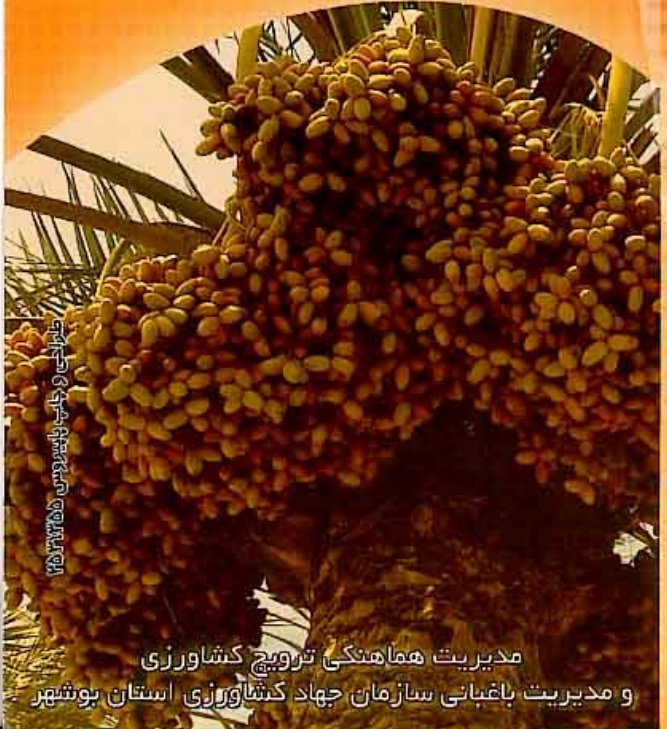




خرما

و چند فرآورده غذایی



طراحی و چاپ با استفاده از کامپیوتر

مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی
و مدیریت باغبانی سازمان جهاد کشاورزی استان بوشهر

نان خرمايي

مواد لازم

۲۳۰ گرم	آرد
۴۰ گرم	پودر قند
يك قاشق چايخوري	پودر هل
۱۰۰ گرم	كره
سه قاشق سوپخوري	گلاب
۲۵۰ گرم	خرما
۱۰۰ گرم	مغز گردو
تخم مرغ و كنجد به مقدار لازم (برای تزئين)	

طرز تهیه

آرد، پودر قند و پودر هل را با هم مخلوط می کنیم. سپس کره را می افزاییم و با دست آنرا به خورد آرد می دهیم. با اضافه کردن گلاب به تدریج مواد را خمیر می کنیم کمی از خمیر را درست پهن می کنیم. کمی از مخلوط خرماي له شده و گردو چرخ کرده را وسط آن می ریزیم و آنرا گرد می کنیم و به شکل بیضی در می آوریم. نان های آماده را در سینی چرب شده قرار می دهیم و روی آنرا با زرده تخم مرغ و كنجد تزئين می کنیم و سپس در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم تا نان ها طلایی شود.



فوتيسنگگان

خانم مهندس جهان افروز - آقای مهندس عمرانی

سالاد خرما

مواد لازم

یک فنجان	خرما
دو فنجان	جوانه ماش
یک دوم فنجان	خلال بادام
دو عدد	سیب ترش
یک دوم فنجان	ریحان بنفش
دو قاشق غذاخوری	روغن کنجد
یک دوم فنجان	پنیر
به مقدار لازم	اسفناج و کاهو
یک دوم فنجان	کنجد بو داده
چهار قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به تعداد نفرات	نان تست

طرز تهیه

جوانه ماش، اسفناج، کاهوی خرد شده، روغن زیتون و روغن کنجد را با هم مخلوط می کنیم و حدود ۲۰ دقیقه در یخچال می گذاریم. سیب را خرد می کنیم و با ریحان خرد شده، خرما له شده، خلال بادام، پنیر و کنجد به سالاد می افزاییم وقتی مواد مخلوط شد روی حلقه های نان تزئین می کنیم.



رشته پلو با ماهیچه و خرما

مواد لازم

۱۵۰ گرم	رشته پلوئی
۳۰۰ گرم	ماهیچه
یک عدد بزرگ	پیاز
۴ پیمانه	برنج
به مقدار لازم	زردچوبه
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به مقدار لازم	زعفران
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	خرما
یک قاشق غذاخوری	زیره
۳ جبه	سیر

طرز تهیه

ابتدا پیاز را نگینی خرد کرده و کمی تفت می دهیم سپس ماهیچه را افزوده و باز هم به تفت دادن ادامه می دهیم. سپس فلفل و زردچوبه را افزوده و آب اضافه می کنیم تا ماهیچه کاملاً بپزد و به میزان یک استکان از آب باقی بماند. رشته را در روغن کمی تفت می دهیم تا رنگ طلایی شود. در هنگام تفت دادن رشته، زردچوبه نیز می افزاییم. برنج را در آب می ریزیم. ۵ دقیقه قبل از دم کردن رشته ها را می افزاییم و زمان می دهیم تا ۵ دقیقه رشته ها با برنج بجوشد. سپس آبکش کرده و دم می کنیم. زمان دم کرده ماهیچه و زیره را روی برنج می ریزیم سپس دم می کنیم. خرما را به میزان دلخواه از هسته جدا کرده و با دارچین و روغن کمی تفت می دهیم و هنگام سرو برنج دور دیس می چینیم.



رولت خرما

مواد لازم

پودر هل	نصف قاشق چایخوری
خرما و گردو	به مقدار لازم
پودر پسته	۳۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	برای تزئین
پودر مایه خمیر	۱ قاشق سوپخوری
شکر	۱ قاشق سوپخوری
شیر ولرم	نصف لیوان
تخم مرغ	۱ عدد
کره ذوب شده	۲۰ گرم
آرد	به مقدار لازم

طرز تهیه

پودر مایه خمیر، شکر و شیر ولرم را با هم مخلوط می کنیم و می گذاریم تا عمل آید. نصف آرد را در ظرفی می ریزیم وسط آن گود می کنیم تخم مرغ، پودر هل و کره را در وسط می ریزیم و با چنگال هم می زنیم تا عمل آید. و بقیه آرد را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. خمیر را استراحت می دهیم تا حجم آن دو برابر شود و سپس خمیر را روی سطحی صاف و به شکل مستطیل پهن می کنیم و خرما و گردو را در وسط آن می چینیم. خمیر را به صورت رول برش می دهیم در سینی چرب می چینیم و یک ربع استراحت می دهیم روی رولت را زرده تخم مرغ و پسته می پاشیم و با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه می پزیم.



کیک خرمایی

مواد لازم

تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۱۰۵ پیمانه
روغن مایع	۱۲۰ گرم
شیر یا ماست	۱۰۵ پیمانه
آرد	۳ پیمانه
بکینگ پودر	۳ قاشق چایخوری
وانیل	یک دوم قاشق چایخوری
خرما	به مقدار لازم

طرز تهیه

تخم مرغ ها را با شکر هم می زنیم. روغن را اضافه می کنیم. زمانی که خوب مخلوط شد شیر یا ماست را می افزاییم. سپس مخلوط مواد خشک را اضافه می کنیم. در پایان خرما را در آرد می غلتانیم و اضافه می کنیم مواد آماده را در قالبی به قطر ۲۵ سانتی متر می ریزیم و در حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد در حدود ۴۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار می دهیم.



شکلات با خرما و سیب

مواد لازم

۱۱۵ گرم	خرمای بدون هسته
۱ کیلوگرم	سیب زرد
۱ لیوان	آب سیب
یک قاشق مرباخوری	پودر دارچین
۵۰ گرم	گردوی خرد شده

طرز تهیه

سیب را پوست می‌گیریم و از وسط دو نیم می‌کنیم و هسته آن را در می‌آوریم و در ماهیتابه ای بزرگ روی شعله کم قرار می‌دهیم و به آن خرمای بدون هسته و آب سیب و دارچین را اضافه می‌کنیم.

مواد باید روی حرارت ملایم به مدت ۳ تا ۴ ساعت بماند و گاه گاهی هم می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط شود و به شکل پوره در آید.

گردوی خرد شده را تفت می‌دهیم تا مقداری طلایی شود. از مایه ای که قبلاً پخته شده و سرد شده بر می‌داریم و گلوله می‌کنیم و در گردوی می‌غلطانیم و در ظرف دلخواه می‌چینیم.



حلوای جوانه گندم

مواد لازم

آرد جوانه گندم	۳۰۰ گرم
آرد گندم	۲۰۰ گرم
خرما	۲۵۰ گرم
روغن کنجد	۱۵۰ گرم
دارچین، تخم گشنیز، هل	به مقدار لازم
آب	به مقدار لازم



طرز تهیه

آرد جوانه گندم را با روغن تفت می دهیم. سپس آرد گندم را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا کاملا تغییر رنگ دهد. سپس خرما و آب اضافه و خوب هم می زنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم تا زمانی که مواد از ته ظرف جدا شود. باید مرتب مواد را هم می زنیم سپس ادویه را می افزاییم و بعد از مخلوط شدن در کف سینی پهن می کنیم و روی آنرا با پودر هل و پسته تزئین می کنیم.

