



آشپزی غذاهای مدیترانه ای (۱)

خوردن غذاهای مدیترانه ای می تواند مزایای زیادی برای سلامت قلب داشته باشد، اما این رژیم چیست و چه چیز آن می تواند برای سلامتی مفید باشد؟

روشی برای داشتن قلبی سالم

رژیم غذایی مدیترانه ای یک روش سالم می باشد. این رژیم شخص را به خوردن چربیهای سالمی مانند روغن زیتون، آجیل، حبوبات و ماهی تشویق می کند و سرشار از میوه ها و سبزیجات می باشد.

مزایای رژیم غذایی مدیترانه ای

این رژیم به روشی ساده همه را به خوردن طبیعی ترین و تازه ترین مواد غذایی تشویق می کند.

رژیم غذایی مدیترانه ای شیوه جدیدی نیست در واقع این شیوه زندگی مردمی در منطقه مدیترانه است که برای مدت طولانی رواج داشته است. استفاده زیاد از سبزیجات و میوه های تازه، همراه با چربی سالم موجود در زیتون، آجیل، دانه ها و ماهی ها به کاهش کلسترول کمک می کند و باعث سلامت قلب می شود، اما چیزی که باعث شگفتی می شود این است که این رژیم غذایی ضد پیری می باشد و به طول عمر کمک می کند. رژیم غذایی مدیترانه ای به میزان قابل توجهی باعث کاهش حملات قلبی و سکتة مغزی می شود، در واقع می تواند از ۳۰ درصد آنها جلوگیری کند.

رژیم غذایی مدیترانه ای چیست؟

این رژیم غذایی باعث از دست دادن وزن نمی شود بلکه به سلامت بدن کمک می کند، روی چربیهای سالم تمرکز دارد و افرادی که از این رژیم پیروی می کنند باید از گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده اجتناب کنند. این است که چنین رژیم غذایی باور نکردنی است. در این رژیم شما دقیقاً می دانید که چه چیزهایی را باید بخورید در واقع سطح بالایی از چربیهای اشباع نشده در این رژیم، به معنی قلب سالم می باشد زیرا مطالعات نشان داده است که این نوع چربی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند.

فهرست

فصل اول

پیش غذاها ۶-۱۳

فصل دوم

غذاهای آماده شده با گوشت ۱۴-۲۳

فصل سوم

غذاهای آماده شده با مرغ و ماهی و پرندگان ۲۴-۴۵

فصل چهارم

اسپاگتی و پاستا ۴۶-۵۱

فصل پنجم

سالادها ۵۲-۵۷

فصل ششم

غذاهای آماده شده با سبزیجات ۵۸-۶۹

فصل هفتم

سسها ۷۰-۷۳

فصل هشتم

دسر ها ۷۴-۸۳

سوپ مرغ و برنج



مدت زمان آماده کردن: ۱۰ دقیقه

مدت زمان پخت: ۲۵ دقیقه

مواد مورد نیاز: سرو ۶ نفر

۲/۲۵ لیتر (۹ پیمانه) آب مرغ
۱/۲ پیمانه (۹۰ گرم) برنج سفید دانه کوتاه
۳ عدد تخم مرغ، زرده و سفیده را جدا کنید
۱/۳ پیمانه آبلیمو

روش تهیه:

۱- آب مرغ را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و روی حرارت قرار دهید و جوش آورید، بعد برنج را اضافه کنید و گاهی هم بزنید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که برنج نرم شود بپزید. بعد حرارت را کم کنید.

۲- سریع کار کنید، سفیده های تخم مرغ را داخل یک کاسه کوچک با همزن برقی بزنید تا نرم فرم بگیرد و از کاسه نریزد، سپس زرده ها را اضافه کنید و به زدن ادامه دهید تا با هم مخلوط شوند همانطور که همزن کار می کند بتدریج آبلیمو و یک پیمانه آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید تا با هم مخلوط شوند.

۳- مخلوط آب مرغ را از روی حرارت بردارید و مخلوط تخم مرغ را بتدریج اضافه کنید و مرتباً هم بزنید. این سوپ را فوراً سرو کنید.

پیشنهاد برای سرو:

این سوپ را می توانید به عنوان پیش غذا همراه با غذای اصلی تشکیل شده از گوشت و سبزیجات پخته سرو کنید. اگر دوست داشته باشید می توانید سینه مرغ پخته را ریز کنید و به سوپ اضافه کنید.

سوپ سبزیجات با پنیر



مدت زمان آماده کردن: ۲۵ دقیقه

مدت زمان پخت: ۵۰ دقیقه

مواد مورد نیاز: سرو ۶ نفر

- ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز قرمز متوسط (۱۵۰ گرم)، خوب ریز کنید
- ۲ حبه سیر، رنده کنید
- ۱ ساقه کرفس تمیز شده (۱۰۰ گرم)، درشت ریز کنید
- ۱ عدد هویج درشت (۱۸۰ گرم)، درشت ریز کنید
- ۱ لیتر (۴ پیمانه) آب سبزیجات
- ۱ پیمانه (۲۵۰ میلی لیتر) آب کنسرو گوجه فرنگی رنده شده به وزن ۸۱۰ گرم
- ۱ عدد کدو تابستانی متوسط (۱۲۰ گرم)، درشت ریز کنید
- ۲ پیمانه (۱۶۰ گرم) کلم برگ ریز شده
- ۱۵۰ گرم پاستا به شکل گوش ماهی ریز
- ۳۰۰ گرم کنسرو لوبیا سفید، آبکش کنید
- ۱/۴ پیمانه جعفری تازه و درشت ریز شده
- ۳/۴ پیمانه (۶۰ گرم) پنیر پارمزان رنده شده

روش تهیه:

- ۱- روغن را داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید، پیاز و سیر را اضافه کنید و هم بزنید تا پیاز نرم شود. کرفس و هویج را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه هم بزنید و وقت دهید.
- ۲- آب سبزیجات، آب و گوجه فرنگی رنده شده را اضافه کنید و جوش آورید، سپس حرارت را کم کنید و روی ظرف را بپوشانید و حدود ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند اجازه دهید آرام بجوشد.
- ۳- کدو تابستانی، کلم، پاستا و لوبیا را اضافه کنید و بدون درب حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که پاستا نرم شود بپزید. بعد جعفری را اضافه کنید.
- ۴- پنیر رنده شده را روی سوپ بریزید و سرو کنید.

کیک پنیر (پاستیزی پنیر ریکوتا)



مدت زمان آماده کردن: ۱۵ دقیقه

مدت زمان پخت: ۳۰ دقیقه

پاستیزی یک غذای سنتی کشور مالت می باشد. در روش سنتی برش خمیر را با پنیر تازه ریکوتا یا نخودپوره شده پر می کردند امروزه از مواد پرکننده متفاوت استفاده می کنند. این خمیر پر شده را می توانید شیرین یا چاشنی دار کنید. و آن را به شکل های مختلف پر کرده و بیچید. پاستیزی پنیر اغلب لوزی شکل و پاستیزی نخود گرد بصورت نیم دایره می باشد. حتی می توانید آنها را بصورت خام فریز کنید، و در زمان استفاده آنها را آماده کنید.

مواد مورد نیاز: ۲۴ عدد درست کنید

۶ ورقه خمیر پفکی آماده (۱ کیلو گرم)

۱ عدد تخم مرغ، کمی هم بزئید

۵۰۰ گرم پنیر ریکوتا یا پنیر خامه ای

روش تهیه:

۱- فر را روی ۲۲۰ درجه سانتیگراد گرم کنید، سپس سینی فر را چرب کنید.

۲- هر ورقه خمیر را به چهار مربع برش دهید، و به وسیله قلم مو دو سمت مقابل هم مربع خمیر را تخم مرغ بزئید، بعد از پنیر ریکوتا قاشق سوپخوری در مرکز هر مربع بریزید، و دو سمت تخم مرغ زده مربع را روی هم قرار دهید و بیچید و روی پنیر را بیوشانید.

۳- بسته های پنیر را داخل سینی فر قرار دهید و حدود ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای مایل به طلایی شوند بیزید.