



۰۹/۰۶/۲۰۱۶



وحیده مجید واصل / بخش: خوراکی و نوشابه



سالن فاصلیه

تعریف فاصلیه غذای نهایت خوش ذائقه، و مفید بوده، دارائی ویتامین های مختلف، از جمله، پروتین، پتاسیم و سودیم، میباشد. باید گفت که، چون در صد گرام فاصلیه تقریباً ۹۲ فیصد آب موجود است، بناً از طرف داکتران و متخصصین، خوردن آشامه فاصلیه برای مریضان که آب وجود شان کم است توصیه میشود.

مواد لازم : فاصلیه نیم کیلو، پیاز متوسط یک عدد، بادنجان رومی یک عدد، تخم گشنیز یک قاشق چای خوری، روغن نیم ملاقه وسطی، نمک و مرچ قدر ضرورت.

طرز تهیه

آماده کردن فاصلیه: فاصلیه را پاک شسته، سر و آخرش را بریده، از وسط دو نیم کنید.

پختن فاصلیه: پیاز را ریزه کرده، بالای روغن سرخ کنید. بعد از گلایی شدن پیاز بادنجان رومی را خورد خورد توتته کرده، بالایش اضافه نمائید، تا تفت خورده، به روغن بیاید. اکنون فاصلیه، تخم گشنیز، مرچ و نمک را نیز علاوه کرده، همه را با هم مخلوط کنید. در اخیر آب به اندازه نرم شدن فاصلیه اضافه کرده، سر دیگ را بسته کنید تا پخته شود. وقتی سر روغن آمد، فاصلیه آماده است. (چون فاصلیه خودش دارای آب فراوان است، لهذا برای پخته شدن به آب زیاد ضرورت ندارد)

