

مواد لازم برای خمیر:

اسفناج ریز خرد شده و پخته شده.....یک فنجان
آرد سفید.....۲/۵ پیمانه
بکینگ پودر.....یک قاشق غذاخوری
خمیر مایه.....یک قاشق غذاخوری
شیر.....نصف پیمانه
ماست.....نصف فنجان
روغن مایع.....یک چهارم پیمانه
نمک.....نصف قاشق چایخوری
شکر.....یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه خمیر:

ابتدا شیر و روغن و اسفناج را با هم مخلوط کنید، خمیر مایه و شکر را نیز روی مخلوط ماست بپاشید، بعد از ۲ دقیقه آرد، بکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید و روی بقیه مواد الک کنید. سپس با دست به مدت تقریباً ۱۰ دقیقه خوب ورز دهید تا خمیر به اصطلاح به دست آید ممکن است به کم چسبیده باشد ولی آرد بیشتری اضافه نکنید تا لطافتش را از دست ندهد. روی خمیر را بپوشانید و بگذارید به مدت تقریباً یک ساعت یا تا وقتی که حجمش دو برابر شود استراحت کند. سپس به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را داخل فر با حرارت ۱۷۰ درجه بگذارید و سپس آن را بیرون آورید.

در پایان:

خمیر را به شکل مستطیل باز کنید و مواد را رویش پهن کنید. و آن را رول کنید. آن را داخل کیسه فریزر گذاشته و بگذارید در یخچال تا خنک شود اگر خمیر را باز بگذارید رول‌های شما خشک می‌شود.

الویه لبوبارول اسفناج



مواد لازم:

تخم مرغ.....۳ عدد
سیب زمینی.....۳ عدد
سینه مرغ.....یک تکه
خیارشور خرد شده.....یک پیمانه
نخود فرنگی.....یک پیمانه
ذرت.....(از این ذرت کنسروی‌ها)
لبو.....دو عدد
زیتون سیاه.....مقداری
سس مایونز.....به میزان لازم
نمک.....به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را شسته و بگذارید در قابلمه‌ای پر از آب تا خوب بپزد و بعد از اینکه مرغ خوب پخته شد و آب آن تمام شد سینه مرغ پخته شده را ریز خرد کنید.

همچنین تخم مرغ‌ها و سیب زمینی‌ها و لبو را هر کدام به طور جداگانه بگذارید تا خوب بپزند و پس از اینکه مطمئن شدید که خوب پخته شدند هر کدام را جداگانه ریز خرد کنید.

سپس مرغ و سیب زمینی و تخم مرغ پخته شده را با هم مخلوط کنید. از سوی دیگر خیارشور و زیتون سیاه خرد شده و نخود فرنگی و ذرت را نیز به کل مخلوط اضافه کنید و کاملاً مخلوط کنید.

بعد نمک و سس مایونز را به مخلوط بیفزایید، هر چقدر که دوست دارید سس مایونز بزنید.

پیشنهاد متفاوت

ترش و شیرین

سالاد زمستانی اسفناج و انار

زمستان فصل غذاهای گرم است حال اگر قرار است در این فصل سالاد هم نوش جان کنید بهتر است سالادی باشد که طبیعت گرم داشته و تغییر ذائقه شما را در میان انواع سالادها دربر داشته باشد.

سالاد اسفناج و انار یکی از خوشمزه‌ترین و شیک‌ترین سالادهایی است که می‌توانید سفره‌های زمستان خود را بخصوص اگر میهمان داشته باشید زینت دهید.



مواد لازم:

اسفناج.....یک دسته نیم کیلویی
انار.....دو عدد درشت
مغز گردو.....یک فنجان
کشمش پلویی.....۱۰۰ گرم
پنیر پارمزان.....مقداری
نمک و فلفل سیاه.....مقداری
روغن زیتون.....مقداری
سرکه بالزامیک.....مقداری

طرز تهیه:

ابتدا اسفناج را خوب پاک کنید و بشویید و بگذارید تا خوب آب آن گرفته شود. سپس انار هایتان را دان کرده و آن را هم به کناری بگذارید. کشمش پلویی را خوب بشویید و بگذارید در آب سرد تا مدت ۲ ساعت بماند تا خوب نرم شود. ظرفی را که می‌خواهید سالاد را در آن سرو کنید آماده کنید و اسفناج و انار و کشمش و مغز گردو را داخل آن ریخته به طوری که خیلی خوب با هم مخلوط شوند. نمک و فلفل سیاه را نیز به همراه تکه‌هایی از پنیر پارمزان اضافه کنید و سپس روی همه آنها روغن زیتون و سرکه بالزامیک ریخته و سرو نمایید.

یادتان باشد حتماً سرکه و روغن زیتون را با اسپری روی سالاد بپاشید تا به همه قسمت‌های سالاد نفوذ کند. سالاد شما آماده است می‌توانید آن را سرو نمایید و به سفره‌تان زیبایی دو چندان ببخشید و از خوردن آن در کنار اقوام و میهمانان خود لذت ببرید.

ترشی لیته بادمجان کبابی اشتهاآور سفره‌های شما

سفره‌های ناهار زمستان با انواع ترشی خوشمزه‌تر می‌شوند و اشتهای افراد خانواده را دوچندان می‌کند بخصوص انواع لیته‌ها که طعم بی‌نظیری را به این سفره‌ها هدیه می‌دهد.

حال اگر بادمجان کبابی را لیته کنید که دیگر رنگ و بوی سفره هایتان را دوچندان کرده‌اید. خلاصه تهیه یک لیته تمام عیار با بادمجان کبابی را از دست ندهید.



طرز تهیه:

بادمجان‌ها را در فر یا کباب‌پز کبابی کنید تا کاملاً بپزند (مثل بادمجان کبابی برای میرزا قاسمی). سپس آنها را پوست کنده و کمی نمک بزنید و روی پارچه بچینید تا آب آنها کاملاً گرفته شود. هویج‌ها را رنده کرده و نمک بزنید و روی پارچه ریخته تا آب آنها نیز گرفته شود. گل کلم سیر و فلفل را هم خرد کرده و نمک زده و روی پارچه بریزید تا آب آنها هم گرفته شود. (مقدار فلفل بستگی به ذائقه خودتان دارد که تند دوست داشته باشید یا نه). سپس بادمجان‌ها را ساطوری کرده و در ظرفی ریخته و همه مواد را به آن اضافه کنید و سرکه روی آنها بریزید. کمی زردچوبه و سیاه دانه نیز به آن اضافه کنید. بعد از ریختن سرکه، نمک ترشی را هم بچشید، چون به مواد آن نمک زده بودید ممکن است به نمک کمی نیاز داشته باشد به این نوع ترشی می‌توانید گوچه فرنگی ریز خرد شده را نیز اضافه کنید تا خوش آب و رنگ‌تر شود. این لیته بسیار ملایم و خوش طعم است.

مواد لازم:

بادمجان درشت.....۱۰ عدد
گل کلم متوسط.....یک نصفه
هویج بزرگ.....۳ عدد
سیر.....۲۰ حبه
فلفل سبز.....کمی
نمک و زردچوبه.....به مقدار لازم
سرکه.....به مقدار لازم