



دسر هویج با بیسکویت

مواد لازم:

- شکر: ۳۰۰ گرم
- هویج: یک کیلوگرم
- نشاسته: سه قاشق غذاخوری
- پودر ژلاتین: یک قاشق مرباخوری
- هل: یک قاشق غذاخوری
- گلاب: ۱/۲ فنجان
- آبلیمو: ۲/۱ قاشق سوپخوری
- زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری
- پودر نارگیل: به میزان لازم
- پودر پسته: به میزان لازم
- بیسکویت پتی بور: دو بسته



طرز تهیه:

برای تهیه دسر ابتدا هویجها را پوست بکنید و آنها را با مقداری کمی آب در قابلمه بریزید و قابلمه را روی حرارت گاز قرار دهید تا هویجها به خوبی پخته شوند. سپس هویجها را به همراه شکر در مخلوط کن بریزید تا پوره هویج آماده گردد. در مرحله بعدی پودر ژلاتین را در مقداری گلاب بریزید و مخلوط پودر ژلاتین و گلاب را روی بخار کتری قرار دهید تا پودر ژلاتین به خوبی در گلاب حل شود. سپس نشاسته را در ظرف مناسبی بریزید و چند قاشق آب سرد به نشاسته اضافه کرده و حل کنید. نشاسته حل شده را به مخلوط هویج اضافه کنید و مخلوط این مواد را روی حرارت متوسط شعله گاز قرار دهید و به صورت مداوم مواد را هم بزنید تا از گلوله شدن مخلوط هویج جلوگیری شود. بعد از اینکه مخلوط شکر و هویج قوام آمد ژلاتین حل شده را به همراه زعفران، گلاب، هل و آبلیمو را به مخلوط هویج اضافه کنید و همه این مواد را هم بزنید تا با یکدیگر به خوبی مخلوط شوند. سپس بعد از دو دقیقه حرارت گاز را خاموش کنید. در مرحله آخر، ظرف مناسبی را تهیه کنید و بیسکویتهای پتی بور را به صورت ردیفی ته ظرف بچینید. مخلوط هویج

را به آرامی روی بیسکویتهای پتی بور بریزید. دوباره روی مخلوط هویج بیسکویتهای پتی بور را بچینید و این روش را ادامه دهید تا زمانی که مخلوط هویج و بیسکویتها تمام شوند. سپس روی دسرها با پودر نارگیل و پودر پسته تزیین کنید. ظرف حاوی دسر را به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید. بعد از مدت زمان ذکر شده ظرف را از درون یخچال بیرون آورید و دسر را به شکل دلخواه خود برش بزنید. می توانید از قالبهایی با اشکال دلخواه برای قالب زدن این دسر نیز استفاده کنید.

نکات طلایی برای تهیه دسر با هویج

۱. برای تهیه دسر هویج ابتدا اجازه دهید تا مخلوط هویج کمی سرد شود سپس آن را روی بیسکویت پتی بور چیده شده در ظرف بریزید.
۲. می توانید این دسر را از شب تا صبح در یخچال قرار دهید زیرا این نوع دسرها اگر به مدت طولانی تری در یخچال قرار بگیرند خوشمزه تر می شوند.
۳. اگر تمایل دارید دسر را از شب تا صبح در یخچال قرار دهید بهتر است برای جلوگیری از خشک شدن دسر بعد از ۲ تا ۳ ساعت روی ظرف دسر را بپوشانید تا خشک نشود.

بهداشت زیبایی

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که علاوه بر انواع ماسکهای خانگی و شیمیایی، می‌توانید از طریق مصرف خوراکیها هم پوستتان را در مقابل اشعه آفتاب مقاوم کنید. در واقع با خوردن این خوراکیها همراه با مصرف ضدآفتابها می‌توانید پوست خود را برابر نور خورشید محافظت می‌کنید!

ضد آفتابهای خوراکی را بشناسید

متخصصان متوجه شدند که خوردن خوراکیهای تهیه شده از گوجه فرنگی برای حفاظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی و نیز پیشگیری از پیری پوست ناشی از تماس با نور خورشید، مفید است.

فلاوانوئید، نور ماورای بنفش را به خود جذب می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. در صورت مصرف روزی تنها ۵۶ گرم شکلات تلخ خطر بروز سرطان کاهش پیدا می‌کند.

شکلات تلخ اولین ضد آفتاب خوراکی:

از آن جا که شکلات تلخ نوعی آنتی اکسیدان قوی و غنی از فلاوانوئید است، از پوست در برابر آفتاب سوختگی و سرطان محافظت می‌کند.

سبزیهای برگ سبز دومین ضد آفتاب خوراکی:

این نوع سبزیها حاوی کاروتنوئید و آنتی اکسیدانهایی مانند لوتئین است که از پوست در برابر آسیب نور خورشید و بیماریهای پوستی محافظت می‌کند. مصرف اسفناج، کلم پیچ و برگ چغندر خطر سرطان را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. کلم بروکلی نیز مفید است.

ماهی سومین ضد آفتاب خوراکی:

ماهی ماکرو، سالمون، ساردین، قزل آلا و شاه ماهی غنی از اسید چرب امگا ۳ است که خطر بروز ملانوما (کشنده ترین نوع سرطان پوست) را کاهش می‌دهد. خوردن هفته ای ۲ وعده ماهی برای محافظت از پوست کافی است.

سبزیجات نارنجی چهارمین ضد آفتاب خوراکی:

هویج و کدو حلوایی حاوی بتاکاروتن است که به طور موثر کاهش دهنده آفتاب سوختگی است. هر چه گیاه رنگی تر باشد، قدرت محافظتی آن در برابر اشعه ماورای بنفش بیشتر است.

گوجه فرنگی پنجمین ضد آفتاب خوراکی:

گوجه فرنگی می‌تواند پوست را جوان نگه دارد و از این بافت حیاتی در برابر آفتاب سوختگی محافظت کند.

گوجه حاوی ترکیبی به نام لیکوپن است که با پیری مقابله می‌کند. لیکوپن از رنگدانه‌های طبیعی موجود در گوجه است که در فرآیندهای مختلف طبخ و تهیه سس کچاپ و رب و آب گوجه فرنگی، مقدار آن نه تنها از بین نمی‌رود بلکه افزایش هم پیدا می‌کند.

البته توجه داشته باشید که مصرف گوجه فرنگی برای دارندگان گروههای خونی A و B مضر بوده و این افراد می‌توانند به جای گوجه فرنگی از مصرف هندوانه و گریپ فروت که هر دو منبع سرشار لیکوپن هستند بهره ببرند.



پاکوره برنج

(غذای هندی)

مواد لازم:

- برنج چلو (پخته و سرد شده) ۱/ فنجان - پیاز (نگینی خرد شده) / نصف فنجان - فلفل قرمز / به میزان دلخواه
- زنجبیل (رنده شده) / یک قاشق مربا خوری - گشنیز (ریز خرد شده) / دو قاشق غذا خوری - زیره سبز و زیره سیاه / نصف ق چ - تخم گشنیز و زردچوبه / نصف ق چ - آرد نخود / ۵ ق غ - آب / ۵-۶ ق غ - نمک / به میزان لازم
- روغن مایع (برای سرخ کردن) / به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را در ظرفی ریخته و با دست کمی ورز دهید تا نرمتر شود. بقیه مواد به جز آب و روغن را با برنج مخلوط کنید. نیم ساعت صبر کنید تا برنج با پیاز مخلوط شود. بعد کم کم آب را به مقدار لازم اضافه کرده و مخلوط کنید. می‌توانید از مایه قاشق قاشق برداشته و در روغن داغ سرخ کنید.

نکته:

هنگام سرخ کردن بهتر است کنار دستتان یک ظرف آب قرار دهید و هر بار قاشق را داخل آن بزنید تا مواد به راحتی از قاشق جدا شود. در ضمن از برنج پخته‌ای که از قبل مانده هم می‌توانید استفاده کنید، فقط باید برنج کاملاً نرم باشد.

