

آشپزی غذاهای فرانسوی



مرغ و پرندگان صفحه ۲۰-۲۹



غذاهای دریایی صفحه ۱۴-۱۹



سوپ و پیش غذاها صفحه ۲-۱۳



همراه کننده غذاها صفحه ۵۰-۵۷



غذاهای سبزیجات صفحه ۴۲-۴۹



غذاهای گوشتی صفحه ۳۰-۴۱



نکات مهم برای موفقیت در آشپزی صفحه ۶۸-۷۲



دسرها صفحه ۵۷-۶۷

سوپ و پیش غذاها

سوپها و پیش غذاها پیش درآمد غذاها می باشند. بنابراین آنها باید تازه و سبک باشند. ولی همزمان باعث برانگیختن حس چشایی می شوند. تعداد زیادی از افراد اغلب برای یک وعده غذایی بسیار سبک سوپ را با نان و دیگر غذاها را همراه سالاد سبز و نان سرو می کنند.

سوپ سبزیجات با پستو

روش تهیه:

۱- داخل یک قابلمه بزرگ ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون را روی حرارت متوسط قرار دهید، پیاز، تره فرنگی و آویشن را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه یا تا زمانی که پیاز و تره فرنگی نرم شوند تفت دهید.

۲- کرفس، سیب زمینی و هویج را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه هم بزنید و تفت دهید، کدو تابستانی، لوبیا سبز، لوبیا چیتی و آب را اضافه کنید و مخلوط را جوش آورید. سپس حرارت را کم کنید و حدود ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند اجازه دهید آرام بجوشد. نمک و فلفل را هم اضافه کنید.

۳- **پستو را آماده کنید**- ریحان، سیر، پنیر پارمزان، ۱/۴ پیمانه روغن زیتون و فلفل سیاه را طبق نائقه خود داخل بلندر بریزید و بزنید تا بصورت یک خمیر نرم فرم بگیرد. درست قبل از سرو، پستو را داخل سوپ اضافه کنید.

نکته:

پستو یک چاشنی از منطقه جنوب فرانسه است و خیلی شبیه به پستو ایتالیایی می باشد و نام پستو یک لغت ایتالیایی است. شما می توانید داخل بیشتر غذاها از آن استفاده کنید. یا اینکه آن را داخل ظرف جداگانه کنار غذا سرو کنید.

مواد مورد نیاز: سرو ۶ نفر

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون
۲ عدد پیاز، ریز کنید
۲ عدد تره فرنگی، ریز کنید
۱ قاشق چایخوری آویشن تازه ریز شده یا ۱/۲ قاشق چایخوری آویشن خشک
۳ ساقه کرفس، ریز کنید
۲ عدد سیب زمینی درشت، ریز کنید
۲ عدد هویج، ریز کنید
۲ عدد کدو تابستانی، ریز کنید
۲۵۰ گرم لوبیا سبز، به تکه های ۲/۵ سانتیمتری ریز کنید
۳۴۰ گرم کنسرو لوبیا چیتی داخل آبکش بریزید و روی آن آب سرد بگیرید.
۸ پیمانه ۲ لیتر آب
فلفل سیاه تازه، رنده کنید

مواد مورد نیاز سس پستو

۱ دسته ریحان، برگها را جدا کنید و ساقه را بردارید
۲ حبه سیر، ریز کنید
۱۲۵ گرم پنیر پارمزان، ریز کنید
۱/۴ پیمانه روغن زیتون



سوپ جعفری و سیر

روش تهیه:

۱- یک قابلمه آب را روی حرارت قرار دهید و جوش آورید، حبه های سیر پوست نگرفته را اضافه کنید و حدود ۳۰ ثانیه اجازه دهید بجوشد، سپس داخل آبکش بریزید و زیر آب سرد آبکشی کنید و بعد پوست بگیرید.

۲- سیر، آب مرغ یا آب سبزیجات، مریم گلی، آویشن، برگ بو و ۲ ساقه جعفری را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و روی حرارت جوش آورید، سپس حرارت را کم کنید و حدود ۳۰ دقیقه اجازه دهید آرام بجوشد.

۳- سیب زمینی و پودر زعفران را به مخلوط آب مرغ یا آب سبزیجات اضافه کنید و حدود ۲۰-۱۵ دقیقه یا تا زمانی که سیب زمینی نرم شود اجازه دهید بجوشد برگ بورا از داخل مخلوط بردارید و کنار بگذارید، قابلمه را هم از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا کمی خنک شود.

۴- مخلوط سوپ آماده شده را در چند مرحله داخل بلندر بریزید و بزنید تا نرم شود. سپس سوپ نرم شده را داخل قابلمه تمیز برگردانید و روی حرارت قرار دهید و جوش آورید و حدود ۳-۲ دقیقه یا تا زمانی که سوپ داغ شود اجازه دهید بجوشد. جعفری ریز شده را داخل سوپ بریزید و نمک و فلفل را طبق ذائقه خود اضافه کنید.

نکته:

نوع دیگر این سوپ در بیشتر کشورهای اطراف مدیترانه درست می شود، این نوع سوپ برای جگر، گردش خون و سلامتی اصلی عالی می باشد، مقدار سیر را کم نکنید، به خاطر اینکه سیر داخل سوپ پخته می شود و عطر و طعم عالی به سوپ می بخشد.

مواد مورد نیاز: سرو ۶ نفر

- ۱ عدد بوته سیر، حبه های سیر را از هم جدا کنید و با پوست کنار بگذارید.
- ۶ پیما نه / ۱/۵ لیتر آب مرغ یا آب سبزیجات
- ۱/۳ قاشق چایخوری، مریم گلی خشک
- ۱/۴ قاشق چایخوری آویشن خشک
- ۱ عدد برگ بو کوچک
- ۳ ساقه تازه جعفری تازه
- ۲ عدد سیب زمینی درشت، ریز کنید
- کمی پودر زعفران
- ۱ دسته جعفری تازه، ریز کنید
- ۱ فلفل سیاه آسیاب شده

