



زمستانی خوش طعم با خورش سیب سرخ

مریم پیامش

زمستان که از راه می‌رسد خوردن ناهار را باید کمی جدی‌تر گرفت چرا که در طول روز بدن انرژی بیشتری به دلیل سرمای هوا از دست می‌دهد. بنابراین غذاهایی که ویتامین بیشتری دارند و پرا انرژی هستند باید در وعده ناهاری قرار گیرند. خورش سیب یکی از همین غذاهاست که نه تنها دارای کالری نسبتاً زیادی است بلکه خواص و ویتامین‌های میوه سیب را هم دارد. در این میان سیب سرخ برای یک خورش زمستانی هم خوش طعم و هم خوش‌رنگ و لعاب بوده و بسیار پرا انرژی است. البته قدیم ترها که سیب‌های شمرونی در میوه فروشی‌ها پیدا می‌شد این خورش را با سیب سرخ شمرونی درست می‌کردند.

طرز تهیه:

تفت دهید سپس آن را با شکر و دارچین و کمی زعفران و آب بپزید. توجه داشته باشید که سیب‌ها نباید شکل خود را از دست بدهند. سپس سیب را با کمی آبلیمو و زعفران به گوشت اضافه کرده تا دوباره بپزد و خورش جا بیفتد. البته فقط تا میزانی که له نشود. پس از نیم ساعت که خورش خوب جا افتاد آن را در ظرف کشیده و بخشی از سیب‌ها را می‌توانید به عنوان تزئین کنار آن قرار دهید.

ابتدا گوشت را تکه تکه کرده، شسته و با پیاز سرخ شده کمی تفت دهید. سپس لپه‌ها را که از قبل خیس کرده‌اید به آن اضافه کرده و بعد دو تا سه لیوان آب داخل آن ریخته بگذارید گوشت و لپه با حرارت ملایم آهسته بجوشد و بپزد. سپس به آن رب گوجه فرنگی را به همراه نمک و فلفل اضافه کنید تا خوش طعم و خوش‌رنگ شود. سیب‌های پوست گرفته را داخل قابلمه‌ای قرار داده و با کمی روغن جداگانه

مواد لازم:

گوشت مغز ران.....۵۰۰ گرم
سیب قرمز متوسط.....۵ عدد
پیاز سرخ شده.....سه تا چهار قاشق سوپخوری
روغن.....۱۰۰ گرم
لپه.....نصف فنجان
آبلیمو.....نصف استکان
زعفران ساییده شده و نمک و فلفل... به میزان لازم
شکر.....مقداری
دارچین.....مقداری
رب گوجه‌فرنگی.....نصف قاشق سوپخوری

نکته:

این خورش را می‌توانید بنا به ذائقه خود و خانواده ترش و بدون شکر و با آلو بخارا نیز طبخ کنید.

ابتکار ساده من

زمستانی گرم و نرم با روتختی‌های دستباف

حال که زمستان است و میل شما کدبانوی خانه به بافت انواع بافتنی‌های رنگارنگ با مدل‌های متنوع و جدید است بد نیست کمی بیشتر وقت گذاشته و تا عید از راه نرسیده یک روتختی زیبا و دیدنی را برای تختخواب خود یا فرزندان خود ببافید و از انداختن آن روی تختخواب لذت ببرید. برای بافت یک روتختی زیبا و چشم‌نواز سه اصل را باید در نظر بگیرید اول اینکه آیا روتختی برای تخت دو نفره است یا یک نفره دوم اینکه آیا از بافت روتختی‌هایی که یک تیکه هستند و کشاندن آن به این طرف و آن طرف خسته می‌شوید؟ که در این صورت باید از روش به اصطلاح چهل تیکه بهره بگیرید.



با دو میل ببافید و با قلاب به هم متصل کنید



با دو میل روش مدرن ببافید



یک میل با کامواهای رنگارنگ

این ساده‌ترین راه بافتن روتختی است. شما می‌توانید با دو میل با هر شکل و شمایل که مدنظرتان است ابعاد مربع شکل یا مستطیل شکل ببافید و سپس مربع‌ها یا مستطیل‌هایی را که بافتید با میل قلاب به یکدیگر متصل نمایید. در این روش نیز مانند روش‌های بالا می‌توانید از نقشه و مدل بهره بگیرید.

در این روش شما باید کنار کارتان بنشینید و در حقیقت روتختی شما را می‌بافد نه شما آن را چرا که باید مدام دور بزنید و ببافید تا به انتهای کار برسید در این روش باید از دو میل و کاموای رنگارنگ بهره بگیرید. البته یادتان باشد که در انتهای کار حواستان باشد که بر اساس نقشه راه جلو رفته‌اید. در این روش مانند بافت قالی حتماً باید نقشه در کنارتان باشد.

کافیست با میل قلاب یک مربعی از زنجیره‌های رنگی ببافید و سپس با یاس‌های قرمز آن را تزئین کنید بعد ابعاد آنچه را که بافتید در نظر بگیرید و در تعداد آن ضرب نمایید آن وقت می‌توانید متوجه شوید که چه تعداد باید مربع ببافید. مربع‌ها را به هم متصل کرده و روتختی خود را کامل کنید.

