

عدسی

مواد لازم:

- عدس: یک لیوان ○ سیب زمینی: یک عدد متوسط
- پیاز: یک عدد متوسط ○ جو پرک: دو قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری ○ نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر لیمو عمانی:
- به میزان دلخواه ○ روغن زیتون و پودر گلپر

معصومه شیخان

دست پخت

طرز تهیه:

- پیاز و سیب زمینی را به صورت نگینی خرد می کنیم.
- پیاز خردشده را در روغن کمی تفت می دهیم. ○ کمی زردچوبه به آن می افزاییم. ○ بعد از چند دقیقه تفت دادن پیازها، سیب زمینی خردشده را به آن اضافه می کنیم.
- بعد از کمی تفت دادن مواد داخل ظرف، جو پرک آب کشیده را اضافه می کنیم. ○ رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل سیاه و پودر لیمو عمانی را اضافه می کنیم. ○ بعد از کمی تفت دادن عدس خیس خورده آبکشی شده را هم می افزاییم. ○ کمی مواد داخل ظرف را هم می زنیم.
- حدود پنج لیوان آب به محتویات ظرف اضافه می کنیم. ○ بعد از جوش آمدن آب، شعله گاز را کم می کنیم. ○ صبر می کنیم تا عدسی جا بیفتد. ○ عدسی پخته شده را داخل ظرف پذیرایی (سرو) می ریزیم و با روغن زیتون و پودر گلپر تزیین می کنیم.

فوت آشپزی:

بهتر است عدس ها را از شب قبل در آب بگذاریم تا کاملاً خیس بخورند. گلپر ضد نفخ است و طبع گرم دارد و عطر و طعم مطبوعی هم به عدسی می دهد.



پخت عدسی را ببینیم

حلوای خرما

مواد لازم:

○ خرما: ۲۰۰ گرم ○ آرد: سه چهارم پیمانه ○ روغن مایع: نصف لیوان ○ پودر دارچین: یک قاشق چای خوری ○ پودر زنجبیل: یک قاشق چای خوری ○ گردو و کنجد برای تزیین (اختیاری)

طرز تهیه:

○ هسته و پوست خرماها را جدا می‌کنیم. خرما را با گوشت کوب کمی له می‌کنیم. برای راحت‌تر گرفتن پوست خرما می‌توانیم آن را کمی در آب داغ قرار دهیم. ○ آرد الک‌شده را داخل تابه بدون روغن با حرارت کم تفت می‌دهیم. ○ بعد از پنج دقیقه تفت دادن و گرفته شدن بوی خامی آرد، روغن را به آن اضافه می‌کنیم. ○ آرد را در روغن تفت می‌دهیم. ○ خرمای آماده شده را به مواد داخل تابه می‌افزاییم. ○ بعد از کمی تفت دادن دارچین و زنجبیل را به آن اضافه می‌کنیم. ○ آن قدر مواد تابه را هم می‌زنیم که حلوا حالت یک‌تکه پیدا کند و از تابه جدا شود. ○ حلوا را داخل ظرف پذیرایی (سرو) می‌ریزیم و با گردوی خردشده و کنجد تزیین می‌کنیم.



طرز تهیه حلوای خرمایی

فوت آشپزی:

این نوع حلوا را در منطقه‌های جنوبی کشور و به خصوص بوشهر می‌پزند. در این منطقه از نوع خرمای ریز خاصی استفاده می‌کنند که طعم متبوع‌تری به آن می‌دهد و هسته و پوست آن نیز جدا نمی‌شود. البته هنگام خوردن آن باید مواظب باشید هسته‌ها زیر دندان نروند.