

آشپزی

نان کندو نرم و خوشمزه در خانه

نان انواع مختلف و بسیار خوشمزه ای از جمله نان کندو دارد. این نان ظاهری شبیه به کندو دارد که بسیار متفاوت و جذاب می باشد. برای تهیه این نان با روشی راحت کافی است تا ادامه این مطلب را مشاهده کنید.

مواد لازم خمیر:

آب ولرم ۱ پیمانه

آرد سفید ۲ و نیم پیمانه

شکر ۱ قاشق غذا خوری

خبر ماهیه فوری ۱ قاشق غذا خوری

شیر خشک ۱ قاشق غذا خوری

نمک ۱/۲ قاشق چای خوری

روغن مایع ۱/۴ پیمانه

نیر خامه ای به مقدار لازم

مواد لازم رومال:

زرده تخم مرغ ۱ عدد

زعفران دم کرده به مقدار لازم

کنجد به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه نان کندو باید کاسه ای مناسب بردارید. سپس آب ولرم را به همراه شکر و نمک و ۱ پیمانه آرد بر کاسه بریزید. با استفاده از قاشق مواد را به خوبی هم بزنید و سپس رو کاسه را سلفون بکشید و به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خمیر مایه به عمل بی آید.

در ادامه بقیه آرد و شیر خشک را الک کنید و به کاسه حاوی خمیر مایه اضافه کنید. سپس روغن را به کاسه اضافه کنید و با دست خمیر را ورز دهید تا دارای خمیری نرم و لطیف شوید. اگر خمیر شل و یا چسبنده بود مقدار کمی آرد اضافه کنید و دوباره ورز دهید.

خمیر را به چندین چانه کوچک تقسیم کنید. سپس در هر چانه از خمیر مقداری پنبه خامه ای قرار دهید و سپس دوباره خمیر را گرد کنید. سینی فر را به خوبی چرب کنید و خمیر ها را با مقدار کمی فاصله در سینی فر چرب و یا کاغذ روغنی پهن شده بگذارید.

حالا باید روی قالب را با استفاده از یک پلاستیک فریزر و یا سلفون بپوشانید تا به مدت ۱۵ دقیقه خمیر استراحت کند و حجیم شود. حالا زرده تخم مرغ را به همراه ۱ قاشق غذا خوری زعفران دم کرده شده در کاسه ای مناسب بریزید و به خوبی هم بزنید.

روی خمیر ها را با استفاده از مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران رومال کنید. سپس به دلخواه می توان بر روی نان های کندو مقداری کنجد پاشید. فر را بر روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا گرم شود. پس از اینکه سرد شد قالب را در وسط فر بگذارید.

پس از اینکه نان کاملا پخته شد گریل را روشن کنید تا روی نان کندو طلایی رنگ شود. پس از اینکه طلایی رنگ شد، می توان فر را خاموش کرد و زمانی که نان مقداری خنک شد آن را به عنوان پیش غذا، صبحانه و یا حتی میان وعده سرو کنید. نوش جان.

فینگر فود نارنگی خوشمزه

اگر از علاقه مندان به فینگرفودهای مجلسی هستید در این بخش می توانید با طرز تهیه فینگرفود نارنگی آشنا شوید. این فینگر طعم و مزه ای عالی دارد.

تهیه انواعی از فینگرفودهای میوه ای را رسیی ساده طعم عالی داشته و شما می توانید در این بخش با نحوه تهیه این نوع فینگرهای خوشمزه آشنا شوید. فینگرفود گوشت و مافین ژامبون نیز از انواع آن هستند.

مواد اولیه:

سینه مرغ: ۲۰۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

هویج: ۴ عدد

ماست طبیعی: ۴ قاشق غذاخوری

پنبه خامه ای: ۱۵۰ گرم

سبزی: ۲ حبه

ریحان: به میزان لازم

نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا باید هویج را پوست کنده و بشویید. حالا به صورت یکدست و ریز رنده نمایید. تخم مرغ ها را آب پز کرده و بعد از پخت باید با استفاده از رنده ریز کنید. برای این مرحله باید از رنده ریز استفاده نمایید.پنبه خامه ای را به تخم مرغ رنده شده اضافه کرده و مجدد به صورت یکدست مواد را ترکیب کرده تا یکدست شود. سیر را رنده کرده و به مواد اضافه نمایید. دو قاشق غذاخوری ماست را اضافه کرده و اندکی نمک به آن اضافه کنید.

بعد از اینکه مخلوط شما یکدست شد و به صورت خمیری به دست آمد، باید زودی آن یک سلفون کشیده و کنار بگذارید تا مواد به خوبی مزه دار شده و منسجم شود.

سینه مرغ را درون قابلمه ای انداخته و مقداری فلفل و زردچوبه هم به آن اضافه کرده و زمان دهید تا به خوبی نرم شود. سینه مرغ پخته شده را از قابلمه خارج کرده و ریز کنید. برای مزه دار کردن این نوع غذا باید از فلفل سیاه، ماست، نمک و دیگر ادویه ها استفاده نمایید. در این مرحله از بعد از اینکه مخلوط مرغ را کنار گذاشتید تا مزه دار شده روی سلفون مواد را باز کرده و مقداری از مواد تخم مرغی و به اندازه یک توپک نارنگی برداشته و درون آن را کمی گود کنید.

حالا از مواد مرغ تهیه شده نیز مقداری برداشته و درون مواد تخم مرغی را پر کرده و خوب آن را گرد کنید. توپک ها را درون هویج های رنده شده بغلتانید. بعد از اینکه توپک های شما نارنجی شد روی آن را یک برگ ریحان قرار دهید و با دانه میخک تزیین کنید.

حالا می توانید این توپک های خاص و خوشمزه را داشته باشید و برای پذیرایی در مهمانی های خود نیز از این توپک ها استفاده خواهید کرد. شما می توانید با این شیوه فینگرهای خاصی داشته باشید. این فینگرها را درون سینی مخصوص خود سرو کرده و می توانید برای پذیرایی از سیخ های تزیینی نیز استفاده کنید.

کارشناس خانواده مطرح کرد؛

«لبوبو» و «کرومی»

بر صندلی داغ بازار لوازم التحریر

اجتماعی است که می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی‌ای در سطح فرهنگی و اجتماعی داشته باشد.»

ضعف نمادهای بومی در رقابت با کاراکترهای خارجی
آب روشن با بیان اینکه عدم موفقیت نمادهای بومی و شخصیت‌های ایرانی در رقابت با کاراکترهای خارجی می‌تواند به دلایل مختلفی مرتبط باشد، می‌گوید: «کاراکترهای خارجی معمولاً از طریق رسانه‌های جهانی، فیلم‌ها، انیمیشن‌ها و بازی‌های ویدئویی به طور گسترده‌تری معرفی می‌شوند. در حالی که شخصیت‌های ایرانی ممکن است به اندازه کافی در رسانه‌ها و فرهنگ عمومی دیده نشوند.»

به گفته آب روشن می‌گوید: «طراحی کاراکترهای خارجی معمولاً بسیار جذاب و متنوع است و می‌تواند به راحتی توجه نوجوانان را جلب کند. در مقابل، شخصیت‌های بومی ممکن است از نظر طراحی و رنگ‌آمیزی کمتر جذاب باشند.»

این جامعه‌شناس همچنین تأکید می‌کند: «نوجوانان و جوانان امروز به دنبال تجربه‌های جدید و متفاوت هستند. اگر شخصیت‌های ایرانی نتوانند با نیازها و خواسته‌های این نسل همخوانی داشته باشند، احتمال کمتری وجود دارد که مورد توجه قرار گیرند.»

مصطفی آب روشن درباره نقش رسانه‌های اجتماعی و اینترنت می‌گوید: «با گسترش اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، فرهنگ‌های غربی به سرعت در حال نفوذ به جوامع مختلف هستند. این نفوذ می‌تواند باعث شود که نوجوانان به سمت کاراکترهای خارجی گرایش پیدا کنند.» برای تقویت جایگاه شخصیت‌های ایرانی در میان نسل جدید، نیاز به تولید محتوای باکیفیت، تبلیغات مؤثر و ایجاد ارتباط قوی‌تر با نیازها و خواسته‌های نوجوانان احساس می‌شود

او ادامه می‌دهد: «تولید محتوای جذاب و باکیفیت حول شخصیت‌های ایرانی ممکن است کمتر انجام شده باشد. انیمیشن‌ها، فیلم‌ها و بازی‌هایی که بر پایه شخصیت‌های بومی ساخته شده‌اند، ممکن است نتوانسته باشند استانداردهای جهانی را رعایت کنند.»

به گفته این اسب‌شناس اجتماعی، برخی از شخصیت‌های بومی ممکن است برای نسل جدید آشنا نباشند یا نتوانند با تجربیات روزمره آن‌ها ارتباط برقرار کنند. این موضوع می‌تواند باعث شود که نوجوانان کمتر به این شخصیت‌ها جذب شوند.

او می‌افزاید: «نوجوانان به‌طور طبیعی به سمت سرگرمی‌هایی که در سطح جهانی محبوب هستند، تمایل دارند. این موضوع می‌تواند باعث شود که شخصیت‌های بومی در سبایه قرار گیرند. برای تقویت جایگاه شخصیت‌های ایرانی در میان نسل جدید، نیاز به تولید محتوای باکیفیت، تبلیغات مؤثر و ایجاد ارتباط قوی‌تر با نیازها و خواسته‌های نوجوانان احساس می‌شود.»

جاذبیت خارجی یا ضعف سیاست‌گذاری داخلی؟

آب روشن درباره دلایل مصرف گسترده محصولات خارجی و کاراکترهای آن‌ها توضیح می‌دهد: «مصرف گسترده محصولات خارجی و کاراکترهای آن‌ها می‌تواند ناشی از ترکیبی از عوامل جاذبیت خود کاراکترها و فقدان سیاست‌گذاری فرهنگی و اقتصادی داخلی باشد.» به گفته آب روشن، کاراکترهای خارجی معمولاً دارای طراحی‌های جذاب، نوآوری‌های هنری و داستان‌های قوی هستند که توانسته‌اند توجه مخاطبان را جلب کنند به‌طوری که احساسات و تجربیات انسانی را به خوبی منتقل می‌کنند. این امر باعث می‌شود که برای مخاطبان در نقاط مختلف دنیا قابل فهم و جذاب باشد.

«نبود حمایت کافی از تولیدکنندگان محتوای داخلی، مانند اعطای تسهیلات مالی، مشوق‌های مالیاتی و

حتما امتحان کنید ؛

بهترین خوراکی‌ها برای کيف مدرسه

در این گزارش، قصد داریم شما را به سفری هیجان‌انگیز به دنیای خوراکی‌های هوشمندانه، لقمه‌های دلچسب و هله‌هوله‌هایی ببریم که نه تنها سیرکننده و مغذی هستند، بلکه مدرسه را به مکانی دلپذیرتر و پرنرژی‌تر تبدیل می‌کنند. هدف ما این است که با معرفی انواع میان‌وعده‌های سالم، مقوی و در عین حال بسیار خوشمزه، ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهیم که به راحتی قابل تهیه و حمل باشند.

چه دانش‌آموز باشید، چه دانشجو یا حتی والدین گرامی که به دنبال بهترین‌ها برای فرزندان خود هستند، در این راهنما با ما همراه شوید تا با هم دریابیم چگونه می‌توانیم با انتخاب‌های غذایی درست، روزهای تحصیلی پربارتر، سالم‌تر و شیرین‌تری را تجربه کنیم. بباید با هم عادات غذایی خود را تحول کنیم و انرژی لازم برای درخشش در سال تحصیلی جدید را کسب کنیم!

۱. میوه‌ها: گنجینه‌های طبیعی انرژی و ویتامین

میوه‌ها، شکر طبیعی، فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی دارند که برای عملکرد بهینه مغز ضروری هستند. سیب و گلابی: ترد، شیرین و پر از فیبر. به راحتی در کیف جا می‌شوند و نیازی به آماده‌سازی خاصی ندارند. می‌توانید آن‌ها را با کمی کره بادام زمینی (بدون شکر اضافه) برای یک ترکیب پروتئینی و سیرکننده، میل کنید. موز: منبع عالی پتاسیم و انرژی سریع. حمل آن آسان است و به طور طبیعی شیرین است. انواع توت‌ها (توت فرنگی، بلوبری، تمشک): سرشار از

شماره ۳۵۱۳ - سه‌شنبه ۱ مهر ۱۴۰۴

خانواده

فال روزانه

فروردین

با فردی بگو مگویی داشته اید، اگر می خواهید این موضوع همین جا تمام شود، انعطاف پذیری بیشتری از خودتان نشان دهید. دیگران به توجه و مراقبت شما احتیاج دارند، آنها را فراموش نکنید. در مورد موضوعی بسیار لجباز و یکدنده اید و هیچکس نمی تواند نظر شما را تغییر دهد. اما بد نیست موضوع را از زاویه دیگری هم بررسی کنید. این نه تنها به نفع تان است، بلکه فکرتان را در مورد تصمیم گیری های بعدی نیز باز می کند.

اردیبهشت

چند وقتی است به فکر شروع کاری هستید اما موانعی بر سر راهتان وجود دارد که با کمی احتیاط و برنامه ریزی می توانید تمام آنها را به موفقیت پشت سر بگذارید. در این راه افراد با تجربه می توانند پیشنهادهای خوبی را به شما دهند، نظرات آنها را نادیده نگیرید.امروز جسارت لازم را به دست آورده اید تا دست به تغییری که مدت هاست می خواهید در رابطه عاطفی خود ایجاد کنید، بزنید.

خرداد

این روزها به شدت خیالپرداز شده اید. اگر چه در تلاشید تا در دنیای واقعی خود باقی بمانید و رفتار طبیعی از خود نشان دهید اما نیرویی شما را از این کار باز می دارد طوری که دوست دارید بالاهایان را باز و در آسمان ها پرواز کنید. اگر به طور موقت در دنیای خیال خود سیر کنید، آسیمی به شما وارد نخواد شد اما هواستان باشد که در این کار زیاده روی نکنید. اگر متادل را در تمام جنبه های زندگی تان به کار گیرید، پیشرفت و موفقیت شما حتمی خواهد بود.

تیر

روی خوش شما باعث شده که دیگران به سمت شما جلب شوند. در این زمان داشتن دیدگاهی مثبت و روشن می تواند رمز موفقیت شما باشد. به جای گوش دادن به نظرات دیگران، به ندای قلب خود گوش دهید که شما را به راه درست هدایت می کند. اگر مجرد هستید، توصیه می کنیم که کمی مسایل را ساده تر بگیرید.

مرداد

کنترل احساسات در چنین روزی برایتان دشوار است اما نگران نباشید بگذارید دلتان به هر جا که دوست دارد، شما را با خود ببرند. جهان خیال یکی از امن ترین جاهایی است که می توانید به آن پناه ببرید بنابراین از دور شدن از واقعیت نگرانی به دل راه ندهید. اگر دلتان می خواهد خاطرات گذشته خود را مرور کنید، این کار را انجام دهید.

شهریور

امروز با فردی که رفتار بدی از خود نشان می دهد، درگیر می شوید و با او بحث می کنید. یادتان باشد که این رفتار شاید از دید او اقتدرها هم بد نبوده باشد پس بهتر است قبل از هر عکس العملی، خودتان را جای او بگذارید و مشکل را از زوایای مختلف بررسی کنید. اگر می خواهید حرف دلتان را بزنید، انتظار هر عکس العملی از او را هم داشته باشید.

مهر

این روزها روابط اجتماعی تان را با دیگران بیشتر کنید. دوستی نزد شما می آید و از مشکلاتش برایتان می گوید، تنها گفتن آنچه که او را خوشحال می کند، کافی نیست. کاری که شما باید انجام دهید، باز کردن چشم های او به روی واقعیت است پس این کار را انجام دهید تا راه اشتباه را انتخاب نکنند. در انتهای روز تلفنی به شما می شود که خبر غیر منتظره ای را به گوش تان می رساند.

آبان

در تصمیم گیری بین دو راه گیر کرده اید. لازم نیست که یکی از آن راهها را انتخاب کنید. اگر فردی می تواند بین این دو دنیا پلی بزند، آن فرد خود شما هستید. پس خودتان را دست کم نگیرید و اولین قدم را برای اتصال این دو دنیای مختلف بردارید. به زودی زندگی تان به تعادل باز می گردد و شما نیز خشنود و راضی خواهید بود.

آذر

امروز برای رویاهایتان برنامه ریزی کنید و تا تبدیل آنها به واقعیت از پا ننشینید. به جای عقل این بار به تخیل تان اجازه دهید تا امور را به دست گیرند و راه درست را به شما نشان دهند. تا قدم اول را برندارید نمی توانید مسائل را پیش بینی کنید. به خودتان اعتماد کنید تا به آنچه می خواهید، برسید. در کاری با دیگران در حال رقابت هستید.

دی

احساس می کند که بار سنگینی روی دوش تان است و دوست دارید که هر چه سریعتر از آن رها شوید. این رفتار نتیجه تبلی و در رفتن از زیر بار مسئولیت هایتان است. شاید این راهی که انتخاب کرده اید همین حالا جواب دهد اما در آینده ممکن است برایتان دردسر ساز شود. سخت کوشی کلید موفقیت شماست پس بلند شوید و قدم هایتان را محکم تر از قبل بردارید. مطمئن باشید که به آنچه لایق اش هستید، خواهید رسید.

بهمن

در رابطه عاطفی تان به مشکلی برخورده اید و این موضوع تمام زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده است. کلید موفقیت شما این است که استرس را از خود دور کنید و بدانید که همیشه اتفاقات آنطور که شما می خواهید پیش نمی روند و نمی توان بر تمام جنبه های یک رابطه عاطفی، به عنوان مثال طرف مقابل، تسلط داشت. اگر می خواهید به نتیجه برسید باید کمی صبر پیشه کنید. گفتگوی سالم کلید موفقیت شما در چنین روزی است. به زودی یکی از قفل های زندگی تان باز می شود. خودتان را برای یک خوشی بزرگ آماده کنید.

اسفند

احساس تنهایی می کنید اما تقصیر خودتان است وگرنه افراد زیادی به برقراری رابطه با شما علاقه دارند. پس در خانه ماندن را رها کنید و بیشتر در اجتماع و ارتبا با دیگران باشید. در راه رسیدن به هدف هایتان دست از تلاش بر ندارید و سخت کوش باشید. یکی از دوستان قدیمی بدون آنکه شما بدانید به دیدارتان می آید، منتظر اتفاقات خوب و غیر منتظره باشید. مشکلی دارید که فکر می کنید در آن تنهایید اما این خانواده شماست که در نهایت به کمک تان می آید و شما را از چاهی که در آن افتاده اید، نجات می دهند.