



مواد اولیه (برای ۲ نفر):

- کینوا: ۱ پیمانه
- کدو سبز: ۱ عدد، برش‌های نازک
- فلفل دلمه‌ای رنگی (قرمز، زرد): ۱ عدد، خردشده
- هویج: ۲ عدد، حلقه‌ای
- آووکادو: ۱ عدد، ورقه‌شده
- برگ اسفناج تازه: ۲ پیمانه
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- آب لیموترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- تخم کدو: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان لازم
- سس تاهینی (اختیاری): ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. **پخت کینوا:** کینوارا بشویید و با ۲ پیمانه آب و کمی نمک به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا آب آن کشیده شود. کنار بگذارید.

۲. **کباب کردن سبزیجات:** کدو سبز، فلفل دلمه‌ای و هویج را با روغن زیتون، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کنید. در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه کباب کنید یا روی تابه گریل سرخ کنید.

۳. **مونتاز کاسه:** در یک کاسه بزرگ، کینوا را به عنوان پایه بریزید. سبزیجات کبابی، اسفناج تازه و ورقه‌های آووکادو را به صورت مرتب روی آن بچینید.

۴. **افزودن طعم‌دهنده‌ها:** آب لیموترش را روی مواد بریزید و تخم کدو را برای تردی بیشتر اضافه کنید. در صورت تمایل، سس تاهینی را به عنوان چاشنی استفاده کنید.

نکات:

- برای تنوع، می‌توانید از غلات دیگری مثل بلغور یا برنج قهوه‌ای به جای کینوا استفاده کنید.
- سبزیجات را بیش از حد نپزید تا تردی و مواد مغذی آن‌ها حفظ شود.
- برای پروتئین بیشتر، مقداری نخود پخته یا توفوی گریل‌شده اضافه کنید.

۲. رول‌های بهاری با سس بادام‌زمینی و زنجبیل



مواد اولیه (برای ۴ رول):

- کاغذ برنج (Rice Paper): ۴ عدد
- مرغ گریل شده یا توفو: ۲۰۰ گرم، نواری برش خورده
- خیار: ۱ عدد، خلالی
- هویج: ۱ عدد، خلالی
- برگ نعناع تازه: ۸-۱۰ برگ
- جوانه ماش یا یونجه: ۱ پیمانه
- سس بادامزمینی: ۳ قاشق غذاخوری کره بادامزمینی، ۱ قاشق غذاخوری سس سویا، ۱ قاشق چای خوری زنجبیل رنده شده، ۱ قاشق غذاخوری عسل، ۲ قاشق غذاخوری آب گرم

طرز تهیه:

۱. آماده سازی مواد: مرغ یا توفو را گریل کنید و کنار بگذارید. خیار و هویج را خلالی برش دهید.
۲. نرم کردن کاغذ برنج: کاغذ برنج را برای ۱۵-۱۰ ثانیه در آب گرم قرار دهید تا نرم شود.
۳. پر کردن رولها: روی کاغذ برنج نرم شده، مقداری مرغ یا توفو، خیار، هویج، جوانه و برگ نعناع قرار دهید. کاغذ را به آرامی بپیچید.
۴. تهیه سس: کره بادامزمینی، سس سویا، زنجبیل، عسل و آب گرم را مخلوط کنید تا سس یکدستی به دست آید.
۵. سرو: رولها را با سس بادامزمینی سرو کنید.

نکات:

- برای طعم تندتر، کمی فلفل قرمز به سس اضافه کنید.
- رولها را بلافاصله پس از تهیه سرو کنید تا کاغذ برنج ترد باقی بماند.
- می توانید از میگو یا سبزیجات دیگر مثل کاهو برای تنوع استفاده کنید.

۳. سوپ عدس و قارچ با چاشنی لیمو و گشنیز



مواد اولیه (برای ۴ نفر):

- عدس قرمز: ۱ پیمانه
- قارچ: ۲۰۰ گرم، ورقه شده
- پیاز: ۱ عدد، خرد شده
- سیر: ۲ حبه، رنده شده
- گوجه فرنگی: ۲ عدد، پوره شده
- آب مرغ یا سبزیجات: ۴ پیمانه
- گشنیز تازه: ۴/۱ پیمانه، خرد شده
- آب لیموترش: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری
- ادویه (زیره، پاپریکا، نمک، فلفل): به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. **تفت دادن مواد:** در قابلمه‌ای، پیاز و سیر را با روغن زیتون تفت دهید تا طلایی شوند. قارچ‌ها را اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید.

۲. **پخت عدس:** عدس، پوره گوجه، آب مرغ یا سبزیجات و ادویه‌ها را اضافه کنید. اجازه دهید ۲۰-۲۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد تا عدس نرم شود.

۳. **افزودن چاشنی:** گشنیز و آب لیموترش را در انتها اضافه کنید و هم بزنید.

۴. **سرو:** سوپ را گرم با نان سبوس‌دار یا به تنهایی سرو کنید.

نکات:

- برای غلظت بیشتر، می‌توانید بخشی از سوپ را میکس کنید.
- اگر رژیم گیاه‌خواری دارید، از آب سبزیجات به جای آب مرغ استفاده کنید.
- افزودن کمی زعفران طعم سوپ را خاص‌تر می‌کند.

۴. **دسر ماست پارفه با میوه‌های فصلی و گرانولا**



مواد اولیه (برای ۲ نفر):

- ماست یونانی: ۱ پیمانه

- عسل: ۲ قاشق غذاخوری
- توت‌فرنگی یا میوه فصلی: ۱ پیمانه، خردشده
- گرانولای خانگی (جو دوسر، عسل، بادام): ۲/۱ پیمانه
- دانه چیا: ۱ قاشق غذاخوری
- نعناع تازه: چند برگ برای تزئین

طرز تهیه:

۱. تهیه گرانولا: جو دوسر، عسل و بادام خردشده را مخلوط کنید و در فر با دمای ۱۶۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه بپزید تا طلایی شود. خنک کنید.
۲. لایه‌بندی پارفه: در لیوان‌های شفاف، یک لایه ماست یونانی بریزید، سپس میوه، گرانولا و دانه چیا را اضافه کنید. این لایه‌ها را تکرار کنید.
۳. تزئین: با عسل و برگ نعناع تزئین کنید و بلافاصله سرو کنید.

نکات:

- از ماست بدون شکر استفاده کنید تا سالم‌تر باشد.
- می‌توانید از میوه‌های خشک مثل کشمش یا زغال‌اخته برای تنوع استفاده کنید.
- گرانولا را در ظرف دربسته تا یک ماه می‌توانید نگه دارید.

جدول ارزش غذایی

غذا	کالری (تقریبی برای یک نفر)	پروتئین	فیبر	چربی سالم	نکات کلیدی
کاسه رنگین‌کمان کینوا	۳۵۰ کیلوکالری	۱۲ گرم	۸ گرم	۱۵ گرم	سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مناسب برای ناهار سبک
رول‌های بهاری	۲۰۰ کیلوکالری	۱۰ گرم	۴ گرم	۸ گرم	کم‌کالری، مناسب میان‌وعده یا شام سبک
سوپ عدس و قارچ	۲۵۰ کیلوکالری	۱۴ گرم	۱۰ گرم	۵ گرم	تقویت‌کننده سیستم ایمنی، مناسب روزهای سرد
پارفه ماست	۲۲۰ کیلوکالری	۸ گرم	۳ گرم	۷ گرم	دسر مغذی، مناسب برای صبحانه یا عصرانه

چرا غذاهای خانگی سالم؟

غذاهای خانگی به شما کنترل کامل بر مواد اولیه و روش پخت می‌دهند. با انتخاب مواد تازه و ارگانیک، می‌توانید از افزودنی‌های مضر دوری کنید و طعم‌های اصیل را تجربه کنید. این غذاها نه تنها برای جسم، بلکه برای روح نیز مفید هستند، زیرا فرآیند پخت‌وپز می‌تواند به آرامش ذهن کمک کند.

ایده‌های خلاقانه برای تنوع:

- استفاده از ادویه‌های غیرمعمول: ادویه‌هایی مثل سماق، زعفران یا پودر انبه خشک‌شده را امتحان کنید.
- ترکیب‌های جدید: سبزیجات ریشه‌ای مثل شلغم یا چغندر را به کاسه‌های غلات اضافه کنید.
- سس‌های خانگی: سس‌های مبتنی بر ماست، آووکادو یا hummus را برای طعم‌دهی امتحان کنید.

نکات کلی برای آشپزی سالم:

- از روغن‌های سالم مثل زیتون یا کانولا استفاده کنید.
- شکر و نمک را محدود کنید و به جای آن از چاشنی‌های طبیعی مثل آب‌میوه‌ها یا گیاهان تازه بهره ببرید.
- تنوع رنگی در بشقاب را رعایت کنید تا طیف وسیعی از مواد مغذی دریافت شود.

این مجموعه غذاها با دقت طراحی شده‌اند تا هم ساده و قابل دسترس باشند و هم طعم و تغذیه‌ای بی‌نظیر ارائه دهند. با امتحان این دستورها، می‌توانید آشپزی خانگی را به تجربه‌ای لذت‌بخش و سالم تبدیل کنید!