



طرز تهیه اسموتی میوه های تابستانی و خوشمزه با بستنی

اسموتی های انواع و اقسام مختلفی دارند و شما می توانید با انواع میوه ها و بستنی و شیر یک اسموتی خوشمزه و خنک و گوارا در فصل تابستان به راحتی در خانه تهیه کنید. اسموتی در دهه ۱۹۸۰ کم کم با به این دنیا گذاشت و با انواع آب میوه و سبزیجات و پودر های پروتئین و ویتامین این اسموتی تهیه می شدند و شما می توانید از شیرین کننده های مختلف مانند بستنی وانیلی و شیر و شکر یا خامه فنادی برای شیرین شدن اسموتی ها استفاده کنید و آن ها را داخل لیوان های شیشه ای بلند بریزید و در فصل تابستان آن ها را سرو کنید. این اسموتی بسیار راحت است و شما می توانید با میوه های تابستانی مانند در یخچال یک نوشیدنی خنک و جذاب تهیه کنید که طعم و مزه عالی دارد و گزینه خوبی نیز برای پذیرایی و مهمانی است و به واسطه داشتن شاتوت و توت فرنگی رنگ بنفش فوق العاده ی به خود می گیرد. مواد لازم: موز ۱ عدد، توت فرنگی ۶ عدد، توت سیاه ۲۱ پیمانه، شیر ۲۱ پیمانه، بستنی وانیلی ۲۱ پیمانه، ابتدا باید موز را پوست کنید و خرد کنید. توت فرنگی ها را نیز بشوید و برگ توت فرنگی را بگیرد و اگر قسمتی از توت فرنگی خراب است با چاقو بگیرد. توت سیاه را نیز بشوید و دم آن را بگیرد. در ادامه موز و توت فرنگی و توت را به همراه شیر و بستنی وانیلی داخل مخلوط کن بریزید و میکس کنید تا مواد پوره شود و بعد داخل لیوان بریزید و به همراه تریزین توت فرنگی و موز این اسموتی خوشمزه را میل کنید. نوش جان

آشپزی

املت اسفناج و پنیر

مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
اسفناج	۲۰۰ گرم
کره	۲۰ گرم
پنیر گودا	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی

املت از دیرباز به عنوان صبحانه و گاهی شام مورد توجه همه دنیا بوده است. املت ها بسته به نوع موادی که داخل آن استفاده می شود، متفاوت است. یکی از این املت ها، املت اسفناج و پنیر است که با ترکیب اسفناج پخته و پنیر گودا با تخم مرغ به دست می آید. دستوری که گفته شده، یک نوع املت ساده و در عین حال خوشمزه با مزه ای متفاوت است که توصیه می شود حتما امتحان شود. البته اگر با کالری پنیر گودار مشکل دارید می توانید از دستور املت اسفناج ساده استفاده کنید

مرحله اول
برای تهیه املت اسفناج و پنیر خوشمزه ابتدا اسفناج

ها را به صورت متوسط خرد می کنیم، سپس با بخار پز می بزییم و در یخچال می گذاریم تا کاملا خنک شود. در صورت نبود بخار پز می توانیم اسفناج را درون یک قابلمه مناسب بریزیم.

مرحله دوم
در این مرحله تا به روی حرارت ملایم قرار می دهیم و اسفناج ها را به خوبی تفت می دهیم تا آب اضافی شان خارج و تبخیر شود. در ادامه اسفناج را کنار می گذاریم تا از حرارت بیفتد و با دمای محیط هماهنگ شود.

مرحله سوم
در این مرحله تخم مرغ ها را درون یک کاسه

مناسب می شکنیم و هم می زنیم تا از لختگی در آید، سپس مقداری نمک و فلفل سیاه به آن اضافه می کنیم و به خوبی ترکیب می کنیم تا ادویه ها به خورد تخم مرغ ها برود.

مرحله چهارم
توجه داشته باشید که در صورت تمایل می توانیم علاوه بر نمک و فلفل سیاه از انواع ادویه های مورد پسند خود نیز استفاده کنیم. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم، سپس کره را درون آن می اندازیم.

مرحله پنجم
زمانی که کره به طور کامل آب شد، تخم مرغ های همزده را درون تابه می ریزیم و کمی زمان می دهیم تا تخم مرغ ها بپندد. در ادامه اسفناج پخته شده را به صورت پخش روی تخم مرغ ها می ریزیم و کمی صبر می کنیم.

مرحله ششم
در این مرحله پنیر گودار روی املت پخش می کنیم و چند لحظه درب تابه را می گذاریم تا پنیر گودا به خوبی ذوب شود. می توان از پنیر خامه ای به جای پنیر گودا استفاده کرد. سپس آن را در ظرف مناسبی کنار نان سرو می کنیم.



مافین هلو

مواد لازم:

آرد فنادی	۱٫۵ پیمانه
شکر	۱/۲ پیمانه
بکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
جوز هندی	۱/۸ قاشق چایخوری
نمک	۱/۴ قاشق چایخوری
روغن مایع	۱/۳ پیمانه
عسل	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
شیر	۱/۲ پیمانه
وانیل	نوک قاشق چایخوری
هلوی خرد شده	۱٫۵ پیمانه

مافین هلو یکی از انواع شیرینی های ساده و خوشمزه فصل تابستان است که با رسیبی های متنوعی درست می شود.

مخلوط کنیم، فقط باید در حدی مخلوط کنیم که بافت خمیر یکدست شود. پس از اینکه بافت مواد یکدست شد، هلو را اضافه کرده و ترکیب می کنیم، سپس کیپسول های مافین را درون قالب قرار می دهیم.

مرحله اول

برای تهیه مافین هلوی مجلسی در ابتدای کار آرد را پس از الک کردن به همراه شکر، دارچین، جوزهندی و نمک درون یک کاسه مناسب می ریزیم و به خوبی زیر و رو می کنیم تا مواد کاملا یکدست شوند.

مرحله دوم

تخم مرغ را درون یک کاسه مناسب می ریزیم و با چنگال مخلوط می کنیم تا از لختگی خارج شود، سپس شیر را به همراه روغن مایع، عسل و وانیل به کاسه اضافه کرده و مواد را به خوبی مخلوط می کنیم تا یکدست شوند.

مرحله سوم

در این مرحله فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد روشن می کنیم و اجازه می دهیم به خوبی گرم شود. در ادامه ترکیب مواد تر را به کاسه حاوی مواد خشک اضافه کرده و با لیسک مخلوط می کنیم تا بافت مواد یکدست شود.

مرحله چهارم

توجه داشته باشید که نیازی نیست مواد را بیش از حد

مرحله پنجم

در این مرحله مواد را بین ۸ تا ۹ قالب مافین تقسیم می کنیم. توجه داشته باشید نباید بیش از سه چهارم حجم قالب ها را پر کنیم، چون مافین ها پس از پخت، پف می کنند و از قالب خارج می شوند که باعث خراب شدن ظاهرشان می شود.

مرحله ششم

حالا قالب را درون فر قرار داده و اجازه می دهیم مافین ها به مدت ۱۵ دقیقه بپزند، سپس از فر خارج می کنیم و اجازه می دهیم خنک شوند. مافین ها را درون ظرف درب دار تا ۴ روز می توانیم نگهداری کنیم.



فال روزانه

فروردین

به نظر می رسد که فرصت خوبی دارید تا کار تجاری را شروع کنید که سودآور است. رئیس تان از شما قدردانی خواهد کرد، اما همکاران تان به شما حسادت خواهند کرد. باید روی کار گروهی حساب کنید. خودتان فشار نیاورید، وگرنه دچار مشکلات سلامتی می شوید و حتی ممکن است اتفاقات ناگواری رخ دهد.

اردیبهشت

کارزما کمک می کند که بسیار محبوب شوید. دقت کنید و در کسب و کار موفق خواهید شد. ممکن است فرصتی داشته باشید تا برای خانه سرمایه گذاری عمده ای انجام دهید. سعی کنید از بحث با افراد سالمند در اطراف تان اجتناب کنید. احتمالا بخواهید که بیشترین زمان تان را با خانواده سپری کنید.

خرداد

خلاقیت به شما اجازه می دهد تا در حرفه و کسب و کارتان موفق شوید. می توانید برنامه های سرمایه گذاری قدیمی را اجرا کنید. اطمینان حاصل کنید که مشکلات خانوادگی را نادیده نمی گیرید. باید بیشتر به نیازهای تان توجه کنید.

تیر

در محیط کاری، می توانید خودتان را اثبات کنید. به نظر می رسد که سرشار از انرژی هستید و فرصت خوبی دارید تا تمام وظایف تان را با موفقیت به اتمام برسانید. ممکن است بحث شدیدی را با دوستان تان در ارتباط با وام داشته باشید که نتوانسته سر وقت آن را پس دهد. سعی کنید از حدس و گمان مالی اجتناب کنید، زیرا که خطر از دست دادن را در پی خواهد داشت.

مرداد

امروز برای ایجاد تغییرات عمده در کار و زندگی عاطفی تان روز مناسبی است. فرصتی دارید و یک کار نیمه وقت به شما پیشنهاد خواهد شد. روابط با اطرافیان به خوبی پیش می رود، اما باید بیشتر اطرافیان را درک کنید.

شهریور

یک حوادث غیر منتظره و جدی رخ خواهد داد که ممکن است مانع حفظ برنامه های تان می شود. سعی کنید آرام و مصمم هستید. امروز بعد از ظهر شخص خاصی را ملاقات می کنید و ایده های کاری را با شما در میان خواهید گذاشت. باید توصیه ها شریک عاطفی تان را در نظر بگیرید.

مهر

یک حادثه ویژه امروز صبح رخ خواهد داد، که بر زندگی عاطفی و اجتماعی تان تاثیر خواهد گذاشت. شرکت ها، ملاقات های کاری، و سرمایه گذاری ها امروز موفقیت آمیز است. باید بیشتر به حس ششم تان اطمینان کنید. یکی از دوستان نزدیک برای شما خبر های خوبی در طول شب به همراه خواهد داشت.

آبان

به نظر می رسد که مود خیلی خوبی دارید، و روابط تان بسیار خوب پیش می رود. از شرایط مالی تان رضایتی ندارید، اما فرصتی دارید تا در امور اجتماعی و داخلی موفق شوید. زمان عالی دارید تا با دوستان تان ملاقات کنید. سعی کنید از زیاده روی اجتناب کنید.

آذر

امروز صبح ممکن است بسیار مشغول باشید، بنابراین باید زمان تان را مدیریت کنید. امروز بعد از ظهر فرصتی دارید تا کسب و کار جدیدی را شروع کنید. به عبارت دیگر از ایجاد مشکل اجتناب کنید، احتمالا بخواهید با یک شخص متخصص صحبت کنید. نسبت به زندگی عاطفی تان خوشبین باشید.

دی

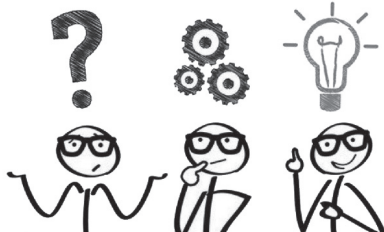
برخی مشکلات مالی باعث ناراحتی شما شده است، به نظر می رسد که از لحاظ فکری بهترین حالت هستید. امروز می توانید در امتحانات و مسابقات موفق شوید. باید چشم اندازهای حرفه ای خود را به طور جدی در نظر بگیرید و فرصت های جدید شغلی را دنبال کنید.

بهمن

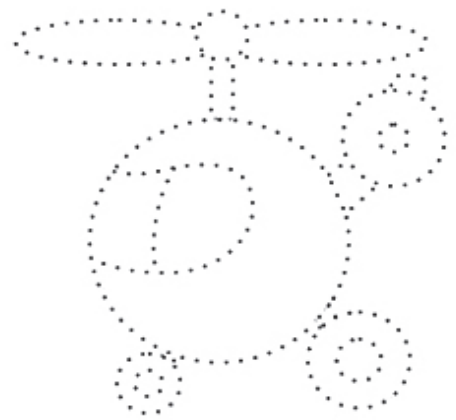
همکاری با شرکای تجاری تان بسیار خوب پیش رود. و به معامله سودآوری دست پیدا می کنید. روابط با شریک عاطفی تان کمی تنش زا می شود. همه چیز به زودی حل خواهد شد اگر آرام باشید. باید بیشتر به وظایف خانوادگی و استراحت کردن توجه کنید.

اسفند

امروز صبح، زندگی عاطفی تان کمی تنش زا می شود. باید آرام و صبور باشید و منتظر آرامش شریک عاطفی تان باشید. احتمالا مجبور باشید که به یک سفر حرفه ای بروید. کارهایی که انجام می دهید سخت است، اما محتاط باشید تا بتوانید به خوبی مدیریت کنید. می توانید به حس ششم تان اطمینان کنید.



۱- آن چیست که روز را کنار پنجره می گذرانند، و هنگام غذا کنار میز است و شب ها ناپدید می شود؟



جدول

افقی:

اروشنی و فروغ	دیه ...
سرمربی پر افتخار	۱۱مخفف ...
منچستر یونایتد	عزیز و...
۲هلهله، شادی	از اعیاد ...
رتبه و منزلت	۱۲نفس...
فدیه	داد و فر...
۳عدد دورقمی	فرو رف...
مشهور	بهبودی و ...
شاعر دشتستانی	۱۳علم ...
۴چیدن محصول	س...
صدای درد	مردان ب...
سکنی ...	۱۴شهری در ا...
هرگ...	نام مادر حض...
۵ثلت ع...	شا...
مجرد...	۱۵از ور...
موقع خواب رو...	زاد...
۶نوعی سبزی...	***
احص...	عمودی:
صدای ...	۱انداری، فقر
۷ح...	نوعی از تنقلات
سردار...	۲در بدر
گویشی درد...	فالگیر
۸ادب آ...	احتیاج
سالخ...	۳پسر سهراب در شاهنامه
تصوی...	مقابل شمال
۹تن...	کشور مبارک
هدا...	۴خوشحال
الیه...	از اصول دین اسلام
۱۰نقش ...	گیاه...
سخت و...	۵سروش نند...

