

دوشنبه ۷ شهریور ۱۴۰۱، صفر ۱۴۴۴، ۲۹ آگوست ۲۰۲۲، شماره ۴۰۲۶ (۱۴۱۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نگته
غمگین نشو وقتی کسی تلاشت را نمی بیند و هنرت را درک نمی کند. طلوع خورشید منظره های تماشایی است اما بیشتر مردم همیشه خدا آن موقع صبح خواب هستند.
جان لنون



در این مرحله مغز گردو را به صورت نگینی متوسط خرد کرده و به صورت پختش درون کاسه روی برگ های اسفناج می ریزیم. حالا پنیر گیاهی را به صورت مکعبی متوسط خرد کرده و روی مواد اسفناج قرار می دهیم. حالا به سراغ درست کردن سس اسفناج می رویم. برای این منظور رب انار، سرکه، روغن زیتون را به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه درون یک کاسه مناسب ریخته و به خوبی مخلوط می کنیم. حالا فیله های پر تقال را به همراه در این مرحله سس را به صورت پخش روی مواد اسفناج ریخته و آنرا با دو قاشق

اسفناج
دانه انار:
پر تقال:
مغز گردو:
پنیر گیاهی:
مواد لازم برای سس:
رب انار:
سرکه:
روغن زیتون:
نمک و فلفل سیاه:
طرز تهیه:

آموزش آشپزی

سالاد اسفناج

۳ پیمانه
۱ پیمانه
۱ پیمانه
۱/۲ پیمانه
۵۰ گرم

برای تهیه سالاد اسفناج خوشمزه و رژیمی در ابتدای کار اسفناج را شسته و درون آبکش قرار می دهیم تا آب اضافی اش کاملاً خارج شود. حالا اسفناج ها را بسدود خرد کردن درون ظرف مورد نظرمان قرار می دهیم. در این مرحله پوست اولیه و نازک پرتقال را کاملاً جدا کرده، سپس فیله های آنرا به صورت مکعبی خرد می کنیم. حالا فیله های پر تقال را به همراه دانه های انار درون کاسه روی برگ های اسفناج می ریزیم.



پلیس زن در ورزشگاه ها

دیدار مسئولان شرکت عمران، آب و خدمات کیش با رؤسای بیمارستان و مرکز توسعه سلامت کیش به مناسبت روز پزشک

جعفر همافر

