

غذاهای خوشمزه مخصوص پاییز و زمستان

در هوای سرد فقط وقت پوششهای گرم برای بدن نیست، بلکه زمان کدو تنبل لذیذ، کدو مسمایی خوش عطر و سایر مواد غذایی پاییزی مورد علاقه‌ی شماست. کدوی بلوطی شکم پر سوپ تورلینی با اسفناج و گوجه فرنگی خوراک زمستانی خوراک پاییزی پوره‌ی بلغور جوی دو سر و کدو تنبل

هنگامیکه وارد زمستان می‌شویم، در همه جا می‌توانیم کدو تنبل ببینیم. این گیاه نارنجی رنگ، دارای مواد مغذی مانند ویتامین است. فیبر زیادی مقدار همچنین A، C، E پوره‌ی کدو و بلغور جو یک راه عالی برای اضافه کردن تعدادی ماده‌ی مغذی به صبحانه‌ی شما است. اول از همه با توجه به دستورالعمل روی بسته بندی بلغور جو، آن را آماده کنید. وقتی پخت بلغور جو رو به پایان است، یک قاشق غذاخوری پوره‌ی کدو تنبل به آن اضافه کرده و بخوبی با هم مخلوط کنید. سپس به آن دارچین یا ادویه‌ی کدو، یک قاشق چایخوری عصاره‌ی وانیل، و کمی عسل یا شربت افرا اضافه کنید، و بخوبی با هم مخلوط نمایید. روی آن را با تکه‌های گردو و کمی دارچین تزیین کنید، و آن را بصورت گرم سرو نمایید. کدوی بلوطی شکم پر سوپ تورلینی با اسفناج و گوجه فرنگی خوراک زمستانی خوراک پاییزی پوره‌ی بلغور جوی دو سر و کدو تنبل

وقتی هوا رو به سردی می‌رود، کدوی مسمایی فراوان می‌شود. کدوی مسمایی انواع و طعم‌های مختلفی دارد، و یک سبزی چند منظوره است. کدوی اسپاگتی (کدوی که بعد از پخته شدن رشته رشته می‌شود) در سال‌های اخیر بیشتر مورد استفاده قرار گرفته، اما این دستور غذا به کدوی بلوطی نیاز دارد. کدوی بلوطی نیز بسیار متنوع است و طعم لذیذی دارد. برای تهیه‌ی این غذا، یک کدوی بلوطی را نصف کنید و داخل آن را خالی کنید. این دو نیمه را در روی یک کاغذ مخصوص آشپزی قرار دهید و روی آنها کمی روغن زیتون بریزید. فر را از قبل تا ۴۰۰ درجه‌ی فارنهایت گرم کنید و کدو را بمدت ۴۵ دقیقه در آن قرار دهید. وقتی کدو در حال پختن است، دانه‌های گندم کامل را با توجه به دستورالعمل روی بسته بندی آماده کنید. وقتی دانه‌های گندم پخته شدند، به آنها نمک و فلفل اضافه کنید و آن‌ها را با کشمش و نخود مخلوط کنید. این مخلوط را با قاشق در داخل هر نیمه کدو بریزید و سپس سرو کنید.

آش

گرانولای آماده، اغلب پر از مقدار زیادی مواد افزودنی و شکر است. اما تهیه‌ی گرانولای خانگی یک جایگزین عالی است. اگرچه گرانولا بخاطر انواع آجیل سرشار از کالری است، اما مقدار زیادی فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین دارد. در صورت تمایل کمی از آن را به ماست یا اسموتی اضافه کنید یا می‌توانید بعنوان غلات از آن لذت ببرید. در یک کاسه، جو، گردوی آمریکایی بدون نمک، بادام و گردوی خرد شده را با هم مخلوط کنید. سپس به آن کمی شربت افرا، دارچین و نمک اضافه کنید.

این مخلوط را روی یک کاغذ آشپزی پخش کنید و بمدت ۳۰ دقیقه در یک فر یا ۳۰۰ درجه‌ی فارنهایت بریزید. گاهی اوقات آنها را تکان دهید تا زیر و رو شوند. وقتی گرانولا خنک شد، آن را در یک ظرف در بسته‌ی بدون هوا نگهداری کنید تا تازه بماند.

سوپ تورلینی با اسفناج و گوجه فرنگی

سوپ غذای راحتی است، اما بسیاری از ما دوست نداریم که برای تهیه‌ی آن، ساعت‌ها وقت بگذاریم. تهیه‌ی این سوپ، بسیار آسان است و طعم و مزه‌ی کاملی دارد. و برای پخت آن به موادی مانند تورلینی پنیر، سوپ سبزیجات کم سدیم و یک قوطی گوجه فرنگی خرد شده نیاز داریم.

در یک قابلمه‌ی بزرگ، کمی روغن زیتون، یک پیاز خرد شده، و چند حبه سیر ریز شده اضافه کنید. اجازه دهید که سیر و پیاز حدود ۵ دقیقه سرخ شوند.

سپس سوپ سبزیجات و گوجه فرنگی خرد شده را اضافه کنید. بگذارید این مخلوط جوش بیاید. وقتی به جوش آمد، تورتلینی را اضافه کنید و طبق دستور بسته بندی بپزید.
بعد از اینکه تورتلینی پخته شد، کمی اسفناج اضافه کنید و فوراً آن را سرو کنید. اگر می‌خواهید سوپ را دیرتر سرو کنید، موقع گرم کردن مجدد اسفناج را اضافه کنید تا از پخته شدن بیش از حد جلوگیری شود. برای کسانی که گوشت دوست ندارند، اضافه کردن سوسیس ایتالیایی، طعم این سوپ را بخوبی کامل می‌کند.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/122149> **Source URL:**