



محبوب سفرها

چقدر چاق تان می کند؟

خورش خوردنی محبوبی در سفره ایرانی‌ها است؛ خوش آب و رنگ و مغذی، عموماً ترکیبی است از گوشت و سبزیجات و گاهی مغزها و امولنا چرب و چیلی. این ترکیب جادویی و لذیذ از لحاظ کالری هم بالطبع پر و بیمان است اما از آنجا که تا بوده و نبوده، برنج آدام یخه داستان رژیم‌های لاغری است، خورش‌ها بی‌هیچ نگرانی و دغدغه‌ای اقتدار خود را در سر سفره‌ها حفظ کرده و نوش جان می‌شوند، اما امروز ما عزم کرده‌ایم که به خاطر گل روی خوانندگان عزیز که این دم عیدی در پمدر دنبال آخرین روش‌های لاغری هستند و ریز به ریز کالری خوراکی‌ها را در می‌آورند، دست این خوشمزه‌ها را رو کنیم و کالری هر یک فاش‌شان را لو دهیم. البته کالری چند پلو معروف هم جاشنی کار کرده‌ایم با ما باشید!



■ خورش قورمه‌سبزی

قورمه‌سبزی بوی پنجه‌های طلایی مادر بزرگ می‌دهد و گوجه‌های کاهگلی، پختش و جا آوردنش کار هر کس نیست. تازه محبوب گردشگران خارجی هم هست!



20

کیلوکالری انرژی



■ خورش قیمه

عطر و بوی قیمه یادآور روزهای دورهمی فامیل و هزار و یک مناسبت تلخ و شیرین است. این خوشمزه دلچسپ پای ثابت سفره‌های عزا و غروسی است. قیمه برای همه ما ایرانی‌ها نوستالژیک بوده و معروف‌ترین نوعش هم که قیمه نذری است.



30

کیلوکالری انرژی



■ خورش فسنجان

این غذای لذیذ اصالتاً مازندرانی است. طعمی پدیدماندنی دارد، خصوصاً اگر با اردک فریدون‌کنار و رب بهشهر طبخ شود. بسیاری از سرآشپزان جهان در هیئت آن مانده‌اند و چند سالی است که آوازه جهانی دارد.



45

کیلوکالری انرژی



■ خورش بامیه

خورش بامیه یک غذای هندی است که در جنوب هم به شکل خیلی تند درست می‌شود. ادویه و سیر در ماجرای پخت آن همه کاره‌اند! این غذا را در شهرهای مختلف ایران طبخ می‌کنند.



15

کیلوکالری انرژی



■ استامبولی پلو

می‌گویند استامبولی پلو اولین بار در ضیافت خانه محسن‌خان مشیرالدوله که سال‌ها در استانبول سفیر کبیر بود، سرو شد. میزبان نخست ظرفی از این پلو برابر صدراعظم نهاد. صدراعظم خوشش آمد و از آن پس در ایران متداول شد.



25

کیلوکالری انرژی



■ عدس پلو

عدس پلو غذایی است مغذی و محبوب که در شهرهای مختلف با تغییراتی در مخلقات آن سرو می‌شود. از نذری‌های معروف ایرانی‌هاست و ترکیبی از برنج با عدس و کشمش و گردو و مرغ است.



35

کیلوکالری انرژی



■ لوبیاپلو

لوبیاپلو از دیرباز محبوب ایرانیان بوده و غذایی مجلسی و مغذی است و عطر و بوی آن را می‌توان در خانه‌های کدبانوهای کهنه‌کار استشمام کرد.



30

کیلوکالری انرژی



■ آبلالو پلو

آبلالو پلو غذایی است با اصالت آذربایجانی که از مرکز ایران تا نواحی آذربایجان و شمال کشور با روش‌های متفاوت تهیه می‌شود. خوش‌رنگ و مجلس است اما جنوبی‌ها خیلی دوستش ندارند!



50

کیلوکالری انرژی



■ باقلاپلو

باقالی پلو، محبوب ایرانیان است؛ ترکیب جادویی برنج، باقالی، شوید و روغن. یادتان باشد که داریم درباره یک غذای فوق‌العاده ایرانی که نظیرش در هیچ نقطه دیگر دنیا پیدا نمی‌شود، صحبت می‌کنیم.



40

کیلوکالری انرژی

