

# غذاهای گیاهی

## (لذت بخش زندگی)

Love Food  
Parragon Book Ltd.

طراح داخلی: Terry Jeavons & Company

مترجم: دکتر محمد رضا فخر طباطبایی



عنوان و نام پدیدآور: غذاهای گیاهی (لذت بخش زندگی) / مترجم محمدرضا فخر طباطبایی  
 مشخصات نشر: تهران: مرکز نشر صدا، ۱۳۹۱.  
 مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور (رنگی): ۲۱×۲۱ س.م.  
 شابک: ۶-۲۹۳-۳۵۹-۹۶۴-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: Essential Vegetarian, ۲۰۰۸  
 یادداشت: کتابنامه.  
 موضوع: آشپزی گیاهخواران  
 موضوع: گیاهخواری  
 شناسه افزوده: فخر طباطبایی، محمدرضا، ۱۳۴۸-، مترجم  
 رده بندی کنگره: ۶۴۰/ TX۸۳۷  
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/ ۶۳۸  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۴۶۹۹

غذاهای گیاهی (لذت بخش زندگی)  
 (Essential Vegetarian)

Love Food  
 Parragon Book L.t.d

مترجم: محمدرضا فخر طباطبایی (M.D)  
 خدمات طراحی، چاپ و نشر: مرکز نشر صدا  
 نوبت چاپ: اول (۱۳۹۱)  
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
 قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۲۹۳-۳۵۹-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-359-293-6

«حق چاپ برای ناشر و مترجم محفوظ است.»

مرکز نشر صدا: تهران، تقاطع خیابان مطهری و ولی عصر، خیابان منصور، شماره ۲۴  
 (۸۸۵۵۰۳۴۵) - ۸۸۵۵۳۴۰۲ - دورنگار: ۸۸۵۵۳۴۵۳ (۸۸۷۱۳۶۳)



# فهرست

|                        |    |
|------------------------|----|
| غذاهای سبک و پیش غذاها | ۴  |
| حبوبات، آجیل و نانها   | ۱۰ |
| پاستا، نودل و برنج     | ۱۸ |
| سبزیجات و سالادها      | ۲۸ |
| دسرها                  | ۳۸ |
| ضمیمه                  | ۴۸ |

## حموس

### مواد لازم

#### برای ۸ نفر

- ۲۲۵ گرم نخود (یک شب در آب خیس خورده باشد).
- آب ۲ عدد لیمو ترش بزرگ
- ۱۵۰ میلی لیتر دانه کنجد، کوبیده
- ۲ حبه سیر، له شده
- ۴ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- مقدار کمی زیره سبز
- ۱ قاشق جای خوری بودر فلفل دلمه‌ای
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- برگ جعفری خرد شده برای چاشنی
- نان پیتا برای سرو غذا

### روش پخت

- ۱ نخودها را از آب بیرون آورده، در یک قابلمه ریخته و با آب سرد بپوشانید. حرارت دهید تا حدود ۲ ساعت به آهستگی بجوشد و خیلی نرم و ترد شود.
- ۲ نخودها را از آب بیرون آورید و مقدار کمی از آب نخود را برای چاشنی نگه دارید. نخودها را با مخلوط کن به هم زنید تا نرم و یکدخت شود و به تدریج آب لیمو و آب نخود – که از قبل نگه داشته‌اید – را به آن بیفزایید تا به شکل پوره غلیظ درآید.
- ۳ کنجد کوبیده، سیر، ۳ قاشق سوپ خوری روغن زیتون و زیره سبز را به آن بیفزایید و دوباره مخلوط کنید تا یکدخت شود. نمک و فلفل را هم اضافه کنید.
- ۴ مخلوط را دوباره هم زده و آن را در بشقاب گود بریزید و ۲ تا ۳ ساعت پیش از کشیدن غذا در یخچال سرد کنید.
- ۵ پیش از کشیدن غذا، بقیه روغن زیتون را با گرد فلفل دلمه‌ای مخلوط کنید و روی آن بریزید. برگ جعفری خرد را هم روی آن بپاشید. اکنون غذا با نان گرم پیتا آماده خوردن است.