

سبک زندگی

آموزش آشپزی

ساندویچ مرغ با سس پستو

مواد لازم:

۵ عدد گردو	۱ قاشق چای خوری نمک
۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون	آب لیمو تازه
به میزان لازم طرز تهیه:	

در ابتدای کار، سس پستو را تهیه می کنیم. برای این کار، ریحان، آب لیمو تازه، گردو خرد شده، سیر، پنیر پارمزان و نمک را درون مخلوط کن ریخته و خوب با هم میکس می کنیم. در این مرحله روغن زیتون را تا جایی که سس نرم و لطیفی بدست آید اضافه می کنیم. در ادامه به سراغ آماده کردن مواد داخل ساندویچ می رویم. برای این منظور بادمجان ها را شسته و پوست کنده و به صورت ورقه ای برش می زنیم. تابه گریل را خیلی کم چرب می کنیم. بادمجان ها را درون تابه، گریل

۲ عدد بادمجان

به اندازه لازم سبزی خرد شده

۱ عدد تخم مرغ

۲ عدد بادمجان لازم

به مقدار لازم روغن برای سرخ کردن نان باکت

به مقدار لازم مرغ

۲۰۰ گرم ریحان

۲ قاشق غذاخوری پنیر پارمزان



کاریکاتور | جملات ناب از کتاب های ناب | مهدی اخوان ثالث

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

ناران امید پس از خشکسالی، در هرمزگان

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامہ **اقتصاد کیش** پرتیراژترین و با سابقہ گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی