آن را با



آب سرد پر کنید تا روی سیب زمینی ها را بپوشاند. سپس بر روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آمده و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. آنها را در يك صافی خالی کنید. پس از سرد شدن سیب زمینی ها، آنها را به صورت برش های نازك درآوريد. اسفناج را خوب بشویید و در ظرفی ریخته، درپوش ظرف را ببندید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا با حرارت ملایم با همان آب باقی مانده از شست و شوی برگ ها بپزد و به اندازه کافی نرم شود. اسفناج را در يك صافی خالی کنید و با پشت قاشق کمی بفشارید تا آب اضافی آن گرفته شود. سپس ریز خرد کنید. تخم مرغ



ها را کمی بزنید تا مخلوط شوند و سپس پنیر خامه ای را به آنها اضافه کنید. اسفناج و سبزیجات را اضافه کنید. يك لایه از برش های سیب زمینی را به صورت دایره های متحدالمرکز و به صورتی که کمی روی يك دیگر را بپوشانند در کف قالب بچینید. روی این سیب زمینی ها را با لایه ای از مخلوط اسفناج بپوشانید و سپس يك لایه دیگر سیب زمینی روی مواد بچینید. روی قالب را با يك قطعه کاغذ آلومینیوم بپوشانید و در سینی فر قرار دهید. داخل سینی فر تا نیمی از ارتفاع قالب آب جوش بریزید و در فر را بسته به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه آن را بپزید. سپس کوکو را برگردانید و کاغذ را از آن جدا کرده با سالاد کاهو و گوجه سرو کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10854>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کوکوی قارچ

جزو اصلی هر غذایی از دسته کوکو ها، تخم مرغ است و با بسیاری از مواد تره باری نظیر بادمجان، کدو سبز، قارچ، سبزی، سیب زمینی، لوبیا سبز و ... می توان کوکو درست کرد. کوکو یک غذای کاملاً سنتی و صد در صد ایرانی است. هیچ تاریخچه ای وجود ندارد که به ما خوردن اولین کوکو را یادآور شود گرچه طبخ کوکوها زیاد هم اتفاقی نبوده است. به نظر می رسد در ایران سابقه خوردن کوکو همپای قدمت خوراک ها، خورش ها و آش ها باشد. برای این شماره مواد اولیه و شیوه پختن «کوکوی قارچ» را نوشته ایم. قارچی که بنا به دلایلی کمتر مورد اعتنای کدبانوی خانه است! این غذا را می توان برای عصرانه و یا حداکثر یک شام سبک البته به همراه یک نوع سالاد در نظر گرفت.

• مواد لازم:

• قارچ: ۲۰۰ گرم، تخم مرغ: ۶ عدد، جعفری ساطوری شده: ۲ قاشق غذاخوری، کره: ۲ قاشق غذاخوری، روغن برای سرخ کردن، نمک و فلفل به میزان دلخواه.



• شیوه پخت:

ابتدا قارچ ها را خوب بشوید و به همراه نصف کره و یک قاشق آبلیمو به مدت ۵ دقیقه بر روی حرارت کم اجاق تفت دهید. سپس جعفری خرد شده، نمک و فلفل را به آن بیفزایید. در طرفی دیگر تخم مرغ ها را پس از شستن آنها، بشکنید و هم بزنید. نوبت افزودن تخم مرغ ها به قارچ ها رسیده است.

از باقیمانده کره به علاوه روغن برای سرخ کردن کوکو استفاده می کنیم. به محض سرخ شدن یک طرف کوکو ( قارچ به سرعت می سوزد و سیاه می شود)، بلافاصله آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. در صورتی که اندازه های داده شده رعایت شود، این غذا برای ۴ تا ۶ نفر کافی است.

فریده آقازاده طارانی

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=84577>

## کوکوی قارچ و برنج

- مواد لازم
- سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز کوچک خرد شده
- یک حبه سیر
- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- ۱۵۰ گرم برنج
- ۴۰۰ سی سی آب مرغ
- سه قاشق مرباخوری کره
- ۱۷۵ گرم قارچ



- چهار قاشق مرباخوری پنیر پارمسان
- هشت عدد تخم مرغ
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

روغن را در ماهی تابه ریخته و پیازها را در آن تفت دهید. سپس سیر و فلفل دلمه ای ریز شده را به آن افزوده و اجازه دهید تا مواد برای شش دقیقه دیگر کاملاً تفت داده شوند.

برنج را که از قبل شسته اید در آب مرغ و کره بپزید و بگذارید برای ۲۵ دقیقه دم بکشند. در ظرف مناسب دیگری قارچ ها را تفت دهید سپس برنج را با بقیه مواد به قارچ اضافه کنید. تخم مرغ ها را در مخلوط کن شکسته و هم بزنید و در آخر پنیر پیتزا را به آن بیفزایید. تمام مواد را در تابه ریخته و مانند کوکو سرخ کرده و برش دهید.

زهرا ریاحی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125603>



## کوکوی کالباس

- مواد لازم
  - یک چهارم فنجان کره
  - یک چهارم فنجان آرد
  - سه چهارم فنجان شیر
  - یک فنجان پنیر محلی
  - نصف قاشق مرباخوری بیکینگ پودر
  - نصف قاشق مرباخوری نمک
  - نصف قاشق مرباخوری خردل
  - سه قاشق مرباخوری پنیر پارمسان



- پنج عدد تخم مرغ
- ۱۰۰ گرم پنیر خامه ای
- ۱۵۰ گرم پنیر پیتزا
- یک چهارم فنجان پیاز چه خرد شده
- سه ورقه کالباس
- شش عدد گوجه گیلاسی از وسط نصف شده
- طرز تهیه

کره را در ظرف نسوز مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس آرد را اضافه کنید و صبر کنید تا کمی طلایی شود. شیر را آرام - آرام اضافه کرده و هم بزنید تا برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه غلیظ شود. بیکینگ پودر و نمک را اضافه کنید. در ظرف دیگری تخم مرغ ها را هم زده و همراه با پنیر خامه ای، پنیر محلی و پنیر پارمسان و تخم مرغ به آرامی درون مخلوط شیر و آرد بریزید.

مواد را درون تابه ای ریخته و روی آن پیازچه و کالباس و گوجه گیلاسی خرد شده را بریزید. پنیر پیتزا را روی آن بپاشید. صبر کنید تا مواد به آرامی بپزند.

[فاطمه فیضی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=121919>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی کدو سبز

- مواد لازم :
- کدو سبز :: متوسط ۶ عدد
- تخم مرغ :: ۴ عدد
- زعفران حل شده :: یک قاشق غذاخوری
- آرد :: یک قاشق مربا خوری
- شیر :: دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل :: به مقدار کافی
- طرز تهیه :

کدوها را پس از شستن و بدون پوست گرفتن ، به قطر یک سانتیمتر حلقه حلقه کنید . و روی آنها کمی نمک بپاشید . سپس کدوها را در مقداری



روغن تفت دهید .

در یک ظرف گود ، آرد و شیر را مخلوط کرده و تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید . مخلوط حاصل را با چنگال ، خوب به هم بزنید . سپس کدوهای سرخ شده را به همراه مقداری نمک و فلفل و زعفران به مخلوط فوق اضافه کنید . پس از داغ شدن روغن در ماهیتابه ، مایع کوکو را در آن ریخته و سطح آن را صاف کنید .

در ماهیتابه را گذاشته تا کوکو خودش را بگیرد و سرخ شود . بعد از آن ، کوکو را با کفگیر پشت و رو کرده و می گذارید تا طرف دیگرش هم سرخ شود ، سپس کوکو ، آماده خوردن است .

• نکات تغذیه ای :

کوکوی کدو سبز ، غذایی مغذی و لذیذ است و برای گیاه خواران و جوانان مناسب است.

کدو سبز سرشار از ویتامین A است . ویتامین A در بینایی ، رشد و نمو بدن و سیستم ایمنی بدن مؤثر است و باعث مصونیت در برابر بیماری های عفونی می شود .

کل انرژی غذا ، ۴۷۴ کالری است که اگر توسط ۴ نفر همراه با نان یا بدون نان ، میل شود ، سهم هر فرد از انرژی غذا ، ۵/۱۱۸ خواهد بود .

منبع : iran۴me

<http://vista.ir/?view=article&id=104885>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی کنجد

• مواد لازم:

- سیب زمینی بزرگ: یک عدد
- جعفری خرد شده: نصف لیوان
- آرد سیب زمینی: سه قاشق سوپ خوری
- پیاز یک عدد
- فلفل سبز نگینی خرد شده: یک عدد



- دانه کنجد: ۷ تا ۸ قاشق سوپ‌خوری
- زعفران دم‌کرده: یک قاشق سوپ‌خوری
- تخم‌مرغ: ۵ عدد
- شیر: سه قاشق سوپ‌خوری
- روغن مایع مخصوص سرخ کردن: نصف لیوان
- نمک، دارچین و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:



سیب‌زمینی را پوست می‌گیریم و در یک قابلمه همراه با آب روی حرارت می‌گذاریم. در کاسه بزرگی سیب‌زمینی سرد شده و پیاز رنده شده و پیاز رنده می‌کنیم. جعفری، نمک و فلفل، زعفران، کنجد و فلفل سبز را به مخلوط سیب‌زمینی و پیاز رنده شده اضافه می‌کنیم. آرد سیب‌زمینی را در شیر سرد حل کرده و به مخلوط مواد می‌افزاییم. در ظرفی تخم‌مرغ‌ها را می‌شکنیم، با چنگال می‌زنیم و به بقیه مواد اضافه می‌کنیم. روغن را داغ می‌کنیم. تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و در تابه می‌ریزیم. سپس با یک قاشق کاملاً روی مواد را صاف کرده و با حرارت کم و درپوش سرخ می‌نماییم. تابه را با درپوش روی حرارت ملایم می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر آن را بدون درب سرخ می‌کنیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=104910>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کوکوی گردو

- مواد لازم:
- گردوی آسیاب شده: ۲۰۰ گرم؛
- تخم مرغ: ۴ عدد؛





- پیاز درشت: ۱ عدد؛
- رب انار: ۲ قاشق غذاخوری؛
- کنجد خام: ۱ قاشق غذاخوری؛

- زعفران دم کرده: ۱ قاشق چای خوری؛
  - نمک و فلفل: به میزان لازم؛
  - روغن: به میزان لازم؛
  - جعفری، گوجه فرنگی و تربچه: برای تزئین.
- طرز تهیه:

گردوی آسیاب شده یا چرخ شده را با پیاز رنده شده و تخم مرغ ها و نمک، فلفل و زعفران دم کرده و کنجد آسیاب شده را همراه با رب انار مخلوط کرده خوب هم می زنیم تا مایه ی کوکوی ما بدست آید.

روغن را در تابه داغ کرده و مواد کوکو را مانند کوکوهای دیگر داخل روغن با شعله ملایم سرخ می کنیم.

پس از پختن کوکو آن را در دیس چیده همراه با جعفری و گوجه فرنگی و تربچه تزئین می کنیم.

▪ نکته:

این کوکو را به صورت سرد و گرم سرو می کنند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101563>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کوکوی گل کلم

- مواد لازم :
- گل کلم متوسط :: یک عدد



- تخم مرغ :: ۶ عدد
- پیاز سرخ کرده :: ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
- روغن :: ۱۰۰ گرم
- زعفران سائیده :: یک قاشق چای خوری
- جوش شیرین :: یک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل :: به مقدار کافی
- طرز تهیه :



ظرفی را آب کرده کمی نمک می ریزیم و می گذاریم آب جوش بیاید گل‌های گل کلم را از هم جدا می کنیم و می شوئیم تا آب آن برود و بعد آنرا با چنگال کمی نرم می کنیم تخم مرغها را درظرفی می شکنیم و کمی نمک و فلفل به آن می زنیم و آنرا خوب مخلوط می کنیم زعفران را در کمی آب جوش حل می کنیم و داخل تخم مرغ می ریزیم جوش شیرین را در یک

قاشق آب سرد حل نموده با تخم مرغ مخلوط می کنیم پیاز و گل کلم را که کاملاً سرد شده به مایه تخم مرغ اضافه کرده تمام مواد را خوب مخلوط می کنیم بعد روغن را در تابه یا ظرف نسوز گردی می ریزیم میگذاریم داغ شود مایه را در روغن ریخته کوکو را کف فر قرار داده حرارت را سیصد و پنجاه درجه می نمائیم سه ربع ساعت می گذاریم در فر بماند تا زیر کوکو کاملاً برشته و زرین شود بعد ظرف را روی آخرین پنجره بطرف بالا قرار می دهیم یک ربع تا بیست دقیقه دیگر می گذاریم بماند تا روی آن نیز زرین شود ظرف را از فر خارج کرده بهر فرم و شکل که بخواهیم آنرا می بریم و در دیس می چینیم (باید قسمت زیر کوکو که برشته تر است بطرف رو قرار بگیرد) در صورتی که کوکو را روی آتش تهیه کنیم مایه را در تابه آماده کرده حرارت زیر آنرا ملایم می کنیم و در آنرا بسته روی آن کمی آتش می ریزیم تا زیر و روی کوکو برشته و طلائی شود بعد آنرا می بریم اگر روی آن کاملاً سرخ نشده باشد قطعات بریده شده را بر می گردانیم تا این قسمت نیز برشته شود . بدون ریختن آتش روی در کوکو با حرارت ملایم نیز می توان کوکو را تهیه کرد .

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=104884>

## کوکوی گوشت

- مواد لازم :
- تخم مرغ ( دو عدد )
- گوشت چرخ کرده ( ۱۰۰ گرم )
- پیاز ( ۲ عدد متوسط )
- سبزی کوکو ( نصف لیوان )
- نمک و فلفل و زردچوبه ( به مقدار لازم )
- دارچین و زعفران ( به مقدار دلخواه )
- طرز تهیه :

ابتدا پیاز را خلال و با مقدار کمی روغن سرخ کنید ، سپس کمی زردچوبه اضافه نمایید. گوشت چرخ کرده را با مقداری پیاز رنده شده کاملاً مخلوط و سپس آن را به پیاز سرخ کرده اضافه کنید و تفت دهید ، تا آب گوشت کاملاً کشیده شود . تخم مرغها را در ظرفی شکسته ، خوب هم بزنید . سبزی کوکو ، مایه گوشتی ، نمک و فلفل ، دارچین و زعفران را به آن بیفزایید و این مواد را خوب مخلوط کنید . در آخرین مرحله در یک تابه مناسب مقدار کافی روغن بریزید و با پشت قاشق کوکو را صاف کنید و مانند کوکوی سبزی آن را طبخ نمایید.

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=90212>

## کوکوی ماهی



- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - ۲۵۰ گرم سیب‌زمینی
  - ۲۰۰ گرم فیله هر نوع ماهی دلخواه
  - ۴ عدد پیازچه (خرد شود)
  - یک قاشق چای‌خوری زنجبیل خردشده
  - ۲ قاشق سوپ‌خوری گشنیز خردشده
  - ۲ قاشق چای‌خوری آب لیموترش
  - ۴ قاشق سوپ‌خوری روغن مایع مخصوص سرخ کردن
  - نمک و فلفل به میزان لازم

- چند عدد لیموترش تازه و چند برگ گشنیز تازه برای تزئین

نکته: اگر فیله ماهی در دسترس ندارید، ماهی شیر را انتخاب کنید. این ماهی تیغ ریز ندارد و استفاده از آن برای درست کردن کوکو مناسب است.

• طرز تهیه:

- (۱) سیب‌زمینی‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در محلول آب و نمک بپزید؛ سپس از آب بیرون آورده و چند دقیقه کنار بگذارید تا سرد شود.
  - (۲) فیله ماهی را با چاقوی تیز به صورت ریز خرد کنید و در کاسه بلوری بریزید؛ بعد پیازچه، گشنیز و زنجبیل را به همراه آب لیموترش تازه به آن اضافه کرده و با نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
  - (۳) وقتی سیب‌زمینی‌های آب‌پز شده سرد شدند، پوست آنها را بگیرید و رنده کنید. پس از آن به مخلوط ماهی بیفزایید و خوب هم بزنید.
  - (۴) روغن را در تابه‌ای بریزید و روی شعله اجاق گاز بگذارید تا داغ شود. حالا مقداری از مخلوط را با دست برداشته و ابتدا در کف دست به صورت گلوله‌ای درآورید، سپس گلوله را فشار داده و آن را تبدیل به دایره کوچکی با قطر تقریباً ۳ سانتی‌متر کنید و بعد در روغن داغ قرار دهید تا سرخ شود. این کار را تا پایان یافتن مواد انجام دهید. پس از آنکه یک روی کوکوها سرخ شد، آنها را برگردانید تا طرف دیگر نیز طلایی متمایل به قهوه‌ای شود. در پایان کوکوها را در ظرفی چیده و با تعدادی برگ گشنیز و برش‌های لیموترش تزئین کنید.
- توجه: حرارت اجاق گاز را آنقدر زیاد نکنید که تنها روی کوکو سرخ شده و مغز آن خام بماند. این کوکو باید روی حرارت متوسط سرخ شود.

منبع: بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=105679>



## کوکوی ماهی شیر

### • مواد لازم:

- ماهی شیر فیله شده: ۲۵۰ گرم؛
- پیازچه خرد شده با قسمت سبزش: ۶ عدد؛
- تخم مرغ: ۲ عدد؛
- آب سرد: یک لیوان سرخالی؛
- سیر (می توان از پودر سیر هم استفاده کرد): ۲ حبه؛
- آرد: یک قاشق غذا خوری پر؛
- نمک و فلفل: به میزان لازم؛
- روغن برای سرخ کردن: یک دوم لیوان.



### • طرز تهیه:

- ماهی ها را تمیز می کنیم و به شکل چهارگوش های حبه های مستطیلی کوچک برش می دهیم.
- ماهی های تمیز شده را با سیر رنده شده، کمی نمک و فلفل مخلوط می کنیم تا مزه دار شود و آن را کنار می گذاریم.
- در کاسه ای تخم مرغ ها را می شکنیم. پیازچه خرد شده، نمک، فلفل، آب سرد و آرد را با تخم مرغ ها خوب مخلوط می کنیم تا به شکل سس رقیقی در آید.
- ماهی های تمیز شده را در سسی که آماده کرده ایم، می ریزیم.
- در تابه ای روغن می ریزیم و روی حرارت می گذاریم. از مایه آماده شده با قاشق در روغن ریخته و پس از این که یک طرف آن سرخ شد، طرف دیگر را هم سرخ می کنیم.
- می توان پس از سرخ شدن کوکوی ماهی، آن را با سس تند سرو کرد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101419>

### کوکوی متفاوت

کوکو نجات دهنده شما است وقتی که تا ساعت ۷ بعد از ظهر بیرون بوده‌اید، خسته به خانه آمده‌اید و ساعت ۸ قرار است همه اعضای خانواده گرسنه‌تان سر برسند. برای اینکه این اعضای محترم دوباره نگویند که باز هم کوکو، شما می‌توانید یک کوکوی جدید درست کنید تا جوابی برای آنها داشته باشید که این بار غذای تکراری نمی‌خورند.

• مواد لازم:

- قارچ ۲۵۰ گرم
- تخم‌مرغ ۵ عدد
- آرد یک فاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل به میزان لازم



• طرز تهیه:

ابتدا قارچ را با حرارت بالا به همراه یک فاشق سوپ‌خوری آب لیمو تفت می‌دهیم، در یک ظرف تخم‌مرغ‌ها را کامل به هم می‌زنیم تا کف کند بعد آرد گندم و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. پیاز داغ را به همراه قارچ سرخ شده به موادمان اضافه می‌کنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم. در تابه روغن را داغ کرده و موادمان را داخل آن می‌ریزیم. پس از سرخ شدن یک طرف، بر می‌گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم سرخ شود. سپس به دلخواه تزئین کرده و در ظرف می‌چینیم.

منبع : روزنامه نهران امروز

## کوکوی مرغ

### • مواد لازم:

- سینه مرغ پخته شده: ۱ عدد؛
- آب لیمو (یا آب یک عدد لیمو ترش تازه): ۱ قاشق مرباخوری؛
- تخم مرغ: ۴ عدد؛
- آرد گندم: ۱ قاشق غذاخوری؛
- ماست چکیده: ۲ قاشق غذاخوری؛
- سس گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری؛
- گردو خرد شده نه خیلی ریز: ۲ قاشق غذاخوری؛
- زرشک پلویی: ۱ قاشق غذاخوری؛
- روغن مایع: به مقدار لازم؛



▪ زعفران دم کرده (حل شده در آبجوش): ۱ قاشق چای خوری؛

▪ نمک و فلفل: به میزان لازم.

### • طرز تهیه:

ابتدا مرغ را به اندازه ۲ بند انگشت خرد می کنیم. زرشک را شسته و با آرد مخلوط می کنیم، آن ها را در ظرف ریخته و به آن گردو، ماست، سس گوجه فرنگی، زعفران، آب لیمو، نمک و فلفل را اضافه می کنیم.

سس تخم مرغ را به بقیه مواد اضافه می کنیم. ماهیتابه را روی حرارت قرار می دهیم و روغن را به آن اضافه می کنیم. پس از داغ شدن روغن، مایه ی کوکو را در ماهیتابه می ریزیم تا کوکو ببندد. وقتی یک طرف آن پخته شد طرف دیگر را بر می گردانیم و بدون آن که در ظرف را ببندیم آن را می پزیم. کمی که خنک شد آن را به ظرف مورد نظر منتقل می کنیم.

▪ نکته:

از مرغ باقیمانده از غذاهای قبل هم می توان استفاده کرد.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101418>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گردنبند آدمخوار

• مواد لازم برای دو نفر - زمان پخت ۸ دقیقه

▪ سیب زمینی ۳ عدد متوسط

▪ پیاز ۱ عدد متوسط

▪ گوشت چرخ کرده بدون چربی ۱۱۵ گرم

▪ روغن ۱ قاشق غذاخوری

▪ هویج يك دوم كوچك

▪ فلفل قرمز دلمه ای ۱ نوار

▪ فلفل زرد دلمه ای ۱ نوار

▪ سس کچاپ کمی

• طرز تهیه:

سیب زمینی پخته را با پیاز رنده شده و گوشت چرخ کرده، مخلوط کنید و به شکل توپ هایی با اندازه متوسط در آورید. روی سینی فر را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید و توپ های گوشتی را روی آن بگذارید. با برس روی آنها روغن بمالید و برای مدت ۷ الی ۸ دقیقه با گریل بپزید تا طلایی شود.



در این مدت توپ های گوشتی را جابه جا کنید تا همه نقاط آن قهوه ای بشود. هویج و فلفل را به شکل حلقه های کوچک ببرید. توپ ها را دور يك بشقاب بچینید و بین آنها حلقه های هویج و فلفل را قرار بدهید. تا به شکل



گردنبند درآید، برای وصل کردن دو سر گردنبند کمی سس گوجه فرنگی را داخل قیف کاغذی بریزید و آنها را به همدیگر وصل کنید.

اشرف پورمند

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=76679>



### نکاتی برای انواع دلمه و کوکو

دلمه باید تا آخر طبخ از هم نپاشد و کاملاً درسته بماند و مواد داخل آن خارج نشود. برای این منظور باید حرارت زیر دلمه ملایم باشد و مقدار آبی که برای پختن آن مصرف می‌شود به تدریج از کنار ظرف دلمه ریخته شود و بعد از پخته شدن آب دلمه باید کاملاً تبخیر گردد. نکته حساس در تهیه انواع کوکو آن است که روغن کوکو باید کاملاً داغ شود بعد مایه کوکو را در آن ریخت و بهتر است در صورت داشتن فر کوکو را در ظرف نسوز تهیه کرد که راحت‌تر از ظرف جدا شود و در صورت طبخ در روی آتش یا چراغ باید روی در کوکو را مقداری آتش ریخت تا زیر و روی آن برشته شود. در صورتی که کوکو را نازک‌تر درست کردیم احتیاج به آتش نیست در آن را می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم. برای تهیه کوکو از ظرف تفلون می‌توانیم استفاده کنیم. انواع کوکو را می‌توانیم در ظرف‌های کوچک نسوز یا تفلون آماده کنیم و بدون اینکه آن را ببریم درسته و قالبی در ظرف برگردانیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=212>



## یک نوع کوفته (یونانی)

• مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده بدون چربی=۵۰۰ گرم

پیاز متوسط=۲ عدد

سیر=۳ تا ۴ پر

نان سفید بریده شده=۲ تا ۳ ورق

شیر=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

گلپر کوبیده نرم=۲/۱ قاشق سوپخوری

نعناع تازه خرد شده=۱ قاشق سوپخوری

تخم مرغ=۱ عدد

روغن مایع یا روغن زیتون=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه:

نان را در شیر می خیسانیم و آنرا نرم می کنیم. گوشت و پیاز رنده شده و سیر کوبیده و نان خیس خورده و نعناع خرد کرده را با گلپر و تخم مرغ و کمی نمک مخلوط می کنیم و خوب مالش می دهیم تا مواد مخلوط شوند. کمی آرد یا نان خشک کوبیده (آرد سوخاری) روی میز می ریزیم. از مایه گوشت گلوله هایی درشت تر از یک گردو درست می کنیم و آنها را در آرد می غلتانیم. مقداری روغن در تابه می ریزیم و می گذاریم داغ شود. کوفته ها را به طوریکه بر روی هم انباشته نشوند و در یک ردیف قرار گیرند، در تابه می چینیم، تابه را تکان می دهیم تا کوفته ها نچسبند؛ گاهی آنها را زیر و رو می کنیم، وقتی کمی سرخ شدند، چند دقیقه در ظرف را می گذاریم و حرارت را ملایم می کنیم تا مغز آنها بپزد. بعد کوفته ها را از روغن خارج می کنیم و در صافی می ریزیم، وقتی روغن اضافی در صافی گرفته شد، آنها را در ظرف می چینیم. اطراف ظرف را با شاخه های کوچک نعناع تزئین می کنیم.

منبع : آشپزآنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=17326>



[support@vista.ir](mailto:support@vista.ir)