

آشپزی گیاهی سارا

۳۳۰ دستور پخت گیاهی برای سلامتی

مجموعه‌ای شگفت انگیز از غذاهای بدون گوشت و ماهی
از سرتاسر جهان، گام به گام به شما نشان داده شده است به
همراه عکس‌های رنگی

مترجم: اعظم احمدی

عنوان و نام پدیدآور	آشنوزی گیاهی سارا، ۲۲۰ دستور پخت گیاهی برای سلامتی / [ویراستار نکلا گرایمز]؛ مترجم اعظم احمدی.
مشخصات نشر	قم: صبح صادق، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۰۰۰۰ روال: 8-8403-964-978
وضعیت فهرست نویسی	فبا
پادداشت	عنوان اصلی: 330 vegetarian recipes for health: a fabulous..
موضوع	آشنوزی گیاهخواران
موضوع	آشنوزی
شناسه افزوده	گرایمز، نکلا، ویراستار
شناسه افزوده	Gralmes, Nicola
شناسه افزوده	احمدی، اعظم، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	TX۸۲۷/۵ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۶۳۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۲۳۳۰



نام کتاب: آشنوزی گیاهی سارا

مترجم: اعظم احمدی

ناشر: صبح صادق

چاپ: پیشرو

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۸-۸۴-۸۴۰۳-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش

قم - تلفن: ۷۷۴۷۱۵۹-۲۵۱، صندوق پستی: ۳۷۱۵۵-۶۱۴۴

Reza_rq2160@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل اول / چاشت‌ها و صبحانه‌ها	۲۱
حریره موز و توت فرنگی	۲۲
مخلوط مرکبات	۲۲
آبمیوه با طعم زغال اخته و سیب	۲۳
آب سبزیجات با طعم فوق العاده	۲۴
ماسه با ترکیب خرما، موز و گردو	۲۴
مخلوط ماسه و توت	۲۵
کوکتل خربزه - آناناس و انگور (پیش خوراک غذا)	۲۶
سه نوع کمپوت میوه	۲۷
فرنی میوه‌ای کنجدی	۲۸
معجون	۲۹
دسر ترد با رویه‌ی میوه‌ای	۲۹
دسر مغز بادام و مغز زردآلو	۳۰

- ۳۱ دسر لوکس
- ۳۲ گرانولا
- ۳۳ فرنی با پوره خرما و مغز پسته
- ۳۴ کمپوت زردآلو و زنجبیل
- ۳۵ دسر آناناس و انبه پخته با ماست وانیلی
- ۳۶ کیک با کارامل موز
- ۳۸ پنکیک سیاه و انگور سیاه
- ۳۹ نان بیگل با زردآلودی پخته
- ۴۰ کدگری (kedgeree)
- ۴۱ گوجه کباب پز با نان سودا
- ۴۲ نان تست با موز و پنیر
- ۴۳ املت فلفل جات
- ۴۴ خاگینه با نان بریج (Biroches)
- ۴۵ لویای پخته با رزماری
- ۴۷ کدو و قارچ با طعم پستو (Pesto)
- ۴۸ املت قارچ و طرز تهیه پستو

فصل دوم / سوپ‌ها و استارترها (آغازگرها) ۴۹

- ۵۰ سوپ گاسپاچو با سس آوکادو (سوپ سرد ایتالیایی)
- ۵۲ سوپ لویای Borlotti با پاستا
- ۵۳ سوپ قارچ وحشی (سوپ ایتالیایی)

۵۶	 سوپ مارچوبه (اسفراج)
۵۷	 سوپ هویج و گشنیز
۵۹	 سوپ نخود سبز تازه
۶۰	 سوپ بروکلی
۶۱	 سوپ کرفس با ادویه کاری
۶۲	 سوپ غلیظ سبزیجات با شس پستو
۶۳	 سوپ کدو حلوايي
۶۴	 سوپ گنگر با شیر هست شده
۶۵	 سوپ سبزیجات برشته
۶۶	 سوپ کدو خامه ای
۶۷	 سوپ اسفناج و نخود
۶۸	 سوپ پیاز فرانسوی
۶۹	 سوپ سفید لوبیا سفید
۷۰	 سوپ ترش و تند تایلندی
۷۱	 سوپ لپه و کدو
۷۲	 سوپ لپه قرمز و گوجه فرنگی
۷۳	 سوپ ایتالیایی نخود سبز و ریحان
۷۴	 سوپ لپه قرمز و نارگیل
۷۵	 فصل سوم / پیش خوراک ها
۷۶	 گواکامول (بک پیش خوراک مکزیکی)
۷۷	 پیش خوراک لوبیا سفید با چاشنی (دب) سبزیجات ادویه ای

فصل چهارم / چاشنی ها ۷۹

- ۸۰ چاشنی زعفران (دیپ)
- ۸۱ چاشنی (دیپ) هویج
- ۸۲ دیپ (چاشنی) بادمجان با نان برشته
- ۸۳ فلافل نخودبا چاشنی (دیپ) گشنیز
- ۸۴ رول های برشته با چاشنی (دیپ) فلفل شیرین
- ۸۶ آنتی پاستوی سبزیجات چاشنی دار
- ۸۸ پیش خوراک سیب زمینی، چاشنی فلفل قرمز
- ۸۹ Hummus پیش خوراک نخود با چاشنی کدوی برشته
- ۹۰ پاته‌ی استیلتون با سبزیجات ادویه‌ای
- ۹۱ پاته‌ی قارچ و لویا
- ۹۲ اسنک پستو و گوجه فرنگی تست شده (برشته)
- ۹۳ اسنک قارچ فرانسوی Croustades
- ۹۴ (پنیر) ماتسرلای برشته (سرخ شده)
- ۹۵ پاته‌ی سیب زمینی با پنیر یونانی
- ۹۶ گلابی شکم پر
- ۹۷ تارت پنیر رو کفورت
- ۹۸ پنکیک گندم سیاه با اشپیل قارچ (خاویار)
- ۹۹ پیش خوراک بروکلی (یک نفره)
- ۱۰۰ پیش خوراک قالبهای قارچ با جعفری

- ۱۰۲..... تخم مرغ‌های چاشنی دار
- ۱۰۳..... مارچوبه با تخم مرغ
- ۱۰۴..... نان بادمجان با سس (چاشنی) سرکه تند

فصل پنجم / غذاهای سبک ۱۰۵

- ۱۰۶..... پاستای گوجه فرنگی
- ۱۰۷..... پاستا با سس اصیل فرانسوی (pappardelle)
- ۱۰۸..... پاستای Fusill با فلفل دلمه ای
- ۱۱۰..... پاستای primavera (بهاره ای)
- ۱۱۱..... پاستای penne با رازیانه و پنیر آبی
- ۱۱۲..... خوراک رشته فرنگی به همراه بادام زمینی
- ۱۱۳..... خوراک سبزیجات با مغزهای بلادر
- ۱۱۴..... خوراک توفو با رشته‌های تخم مرغی
- ۱۱۵..... پاستا با گوجه فرنگی و پنیر پارمزان
- ۱۱۶..... فریتاتا با سس گوجه فرنگی (حلقه ای)
- ۱۱۷..... کوفته عدس و لویا
- ۱۱۹..... کوفته‌ی مغزجات
- ۱۲۰..... املت با لویا سفید
- ۱۲۱..... رول املت گشنیز
- ۱۲۲..... دلمه سیب زمینی
- ۱۲۳..... خوراک تره فرنگی با پنیر و ماست
- ۱۲۴..... رول‌های نان ذرت و فلفل جات

- ۱۲۵..... خوراک تخم مرغ‌های پخته با تره فرنگی خامه ای
- ۱۲۶..... پیازهای پخته شده شکم پر
- ۱۲۷..... تارت پیاز و پنیر
- ۱۲۸..... رول‌های بادمجان با ماتسرلای دودی
- ۱۳۰..... خوراک عدس با خامه لیمویی
- ۱۳۱..... تاس کباب سبزیجات (Ratatouille)
- ۱۳۲..... کیک ذرت با گوجه کبابی
- ۱۳۳..... قارچ‌های شکم پر با جگر
- ۱۳۴..... خوراک قارچ و رازیانه (هات پات)
- ۱۳۵..... رشته‌های برنج با سس فلفل قرمز
- ۱۳۶..... سس فریتاتا با گوجه فرنگی
- ۱۳۸..... کیک‌های تایلندی تمپه با سس شیرین
- ۱۴۰..... فلافل کنجدی با چاشنی ماست
- ۱۴۲..... گواکامول پیچیده در نان ذرت (در لفاف)
- ۱۴۳..... خوراک عدس و گوجه با بادام بو داده

فصل ششم / بخش اصلی Main Couse ۱۴۵

- ۱۴۶..... خوراک سبزیجات با پنیر سه گوش
- ۱۴۷..... کدوی پخته شده با پارمزان
- ۱۴۸..... خوراک قارچ و لویا
- ۱۴۹..... گراتن سیب زمین و قارچ وحشی

- ۱۵۱..... دیزی کلم قرمز و سیب
- ۱۵۲..... خوراک سبزیجات با کنگر فرنگی (دیزی)
- ۱۵۳..... خوراک ترش و شیرین مخلوط لوبیاجات
- ۱۵۴..... خوراک لوبیا سیاه جامائیکایی
- ۱۵۶..... بربری خوراک بادمجان و نخود
- ۱۵۷..... خوراک سبزیجات کشمیری
- ۱۵۸..... بریانی بادمجان و بلادر
- ۱۶۰..... خوراک لازانیا مخلوط قارچ
- ۱۶۱..... خاگینه کدو با چاشنی فلفل قرمز
- ۱۶۲..... خوراک سرد سبزیجات با سس مرغ (موساکا)
- ۱۶۴..... پاستای تیوپی بار کوتا و کلم بروکلی
- ۱۶۶..... پاستا با کلم و زیره
- ۱۶۷..... خوراک گل کلم با سس گوجه فرنگی
- ۱۶۸..... پاستای راوینولی با پنیر رکوتا و اسفناج
- ۱۷۰..... پاستا با قارچ و سس بلونه
- ۱۷۱..... پاستای صدفی با اسفناج و پنیر رکوتا
- ۱۷۲..... رسیتو با جعفری پخته (کته پلو)
- ۱۷۳..... خوراک سبزیجات با فلفل قرمز تند
- ۱۷۴..... ریسوتو با قارچ و لیمو (کته پلو)
- ۱۷۵..... پلوی سبزیجات
- ۱۷۶..... ریسوتو با فلفل دلمه‌ای (کته پلو)
- ۱۷۷..... ریسوتو با انواع قارچ (کته پلو)

- ۱۷۸..... فلفل دلمه‌ای شکم پر (محلی)
- ۱۸۰..... دیزی عدس و سبزیجات فصل
- ۱۸۱..... خوراک سبزیجات برشته با سس سالسا
- ۱۸۳..... سوفله اسفناج و قارچ وحشی
- ۱۸۴..... خاگینه پیاز و سیب زمینی با پنیر فتا
- ۱۸۶..... فست فود پولنتای لایه دار تنوری

فصل هفتم / غذاهایی برای مناسبت‌های خاص ۱۸۹

- ۱۹۰..... رولت سیب زمینی شیرین
- ۱۹۱..... سوفله پنیر بز
- ۱۹۲..... رولت کرفس و پنیر آبی
- ۱۹۳..... پوره عدس با تخم مرغ پخته
- ۱۹۴..... سوفله تره فرنگی
- ۱۹۵..... میت لوف بلوط و بروکلی
- ۱۹۷..... میتلوف سبزیجات گریل شده (برشته)
- ۱۹۸..... خوراک فاندو با سبزیجات بخار پز شده
- ۲۰۰..... لژهای سبزیجات بهاری با سس بادیان رومی
- ۲۰۲..... خوراک سیب زمینی و توفو با سس گوجه فرنگی و زنجبیل
- ۲۰۴..... تاس کباب قارچ و گل کلم
- ۲۰۵..... گراتن سیب زمینی، اسفناج و میوه‌ی کاج
- ۲۰۶..... ریپتیج شاهی و فلفل قرمز
- ۲۰۷..... کیک پای مارچوبه با پنیر رکوتا

خوراک مارچوبه با سس هلندی و ترخون.....	۲۰۸
پاستای بروکلی، کنگر فرنگی و فلفل قرمز.....	۲۰۹
پاستای گندم سیاه روستایی با پنیر فانتینا.....	۲۱۰
راویولی گشنیز با مغز کدو حلوائی.....	۲۱۱
خوراک برنج و لویا با سس آوکادو.....	۲۱۳
رشته‌های سویا با خمیر توفو و مارچوبه.....	۲۱۵
قارچ‌های شکم پر لویا با دانه کاج.....	۲۱۷
کوزکوز با برش‌های لومی و برش‌های کدو.....	۲۱۹
کاری قارچ و پامپ.....	۲۲۱
کاری سبزیجات با برنج و ماقه سبز لیمو.....	۲۲۳
کاری بادمجان.....	۲۲۵
کاری سبزیجات معطر.....	۲۲۶

فصل هشتم / تارت‌ها، پا و پیتزاها..... ۲۲۹

کیک پای بروکلی و قارچ وحشی.....	۲۳۰
پای سبزیجات با خمیر فیلو.....	۲۳۱
پای تمالی لویا قرمز و ذرت.....	۲۳۳
تارت پیاز و آویشن.....	۲۳۴
کرنیش خمیری ذرت و پنیر.....	۲۳۵
کیک پای اسفناج و پنیر.....	۲۳۷
تارت پیاز کارامل شده.....	۲۳۸
پای نان مدیترانه‌ای.....	۲۴۰

- ۲۴۲ کیک پای رکوتا با سبزیجات معطر تابستانی
- ۲۴۳ پای پیاز قرمز و پنیر بز
- ۲۴۴ تارت فانتینا و قارچ وحشی
- ۲۴۶ کیک پای کرکره‌ای با قارچ و آلو بخارا
- ۲۴۸ تارت سیب، پیاز و پنیر گریب
- ۲۵۰ پای شاه بلوط و پنیر استیلتون
- ۲۵۲ پیتزا کدو و مریم گلی
- ۲۵۳ پیتزا با سبزیجات تازه
- ۲۵۵ پیتزا تابه‌ای پولنتا با پیاز، قارچ و موزارلا
- ۲۵۶ پیتزا Rocket و گوجه فرنگی
- ۲۵۸ پیتزا با پنیرهای فانتینا و رکوتا
- ۲۶۰ پیتزا گوجه فرنگی و اسفناج
- ۲۶۱ سمبوسه بادمجان و گوجه با موسیر

فصل نهم / سالادها ۲۶۳

- ۲۶۴ سالاد کلاسیک یونانی
- ۲۶۵ سالاد اسفناج و آووکادو
- ۲۶۶ سالاد فلفل ترش و شیرین با پاستای شکل دار
- ۲۶۷ سالاد باقلا با گندم بلغاری
- ۲۶۸ سالاد کنگر ترش و شیرین
- ۲۶۹ سالاد اسپانیای پرتقال و مارچوبه

۲۷۱	 سالاد گوجه فرنگی و پنیر فتا
۲۷۲	 سالاد پنیر پارمزان و تخم مرغ آب پز
۲۷۳	 سالاد گوجه فرنگی برشته و موزارلا با سس ریحان
۲۷۴	 سالاد سبزیجات معطر با انواع دانه‌های بو داده
۲۷۵	 سالاد گلابی و گردو با پنیر آبی
۲۷۶	 سالاد سبزیجات بهاری
۲۷۷	 سالاد کوز کوز
۲۷۸	 سالاد باقلا قهوه‌ای
۲۷۹	 سالاد پاستا با قارچ و فلفلجات
۲۸۰	 سالاد پاستای سبوسندار
۲۸۱	 سالاد گلابی با پنیر پارمزان
۲۸۲	 سالاد پیاز، گوجه و گشنیز
۲۸۳	 سالاد قارچ با سس جعفری
۲۸۴	 گادو گادو
۲۸۵	 سالاد برنج میوه ای
۲۸۶	 سالاد خیار چاشنی دار
۲۸۷	 سالاد رازیانه، پرتقال و تره تیزک
۲۸۸	 سالاد بادمجان، لیمو و کبر
۲۸۹	 سالاد سبزیجات گرم با سس باذام زمینی
۲۹۰	 سالاد آووکادو، پیاز قرمز و اسفناج با کروتن پولنتا
۲۹۱	 سالاد سیب زمینی با پنیر فتا و نعناع
۲۹۲	 سالاد سیب و چغندر با برگ‌های قرمز

- ۲۹۳..... سالاد رشته فرنگی با کنجد
- ۲۹۴..... سالاد ژاپنی
- ۲۹۵..... سالاد گلابی، گردو، شاهی با پنیر را کفورت
- ۲۹۶..... سالاد پاترانلا
- ۲۹۷..... سالاد لویا سفید با سس فلفل برشته
- ۲۹۸..... سالاد چغندر با سس Haeseraclish

فصل دهم / خوراک‌های فرعی ۲۹۹

- ۳۰۰..... سیب زمینی سرخ شده فرانسوی
- ۳۰۱..... کیک سیب زمینی پخته‌ای
- ۳۰۲..... سیب زمینی‌های پفی خامه‌ای
- ۳۰۳..... کیک لایه دار سیب زمینی
- ۳۰۴..... سیب زمینی‌های تند پر ادویه و گل کلم
- ۳۰۵..... پوره سیب زمینی با طعم سیر
- ۳۰۶..... سیب زمینی با فلفل دلمه‌ای و موسیر برشته
- ۳۰۷..... سیب زمینی‌های شیرین پخته شده
- ۳۰۸..... برنج تایلندی معطر
- ۳۰۹..... مخلوط برنج و دانه ها
- ۳۱۰..... برنج برشته شده قرمز
- ۳۱۱..... کته پلو با سبزیجات معطر
- ۳۱۲..... سبزیجات برشته با رویه پنیر
- ۳۱۳..... کلم بروکسل (دکمه ای) چینی

۳۱۳	کلم بروکس برای مراسمات (جشن ها)
۳۱۵	سالاد بادمجان با طعم ماهی
۳۱۶	سالاد سبزیجات با سس آلو
۳۱۷	سبزیجات بهاری سرخ شده
۳۱۸	سالاد لوبیا سبز خاص مشرق زمین
۳۱۹	پیاز شور و شیرین
۳۱۹	سالاد اسفناج با کشمش و دانه کاج
۳۲۰	کوکوی زرد ک روی اسفناج
۳۲۱	کروکت زردک و شل بلوط
۳۲۳	Balti سالاد سبزیجات جوان
۳۲۴	سالاد رشته فرنگی با جوانه لوبیا و اسفناج
۳۲۵	سبزیجات ریشه دار سرخ شده با چاشنی نمک
۳۲۶	پوره لپه و موسیر
۳۲۷	گراتن سبزیجات ریشه دار با ادویه جات هندی
۳۲۸	سالاد سبزیجات مدیترانه ای
۳۲۹	مخلوط سبزیجات با دانه های معطر
۳۳۰	دیزی سبزیجات ریشه دار
۳۳۲	سالاد نخود با ادویه جات هندی
۳۳۳	سالاد لوبیای مکزیکی
۳۳۴	سالاد نخود سبز با پیاز و خامه
۳۳۵	سالاد کلم قرمز شور و شیرین
۳۳۶	گراتن چغندر و شلغم

- ۳۳۷ سالاد لویای نی لبک با سیر
- ۳۳۸ سالاد باقلا سبز با سس فلفل تند
- ۳۳۹ هویج‌های براق با آب سیب
- ۳۴۰ گراتن بروکلی و گل کلم
- ۳۴۱ سالاد کدو پر از سس گوجه فرنگی
- ۳۴۲ رازیانه پخته شده با تکه‌های نان خشک
- ۳۴۳ بودینگ تمشک و فشرده آمارتی (Amaretti) بیسکویت آمارتی خرد شده
- ۳۴۴ میوه‌های گرمسیری با سس دارچین
- ۳۴۵ دسر نان گردویی با سیب پخته
- ۳۴۷ بودینگ برنگ نارگیلی
- ۳۴۸ بودینگ خرما و انجیر
- ۳۵۰ تارت لیمو و بادام
- ۳۵۱ کیک پنیر رکوتا با سس قرمز
- ۳۵۳ بودینگ سنتی پنتون زردآلو
- ۳۵۴ بودینگ برنج هندی
- ۳۵۵ دسر میوه‌های زمستانی شناور در ماء الشعیر
- ۳۵۷ تارت زردآلو و بادام
- ۳۵۸ ماست یخی انبه
- ۳۵۹ کمپوت میوه جات پخته
- ۳۶۰ کیک پای هلو و فندق
- ۳۶۱ بودینگ برنج خامه‌ای
- ۳۶۲ ()

۳۶۳		ساندی با میوه ی Passion
۳۶۴		پس خوراک انبه و پرتقال
۳۶۵		ماست یخی ریواس با طعم زنجبیل
۳۶۶		دسر سیب پخته شده
۳۶۷		دسر تکه های سیب چاشنی دار
۳۶۸		ژله نارگیل با رازیانه ستاره ای
۳۶۹		سیخ های ساقه لیمو با پنیر لیمویی
۳۷۰		سس پایا با آناناس برشته (آناناس سوخاری با سس پایا)
۳۷۱		فصل یازدهم / کیک ها و نان ها
۳۷۲		نان گردویی با موز
۳۷۳		نان شیرینی قهوه ای خرما و گردو
۳۷۴		کیک سیب هلندی
۳۷۵		کیک گلابی و polenta
۳۷۶		کیک براق طعم خرما و گردو
۳۷۸		کیک کوکتار لیمویی
۳۷۹		کیک ساندویچ ویکتوریا
۳۸۱		کیک های پوشش دار موز شکلاتی
۳۸۲		کلوچه زرد آلوی فندقی
۳۸۳		کلوچه با تکه های شکلات (خرده شکلات)
۳۸۴		کلوچه های خشخشی نارگیلی (خشک)
۳۸۵		کلوچه های مکعبی Sultana

- کیک‌های پوشش دار پرتقالی و زردآلو ۳۸۶
- کلوچه‌های مکعبی (Flapjack) زغال اخته ۳۸۷
- کرانچی (cranachan) و ریواس ۳۸۸
- قرص نان گردویی با زرد آلو و سیب ۳۸۹
- کیک‌های پوشش دار موزی ۳۹۰
- نان چای گردو میوه‌ای ۳۹۱
- نان زنجبیلی ۳۹۲
- کیک مکعبی پنیر سیب زمینی ۳۹۳
- نان تخمه آفتابگردان ۳۹۴
- نان ارزن ادویه دار ۳۹۵
- نان Polenta پولنتای فلفلی ۳۹۷
- نان ایتالیایی با رزماری (Focaccia) ۳۹۹