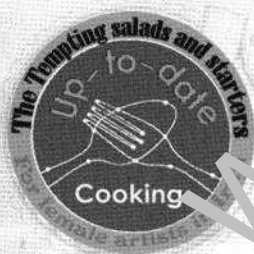




نویسنده: پناه‌گلاب
مترجم: سیما صبوری





سرشناسه	کلارک، پاملا Clark, Pamela	:
عنوان و نام پدیدآور	سالادها و پیش‌غذاهای وسوسه‌انگیز / نویسنده پاملا کلارک، مترجم سیما صبوری.	:
مشخصات نشر	قم: گل‌های بهشت، ۱۳۹۲.	:
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص: ۱۱ × ۱۷ س.م.	:
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۶۷۴۶-۳۳-۶ ریال: ۱۲۰۰۰	:
وضعیت فهرست نویسی	فیپا	:
یادداشت	عنوان اصلی: Simple salads, c2009	:
موضوع	سالادها	:
شناسه افزوده	صبوری، سیما، ۱۳۴۸ -، مترجم	:
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ س ۲۳ ک ۸ / TX ۸۰۷	:
رده بندی دیویی	۶۴۱/۸۳	:
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۹۷۷۵۸	:



نشانی: قم صندوق پستی ۳۷۹۵ - ۳۷۱۸۵
تلفن: ۳۸۸۱۳۸۸۹ (۰۲۵) همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۳۹۴۴

انتشارات
گل‌های بهشت



نویسنده: پاملا کلارک
مترجم: سیما صبوری

سالارها و پش غذاهای وسوسه انگیز

ناشر: انتشارات گل‌های بهشت
طراح و صفحه‌آرا: مرتضی فتاحی
لیتوگرافی: سعیدی
چاپ: مؤسسه چاپ زیتون
صحافی: بشارت
نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۳
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
بها: ۱۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ است
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۴۶-۳۳-۶

مرکز پخش:

قم / خیابان توحید / توحید ۱ / کوچه سوم / پلاک ۳۲
تلفن: ۳۸۸۱۳۸۸۹ فکس: ۳۸۸۱۰۵۳۳ (۰۲۵) همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۳۹۴۴
Email: golhayebhesht16@yahoo.com

CONTENTS

فهرست

۸..... مقدمه مترجم

۱۰..... نکاتی چند در مورد سبزیها

۱۰..... سالادهای وسوسه انگیز

۱۲..... پیش غذاها

۱۴..... سالاد مرغ بر روی نان به همراه لیمو ترش

۱۶..... سالاد تخم مرغ و کاری

۱۸..... سالاد ماکارونی و کدو سبز

۲۰..... سالاد لیموترش و برنج

۲۲..... سالاد برنج، اسفناج و انجیر

۲۴..... سالاد کلم، پرتقال و تربچه

۲۶..... سالاد ژامبون گوشت و کلم قرمز گرم

۲۸..... سالاد سیب زمینی آلمانی

۳۰..... سالاد سماق، پیاز و نعناع

۳۲..... سالاد انبه و لوبیا قرمز

۳۴..... سالاد چهار لوبیا

۳۶..... سالاد قارچ کبابی، گوجه فرنگی و ریحان

۳۸..... سالاد گوجه فرنگی، لواش تست شده و سبزیجات

۴۰..... سالاد سزار

۴۲..... سالادهای متنوع با ماهی و میگو

۴۴..... سالاد میگو، لوبیا و آواکادو

۴۶..... سالاد شاه میگو، گریپ فروت و پنیر فتا

۴۸..... سالاد تن ماهی



- ۵۰..... سالاد ماهی قزل آلا و سیب زمینی
- ۵۲..... سالاد گریب فروت قرمز و ماهی قزل آلا
- ۵۴..... سالاد شاه میگو و انبه
- ۵۶..... سالاد ماهی آزاد دودی، پرتقال و آواکادو
- ۵۸..... سالاد تن ماهی

۶۰..... انواع سالاد با گوشت سفید

- ۶۲..... سالاد بوجه کبابی، اسفناج و بادام
- ۶۴..... سالاد مرغ، پنیر و لیموترش
- ۶۶..... سالاد مرغ، دانه و گوجه
- ۶۸..... سالاد مرغ پراده و لوبیا
- ۷۰..... سالاد مرغ دودی و زعفران خشک شده
- ۷۲..... سالاد مرغ و ماکارونی
- ۷۴..... سالاد مرغ خامه‌ای و پاستا
- ۷۶..... سالاد سینه بوقلمون، اسفناج و انجیر (یک نوع سالاد ترکی)

۷۸..... سالادهای متنوع با مرغ کبابی

- ۸۰..... سالاد مرغ و شربت انگور (یک نوع سالاد تابستانی)
- ۸۲..... سالاد مرغ و سس کنگد
- ۸۴..... سالاد مرغ سزار
- ۸۶..... سالاد مرغ و پاستا (ماکارونی)
- ۸۸..... سالاد اردک، انجیر و سس بالسامیک
- ۹۰..... سالاد مرغ، سبزیجات کبابی و پنیر بوترکیزه

۹۲..... انواع سالاد با گوشت قرمز

- ۹۴..... سالاد فانتوش (یک نوع سالاد لبنانی)
- ۹۶..... سالاد بره با گردو و پنیر فتا
- ۹۸..... سالاد بره تند به همراه نخود سبز، نعناع و شاهی
- ۱۰۰..... سالاد بره و ماست (یک نوع سالاد ترکی)
- ۱۰۲..... سالاد بره به همراه چغندر و عسل
- ۱۰۴..... سالاد بره و عدس قرمز
- ۱۰۶..... سالاد بره (یک نوع سالاد مربوط به کشور تاهیتی)

- ۱۰۸..... سالاد استیک تند و لوبیا قرمز
- ۱۱۰..... سالاد گوشت گاو کباب شده، پرتقال و چغندر
- ۱۱۲..... سالاد (BLT).....
- ۱۱۴..... سالاد تخم مرغ، همبرگر و شاهی
- ۱۱۶..... سالاد فیله گوساله، چغندر و کاهو
- ۱۱۸..... سالاد شیرین گوشت (یک نوع سالاد ترکی)
- ۱۲۰..... سالاد ژامبون گوشت و سیب کاراملی
- ۱۲۲..... سالاد مرغ و پنیر گوساله به همراه سس تند گوجه فرنگی
- ۱۲۴..... سالاد سوسیس، پیاز، کدو و فلفل دلمه‌ای سرخ شده
- ۱۲۶..... سالاد عدس و کرفس سبز

۱۲۸..... سالادهایی با تخم مرغ، پنیر و سبزیجات

- ۱۳۰..... سالاد هندوانه، نعنای و پنیر
- ۱۳۲..... سالاد سیب زمینی استامبولی گرم
- ۱۳۴..... سالاد پرتقال و تربچه (یک نوع سالاد مراکشی)
- ۱۳۶..... تابوله (TABBOULEH).....
- ۱۳۸..... سالاد گوجه فرنگی و لوبیا سبز

۱۴۰..... چند نوع سالاد سریع که با سبزیجات تهیه می‌شود

- ۱۴۲..... سالاد کاپریس (CAPRESE).....
- ۱۴۴..... سالاد یونانی.....
- ۱۴۶..... سالاد گلانی، گردو و پنیر فتا.....
- ۱۴۸..... سالاد گوجه فرنگی، آواکادو و کاهو.....
- ۱۵۰..... سالاد والدروف (Waldorf).....
- ۱۵۲..... سالاد سبزه همراه پنیر هالومی (Haloumi).....

۱۵۴..... طرز تهیه چند نوع سس

- ۱۵۶..... سس فرانسوی کلاسیک.....
- ۱۵۷..... سس هزار جزیره.....
- ۱۵۸..... سس ایتالیایی.....
- ۱۵۹..... سس مایونز.....

مقدمه مترجم

سالادها را می‌توان از یک سو، به عنوان یک پیش‌غذا و از سوی دیگر بخشی از یک وعده اصلی غذایی محسوب کرد. به خصوص اگر قرار باشد، سالادها را برای یک میهمانی بزرگ تدارک ببینیم؛ بهتر است، قبل از مدتی سالاد مورد نظرتان را آماده کنید و در ترکیب مواد آن مهارت پیدا کنید و در روز موعود با آرامش، سالاد انتخابی خود را تهیه کنید و قبل از سرو سالاد، در لحظات آخر، دوباره آن را مورد بررسی قرار دهید.