

امروز ۲۹ اسفند است؛ چی بخوریم؟

تعطیلات نوروز 92، از امروز شروع شد. مانند دو سال گذشته، در نوروز امسال هم در تعطیلات منوی ویژه ای برایتان داریم؛ البته امسال با دو وعده غذا؛ صبحانه و ناهار.



تعطیلات نوروز 92، از امروز شروع شد. مانند دو سال گذشته، در نوروز امسال هم در تعطیلات منوی ویژه ای برایتان داریم؛ البته امسال با دو وعده غذا؛ صبحانه و ناهار.

امروز 29 اسفند است و این تاریخ یعنی که شما امروز یکی از پرکارترین روزهای سال را پشت سر خواهید گذاشت.

خب! تا بوده همین بوده و بیست و نهم اسفند مترادف شده با آخرین بدو بدوهای سال و به سرانجام رساندن کارهای مربوط به عید که باقی مانده است. در این گیر و دار اما وقتی وسط روز صدای شکم گرسنه تان در می آید و انرژی تان تحلیل می رود تازه یادتان می افتد که درست غذا نخورده اید و چه بسا برای بقیه روز و ادامه کارهایتان حساسی سست و البته تا حدودی هم کلافه و عصبانی باشید. با همه این اوصاف بهتر است بدانید که تاریخ 29 اسفند و انبوهی کاری باقیمانده به این معنا نیست که شما باید این روز را با شکم گرسنه سپری کنید. اتفاقاً برعکس باید فکر اساسی برای خورد و خوراکتان بکنید اما از آنجایی که روز شلوغی را در پیش دارید؛ پس بهتر است سراغ غذاهایی بروید که با سرعت بیشتری آماده می شوند و در عین حال هم پرانرژی هستند و هم سبک. ما برای صبحانه به شما یک پیشنهاد ویژه و خوشمزه می دهیم.

صبحانه؛ نان تست تخم مرغی

لطفاً هیچوقت و تحت هیچ شرایطی صبحانه را فاکتور نگیرید چون اصل انرژی مورد نیاز روزانه تان را از این وعده غذایی تامین خواهید. پس تنبلی را کنار بگذارید و حتی اگر وقت کم آورده اید هم با تهیه یک صبحانه سریع انرژی لازم را به بدن برسانید. برای امروز هم کار سختی در پیش ندارید. موادی که برای تهیه این صبحانه نیاز دارید عبارتند از:

- یک چهارم تخم مرغ
- یک قاشق بزرگ شیر
- چند عدد نان تست
- یک چهارم قاشق غذا خوری کره.

روش تهیه:

1- اول برایتان روشن کنیم که منظور از یک چهارم تخم مرغ این است که وقتی یک تخم مرغ را می شکنید داخل آن را به چهار قسمت تقسیم کنید و برای هر تست یک قسمت را جدا کنید.

2- حالا تخم مرغ و شیر را خوب مخلوط کنید.

3- نان های تست را به اندازه هایی که دوست دارید برش بزنید و در ترکیب شیر و تخم مرغ بغلتانید

4- کف یک ماهیتابه را با کره ای که جزو مواد لازم بود چرب کنید.

5- حالا تکه های نان تست را که به ترکیب تخم مرغ و شیر آغشته هستند روی حرارت ملایم برای چند دقیقه تفت دهید و البته هر از

گاهی آنها را پشت و رو کنید.

تست شما به همین سادگی آماده است. می توانید در صورت تمایل این تست ها را با شیر و یا آب پرتقال میل کنید.

ناهار: راتاتوی

همانطور که برای صبحانه وقت درست و حسابی نداشته اید قطعا بریا نهار هم زمان کافی ندارید اما این دلیل نمی شود که از خوردن آن چشم پوشی کنید. در عین حال لزومی هم ندارد که سراغ غذاهای پلو چلویی و یا خورشتی بروید که وقت زیادی از شما می گیرد. یک نهار سریع ، کم کالری و البته خوشمزه و بسیار سالم پیشنهاد ما به شماست. بفرمایید این هم یک راتاتویی کار راه انداز! برای تهیه این غذا که نوعی خوراک سبزیجات محسوب می شود مواد غذایی مورد نیاز است که به طور معمول در داخل فریزر هر خانه ای وجود دارد. مواد لازم یک راتاتوی خوشمزه عبارتند از:

پیاز ترجیحا درشت دو تا سه عدد

کدو در اندازه معمولی سه تا چهار عدد

بادمجان 5 تا 6 عدد

گوجه فرنگی 5 تا 6 عدد

فلفل دلمه‌ای در هر رنگی که دوست دارید دو تا سه عدد

سیر 2 تا 3 حبه

نعنا و ترخون و جعفری از هر کدام 100 گرم

نمک و فلفل

روش تهیه:

درست کردن راتاتوی هم همانطور که مواد لازم آن ساده است، ساده و بی دردسر است.

1- ابتدا پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. اندازه پیازها بستگی به ذائقه شما دارد بنابراین می توانید بنا بر سلیقه غذایی تان آنها را ریز یا درشت کنید.

2- سیر را هم ریز خرد کنید و به پیاز اضافه کرده و هم بزنید.

3- در این مرحله بروید سراغ فلفل دلمه ای. فلفل ها را هم هر طور که دوست دارید ریز یا درشت خرد کرده و همراه سیر و پیاز آنها را هم تفت بدهید.

4- حالا بادمجان ها و کدو ها را حلقه حلقه کنید و به ترکیب پیاز و سیر و فلفل اضافه کنید.

5- دیگر نوبت گوجه فرنگی هاست. آنها را هم خرد کنید و درون ظرفی بریزید که قرار است از داخل آن یک عده نهار خوشمزه تان به عمل آید و البته همراه سایر مواد تفت دهید.

6- در این مرحله کمی نمک اضافه کنید و بعد بروید سراغ سبزی های معطرتان. امیدواریم که سبزی ها را از قبل خرد کرده باشید!

البته نیاز نیست خیلی ریز شوند. به هر حال وقت اضافه کردن سبزی ها رسیده است.

7- بعد از تفت دادن سبزی ها با بقیه مواد به اندازه دو استکان آب به راتاتوی اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت ملایم قرار بدهید تا آب غذا کاملا کشیده شود. فقط مواظب باشید راتاتوی شما زیاد نپزد چون ممکن است له شود.

8- غذای شما آماده خوردن است. می توانید بعد از اینکه راتاتوی را داخل ظرف کشیدید روی آن کمی روغن زیتون هم اضافه کنید. فراموش نکنید سبزیجات در بشقاب غذایی افراد و البته به زعم همه پزشکان بیشترین مقدار را نسبت به سایر مواد غذایی به خود اختصاص می دهند. پس راتاتوی را باز هم مهمان معده مبارک خود کنید.

فردا چی می خوریم؟

امسال سال کبیسه است و فردا به جای اینکه اول فروردین باشد سی ام اسفند خواهد بود. سال حدود ظهر تحویل می شود و البته تمام کارهای شما باید قاعدتا به پایان رسیده باشد. بنابراین وقت اضافی هم خواهید داشت. پس طبیعی است که صبحانه مفصل تر می شود و البته به تبع آن ناهار هم طول و تفسیر بیشتری خواهد داشت. فردا به عنوان صبحانه که اتفاقا قرار است خانوادگی نوش جان شود املت تخم مرغ با پنیر خامه ای را به شما پیشنهاد می دهیم بنابراین باید تخم مرغ ، خامه و البته پنیر خامه ای را حتما داشته باشید. برای ناهار هم پیشنهاد ما رشته پلو است. قدیمی ها بر این باور بودند که اگر روز اول نوروز رشته پلو یا آش رشته بخورند رشته کار برای طول سال دستشان می آید! اگر در خانه رشته پلویی ندارید به راحتی می توانید آن را هر فروشگاه تهیه کنید. خرما و کشمش هم از جمله ملزومات این غذاست. پس تا فردا...