

دنیای هنر

غذاهای خیابانی

این کتاب شامل مجموعه ای از غذاهای خیابانی لذیذ، سریع، ارزان و محبوب و رایج در هر کشور فاص می باشد. مجموعه دستورات غذایی در سرتاسر دنیا است که شما می توانید برامتی آنها را در خانه تهیه نموده و به رژیم غذایی روزانه خود تنوع و هیجان ببخشید.

مترجم: فریده جهانگیری





با انواع ادویه و سس ها ...

این بخش به غذاهای خیابانی که با انواع ادویه و سس ها آماده می گردند، اختصاص یافته است. شما در اینجا بعضی از دستورات را که بطور معمول با غذاهای خیابانی هماهنگ و مرتبط است، پیدا خواهید کرد.

دستورات این کتاب، کشورهای مختلف قاره آمریکا، شرق دور، ایتالیا، مراکش و ... را دربر می گیرد که همگی ادویه ها و چاشنی های رایج کشورها را استفاده می کنند. بنابراین، در کنار ادویه واسابی که در ژاپن همراه با ماهی استفاده می گردد، شما مواد معطر دیگری کنار غذاهای گوشتی از عربستان، هند و اندونزی که ادویه های بسیاری دارند - شامل فلفل تند، زردچوبه، زنجبیل، زیره، گشنیز و ... خواهید یافت. فلفل تند در بسیاری از غذاها، غالباً بعنوان یک ماده اصلی (برای مثال ماهی سوخاری ایتالیایی) بکار برده می شود. علاوه بر معطر کردن غذاها، ادویه های مختلف برای سلامتی بدن ما به واسطه خواص بهبود هضم، ضد عفونی کنندگی و ضد التهاب که مشخصه آن ها می باشد، بسیار مهم هستند.

در هندوستان، هل برای کمک به جلوگیری از سرطان در نظر گرفته می شود. در حالیکه، ادویه کاری که در کشورهای هند، آفریقا و جنوب آمریکا استفاده می گردد به بهبود هضم و سلامتی روده کمک می کند. بنابراین از این دستورات لذت و خوشمزه با آگاهی براینکه می دانید چاشنی و طعم خوب غذا با فواید سلامتی نیز ارتباط مستقیم دارد، لذت ببرید.

بال مرغ با ذرت تازه (آمریکا)

طرز تهیه:

- ۱- فر را روی حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. سس کچاپ را در بشقابی بریزید. آرد و فلفل قرمز (پاپریکا) را در کاسه ای با هم مخلوط کنید. پوست بال ها را بکنید و آن ها را به دو قسمت ببرید - نوک بدون گوشت بال را جدا کنید. ابتدا بال ها را با سس کچاپ سپس به مخلوط آرد آغشته نمایید - دقت کنید که مواد کاملاً به بال ها بچسبند.
- ۲- کف سینی فر را کاغذ پوستی پهن کنید و بال ها را روی آن بچینید. بمدت ۳۰ دقیقه بپزید و چندین بار برگردانید.
- ۳- در این هنگام، بلال های تازه را بشویید و آن ها را به چهار بخش ببرید سپس بمدت ۲ دقیقه بجوشانید و با روغن آغشته نمایید.
- ۴- بال های مرغ را داغ همراه با بلال ها سرو نمایید و در صورت تمایل نمک و فلفل بزنید.

زمان تهیه : ۲۰ دقیقه

زمان پخت : ۳۰ دقیقه

مواد لازم (برای سرو ۴ نفر):

بال مرغ ۱۲ عدد

بلال تازه ۲ عدد

سس کچاپ ۲ قاشق غذاخوری (۳۴ گرم)

پاپریکا (فلفل قرمز) ۲ قاشق غذاخوری (۱۴ گرم)

آرد گندم ۲ قاشق غذاخوری (۱۶ گرم)

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

نمک و فلفل

