



دستورات غذاهای هفتگی

دکتر وجدی



دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

کباب کوبیده

مواد لازم برای ۱ نفر

گوشت چرخ کرده به مقدار تعیین شده برای شما

پیاز ۷۰ گرم

نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه

ابتدا کاسه بزرگی آماده کرده و پیاز را پس از پوست کندن و شستن با رنده ریز در آن رنده کنید نکته: اگر پیاز آب انداخت با دست پیاز رنده شده را بچلانید و آب اضافی آن را خالی کنید گوشت چرخ کرده را همراه با نمک و فلفل به پیاز رنده شده اضافه کنید و با دستتان مواد را خوب ورز دهید تا مایه کباب حالت چسبنده پیدا کند. سپس مخلوط گوشتی را به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال قرار دهید. برای سیخ کردن کباب هم مقدماتی لازم است ابتدا تا در کاسه کوچکی مقداری آب جوش بریزید و کنار دستتان قرار دهید. حالا پیش از برداشتن مایه کباب رده یک مشت از مایه را بردارید و به شکل دوک درآورید؛ سپس همان طور که مواد در دست راستتان قرار دارد. سیخ را روی مایه دوکی بگذارید و شروع به پوشاندن سطح شیخ با مایه کباب کنید در پایان دوباره دستتان را در آب جوش فرو کنید و روی خ را روی مایه شیخ فشار دهید تا اثر انگشتان شما بر گوشت باقی سبزه الا حالا ابتدا و انتهای کباب را به شیخ بچسبانید. سپس آتش را بر پا کرده، شیخ ها را روی آن قرار دهید فقط به خاطر داشته باشید که ابتدا باید آتش را مرتب باد بزنید تا گوشت خودش و ا بگیرد. وقتی گوشت کمی برشته شده دیگر .. باد زدن لازم نیست نکته گوشت کباب کوبیده را ۲ بار چرخ کنید. در ضمن یا آن را به صورت خالص از گوشت گوسفند آماده کنید یا از ترکیب گوشت گوسفند و گوساله استفاده کنید

طرز تهیه کباب تابه ای

گوشت گوسفندی یا گوساله جوان کم چرب یا بدون چربی به مقدار تعیین شده برای شما

نمک به مقدار کافی

پیاز رنده شده

گوجه فرنگی ۱ عدد

پیاز رنده شده را در ظرفی بریزید. گوشت را بار چرخ کنید و با نمک و پیاز خوب ورز دهید و باد فرم دهید و در ماهیتابه . رژیمی و یا دیگ (قابلمه پهن کنید و درب آن را ببندید و روی حرارت ملایم بگذارید حرارت را زیاد نکنید تا گوشت کاملاً بپزد معمولاً گوشت وقتی که میبزد جمع شده و بهتر است که کبابها کمی نازک باشد اگر کباب بدون چربی است به آن یک قاشق روغن زیتون بیفزایید در فاصله ،پخت کباب را برگردانید و دوباره درب آن را محکم ببندید وقتی کمی آب برای کباب مانده بود . چون گوشت زمان پخته شدن آب میاندازد) گوجه فرنگیها را با کارد حلقه حلقه کرده و روی کبابها قرار داده و دوباره درب آنرا ببندید وقتی کبابها و گوجه فرنگی کاملاً پخته شدند در دیس بکشید و بعد سرمیز سرو و نوش جان کنید

همبرگر رژیمی

گوشت چرخ کرده به مقدار تعیین شده برای شما پیاز رنده شده ۲ قاشق غذاخوری جعفری ریز شده ۲ قاشق غذاخوری

ادویه دلخواه کمی

کمی فلفل و نمک

تمام مواد رو باهم مخلوط کنین و توی تابه بذارین و حرارت و تابه چدنی رو بذارین روی حرارت داغ بشه. از مواد به اندازه تعیین شده برای شما بردارین. نکنین چون گوشت آب میندازه و یک طرف که کتابی شد. طرف دیگه رو کباب کنین. حالا

پس از اینکه دو طرف کبابی شد. برای اینکه مغز پخت بشه میتونین حرارت رو هم کم کنین. از سبزیجات تازه برش بدین و کنار غذا با سس ها و چاشنی های رژیمی سرو کنید

نکات

بهترین گوشت برای همبرگر مخلوطی از گوسفند و گوساله و البته هر دو بدن چربی هست

طرز تهیه جوجه کباب

سینه یا فیله مرغ به مقدار تعیین شده برای شما

آبلیمو ۱ قاشق سوپ خوری

زعفران حل شده نمک و فلفل و پودر پاپریکا

قاشق غذا خوری روغن زیتون ۲

سینه یا فیله مرغ را پس از شستشو و تمیز کردن خوب خشک می کنیم و آنرا خرد می نمائیم

سپس زعفران حل شده نمک و فلفل و آبلیمو و روغن زیتون را با هم مخلوط کرده و تکههای مرغ را در این سسی ۴ تا ۵ ساعت خوابانیم و سپس به سیخ میکشیم و کباب میکنیم

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

خوراک مرغ

سینه مرغ : به مقدار تعیین شده برای شما

فلفل دلمه ای ۲/۱

پیاز ۱ عدد متوسط

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

زرد چوبه : خیلی کم

فلفل و نمک به مقدار

زنجبیل 1 قاشق چای خوری

آبلیمو در صورت تمایل

ابتدا پیاز را بصورت خرد می‌کنیم با یک قاشق روغن زیتون تفت می‌دهیم کمی نرم شد فلفل دلمه ای را اضافه می‌کنیم سپس زرد چوبه و نمک و فلفل و زنجبیل و رب را اضافه می‌کنیم بگذارید کمی تفت بخورد تا رب از خامی در آید سپس تکه های مرغ را اضافه می‌کنیم و با ۲/۱ لیوان آب بگذارید با حرارت خیلی ملایم پخته شود تا جا بیافتد در آخر در صورت تمایل آبلیمو هم اضافه کنید

طرز تهیه سالاد الویه

یک عدد سینه کامل مرغ بدون پوست و بدون نمک را با یک پیاز کوچک کمی زرد چوبه بپزید. دو عدد تخم مرغ دو عدد هویج یک عدد سیب زمینی نسبتاً بزرگ را پخته خرد کنید مرغ را بعد از پختن خرد که ترد کرده همگی را مخلوط کنید از ۵ تا ۶ عدد خیار شور برای نمک آن استفاده کنید خیار شور فقط جهت تهیه سالاد الویه مصرف کنید چون اشتهای آور و چاق کننده است برای سس سالاد ۳ قاشق روغن زیتون ۲ قاشق ماست ۱ قاشق آبلیمو کمی فلفل سیاه ریخته همه را مخلوط کنید

این سالاد برای ۳ وعده میباشد البته بدون نان همراه سالاد الویه سالاد سبزیجات هم خورده شود

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه دلمه برگ مو

برگ مو ۴۰ تا ۵۰ عدد

گوشت چرخ کرده به مقدار تعیین شده برای شما

برنج ۲ قاشق غذا خوری خشک

سبزی دلمه ۴ تا ۵ قاشق خرد شده (گشنیز جعفری نعناع و ترخون) به یک نسبت با گشنیز کمی بیشتر البته شوید و پیازچه و تره هم میتونه اضافه شود

پیاز متوسط ۲ عدد / لپه ۱ قاشق غذا خوری / کشمش 1/3

نمک و فلفل به مقدار لازم

مواد لازم برای چاشنی دلمه

استاک گوشت اگر نداشتید میتونید از یک بسته عصاره گوشت استفاده کنید با یک استکان آب در صورت استفاده از عصاره گوشت چون شور است دیگر نمک نریزید

سرکه یا آبغوره نصف پیمانه

شکر یک قاشق غذاخوری

مراحل تهیه دلمه برگ مو

دها یک استکان آب در ورت استفاده از عصاره گوشت

مون به همراه زرد چوب تفت

باید لپه و برنج رو از قبل خیس بدیم پیازها رو نگینی خرد میکنیم و در مقدار خیلی کم روغن میدیم کمی که سبک شد و رنگش طلایی شد گوشت رو اضافه میکنیم و روی حرارت ملایم تفتش میدیم. مخلوط برنج و لپه ها رو با هم میپزیم. البته باید مراقب باشیم که برنج رو کمی دون برداریم و لپه هم کامل بپزه ولی له نشه

سبزی خورد شده رو به گوشت در حال تفت اضافه میکنیم و نمک و فلفل هم میزنیم در نهایت لپه و برنج و کشمش رو هم اضافه میکنیم و از روی شعله بر میداریم هر دو برگ مو را کنار هم میگذاریم مایه ریخته می پیچیم

کف قابلمه ای که مد نظرمون هست رو چند تا برگ مو پهن میکنیم که دلمه ها نسوزه و دلمه های پیچیده شده را در قابلمه می چینیم و چاشنی دلمه را که با یک استکان آب جوشانده بودیم روی دلمه ها میریزیم یک پیشدستی هم روی دلمه ها میذاریم که موقع پخت از هم وا نره. بعد هم در قابلمه رو میذاریم و روی حرارت میذاریم با حرارت متوسط رو به کم برای حدود یک ساعت میپزه. البته این زمان بستگی به اندازه قابلمه و مقدار دلمه هاتون هم داره

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه خورش بامیه

بامیه ۱۰ عدد

گوشت خورشتی گوسفندی یا گوساله فرقی نمیکند به مقدار تعیین شده

برای شما

پیاز یک عدد

حبه سیر ۲

رب یک قاشق

آبلیموی تازه نصف استکان

نمک و فلفل بمقدار لازم

پیاز را نگینی خرد میکنیم در قابلمه ریخته با یک قاشق روغن زیتون سرخ میکنیم وقتی پیاز کمی طلایی شده گوشت را قیমে ای را اضافه میکنیم بعد از اینکه گوشت را کمی تفت دادیم سیر خرد شده را اضافه میکنیم یک قاشق مربا خوری زردچوبه و رب را هم به مواد اضافه کرده و آب رو هم بمقدار کافی برای پخت گوشت میریزیم و میذاریم تا موقعی که گوشت بپزد. گوشت که کاملاً پخت بامیه های سرخ کرده را داخل گوشت ریخته و آب گوجه را اضافه میکنیم

نمک و آبلیموی تازه را هم می افزاییم یک کوچولو هم زده درب خورش را میزاریم تا جا بیوفته فقط خیلی مراقب باشید. هم زدن زیاد و کم آب بودن خورش و شعله زیاد گاز باعث له شدن و از ریخت افتادن بامیه ها و خورش میشه. باید دقت کنید آب خورش مناسب باشه که هی آب نریزید نیم ساعت هم برای بامیه کافیه که بپزه البته اگه بامیه کوچک و خوبی باشه. وقتی خورش جا افتاد نوش جان میکنید

تهیه پیتزا گوشت یا مرغ

به جای یک کف دست نان سنگک صبحانه ۲ کف دست نان لواش در سینی فر قرار داده بعد همان مقدار تعیین شده برای شما گوشت چرخ کرده را با کمی پیاز تفت دهید چند عدد قارچ یک گوجه فرنگی کمی فلفل دلمه ای را به همراه یک

قاشق رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل و پودر آویشن مخلوط کرده روی نان میریزیم و روی آن را با کمی پنیر پیتزا که چرب نباشد یا مخلوط پنیر پیتزا به همراه پنیر صبحانه میپوشانیم به مدت ۵ تا ۷ دقیقه در فر داغ می گذاریم این پیتزا با تکه های مرغ پخته شده هم می توان آماده نمود

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه خورشت قیمه

لپه یک قاشق غذا خوری

پیاز یک عدد متوسط

گوشت گوسفند به مقدار تعیین شده برای شما

رب گوجه یک قاشق غذاخوری سر صاف

آب به مقدار لازم

چوب دارچین دو تکه یا پودر دارچین کمی نمک و فلفل

لیمو عمانی ۱ عدد

زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری

گلاب ۱ قاشق غذاخوری

برای شروع پیاز رو نگینی خرد میکنیم و با یک قاشق روغن زیتون تفت میدیم کمی که نرم شد و حالت شیشه ای پیدا کرد گوشت رو با

مقداری فلفل سیاه به پیازها اضافه میکنیم و باز تفت میدیم

اگه از میزان پخت لپه تون مطمئن هستید میتونید با همون گوشت تفتش بدید

آب رو اضافه میکنیم و چوب دارچینها رو هم میندازیم توش و در ظرف رو میذاریم تا گوشت و لپه بپزه روی شعله ی متوسط و در قابلمه معمولی حدود ۲ ساعت حداقل برای پخت زمان لازم هست

بعد از اینکه از پخت کامل گوشت و لپه مطمئن شدید رب به خورشت اضافه کنید در همین مرحله که رب رو اضافه میکنیم نمک رو هم به همراه لیمو عمانی اضافه میکنیم

بعد از حدود نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه که لیمو عمانی ها هم نرم شدن زعفران و گلاب رو هم اضافه میکنیم کمی هم ترشیش رو تست میکنیم و اگه کم ترش بود کمی آبلیمو اضافه میکنیم بعد از حدود یک ربع خورشت کاملاً جا افتاده و آماده اس

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه خورشت قرمه سبزی

گوشت به مقدار تعیین شده برای شما

پیاز متوسط ۱ عدد

لوبیا قرمز ۱ قاشق غذا خوری

و یا کاش

سبزی قورمه (تره و گشنیز و جعفری به یک اندازه شنبلیله و اسفناج ۳/۱ مقدار تـ

لیمو عمانی ۲ عدد

نمک و فلفل سیاه و زردچوبه

آب به مقدار لازم

شده ۱۵۰ گرم

لوبیا ها رو از قبل چند ساعتی خیس بدید پیاز رو خرد میکنیم با یک قاشق روغن زیتون تفت میدیم کمی که سبک و طلایی شد گوشت ها رو با فلفل سیاه و زرد چوبه اضافه میکنیم و دو سه دقیقه ای تفت میدیم بعد از اینکه گوشت تا حد مناسبی تفت خورد دو پارچ آب گرم اضافه میکنیم و زیر قابلمه رو هم زیاد میکنیم تا به قل زدن بیفته

بعد هم زیرش رو متوسط میکنم تا کم کم بیزه

بعد از حدود ۱ ساعت که گوشت و لوبیا نیم پز شدند سبزیها رو اضافه میکنیم سبزی ها نباید سرخ شود

و بعد لیمو عمانی را اضافه میکنیم تا پخته شود و جاببافتد

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه کباب تابه ای مرغ

سینه مرغ به مقدار تعیین شده برای شما
زعفران ۳ قاشق غذا خوری دم کرده
آبلیمو نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
پیاز رنده شده و آب گرفته شده یک عدد
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری
سینه مرغ را از شب قبل در مقدار کمی آبلیمو و زعفران میخوابانیم پیاز را رنده کنید و یا در غذاساز له کنید و آتش را بگیرید

استخوانها را از سینه مرغ جدا کنید و سینه مرغ را بوسیله غذاساز یا چرخ گوشت کاملاً چرخ کنید
پیاز، زعفران، نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه میکنید و همه مواد رو با هم کاملاً مخلوط میکنید کف تابه مان را کمی چرب میکنیم و مخلوط به دست آمده را توی تابه میریزیم و روی آن را صاف و یکدست میکنیم و بعد از سه الی چهار دقیقه وقتی خودش را گرفت برشهای طولی میدهیم تا به شد به شکل کباب در بیاید دو طرف کبابها رو خوب میپزیم و بعد سرو می کنیم

طرز تهیه کوفته گوشت و سبزیجات

کوفته گوشت و سبزی رژیمی بدون روغن
طرز تهیه این غذای رژیمی و خوشمزه خیلی آسونه
یک پیاز کوچیک رو رنده کنید و آتش رو بگیرید و با مقداری گوشت چرخ شده مخلوط کنید بعد بهش یک عدد تخم مرغ و پودر سیر مقداری سماق سبزی دلمه و نمک و فلفل مخلوط کنید و حسابی ورز بدید
حالا داخل قابلمه مناسبی ۲ قاشق رب گوجه و مقداری آب و کمی پیاز داغ رژیمی ریخته و بزارید تا به جوش بیاد بعد کمی غوره اضافه کنید و حالا از گوشتها کوفتههایی اندازه نارنگی درست کنید و داخل آب در حال جوش بریزید حدودا ۱ ساعت برای پختش کافیه
مقداری نخود فرنگی هم به آب کوفته ها اضافه کنید اگر دوس داشتید میتونید هر سبزیجات دیگه ای که دوس دارید بهش اضافه کنید

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

خوراک مرغ یونانی

برای تهیه این خوراک خیلی خوش عطر و طعم
احتیاج دارید به

سینه مرغ به مقدار تعیین شده برای شما

یک حبه سیر

ماست نصف لیوان

روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری

زعفرون ۲ قاشق غذاخوری دم کرده

تخم گشنیز ۱ قاشق سرپر

آویشن ۱ قاشق چایخوری

جعفری ساطوری شده ۴ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل قرمز کمی

طرز تهیه

همه مواد رو با هم قاطی کنید و مرغها رو با چنگال یا سیخ چوبی سوراخ سوراخ کنید و داخل مواد بذارید حدودا
۳ ساعت تا خوب مزه دار بشه میتونید از شب قبل هم این کارو بکنید

بعد داخل فر ۱۶۰ درجه (زمانش بستگی به مقدار مرغتون داره یا روی گاز با شعله کم طبخ کنید موقع

پخت عطر دل انگیزی داره

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه تاس کباب

ماهیچه گوساله یا گوسفند به مقدار تعیین شده برای شما

کدو متوسط حلقه شده ۴/۱

پیاز یک عدد کوچک حلقه شده

گوجه فرنگی یک عدد حلقه شده

سیر احبه

هویج اعداد کوچک حلقه شده

نصف یک سیب زمینی کوچک حلقه شده

بادمجان کوچک حلقه شده ۴/۱

به کوچک ۴/۱

آلوچه خشک ۳ عدد

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق سرپر

لوبیا سبز خرد شده ۵ عدد

ادویه هفت قلم نمک و اعداد عصاره گوشت و فلفل قرمز

آبغوره به مقدار دلخواه

طرز تهیه

اول پیاز و سیر رو با گوشت با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت بدید بعد سیر و ادویه ها رو اضافه کنید اصلا نباید سرخ بشه فقط در حد تفت خوردن تا عطر ادویهها بلند بشه بعد تمام مواد بالا را به ترتیب اضافه کنید و به همراه ۳ لیوان آبگرم و بزارید روی شعله ملایم تا حدودا ۳ ساعت پخته بشه در آخر عصاره و مقداری آبغوره و نمک بهش اضافه کنید

این خوراک بسیار بسیار خوش عطر و طعمه امیدوارم درست کنید ولذت ببرید

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

کدو شکم پر

برای تهیه این خوشمزه نیاز دارید به دو عدد کدو بزرگ که باید داخلش رو کمی خالی و گود کنید بعد کدوها رو حدودا ۵ دقیقه آبپز کنید

نصف سینه کامل مرغ رو ریز موکعبی خرد کرده با پیاز و ادویه گرام ماسالا و یا هر ادویه دلخواه خودتون تفت بدید البته با دو قاشق روغن زیتون بعد ۴ عدد قارچ ریز خرد شده اضافه کنید و بازم تفت بدید و کمی رب گوجه فرنگی هم

اضافه کنید

حالا داخل کدوها رو کمی نمک و فلفل سیاه و کمی روغن زیتون بریزید و از مواد گوشتی داخلش پر کنید و کمی روش پنیر پیتزا کم چرب بپاشید و داخل ظرف مورد نظر که داخلش دو عدد وجه فرنگی رنده شده نمک و کمی روغن زیتون داره بچینید از کمی آب لیمو ترش هم استفاده کنید بعد داخل فر بزارید تا پنیرهای روش طلایی بشه

طرز تهیه قلیه ماهی

مواد لازم

ماهی 1 عدد

پیاز متوسط

گرم گشنیز ۱۵۰

گرم شنبلیله ۵۰

گرم تمبر هندی ۲۰

قاشق مرباخوری زرد چوبه ۱

فلفل قرمز کوبیده شده به مقدار کمبه نسبتی که میل داریم غذا تند باشد

۱ حبه سیر

قاشق روغن زیتون ۳

سبزی را پس از تمیز کردن شسته در آبکش میریزیم تا آب آن برود بعد آنرا ریز خرد میکنیم پیاز را خرد کرده با روغن زیتون کمی تف می دهیم. سیر را می کوبیم و در پیاز می ریزیم

سبزی را نیز به آن اضافه کرده میگذاریم آب آن تبخیر و تف بخورد ماهی را تکه کرده با ۱ استکان آب و کمی نمک می گذاریم در حرارت ملایم بپزد. پوست آن را میگیریم و به قطعات درشت خرد کرده در سبزی میریزیم تمبر هندی را در ۲/۱ لیوان آب جوش خیس می کنیم و در پارچه نازکی ریخته شیره آن را می گیریم و آن را به سبزی و ماهی اضافه میکنیم زرد چوبه و کمی نمک به آن زده مخلوط می نماییم. تمام مواد را همراه با یکدیگر کمی تف می دهیم؛ ۲ تا ۳ لیوان آب در آن میریزیم و در حرارت ملایم قرار میدهم تا خورش آهسته بجوشد و جا بیفتد. در اواخر طبخ ترشی و نمک آن را اندازه می کنیم

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

اسپاگتی کدو

اول گوشت چرخ شده به مقدار تعیین شده برای شما رو به همراه پیاز و سیر و رنده شده و نمک و فلفل و پاپریکا مخلوط کنید و خوب ورز بدید

بعد کوفته های کوچولو درست کنید و یک دونه برگ بوروی گوشتها بزارید و در ظرفتون رو بزارید تا با شعله کم کوفته ها آب بندازه و پخته بشه وقتی آبش تموم شد مقداری سس سالسا تند بهش اضافه کنید سس سالسا رو همه فروشگاهها و سوپر مارکتها (دارن بعد بزارید تا کمی غلیظ بشه با رنده مخصوص رشته کن کدوها رو رشته کنید و داخل ماهیتابه کوچکی بزارید و روش کمی نمک و فلفل سیاه بپاشید و در ظرفتون رو بزارید تا با حرارت کم آب بندازه میتونید کمی هم آب بهش اضافه کنید یا اینکه رشته ها رو بخار پز کنید زیاد بیزه نباید چون له میشه

بعد از پخت اول رشته های کدو رو بریزید و بعد کوفته قلقلی ها و سس مخصوصش رو روش بریزید و نوش جان کنید

مرغ گریل شده

نصف فنجان ماست

یک قاشق غذاخوری آبلیمو

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

سیر خرد شده یک حبه

یک قاشق چایخوری پاپریکا

نمک کمی / فلفل سیاه

نصف فنجان گشنیز خرد شده

سینه مرغ بدون پوست و استخوان به مقدار تعیین شده برای شما

طرز تهیه برای سینه مرغ گریل شده

ابتدا مواد سس ماست آبلیمو، گشنیز روغن زیتون، سیر، پاپریکا، نمک و فلفل رو با هم در یک کاسه متوسط مخلوط کنید. تکه های مرغ را داخل کاسه ریخته و با سس ترکیب کنید. حالا یک کیسه پلاستیکی روی ظرف کشیده و آن را برای تمام شب یا دو ساعت داخل یخچال بگذارید اگر از گریل گازی استفاده میکنید آن را با حرارت بالا گرم کنید و اگر از نوع زغالی آن استفاده می کنید زغالها را آماده کنید. اجازه بدهید که یک طرف گریل حرارت کمتری از طرف دیگر داشته باشد. اگه گریل ندارید می توانید از ماهیتابه های چدنی طرح گریل استفاده کنید دو طرف مرغ ها رو حرارت بالا و مستقیم گریل کرده و بعد آنها را به آن طرفی از گریل که حرارت کمتری دارد بگذارید. درب گریل را گذاشته و چند دقیقه صبر کنید تا مرغ ها به خوبی بپزند حواستان باشد که اگر مرغ بیش از اندازه روی حرارت باشد خشک می شود

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

دلمه کلم برگ

کلم بزرگ به مقدار لازم

گوشت به مقدار تعیین شده برای شما

پیاز اعدد

برنج و لیه برنج یک قاشق غذاخوری و لپه نیم قاشق هر دو خشک

رب ۲ قاشق

سبزی دلمه لیوان

برای سس

سانی

کره ۲۵ گرم ۲۰ قاشق رب گوجه ۱۰۰ لیوان آب ۳۰ قاشق سکنجبین و دو قاشق آبغوره

طرز تهیه

اول پیاز و گوشت رو تفت بدید و ادویه دلخواه بزنید بعد برنج و لپه رو بریزید و رب رو اضافه کنید و تفت بدید به همراه نصف لیوان آب تا سس غلیظی درست بشه درش رو بزارید تا آب بخورد مواد بپزه و بعد در آخر از روی حرارت بردارید و سبزی دلمه رو اضافه کنید برای جدا کردن و برگ برگ کردن کلم دو راه دارید یکی اینکه مغز وسطش رو در بیارید و یک شب تا صبح تو فریزر بزارید و بعد بزارید تا پخش آب بشه راحت برگ برگ کنید و دلمه ها رو بیچید راه دوم جوشاندن داخل آب جوشه که معمولا همه از این راه استفاده میکنن دلمه ها رو بیچید و درون قابلمه منظم و فشرده بچینید و سس روی دلمه رو که باید مقداری کره رو با رب تفت بدید و آب و سکنجبین و آبغوره رو بهش اضافه کنید و بدید روی دلمه ها و درش رو بزارید و با حرارت ملایم حدود ۲ ساعت بپزه

طرز تهیه استیک مرغ در فلفل دلمه ای قرمز

سینه مرغ به مقدار تعیین شده برای شما

فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد

قاشق غذاخوری روغن زیتون ۲

پیاز ۱ عدد / به میزان لازم نمک و فلفل / سینه مرغ را به همراه فلفل سیاه کامل کوبیده تا نرم شود

فلفل دلمه ای قرمز را به همراه پیاز در فر قرار داده تا کبابی شوند سپس آنها را در دستگاه غذا ساز ریخته تا کاملاً میکس شوند از صافی گذرانده و مرغها را به همراه این مایع و نمک و روغن می خوابانیم

سپس بر روی گریل چدن گریل کرده و همراه سس مناسب سرو می نمایم

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه دلمه فلفل و بادمجان و گوجه برای دو نفر یا دو وعده

بادمجان دلمه ۲ عدد

فلفل دلمه ۲ عدد

گوجه سفت ۲ عدد

برای مواد میانی

برنج اقاشق خشک

لیه ۱ قاشق غذاخوری

سبزی دلمه ۱ کاسه کوچک

پیاز ۱ عدد

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

رب گوجه ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و کمی آبلیمو

برای سس دلمه

رب گوجه ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری

روغن ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و ۲ لیوان آب

برای تهیه دلمه ابتدا مواد میانی را رو تهیه کنید به این صورت که ابتدا برنج رو با نصف پیمانه آب و مقداری نمک نیم پز کنید لپه

رو هم بپزید پیازها رو خرد کنید و در ظرفی جداگانه در روغن با کمی زرد چوبه تفت بدهید بعد هم گوشت رو اضافه کنید. کمی که تفت خورد رب و نمک و فلفل رو اضافه کنید و بعد از یکی دو دقیقه از روی حرارت بردارید مایه گوشت رو به برنج و لپه اضافه کنید و با سبزیها کاملا مخلوط کنید

سپس داخل بادمجانها ، فلفل ، گوجه رو کمی خالی کنید سرشون رو هم به عنوان در پوش نگه دارید. بادمجان ها رو راه راه پوست کنید شما اگر نخواستید میتونید با پوست بگذارید از مواد میانی داخل بادمجانها و فلفلها و گوجه ها بریزید به طوری که حدود یک بند انگشت از سرشون خالی بمونه چون برنج ها میپزه و حجمشون زیاد میشه اگه از مواد پر باشه بعد از پختن مواد بیرون میریزه مواد رو کمی فشار بدید تا مرتب شه

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

ادامه طرز تهیه دلمه فلفل و بادمجان و گوجه

برای تهیه سس دلمه

چهار قاشق رب گوجه رو در مقداری روغن کمی تفت بدهید و بهش نمک و فلفل و آبلیمو اضافه کنید. بعد هم ۲ لیوان آب روش بریزید. مقداری از سس را هم در ظرف کوچکتري برای گوجهها بر میداریم بادمجانها و فلفلها رو در ظرف حاوی سس که روی حرارت هست به آرومی می چینیم هر از گاهی با قاشق کمی از سس رو روی دلمه ها میریزیم تا کاملاً دلمه پخته شود فقط خیلی مراقب باشید شعله زیاد نباشه با حرارت ملایم حدوداً ۱۵ ساعت دیگه. پختش دست خودتونه ببینید که پخته فقط له نشه

گوجه ها را چون زودتر میپزند و ممکنه وا برن در ظرفی جدا گانه به صورتی که بالا گفتیم تهیه میکنیم بعد از حدود یک ربع بیشتر یا کمتر با حرارت ملایم میگذاریم تا به ر با حرارت ملایم می گذاریم تا به دلمه شما آماده اش و میتونید سرو کنید. نوش جان

طرز تهیه استیک گوشت

گوشت راسته گوساله به مقدار تعیین شده

روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری

سس خردل ۲ قاشق غذا خوری

سس باریکیو ۲ قاشق غذا خوری

سس سویا ۲ قاشق غذا خوری

فلفل سیاه و نمک به میزان دلخواه

روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری

ابتدا تکه ای از راسته گوساله را بردارید و به اندازه کف دست و با ضخامت یک بند انگشت برش بزنید شکل برشها بهتر است از یک سمت پهن و از سمت دیگر باریک باشد تکه های برش خورده گوشت را روی تخته گوشت بگذارید

روی آنها کیسه فریزر بکشید سپس آنها را با گوشتکوب بکوبید تا پهن شوند سپس برشهای گوشت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در مخلوط روغن زیتون سس خردل باریکیو و سس سویا و نمک و فلفل سیاه قرار دهید تا مزه دار شوند

بعد این برشها را در تابه ای چدنی سرخ و به صورت گرم سرو کنید

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه خوراک فیله مرغ با قارچ

فیله مرغ به مقدار تعیین شده برای شما

پیاز یک عدد متوسط / سیر یک حبه

رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری

قارچ ۱۰۰ گرم

روغن زیتون ۳ غذا خوری

پودر پاپریکا مقدار 1

نمک فلفل به مقدار لازم / زرد چوبه یک قاشق چایخوری

ابتدا پیاز را نگینی خورد کرده و تف می دهیم سپس مرغ و زرد چوبه را اضافه میکنیم و پودر پاپریکا و نمک و فلفل را نیز اضافه می کنیم فیله ها پخته بود قارچهای ورقه شده را اضافه میکنیم قارچها که نرم شد رب گوجه را با مواد تف می دهیم و سپس نصف یک لیوان آب داخل مواد میریزیم و درب قابله را میگذارم تا خوراک جا بیافتد و بعد از یک ربع می توانید سرو

کنید

طرز تهیه خوراک میگو با قارچ

مواد لازم

پیاز ۱ عدد

بادمجان ۱ عدد متوسط

هویج ۱ عدد متوسط

فلفل دلمه ای ۱ عدد کوچک

قارچ ورقه شده ۱ فنجان میگو به مقدار تعیین شده برای شما

ذرت کنسروی نصف فنجان سیر ۱ حبه درشت

نمک، فلفل سیاه به مقدار لازم آب لیموی تازه ۱ عدد

ابتدا پیاز نگینی را در روغن تفت دهید تا سبک شود و بعد بادمجان نگینی را نیز اضافه کنید و کمی تفت دهید هویج را درشت رنده کرده و به مواد بالا اضافه کرده و تفت دهید سپس فلفل دلمه ای نگینی شده را نیز بریزید و تفت دهید قارچ و میگو را نیز همزمان اضافه کرده شعله را کمی زیاد کنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید تا قارچ و میگو نیز خوب بپزند. نکته: اگر شعله کم باشد میگو و قارچ هر دو آب میندازند و سفت میشوند نکته زمان پخت میگو و قارچ خیلی کم است چیزی حدود ۳ تا ۴ دقیقه در آخر سیر رنده شده ذرت و نمک و فلفل را نیز اضافه میکنیم و شعله را خاموش میکنیم بعد از خاموش کردن آب لیموی تازه را روی خوراک بریزید و سرو کنید

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه ماهی قزل آلا در فر

ماهی قزل آلا : یک عدد

گوچه فرنگی حلقه شده ۱ عدد

لیمو ترش تازه حلقه شده : یک عدد

نمک و فلفل به مقدار لازم

پودر زنجبیل : به مقدار لازم

سیر و شوید تازه به مقدار لازم

دستور تهیه ماهی قزل آلا

بهترین روش برای طبخ ماهی قزل آلا به این نحو است که ماهی را شسته و بعد از تمیز کردن داخل شکم آن کمی سیر تازه بمالید. مقداری پودر زنجبیل و نمک به آن بزنید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده بگذارید یک ساعت داخل یخچال بماند. بعد از یک ساعت ماهی را از یخچال در آورده و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون روی آن بمالید

و بعد دوباره چند حلقه لیمو ترش و گوچه فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله های وسط با درجه حرارت ۲۵۰ ۲۲۰ درجه سانتیگراد قرار دهید در مدت نیم ساعت با ۴۵ دقیقه ماهی آماده می شود، عصاره گوچه و لیمو ترش به خورد ماهی میرود که بسیار خوشمزه است

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه خورش کرفس

گوشت گوسفند به مقدار تعیین شده برای شما

کرفس شسته شده و خرد شده یک شاخه

پیاز داغ دو قاشق غذاخوری

نعنا جعفری ۱۰۰ گرم / آبغوره یک استکان کوچک

آب برای پخت خورش به مقدار لازم

نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

گوشت را به اندازه‌های مناسب خرد رد کنید. کرفس خوب و جوان تهیه کنید و بعد از شستن به اندازه یک بند انگشت خرد کنید و در مقداری روغن زیتون (۲) قاشق و زرد چوبه تفت بدید تا کمی طلایی بشه س کمی از برگهای کرفس و جعفری و نعنا را ریز خرد کنید و در باقیمانده روغن که کرفس را سرخ کردید سبزی ها را کمی تفت کنید سپس یک عدد پیاز درشت را خرد کرده در یک قابلمه بریزید وقتی کمی تفت خورد گوشت را به آن اضافه کنید

بعد مقداری آب داخل قابلمه میریزیم تا مواد خورش کرفس پخته شود. بعد از جا افتادن و پختن گوشت، نمک و آبغوره را به خورش اضافه میکنیم و به ده دقیقه ایی هم میگذاریم تا خورش کرفس مزه دار بشه خورش کرفس که جا افتاد در ظرف کشیده سرو میکنیم

طرز تهیه خورش نعنای جعفری با قارچ

گوشت خورشتی به مقدار تعیین شده برای شما

قارچ ۱۰۰ گرم

(گرم (سبزی نعنا و جعفری خورد شده ۷۰) گرم جعفری ۳۰ گرم نعنا ۱۰۰

عدد پیاز ۱ عدد / آبغوره به مقدار لازم

نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

ابتدا پیاز رو خرد یا رنده کرده با ۳ قاشق روغن زیتون سرخ میکنیم تا طلایی بشه و بعد بهش زردچوبه اضافه میکنیم گوشت هایی که خورد کردیم رو به پیاز اضافه کرده و با شعله ملایم همراه پیاز تفت میدیم تا رنگ گوشتها برگردد. شعله گاز حتما باید کم باشه اگر حرارت خیلی زیاد باشه گوشتها سفت میشن حالا ۲ الی ۳ لیوان آب جوش به گوشت اضافه میکنیم که گوشت بپزه. تا گوشت بپزه سبزی رو تفتمی دهیم البته باید دقت کنیم تا زیاد تفت نخوره که تلخ میشه و قارچها را اضافه میکنیم بعد از ۱ الی ۱ ساعت و نیم که گوشت نیم پز شد سبزی و قارچ رو بهش اضافه کرده میذاریم تا با هم قل بخورن تا هم گوشت و هم قارچ کاملا بپزن به خورش نمک و فلفل و آبغوره اضافه میکنیم باز هم به خورش زمان میدیم تا خوب قوام بیاد و آبش کشیده بشه و جابیوفته و بعد سرو کنید

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه خورش بادمجان

مواد مورد نیاز

گوشت گوسفندی بدون استخوان به مقدار تعیین شده برای شما

بادمجان قلمی ۲ عدد کوچک

پیاز سرخ شده رژیمی ۲ قاشق غذا خوری

گوجه فرنگی متوسط ۱ عدد

غوره بی دانه خیلی کم بمقدار ۲۰ دانه

آبغوره به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذا خوری

نمک و فلفل به قدر کافی

طرز تهیه خورش بادمجان

گوشت را خرد کرده میشوئیم و کمی تفت میدهم سپس پیاز سرخ شده رژیمی را با ۳ لیوان آب و کمی فلفل به گوشت اضافه با حرارت ملایم میپزیم پوست بادمجان را پس از شستن گرفته وسط آن را شکاف کوچکی داده در کاسه آب نمک قرار می دهیم بعد از ۲۰ دقیقه آن را در آبکش قرار میدهم و با دستمال خشک میکنیم بادمجانها را با حرارت متوسط با یک قاشق روغن زیتون کمی تف می دهیم تا مغز پخت شوند. بعد از سرخ شدن بادمجان رب گوجه فرنگی را تفت میدهم و با غوره به خورش اضافه می کنیم

بعد از پخت گوشت به مدت ده دقیقه بادمجانها را کنار گوشت می.چینیم آبغوره و نمک را نیز اضافه میکنیم بعد از جا افتادن خورش آن را در ظرف می کشیم

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه سالاد میگو

مواد لازم برای سالاد میگو میگو به مقدار تعیین شده برای شما

گوجه فرنگی بزرگ رسیده و خرد شده ۱ عدد

پیاز قرمز کوچک خرد شده یک عدد

فلفل دلمه ای سبز کوچک خرد شده

یک عدد خیار خرد شده

یک عدد جعفری به مقدار لازم

مواد لازم برای سس فلفل قرمز و گوجه فرنگی

فلفل کبابی : یک عدد

گوجه فرنگی ۲ عدد روغن زیتون / نصف پیمانه سرکه ۲ قاشق غذاخوری / سیر یک عدد چرخ کرده

پاپریکا یک قاشق چایخوری / نمک و فلفل به مقدار لازم

توجه : سس برای چند وعده میباشد

طرز تهیه سالاد میگو

اگر میگویخ زده باشد بگذارید تا یخ آن آب شود میگوها را پوست بکنید و رگ آن را در بیاورید

نیمی از یک ماهی تابه بزرگ را با آب نمک پر کنید و بگذارید به جوش آید سپس میگوها را برای یک دقیقه بدون گذاشتن در، در آب جوش بیندازید. ماهی تابه را از حرارت جدا کنید اما میگوها درون آب، باشند البته برای ۱ یا ۲ دقیقه یا تا وقتی که مات شوند. آنها را خارج کنید تا خنک شوند سس گوجه فرنگی و فلفل قرمز را طبق دستور زیر آماده کنید سس را به ۶ قسمت تقسیم کنید و در هر ظرف بریزید روی آن سبزیجات و میگو و جعفری را قرار دهید

سس برای ۶ وعده یا ۶ ظرف می باشد

سس گوجه فرنگی و فلفل قرمز

فلفل کبابی را کباب کنید و در مخلوط کن همراه با گوجه فرنگی رسیده روغن زیتون سرکه یک عدد سیر چرخ کرده و یک قاشق چایخوری پاپریکا مخلوط کنید تا یکدست شود سپس به آنها نمک و فلفل بزنید

طرز تهیه سوپ ساده

سینه مرغ را خرد کرده با یک پیاز کوچک و کمی نمک و زرد چوبه و یک هویچ و کمی جعفری خرد شده با یک قاشق جو پرک شده به صورت سوپ جو درست کنید

دستورات غذاهای هفتگی دکتر وجدی

طرز تهیه پوریج صبحانه (انگلیسی)

یک لیوان شیر

قاشق غذا خوری جو پرک شده خارجی ۳

عسل یک قاشق مرباخوری

شیر و پوریج را در قابلمه کوچک ریخته روی گاز قرار دهید تا آرام آرام بپزد بعد از ۵ تا ۸ دقیقه آماده خوردن است و عسل

اضافه نموده میل کنید

. عکس قوطی جو پرک شده

