

طعم‌های جهان را
با کوکپد تجربه کنید

#کوکپد_جهانی

#cookpadkitchentour



مزه‌های جهان را با دستوره‌های این کشورها تجربه کنید

03

UKRAINE

04

IRAN

05

MENA

08

JAPAN

09

GREECE

11

THAILAND

12

SPAIN

13

INDIA

14

INDONESIA



@xurrucadas

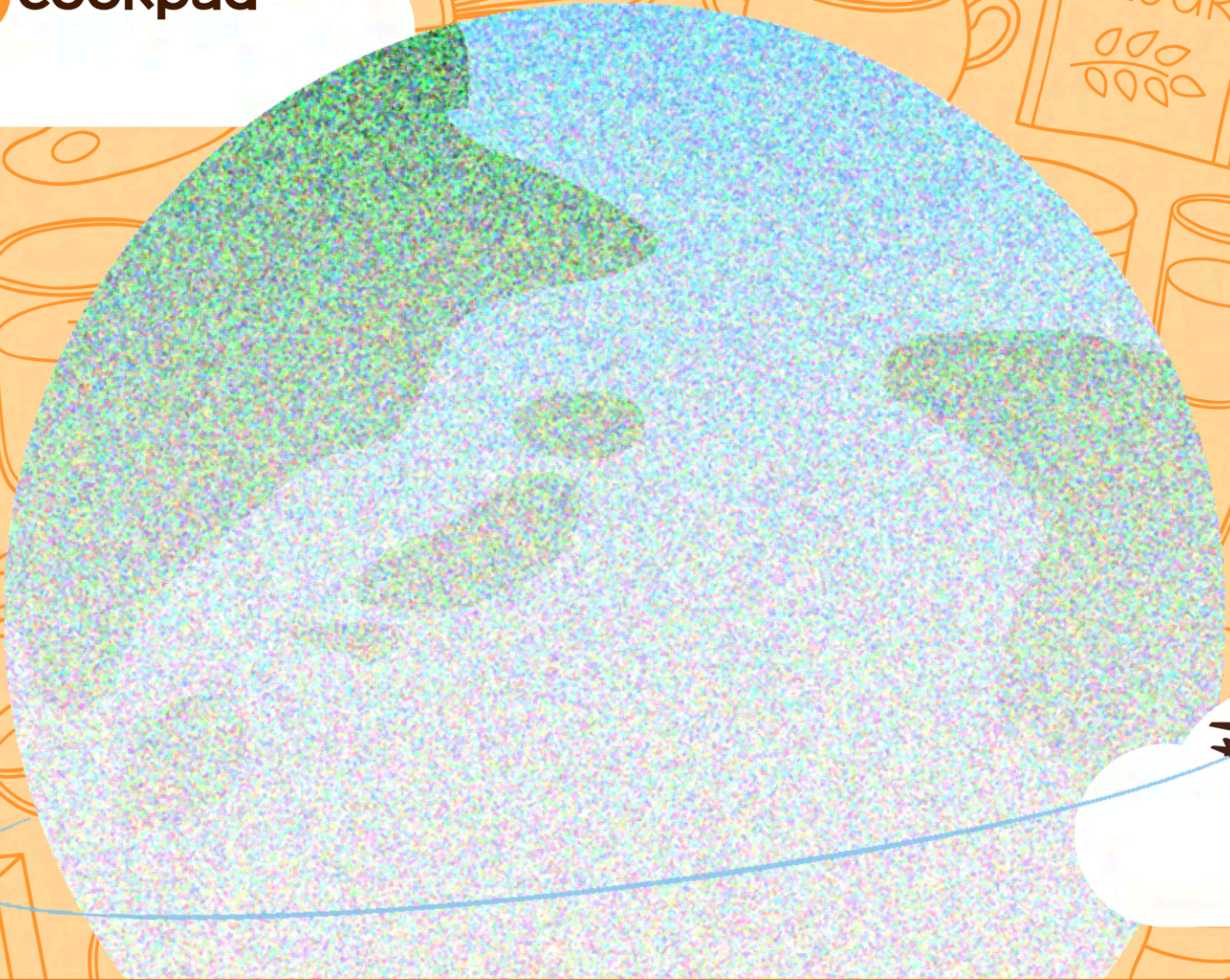


@cocina_practica_



@juaniGer





ژاپن



لینک دستور اصلی:

فوکاچیا پنیری

مواد لازم



- ۲۰۰ گرم آرد
- ۳ گرم خمیر مایه
- ۲۰ گرم شکر
- ۱۵۰ گرم آب
- ۳ گرم نمک
- ۲۰ گرم روغن زیتون یا روغن مورد علاقه خودتون
- رزماری به دلخواه

مراحل

روی آن روغن زیتون بریزید و با انگشت حدود ۹ تا گودی روی اون ایجاد کنید و روی اون پنیر، رزماری و نمک خشن بپاشید.

در فر از قبل گرم شده با حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.

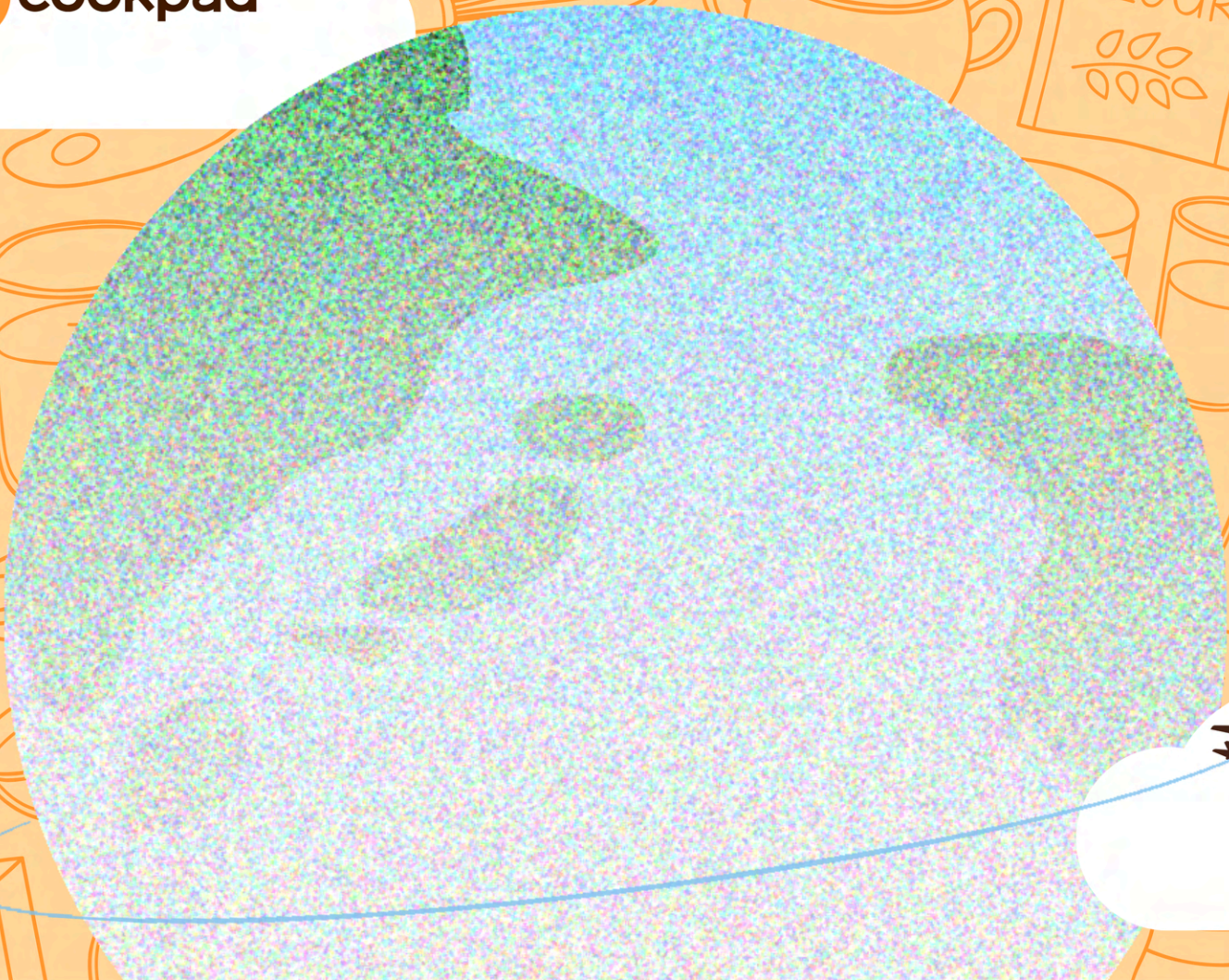
ویدیوی کامل این دستور در صفحه اینستاگرام [@amaron.kitchen](https://www.instagram.com/amaron.kitchen)

نکته: اگر وقت دارید خمیر را استراحت بدید تا حجمش بیشتر بشه این باعث میشه نون شما ابری تر بشه

آب و شکر رو داخل یک ظرف مخصوص مایکروفر به مدت ۳۰ ثانیه با دمای ۶۰۰ بذارید. نیمی از خمیر مایه و آرد رو جدا کنید و با یک قاشق خوب با آرد مخلوط کنید. بعد نمک رو اضافه کنید و بعد آب رو و خوب مخلوط کنید.

بعد باقیمانده آرد رو اضافه کنید و تا جایی که مخلوط بشن هم بزنید.

خمیر را کاملا داخل ظرف پهن کنید و به مدت ۲ ثانیه داخل مایکروویو با حرارت ۶۰۰ وات بگذارید. با یک درب پلاستیکی روی اونو بپوشونید و به مدت ۱۰ تقریبا دقیقه در داخل مایکروویو قرار بدید.



لبنان



لینک دستور اصلی

فته بادمجان

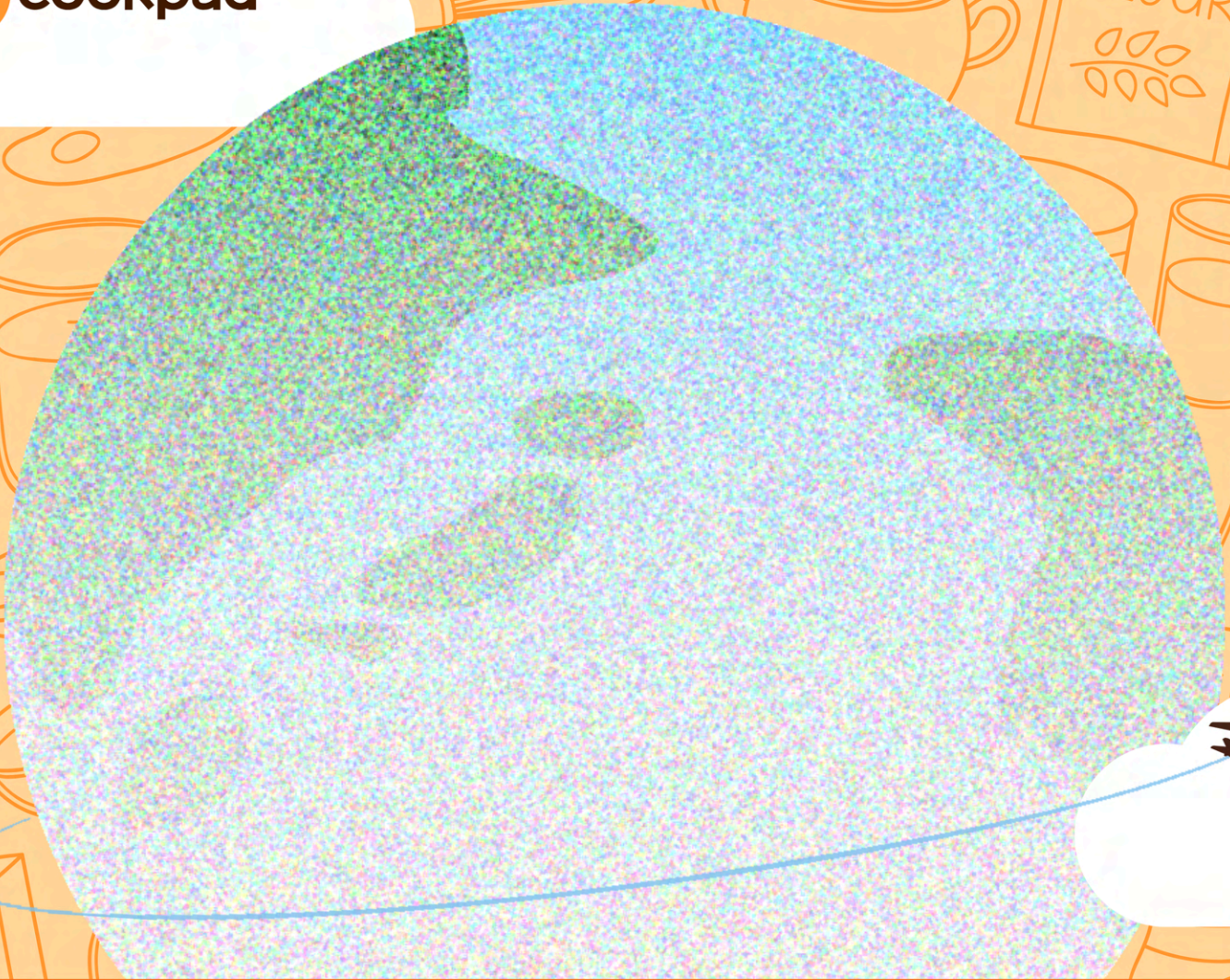
مواد لازم

- ۱ عدد بادمجان
- ۱ عدد پیاز خرد شده
- ۲ عدد نان عربی
- ۱/۲ لیوان گوشت چرخ کرده
- ۲ قاشق رب گوجه
- ۱ لیوان ماست
- ۳ قاشق غذاخوری ارده
- ۱/۲ قاشق غذاخوری آبلیمو
- جعفری خرد شده، بادام تفت داده، و انار برای تزئین به دلخواه
- نمک به مقدار لازم



مراحل

- نان را به مربع‌های کوچک ببرید و سرخ کنید تا طلایی رنگ بشه. می‌تونید کمی روی اون روغن بپاشید و داخل فر بذارید
- بادمجان رو به مربع‌های کوچک ببرید و سرخ کنید.
- به گوشت ادویه و نمک بزنید و خوب مخلوط کنید
- پیاز سرخ‌شده، بادمجان، و رب گوجه را اضافه کنید.
- نمک بزنید و خوب هم بزنید تا غلیظ بشه.
- نان سرخ‌شده را داخل ظرفی بریزید و بادمجان سرخ‌شده، پیاز و گوجه را روی نان قرار بدید.
- بعد مخلوط گوشت رو روی این مواد بریزید.
- ماست و ارده را در یک کاسه خوب مخلوط کنید.
- آبلیمو و مقداری نمک اضافه کنید.
- مواد را خوب با هم مخلوط کنید تا ترکیب ماست و ارده یکدست بشه
- سس ماست را روی مواد گوشت و بادمجان بریزید
- برای تزئین از انار ، آجیل تفت داده، و جعفری استفاده کنید و به عنوان غذای گرم میل کنید.



اوکراین



لینک دستور اصلی

دلمه کلم (گلوبتسی) با سس سبزیجات

مواد لازم



- ۶ برگ کلم
- ۷۰ گرم برنج
- ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
- قاشق نمک یکی برای گوشت و یکی برای مواد
- ۱/۲ قاشق فلفل سیاه
- ۳ حبه سیر
- ۱ عدد پیاز متوسط
- ۱ عدد هویج متوسط
- ۴ قاشق روغن آفتابگردان
- ۲ قاشق کره
- ۷۰ گرم رب گوجه
- آب
- ۲ قاشق خامه آشپزی
- ۲ عدد برگ بو

معمولا برای این دستور کلم رو می جوشونن که نرم بشه من اینکارو نمیکنم ولی با دقت زیاد برگها رو جدا میکنم. شما میتونید هر روشی رو مایل هستید انتخاب کنید.

برنج خرده معمولا برای دلمه بهتره. نشاسته بیشتری دارد و کمک میکنه پیچیدن کلم راحت تر انجام بشه روی برنج آب گرم بریزید. این کار ضروریه چون باعث میشه نشاسته از روی برنج بره و برنج به هم نچسبه. کمی نمک اضافه کنید. بهتره هر ماده ای رو جدا نمک و ادویه بزنید که طعم بهتری بگیرن..

مراحل

دلمه کلم با سس سبزیجات



به گوشت نمک و فلفل و سیر رنده شده اضافه کنید و برنج رو به آن اضافه کنید.

پیاز را نگینی خرد کنید. من دوست دارم هویج رو برای همه غذاهام اسلایس کنم. شما می‌تونید رنده کنید ولی من دوست دارم هویج رو حس کنم

برگردیم به کلم. قسمت ساقه ضخیم کلم رو ببرید. من اونارو دور نمی‌ریزم. خوب خرد می‌کنم و با مواد داخل کلم تفت میدم.

برگها رو یک دقیقه در آب جوش قرار میدم. آب رو دور نمی‌ریزم و بعدا برای پختن کلم ها ازش استفاده می‌کنم. چون آب طعم کلم رو گرفته چرا حیفش کنم.

گوشت چرخکرده رو به ۶ قسمت تقسیم کنید. هر قسمت رو روی یک برگ کلم بگذارید و کلم رو بپیچید.

آشپز معروف ما Yevgeny Klopotenko معتقد که رولها رو در کره تفت بدیم ولی از اونجا که کره زود میسوزه من با یک قاشق کره و ۲ قاشق روغن گیاهی مثل روغن آفتابگردان تفت میدم. و اما چرا تفت بدیم؟ خب باید بگم طعم کلم بعد از تفت دادن خیلی بهتر میشه.

حالا در تابه ای که می‌خواید بعدا رولها رو بپزید، مواد رو با یک قاشق کره و ۲ قاشق روغن تفت میدیم. اول پیاز رو تفت میدیم. بعد هویج و ساقه کلم. کمی تفت دهید تا نرم بشن.

دلمه کلم با سس سبزیجات

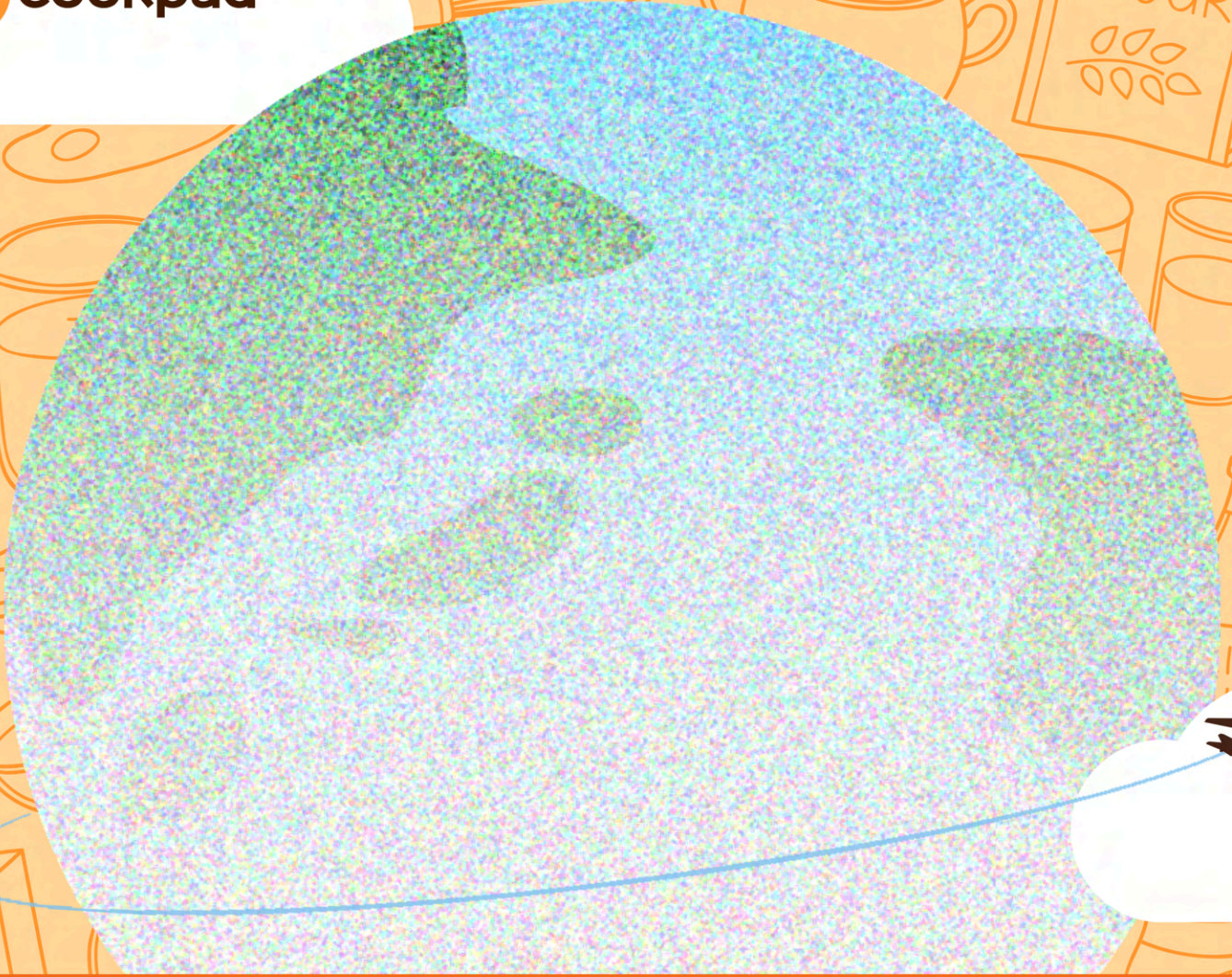


بعد رب را اضافه کنید. رب رو کمی اول تفت بدید تا طعم تندش از بین بره. یادتون نره کمی نمک اضافه کنید. بعد رول کلم و گوشت رو روی مواد بذارید.

از آبی که برای نرم شدن کلمها استفاده کردید ۷۰۰ میلی لیتر روی مواد بریزید. کمی نمک و خامه رو به آن اضافه کنید.

برگ بو رو اضافه کنید. سعی کنید اول برگ بو رو کمی گرم کنید روی شعله حرارت یا با فندک ولی نسوزنید بعد برگ بوی گرم رو بو کنید متوجه میشید منظورم چیه.

همونطور که می‌بینید رب گوجه با خامه زود مخلوط میشه. بعد بذارید بجوشه. و بعد با حرارت کم بذارید ۴۰ دقیقه با شعله کم بپزه. در پایان هم رولهای خوشمزه کلم داریم و هم سوپی به عنوان سوپ جداگانه میشه سرو کرد. موقع سرو کردن روش کمی جعفری خرد شده برای تزیین بریزید و لذت ببرید!



يونان 

لينک دستور اصلي

فیلو اسفناج

مواد لازم

- ۵۰۰ گرم آرد چند منظوره
- ۱۰۰ میلی لیتر روغن زیتون
- ۲۰ میلی لیتر سرکه
- ۱/۲ قاشق شکر
- ۱ قاشق نمک
- ۲۱۰ میلی لیتر آب
- برای مواد داخلی
- ۱ شاخه تره فرنگی (اسلایس کنید)
- ۳-۴ عدد پیازچه که اسلایسی بریده شده
- ۵۰۰ گرم برگ اسفناج
- ۱/۴ فنجان روغن زیتون
- ۲۰۰ گرم پنیر سفید خرد شده
- ۲ قاشق ترخینه یا برنج
- ۲ عدد تخم مرغ
- نمک و فلفل بدخواه

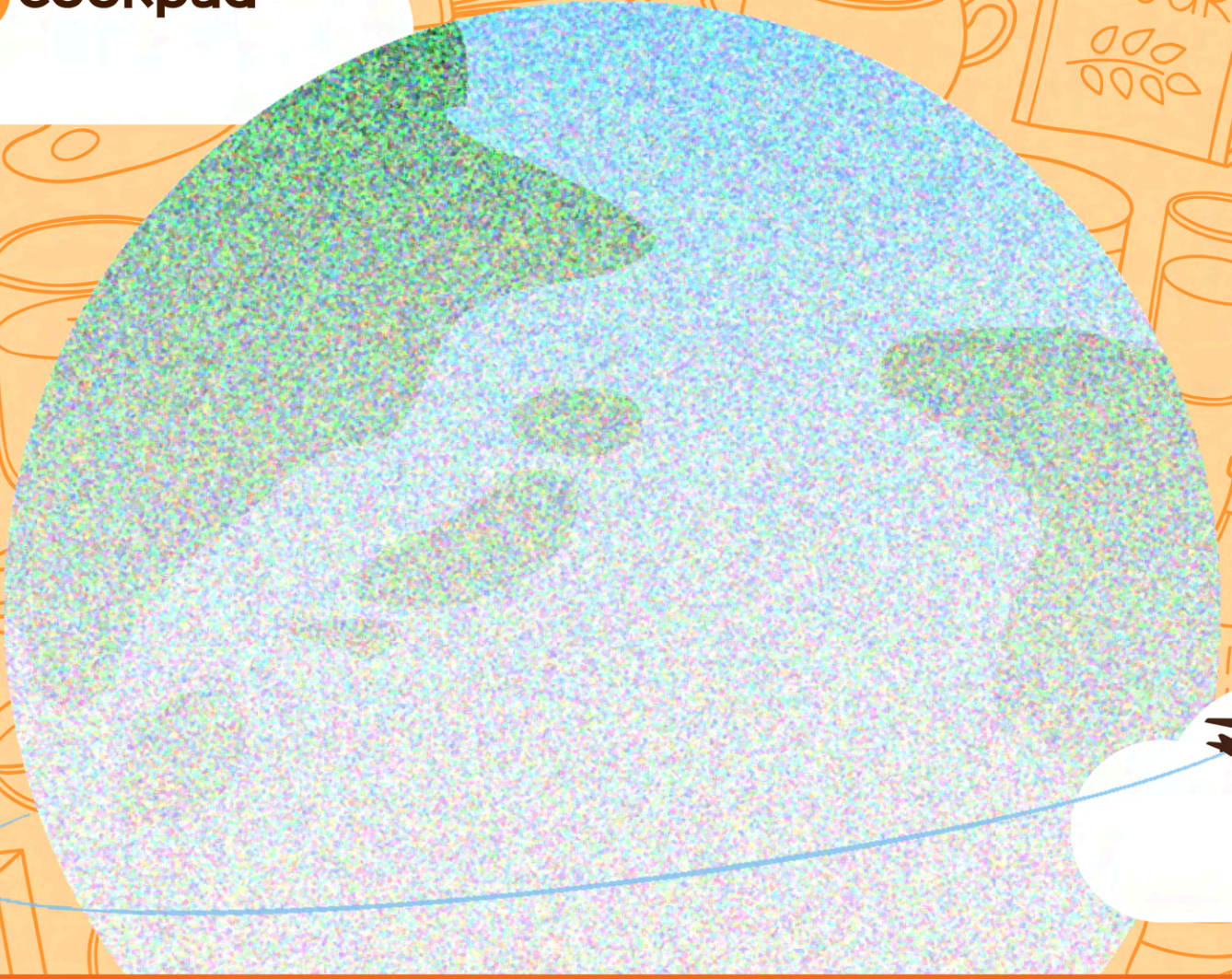


مراحل

اگر وردنه ندارید می‌تونید از یک شیشه استفاده کنید تا خمیر فیلو رو باز کنید برای اینکه راحت خمیر فیلو رو از روی میز به سینی فر انتقال بدید، خمیر رو دور وردنه رول کنید و به داخل ظرف انتقال بدید تمام مواد داخلی رو روی خمیر بریزید و کناره‌های خمیر رو به داخل بیارید خمیر بالایی رو هم باز کنید و روی مواد بذارید. خمیر اضافه رو بالا بیارید و به سمت داخل بیچید. کمی آنرا فشار دهید تا کف خمیر هم به ظرف بچسبد. خمیر را به شکل مربع ببرید و با روغن زیتون روی خمیر را برس کنید ظرف را در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت یک ساعت بگذارید

تره فرنگی و پیازچه رو اسلایسی خرد کنید و جند دقیقه در روغن زیتون تفت بدید. اسفناج رو اضافه کنید، کمی نمک و فلفل اضافه کنید و بذارید که آب اسفناج خشک بشه. همزمان پنیر رو با تخم مرغ همزده مخلوط کنید و کمی فلفل به آن اضافه کنید. مخلوط پنیر را داخل اسفناج بریزید و برنج یا ترخینه را به آن اضافه کنید

داخل یک کاسه مواد فیلو رو بریزید و هم بزنید تا به شکل خمیر در بیاد. خمیر را به دو قسمت تقسیم کنید. روی میز آرد پاشید. خمیر را با وردنه به شکل مستطیل باز کنید. سعی کنی مستطیل کمی از ظرف شما بزرگتر باشد تا کف و دیوارهای ظرف شما رو بگیرد. یادتون باشه کمی روی خمیری که پهن کردید هم آرد پاشید تا خمیر به وردنه نچسبد.



هندوستان



لینک دستور اصلی۔

پلاک پنیر خامه ای

مواد لازم

- ۱ دسته کوچک اسفناج
- ۲۰۰ گرم پنیر تازه
- ۱/۴ پیمانه خامه تازه
- نصف پیمانه گشنیز خرد شده
- ۲ عدد فلفل
- ۱ عدد پیاز رنده شده
- ۲ قاشق رب گوجه
- ۲ قاشق پوره سیر و زنجبیل
- نمک و فلفل
- پودر زردچوبه به دلخواه
- ۱ قاشق شکر
- ۲ عدد تخم مرغ
- نمک و فلفل به دلخواه



مراحل

حالا در یک مخلوط کن اسفناج فلفل سبز و گشنیز رو به خوبی میکس کنید . به ماسالا اضافه کنید.

همه مواد را به خوبی مخلوط کنید. در قابلمه را بذارید و با حرارت کم به مدت ۵ دقیقه بپزید. نمک غذا رو چک کنید. مقداری گرام ماسالا اضافه کنید.

بعد پنیر رو اضافه کنید و آرام هم بزنید. بذارید ۲ دقیقه روی حرارت کم بپزه. در آخر کمی خامه آشپزی به آن اضافه کنید و هم بزنید.

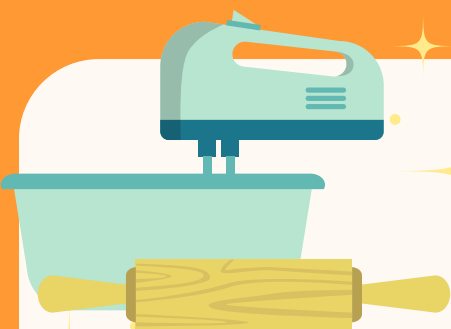
یک دقیقه دیگر هم بگذارید بپزه. بعد گاز را خاموش کنید.غذای شما آماده اس می تونید با نان پاراتا یا نان سوخاری میل کنید.

ابتدا برگهای اسفناج رو تمیز کنید خورد کنید و به مدت یک دقیقه بلانچ کنید. حالا اسفناج رو از آب در بیارید و بذارید سرد بشه

حالا تابه رو گرم کنید، مقداری روغن و کره اضافه کنید. وقتی گرم شد فلفل قرمز(یا خادا ماسالا)، چوب دارچین و هل سبز را اضافه کنید. و بعد پیاز رنده شده را اضافه کنید و به مدت یک دقیقه تفت دهید.

بعد پوره سیر و زنجبیل رو اضافه کنید و مخلوط کنید و به مدت دو دقیقه تفت بدید. حالا رب رو اضافه کنید و همه مواد را با هم هم بزنید و به مدت ۳ دقیقه بپزید.

بعد نمک و شکر و مقداری پودر زردچوبه و همه را خوب هم بزنید. حالا ماسالا رو کمی تفت بدید تا روغنش دربیاد



نحوه شرکت در
چالش



۱ صفحه کوکپد فارسی را دنبال کنید. @Cookpad_farsi

۲ دستوری از کشور مورد علاقه خود انتخاب کنید. نیازی نیست که حتما دستوری که ما پست کردیم درست کنید با خیال راحت هر دستوری را از هر کشور دیگر کوکپد می‌توانید انتخاب کنید

۳ وقتی شاهکار آشپزی خود را تمام کردید، یک عکس یا ویدیو از آن بگیرید، و با دو هشتگ زیر در صفحه اینستاگرام خود منتشر کنید #کوکپد_جهانی #cookpadkitckentour

توجه: در صورتی که در استوری آن را پست می‌کنید حتما صفحه کوکپد فارسی و کشور اصلی را تگ کنید

زمان چالش

از دوشنبه ۲۴ آذر تا جمعه ۲۱ دیماه



آشپزی شما جهانی خواهد شد!

با پختن غذاهای لذیذ از سراسر دنیا به اولین
کمپین جهانی شبکه اجتماعی کوکپد بپیوندید!



cookpad

