



www.ketab.ir



# کوکوهای متنوع فصلی

معصومه ایرانمنش



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



|                     |                                        |
|---------------------|----------------------------------------|
| سرشناسه             | : ایرانمنش، معصومه، ۱۳۴۱ -             |
| عنوان و نام پدیدآور | : ککوهای متنوع فصلی / معصومه ایرانمنش. |
| مشخصات نشر          | : قم: امام عصر (عج)، ۱۳۹۷.             |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۵۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.              |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۵-۰۴۴-۶                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                 |
| موضوع               | : ککوها / Kuku (Cooking, Iranian)      |
| موضوع               | : آشپزی / Cooking                      |
| رده بندی کتره       | : ۱۳۹۷ ک ۹ الف / TX ۷۴۵                |
| رده بندی دیویی      | : ۶۴۱ / ۶۷۵                            |
| شماره کتابستایی ملی | : ۵۱۴۶۷۴                               |



مؤسسه انتشاراتی امام عصر

## ککوهای متنوع فصلی

معصومه ایرانمنش

ناشر/ مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)

صفحه آرای / حسن خانی

چاپ اول / ۱۳۹۷

رقعی / ۱۵۶ صفحه

چاپخانه / فاضل

شمارگان / ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۵-۰۴۴-۶

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ می باشد





## فهرست

|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۱۱ | مقدمه                      |
| ۱۳ | کوکو آجیل                  |
| ۱۵ | کوکو آویشن                 |
| ۱۶ | کوکو اسفناج                |
| ۱۷ | کوکو اسفناج و قارچ         |
| ۱۸ | کوکو بابونه سبز            |
| ۱۹ | کوکو بادکوبه               |
| ۲۰ | کوکو بادمجان (۱)           |
| ۲۱ | کوکو بادمجان (۲)           |
| ۲۲ | کوکو بادمجان (۳)           |
| ۲۳ | کوکو بادمجان (۴)           |
| ۲۴ | کوکو بادمجان کبابی (۱)     |
| ۲۵ | کوکو بادمجان کبابی (۲)     |
| ۲۷ | کوکو بادمجان کبابی (۳)     |
| ۲۸ | کوکو بادمجان با گوشت مجلسی |



|    |       |                       |
|----|-------|-----------------------|
| ۲۹ | ..... | کوکو باقلا سبز        |
| ۳۰ | ..... | کوکو باقلا سبز و گوشت |
| ۳۲ | ..... | کوکو بامیه            |
| ۳۴ | ..... | کوکو تره (۱)          |
| ۳۶ | ..... | کوکو تره (۲)          |
| ۳۷ | ..... | کوکو تره خون          |
| ۳۸ | ..... | کوکو تره فلفلی        |
| ۳۹ | ..... | کوکو پسته             |
| ۴۰ | ..... | کوکو پیاز             |
| ۴۱ | ..... | کوکو پیاز با ریحان    |
| ۴۲ | ..... | کوکو پیازچه           |
| ۴۴ | ..... | کوکو پنیری            |
| ۴۵ | ..... | کوکوی پوکورا          |
| ۴۷ | ..... | کوکو جوانه عدس        |
| ۴۸ | ..... | کوکو چند لایه ای      |
| ۴۹ | ..... | کوکو دورنگ            |
| ۵۰ | ..... | کوکو دورنگ (۲)        |
| ۵۲ | ..... | کوکو ذرت (۱)          |
| ۵۳ | ..... | کوکو ذرت (۲)          |
| ۵۵ | ..... | کوکو ذرت و پنیر       |
| ۵۷ | ..... | کوکو رژیمی سبزیجات    |
| ۵۹ | ..... | کوکو رشته ای          |



|    |       |                                     |
|----|-------|-------------------------------------|
| ۶۰ | ..... | کوکو رشته فرنگی یا ورمیشل           |
| ۶۱ | ..... | کوکو رنگینک                         |
| ۶۳ | ..... | کوکو سبزی                           |
| ۶۴ | ..... | کوکو انواع سبزی                     |
| ۶۶ | ..... | کوکو سبزی مجلسی                     |
| ۶۸ | ..... | کوکو سبزی با ساندویچ ساز            |
| ۶۹ | ..... | کوکو سبزی در نان باکت               |
| ۷۰ | ..... | کوکو سبزی روی                       |
| ۷۲ | ..... | کوکو سبزی رانی                      |
| ۷۴ | ..... | کوکو سه طبقه مجلسی                  |
| ۷۶ | ..... | کوکو سبزیجات                        |
| ۷۸ | ..... | کوکو سویا                           |
| ۸۰ | ..... | کوکو سیب زمینی (۱)                  |
| ۸۲ | ..... | کوکو سیب زمینی (۲)                  |
| ۸۴ | ..... | کوکو سیب زمینی (۳)                  |
| ۸۵ | ..... | کوکو سیب زمینی به روش سریع          |
| ۸۷ | ..... | کوکو سیب زمینی در حلقه فلفل دلمه ای |
| ۸۸ | ..... | کوکو سیب زمینی شکم پر               |
| ۹۰ | ..... | کوکو سیب زمینی با پوره              |
| ۹۱ | ..... | کوکو سه رنگ                         |
| ۹۳ | ..... | کوکو سیب درختی                      |
| ۹۴ | ..... | کوکو شطرنجی                         |



|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| ۹۶  | ..... | کوکو شکم پر         |
| ۹۸  | ..... | کوکو شلغم           |
| ۹۹  | ..... | کوکو شوید           |
| ۱۰۰ | ..... | کوکو شیرین          |
| ۱۰۲ | ..... | کوکو عدس            |
| ۱۰۴ | ..... | کوکو فسنجان         |
| ۱۰۵ | ..... | کوکو قارچ           |
| ۱۰۶ | ..... | کوکو قارچ صدفی      |
| ۱۰۷ | ..... | کوکو قارچ و سویج    |
| ۱۰۸ | ..... | کوکو قارچ و مرغ     |
| ۱۰۹ | ..... | کوکو قارچ و برنج    |
| ۱۱۱ | ..... | کوکو کاهو           |
| ۱۱۲ | ..... | کوکو کدو (۱)        |
| ۱۱۳ | ..... | کوکو کدو (۲)        |
| ۱۱۴ | ..... | کوکو کدو سبز (۳)    |
| ۱۱۵ | ..... | کوکو کدو حلوایی     |
| ۱۱۶ | ..... | کوکو کرفس           |
| ۱۱۷ | ..... | کوکو کلم بروکلی (۱) |
| ۱۱۹ | ..... | کوکو کلم بروکلی (۲) |
| ۱۲۰ | ..... | کوکو کنجد           |
| ۱۲۱ | ..... | کیک کوکو سبزی       |
| ۱۲۴ | ..... | کوکو گردو           |



|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| ۱۲۵ | ..... | کوکو گل کلم          |
| ۱۲۶ | ..... | کوکو گوجه فرنگی      |
| ۱۲۷ | ..... | کوکو گوشت            |
| ۱۲۸ | ..... | کوکو لوبیا سبز (۱)   |
| ۱۲۹ | ..... | کوکو لوبیا سبز (۲)   |
| ۱۳۱ | ..... | کوکو لوبیا سبز (۳)   |
| ۱۳۲ | ..... | کوکو لوبیا سبز مجلسی |
| ۱۳۴ | ..... | کوکو ارچوبه          |
| ۱۳۶ | ..... | کوکو ماست            |
| ۱۳۷ | ..... | کوکو ماکارونی        |
| ۱۳۹ | ..... | کوکو مخلوط           |
| ۱۴۰ | ..... | کوکو مرغ (۱)         |
| ۱۴۱ | ..... | کوکو مرغ (۲)         |
| ۱۴۲ | ..... | کوکو مرغ ۳ رنگ       |
| ۱۴۴ | ..... | مواد لازم: کوکو سبزی |
| ۱۴۶ | ..... | کوکو مغزدار          |
| ۱۴۸ | ..... | مافین کوکو سبزی      |
| ۱۵۰ | ..... | کوکو نخود فرنگی      |
| ۱۵۱ | ..... | کوکو نودال           |
| ۱۵۳ | ..... | کوکو نعناع           |
| ۱۵۴ | ..... | کوکو هویج            |





## مقدمه

کوکوی یکی از غذاهای معروف در آشپزی ایرانی است. ماده اصلی کوکو تخم مرغ است. کوکو معمولاً به صورت پهن و گرد یا بیضی درست می شود یا به صورت قالبی پخته می شود.

نکته: پف کردن کوکوها مخصوصاً کوکوی مرغ این است که تخم مرغ ها خوب زده شود، بهتر است قبل از اضافه کردن تخم مرغ به مواد در ظرفی جداگانه کاملاً بزنییم تا بافتش یک دست شود و بعد بقیه مواد را اضافه کنیم.

نکته دیگر این که زمان اضافه کردن مواد به تخم مرغ در کوکوهایی که نیاز به پخت دارد قبل از اضافه کردن به تخم مرغ سرد شده باشد. انتخاب تابه هم برای پف کردن کوکو مهم است برای این که مقدار مواد بستگی به اندازه تابه دارد اگر مواد کم باشد و تابه بزرگ کوکو نازک می شود. قبل از اضافه کردن تخم مرغ ها به مواد یکی یکی را در طرف کوچکی می شکنیم بعد از اطمینان پیدا کردن از سلامت آن در یک ظرف دیگر می ریزیم.



از نکات دیگری که باعث می‌شود کوکو پف کند میزان هوایی است که وارد کوکو می‌شود و در بین ذرات آن فاصله ایجاد می‌کند برای این کار می‌توانید از تخم مرغ بیشتری در کوکو استفاده کنید راه دیگر استفاده کردن از دستگاه‌های همزن برقی است که با دور زدن در بین مواد هوا را وارد بافت کوکو می‌کند و این همان هوادهی است که طبیعی به دست می‌آید هر چه میزان همزدن تخم مرغ و مواد بیشتر باشد کوکو شما پف کرده توجه داشته باشید که ظرف در هنگام پخت هم خیلی مهم می‌باشد نچسب باشد و خوب داغ شده باشد.

نکات مهم:

قابل توجه اینکه انچه آردی باید در کوکوها استفاده کرد.

در کوکوی سبزی: آرد گندم

در کوکوی گوشتی: آرد برنج

در کوکوی گیاهی: آرد سیب زمینی یا آرد ذرت

مجموعه ایرانمنش

۱۳۹۷

