



IRAN BANOO

شماره صد و نهم
یکشنبه ۲۶ دی ۱۳۹۵

ایران بانو



الهام طایی

طرز تهیه:

فیله مرغ پولک دار

مواد لازم

فیله مرغ.....به مقدار لازم
آرد قنادی.....به مقدار لازم
لفل سیاه، پودر زنجبیل، پودر سیراز هر
کدام ۱ قاشق غذا خوری
پودر تخم گشنیز.....۱ قاشق چای خوری
جوز هندی.....نصف قاشق چای خوری
نمک.....به مقدار لازم
آلبیمو ترش.....۵ قاشق غذا خوری
آب.....یک فنجان
آب یخ.....دولیوان
پیاز بزرگ خالالی.....یک عدد بزرگ
زعفران دم کرده برای مزه دار کردن مرغ ها.....به مقدار لازم
زعفران ساییده برای خوش رنگ شدن آرد... به مقدار لازم

طرز تهیه گمچی کباب:

جعفری یا گشنیز (یا چوچاق) و پیاز را خوب میکس کرده و با گردوی میکس شده و آب انار مخلوط می کنیم. گوشت گوساله نگینی خرد کرده را به آن اضافه می کنیم و همراه روغن فلفل سیاه چند ساعت در یخچال قرار می دهیم تا مزه دار و نرم شود. سپس موادش را در ظرف گمج ریخته و رب گوجه فرنگی برای خوش رنگ شدن خورش می ریزیم و می گذاریم تا با حرارت ملایم پخته شود. در مرحله آخر پخت نمک را اضافه می کنیم.

مواد لازم:

گوشت گوساله بدون چربی.....۵۰۰ گرم
مغز گردوی ساییده شده.....۱۰۰ گرم
جعفری یا گشنیز (یا چوچاق).....۲۰۰ گرم
پیاز ۱ عدد.....متوسط
آب انار یا انار ساییده شده.....به مقدار لازم
رب انار.....یک قاشق غذاخوری
در صورت تمایل
رب گوجه فرنگی.....یک قاشق
غذاخوری در صورت تمایل
روغن مایع.....سه قاشق غذاخوری
لفل سیاه.....به میزان لازم



نکته ۱: مقدار ترشی بستگی به

ذائقه تان دارد می توانید آب و آب

انار و رب انار را کم یا زیاد کنید



نکته ۲: می توانید به جای گمج از

قابلمه استفاده کنید.

گمچی کباب



ندا آقاجری



مواد لازم:

شکر.....۱ پیمانه
روغن مایع.....سه چهارم پیمانه
تخم مرغ.....۳ عدد
وانیل.....یک چهارم قاشق چایخوری
موز.....۲ عدد
آرد.....۲ پیمانه
شیر.....یک دوم پیمانه
بکینگ پودر.....۱ قاشق مربا خوری
گردو.....یک دوم پیمانه



کیک موز و گردو



مریم بختیاری

طرز تهیه:

شکر و روغن مایع را با همزن خوب می زنیم. تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه می کنیم و بعد از اضافه کردن هر تخم مرغ، خوب به هم می زنیم. وانیل را می ریزیم و سپس موزهای له شده را ریخته و به هم زدن ادامه می دهیم. همزن را کنار می گذاریم و مخلوط بکینگ پودر و آرد را که سه بار الک کرده ایم با شیر به تناوب به مواد اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. در انتها گردو را در کمی آرد می غلتانیم بعد به مخلوط کیک اضافه می کنیم تا گردوها ته نشین نشود و نسوزد. حالا مواد را در قالب مورد نظر که چرب کرده و آرد پاشی کرده ایم، می ریزیم و در فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد که از قبل روشن کرده ایم به مدت ۴۵ دقیقه قرار می دهیم.

مواد لازم:

پودر شکر.....۲۰۰ گرم
وانیل.....یک قاشق مربا خوری
کره نرم شده.....۱۵۰ گرم
تخم مرغ.....۲ عدد
آرد.....۲۵۰ گرم
کشمش بی دانه.....صد گرم

طرز تهیه:

پودر شکر، وانیل و کره نرم شده را با همزن بزنید تا کرم رنگ شود. بعد تخم مرغ ها را یکی یکی به مواد اضافه کنید و هربار خوب مخلوط کنید. آرد را الک کرده و به مواد کم کم اضافه کنید و در آخر کشمش بی دانه را اضافه کرده و مخلوط کنید. حالا مواد را روی یک کاغذ روغنی با قاشق چایخوری می ریزیم تا مواد تمام شود. شیرینی را در فر بگذارید و ۷ دقیقه بعد به آن سر بزنید. اگر دور آن طلایی شده بود شیرینی آماده است و می توانید از فر خارج کنید. اجازه دهید شیرینی ها سرد شود بعد آنها را از کاغذ روغنی جدا کنید.

شیرینی کشمشی



بشرا چالی

