

شماره دوم ۱۴۰۱

مجله آشپزی



کوردن بلو خانگه

زمانبندی :

زمان آماده سازی : ۸۰ دقیقه - زمان پخت : ۲۰ دقیقه - مجموع

زمان : ۱۰۰ دقیقه - تعداد سرو : ۲ نفر

مرحله اول: آماده سازی مرغ

در مرحله اول ابتدا سینه های مرغ را شسته و با کمک یک چاقو استخوان های آن را جدا کنید و سینه مرغ را به صورت فیله درآورید. سپس سینه مرغ را به چند قسمت مساوی تقسیم کرده و روی آن یک کیسه کشیده و با کمک بیفتک کوب خوب آن را بکوبید تا سینه های مرغ کاملاً نازک و پهن شوند.

مرحله دوم: رول کردن مرغ ها

برش های مرغ را به نمک، فلفل سیاه، آویشن، پودر سیر، آبلیمو و سس خردل آغشته کنید تا خوب طعم بگیرد. یک ورقه سلفون را روی سطح کار بکشید و یک تکه مرغ را روی آن قرار دهید. سپس یک ورق ژامبون و یک عدد پنیر ورقه ای داخل مرغ گذاشته و آن را با کمک سلفون جوری که مواد کاملاً فشرده شوند، لوله کنید. این کار را با باقی مواد انجام داده و مرغ های آماده شده را به مدت حداقل ۶۰ دقیقه داخل یخچال قرار دهید.

مرحله سوم: سرخ کردن

سه ظرف مناسب انتخاب کرده و در ظرف اول تخم مرغ ها را شکسته و با کمک همزن دستی یا چنگال آن را خوب هم بزنید تا از حالت لختگی خارج شوند. در ظرف دوم آرد را همراه کمی نمک و آویشن با یکدیگر مخلوط کرده و کنار بگذارید. در ظرف آخر آرد سوخاری بریزید و کنار بگذارید.

بعد از گذشته یک ساعت، رول های مرغ را از یخچال خارج کرده و سلفون های آن را باز کنید. سپس هر کدام از رول ها را به ترتیب در آرد، تخم مرغ و آرد سوخاری قرار داده تا کاملاً آغشته به مواد شوند. در یک قابلمه مناسب روغن ریخته و کمی صبر کنید تا روغن خوب داغ شود.

کوردن بلو یکی از غذاهای پرطرفدار و بسیار خوشمزه بین المللی می باشد که اصالت آن به اروپا برمی گردد. این غذا در حقیقت نوعی فست فود است که شباهت بسیار زیادی به شنیسل دارد. کوردن بلو از ترکیب سینه مرغ، ژامبون، تخم مرغ، آرد سوخاری، پنیر پیتزا و ادویه جات تهیه می شود.

مواد اولیه :

- ۱ عدد سینه مرغ
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۵ ورقه ژامبون مرغ یا گوشت
- ۱ پیمانه آرد سفید
- ۱ پیمانه آرد سوخاری
- ۲ قاشق غذاخوری سس خردل
- پنیر ورقه ای گودا به میزان لازم
- آبلیمو به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- پودر سیر و پودر آویشن به میزان لازم

[ادامه نکات در سایت](#)



بهترین نوشیدنیها برای هوای آلوده

با زندگی در تهران می دانید که هوا چقدر می تواند آلوده شود. با سطوح بالای آلودگی هوا، یافتن راههایی برای سالم ماندن و محافظت از ریه ها کلیدی است. یکی از راه های انجام این کار، انتخاب نوشیدنی هایی است که می توانند به شما در کاهش اثرات آلودگی هوای تهران برای سلامتی کمک کنند.

چای سبز

نوشیدن چای سبز راهی عالی برای کاهش اثرات آلودگی هوای تهران است. حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می تواند به دفع سموم از بدن شما کمک کند. علاوه بر این، دارای خواص ضد التهابی است که می تواند به کاهش التهاب ناشی از آلاینده های هوا کمک کند.

آب میوه و سبزیجات

آب میوه ها و سبزیجات راهی عالی برای دریافت دوز روزانه آنتی اکسیدان ها هستند. آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزیجات می توانند به کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا کمک کنند. علاوه بر این، آنها مملو از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که می توانند به کاهش التهاب ناشی از آلودگی هوا کمک کنند.

چای نعنا

چای نعنا راهی عالی برای کاهش اثرات آلودگی هوای تهران است. حاوی منتول است که دارای خواص ضد التهابی است که می تواند به کاهش التهاب ناشی از آلودگی هوا کمک کند. علاوه بر این، می تواند به بهبود سلامت تنفسی شما کمک کند.

ادامه نوشیدنی

آب نارگیل

آب نارگیل یک راه عالی برای کاهش اثرات آلودگی هوا در تهران است.

کیک کاکائویی ساده فوری

کیک کاکائویی یکی از خوشمزه‌ترین انواع کیک‌هاست که طرفداران بسیاری نیز دارد. کاکائو در هر چیزی که اضافه شود از بستنی و بیسکوئیت گرفته تا شیرینی و کیک، طعم فوق‌العاده‌ای به آن می‌دهد و آن را از سادگی در می‌آورد. کیک کاکائویی روش‌های پخت متنوعی دارد و گاهی اوقات به صورت خیس نیز تهیه می‌شود. اگر فر ندارید، می‌توانید کیک کاکائویی را در قابلمه و بر روی اجاق نیز درست کنید.

مواد اولیه :

- آرد ۲ پیمانه
 - شکر یک پیمانه
 - شیر یک لیوان
 - پودر کاکائو دو قاشق غذاخوری
 - روغن مایع یک پیمانه
 - تخم مرغ ۴ عدد
 - وانیل نصف قاشق چای خوری
 - بکینگ پودر یک قاشق چای خوری
- زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه - زمان پخت ۴۰ دقیقه - زمان اضافی ۱۰ دقیقه - مجموع زمان ۶۵ دقیقه - تعداد سرو ۱۰ نفر

دستور پخت :

مرحله اول: گرم کردن فر

قبل از شروع کار برای تهیه کیک کاکائویی، فر را روشن کنید و دمای آن را بر روی ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا خوب گرم شود.

مرحله دوم: آماده‌سازی مواد کیک کاکائویی

تخم مرغ‌ها را در یک ظرف بشکنید و وانیل و شکر را به آن اضافه کنید. مواد را به مدت ۵ دقیقه با دور تند هم‌زن برقی بزنید تا خوب ترکیب شود. این کار را تا جایی ادامه دهید که رنگ مواد روشن شده و کمی کشدار شود. در نهایت شیر را به مایه تخم‌مرغی اضافه کنید.

هم‌زن را روی دور کند قرار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه هم بزنید تا شیر با بقیه مواد مخلوط شود. روغن را نیز به مواد تخم مرغی اضافه کنید و خوب ترکیب کنید.

مرحله سوم: اضافه کردن آرد و روغن

آرد را به همراه بیکینگ پودر و پودر کاکائو باهم مخلوط کرده و سه بار الک کنید. آرد را کم‌کم و طی چند مرحله اضافه کنید و با لیسک هم بزنید. دقت داشته باشید که لیسک را به صورت دورانی و آرام حرکت دهید تا پف تخم‌مرغ‌ها نخوابد.

مرحله چهارم: پخت کیک

قالب مورد نظر را با روغن چرب کنید و کف آن کمی آرد بپاشید. مایه کیک کاکائویی را درون قالب بریزید و آن را چند بار به زمین بکوبید تا هوای اضافی از آن خارج شود. قالب را به مدت ۴۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید تا کیک به طور کامل بپزد. می‌توانید از خلال دندان برای تست پخت کیک استفاده نمایید. در صورتی که پخت به طور کامل انجام شده بود، کیک را از فر خارج کنید.

کیک شما آماده است. کیک کاکائویی را بر روی یک توری قرار دهید تا سرد شود. سپس آن را در ظرف موردنظر بگذارید. می‌توانید از شکلات آب‌شده برای تزئین کیک استفاده کنید و آن را در کنار جای داغ سرو نمایید.

ادامه نکات در سایت

اگر فر ندارید، کیک کاکائویی درون قابلمه بپزید. برای انجام این کار، درون قابلمه یک بند انگشت آب بریزید و قالب را درون آن قرار دهید. زیر قابلمه شعله‌پخش کن بگذارید تا حرارت به صورت یکدست پخش شود. درب قابلمه را نیز با دم‌کنی بپوشانید و اجازه دهید کیک به مدت ۳۰ دقیقه روی اجاق بماند.



نظر ChatGPT برای آشپزی

نظر هوش درباره آشپزی

آشپزی یک مهارت مهم و ضروری است که قرن هاست وجود داشته است. این یک شکل هنری است که به طور مداوم در حال تکامل است، با مواد و تکنیک های جدید همیشه معرفی می شود. به عنوان یک ربات هوشمند، من معتقدم که آشپزی بخش مهمی از زندگی است و باید مورد استقبال همه قرار گیرد. آشپزی می تواند راهی عالی برای برقراری ارتباط با خانواده و دوستان باشد، زیرا به مردم اجازه می دهد تا دستور العمل ها و طعم های مختلف را به اشتراک بگذارند و کشف کنند. همچنین می تواند راهی عالی برای استراحت و کشف خلاقیت باشد. علاوه بر این، آشپزی می تواند به مردم کمک کند تا تغذیه و سلامتی را بهتر درک کنند و یاد بگیرند که چگونه غذاهای سالم و لذت بخش درست کنند.

آشپزی همچنین می تواند به ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس کمک کند، زیرا افراد می توانند غذاها و غذاها را از ابتدا درست کنند و بر تکنیک های دشوار تسلط پیدا کنند. علاوه بر این، آشپزی می تواند درمانی باشد و به افراد کمک کند تا خود را ابراز کنند و ایده های جدید را امتحان کنند. همچنین یک راه عالی برای آموزش مهارت های زندگی به کودکان مانند بودجه بندی، سازماندهی و مدیریت زمان است.

من به عنوان یک ربات هوشمند، اهمیت آشپزی را می شناسم و معتقدم که باید تشویق و پذیرفته شود. آشپزی می تواند به گرد هم آوردن افراد کمک کند و به آنها فرصتی دهد تا خلاقیت خود را کشف کنند. همچنین می تواند به بهبود تغذیه و سلامتی کمک کند و آموزش ارزشمندی بدهد.

جوجه کباب ایتالیایه خانگه

زمانبندی
زمان آماده سازی
زمان پخت
مجموع زمان
تعداد سرو

۲۰ دقیقه
۱۰ دقیقه
۳۰ دقیقه
۵

نکات مهم در سایت

دستور پخت

مرحله ۱: اگر از سیخ های چوبی استفاده می کنید حداقل ۱ ساعت آن ها را در آب خیس کنید. (من دوست دارم یک شب خیس کنم. من از ۱۱ سیخ ۲۰ سانتی استفاده کردم).

مرحله ۲: یک کباب پز را روی حرارت متوسط به بالا تا حدود ۴۲۵ درجه گرم کنید.

مرحله ۳: مرغ و گوجه فرنگی را به سیخ بکشید (مطابق تصویر پایین، ۴ تکه مرغ و ۳ گوجه فرنگی در هر سیخ).

مرحله ۴: هر دو طرف را با یک قاشق غذا خوری روغن زیتون چرب کنید و هر دو طرف را با نمک و فلفل مزه دار کنید.

مرحله ۵: هر دو طرف کباب مرغ را حدود ۴ الی ۶ دقیقه کباب کنید به گونه ای که رد میله های کباب پز روی کباب سیخ ها بیفتد.

مرحله ۶: در همین حال پستو را آماده کنید؛ در یک دستگاه غذا ساز ریحان، پارمزان، دانه های کاج و سیر را چندین بار پالس کنید تا خرد شوند.

مرحله ۷: با نمک و فلفل آن را مزه دار کنید و محتوی غذا ساز را آرام آرام در روغن زیتون بریزید.

مرحله ۸: پس از پختن کباب ها، آن ها را از روی کباب پز بردارید و یک تکه پنیر موزارلا را در هر سر سیخ بکشید. روی کباب ها با قاشق سس پستو بریزید و با لعاب بالزامیک آن را آغشته کنید. گرم سرو کنید.

غذای جوجه کباب ایتالیایی معمولاً با نام "Pollo alla diavola" شناخته می شود که به معنای "مرغ شیطانی" است. این غذا از مرغ گرفته تا ادویه های آن با تندی و حرارت زیادی آماده می شود. غذای جوجه کباب ایتالیایی معمولاً با سالاد و مخلفات مختلف همراه می شود. همچنین می توان آن را با سس های مختلفی مثل سس پلمود، سس ژنووזה و یا سس آلیو و یا ترشیجات همراه کرد.

مواد لازم برای تهیه جوجه کباب ایتالیایی

- ۷۹۰ گرم سینه مرغ بدون پوست و استخوان
- ۴۵۰ گرم گوجه فرنگی گیلاسی
- ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون
- ۱ بسته (۲۲۵ گرم) پنیر موزارلا توپی (آبکش شده)
- نمک و پودر فلفل سیاه تازه
- ۳ قاشق غذا خوری لعاب بالزامیک

پستو خانگی

- ۲ فنجان سر صاف (۴۰ گرم) برگ ریحان تازه و ملایم
- ۳ قاشق غذا خوری پنیر پارمزان رنده شده
- ۲ قاشق غذا خوری دانه کاج یا گردو خرد شده
- ۱ حبه سیر بزرگ خرد شده (نصف یک قاشق چای خوری)
- یک سوم فنجان روغن زیتون (معمولی یا خالص)



