دانلود کتاب

# آشپزی دیزنی

## ( آشپزی پرنسس های دیزنی )

## ترجمه فارسی

نویسنده : سینتیا لیتل فیلد

# کتاب آشپزی پرنسس‌های دیزنی

50 دستور غذای خوشمزه!

# کتاب آشپزی
# پرنسس های دیزنی






# کتاب آشپزی پرنسس های دیزنی

دستور
پخت‌ها از سینتیا لیتلفیلد
عکاسی از
جوآن اشمالتز

انتشارات دیزنی
نیویورک لس‌آنجلس



















# فهرست مطالب


اصول اولیه ..... 6

صبحانه ..... 14

ناهار ..... 30

شام ..... 52

مخلفات ..... 74

میان وعده‌ها ..... 88

نوشیدنی‌ها ..... 100

ضربه بزنیدبررسی

شیرینی‌ها ..... 110

منوهای جادویی ..... 128

واژه‌نامه/فهرست ..... 136

اگرچه پرنسس‌های دیزنی از نقاط مختلف جهان - چه خشکی و چه دریا - آمده‌اند، اما یک وجه مشترک بین همه آنها وجود دارد: عاشق آشپزی هستند! در این کتاب، پنجاه دستور غذای خوشمزه از راپونزل، آریل، سیندرلا و همه پرنسس‌های مورد علاقه‌تان پیدا خواهید کرد. فقط صفحات را ورق بزنید تا ایده‌های خوشمزه‌ای برای صبحانه، ناهار و شام، و همچنین نوشیدنی‌ها، میان وعده‌ها و دسرهای خوشمزه کشف کنید.







اگر قبلاً آشپزی نکرده‌اید، نگران نباشید! پرنسس‌ها هر غذا را با در نظر گرفتن آشپزهای مبتدی انتخاب کرده‌اند. به یاد داشته باشید که سختی هر دستور به این غذا در یک مقیاس پنج کرونی رتبه‌بندی شده است: ترتیب، می‌توانید با درست کردن چیزی آسان () شروع کنید و به دستور العمل‌های خود را بردارید پیچیده‌تر () برسید. بنابراین پیشبند و آماده شوید تا یک ضیافت سلطنتی ترتیب دهید!

# قبل از شروع

کوک کردن یک کار سرگرم‌کننده است، چون هر چهار نفرتان از آنجا شروع می‌کنید، اما نکات مهمی برای رسیدگی وجود دارد. همیشه، دور از دسترس و آماده برای مهمانی. حتی شاهزاده خانم‌های اشرافی هم باید با آنها مشورت کنند. آنها از آشپزخانه قصر استفاده می‌کنند. اگر اجاق گاز را باز کردید، حتماً از بزرگترها کمک بخواهید. در اینجا چند نکته دیگر وجود دارد که باید در نظر داشته باشید.

- اگر موهای بلندی دارید، آنها را از پشت ببندید. نمی‌خواهید که در غذا یا نزدیک اجاق گاز داغ قرار گیرد.
- مطمئن شوید که لباس‌هایتان آنقدر گشاد نباشد که با شعله اجاق گاز تماس پیدا کند. اگر لباس آستین بلند پوشیده‌اید، آنها را تا آرنج بالا بزنید.
- برای جلوگیری از لکه شدن لباستان، پیش‌بند بپوشید.
- دست‌هایتان را بشویید تا هنگام دست زدن به مواد اولیه تمیز باشند
- چند دقیقه وقت بگذارید و کل دستور غذا را بخوانید تا وقتی شروع کردید، چیزی غافلگیرتان نکند.
- قبل از اینکه مواد را بیرون بیاورید، تمام وسایل مورد نیاز، مانند قاشق‌های اندازه‌گیری، کاسه‌ها، ماهیتابه‌های پخت و ظروف را آماده کنید



# اندازه‌گیری مواد اولیه

برای اطمینان از اینکه یک دستور غذا دقیقاً همانطور که قرار است از آب دربیاید، باید مواد اولیه را دقیقاً اندازه‌گیری کنید. در اینجا چند نکته و راهنمایی مفید ارائه شده است:

- برای مایعاتی مانند شیر، آب یا روغن نباتی، از پیمانه مدرجی استفاده کنید که دهانه‌ای برای ریختن دارد.
- یک ماده خشک، مانند آرد، شکر یا کاکائو، باید با قاشق داخل پیمانه بدون دهانه ریخته شود. سپس، برای اطمینان از مقدار دقیق، لبه صاف یک چاقوی کره‌خوری را روی لبه پیمانه بتراشید تا هرگونه اضافی آن پاک شود.
- یک ماده حجیم باید با قاشق داخل پیمانه ریخته شود و سپس به آرامی ضربه بزنید، فقط به اندازه‌ای که سطح آن صاف شود بدون اینکه آن را جمع کنید. مواد خرد شده نیز به این روش اندازه‌گیری می‌شوند.
- شکر قهوه‌ای باید در پیمانه‌های مدرج ریخته شود تا هرگونه حباب هوا خارج شود.
- اندازه‌گیری کره با استفاده از چوب‌هایی که علامت قاشق غذاخوری روی بسته‌بندی آنها چاپ شده است، واقعاً آسان است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کره را در جایی که خط قرار دارد، برش دهید



# ایمنی حرف اول را می‌زند!

این فوگدالسِیو در آشپزخانه‌ی الن‌ها می‌آید. قوانین مهمی که باید رعایت کنید.

استفاده از چاقو، پوست‌کن، رنده و وسایل کوچک آشپزخانه

- هرگز بدون کمک گرفتن از بزرگسالان از وسایل آشپزخانه یا ظروف تیز استفاده نکنید.
- هنگام برش یا خرد کردن مواد غذایی، همیشه از تخته برش استفاده کنید. دسته چاقو را محکم بگیرید و آن را طوری نگه دارید که لبه تیز آن رو به پایین باشد. سپس مواد غذایی را برش دهید و چاقو را از خود دور کنید.
- پس از برش گوشت یا ماهی خام، چاقو را (با کمک بزرگسالان) و همچنین تخته برش بشویید. همچنین قبل از کار با مواد دیگر باید دست‌های خود را خوب بشویید.
- اگر چاقو از دستتان افتاد، سعی نکنید آن را بگیرید. در عوض، سریع به عقب برگردید و اجازه دهید چاقو روی میز یا زمین بیفتد و سپس آن را از دسته بردارید.
- هنگام استفاده از پوست‌کن سبزیجات، لبه تیغه را به پوست سبزیجات فشار دهید و سپس پوست‌کن را از خود دور کنید. به خاطر داشته باشید که هر چه فشار بیشتری استفاده کنید، پوست‌گیری ضخیم‌تر خواهد بود
- از وسایل برقی مانند میکسر و مخلوط‌کن، در فضایی خالی و دور از سینک و سایر مناطق مرطوب استفاده کنید. و همیشه قبل از جدا کردن مخلوط از همزن یا تیغه‌ها، میکسر یا مخلوط‌کن را از برق بکشید



## کار با اجسام داغ

- همیشه از یک بزرگسال برای دور زدن اجاق گاز یا فر داغ کمک بخواهید.
- حتماً دسته قابلمه را به سمت خود نگیرید تا به آن برخورد نکنید و قابلمه را به طور تصادفی واژگون نکنید.
- هر بار که قابلمه یا ماهیتابه را لمس می‌کنید، حتی اگر فقط درب آن باشد، از دستگیره استفاده کنید. همچنین هر بار که قابلمه را داخل فر قرار می‌دهید یا آن را بیرون می‌آورید، باید از دستگیره استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید، بخار می‌تواند بسوزد! هنگام صاف کردن غذاهای داغ، مانند ماکارونی یا سبزیجات پخته، حتماً کمی عقب بروید.
- فراموش نکنید که پس از پخت یا پخت غذا، فر یا شعله اجاق گاز را خاموش کنید



# آماده‌سازی میوه‌ها و سبزیجات

برای اطمینان از تمیز و آماده استفاده بودن میوه‌ها و سبزیجات، قبل از قرار دادن آنها در آب، آنها را بشویید.

- محصولات را زیر آب جاری بشویید. از صابون استفاده نکنید! اگر محصول سفت است، مانند سیب یا هویج، سطح آن را بمالید تا هرگونه خاک یا شن باغچه از بین برود. می‌توانید میوه‌ها و سبزیجات نرم‌تر، مانند انواع توت‌ها و گلچه‌های کلم بروکلی، را قبل از آبکشی در یک آبکش یا صافی کوچک قرار دهید.
- برای تمیز کردن سبزیجاتی که در زیر زمین رشد می‌کنند، مانند سیب‌زمینی و هویج، از برس سبزیجات استفاده کنید. همچنین باید هر میوه و سبزیجاتی را که مستقیماً روی زمین رشد می‌کنند، مانند خیار و خربزه، بشویید.
- محصولات شسته شده را با یک حوله کاغذی خشک کنید و قبل از استفاده در دستور غذا، قسمت‌های له شده را جدا کنید



# تمیزکاری

یک آشپز خوب همیشه آشپزخانه را به همان اندازه که مرتب بوده، تمیز می‌کند. این به معنای تمیز کردن تمام کاسه‌ها، قابلمه‌ها و ظروفی است که برای تهیه دستور غذا استفاده کرده‌اید. در اینجا چند نکته برای اطمینان از تمیز بودن همه چیز آورده شده است.

- همیشه از یک بزرگسال برای شستن چاقوها و وسایلی با تیغه‌های تیز، مانند مخلوط‌کن یا غذاساز، کمک بگیرید.
- هنگام آشپزی، سعی کنید به محض اتمام کار با هر کاسه و وسیله، آن را سریع آبکشی کنید. به این ترتیب، قبل از اینکه بتوانید آن را با آب و صابون بشویید، باقی مانده غذا یا خمیر به آن نمی‌چسبد.
- تمام مواد را سر جای خود قرار دهید تا دفعه بعد که آشپزی می‌کنید، بدانید کجا آنها را پیدا کنید.
- محل کار خود، از جمله پیشخوان و سینک را با یک حوله کاغذی مرطوب پاک کنید.
- قبل از ترک آشپزخانه، دوباره بررسی کنید که تمام وسایلی که استفاده کرده‌اید خاموش باشند.
- اگر پیشبند شما نیاز به شستشو دارد، آن را آویزان کنید یا در اتاق رختشویی قرار دهید











# صبحانه


پنکیک پاسکال ..... 16

اسکون‌های اسکاتلندی خوشمزه ..... 18

گرانولای صبح بخیر ..... 20

مینی مافین‌های معدنچیان ..... 22

تخم‌مرغ سرخ‌شده ..... 24

نان میمون ابو ..... 26

نان تست فرانسوی کاراملی تیانا ..... 28

# پنکیک پاسکال

برای ۴ تا ۶ نفر

تشخیص اینکه دوست آفتاب‌پرست راپونزل چه زمانی تغییر عقیده می‌دهد آسان است: او تغییر رنگ می‌دهد! با الهام از پاسکال، می‌توانید این دستور غذا را با اضافه کردن مواد مختلف متناسب با حال و هوای خود تغییر دهید.

## مواد لازم

۱ عدد تخم مرغ

¼ فنجان شیر

۲ قاشق غذاخوری روغن کانولا

۱ قاشق غذاخوری شربت افرا

۱ فنجان آرد

۲ قاشق چایخوری بیکینگ پودر

½ قاشق چایخوری نمک

کره یا روغن برای سرخ کردن

۱ یا ۲ ماده افزودنی از لیست زیر

### گزینه‌های افزودنی

¼ فنجان سیب یا گلابی رنده شده

½ فنجان بلوبری

¼ فنجان چیپس شکلاتی

۱ تا ۲ قاشق غذاخوری تکه‌های گردو

## دستورالعمل

۱. تخم مرغ را در یک کاسه بزرگ بشکنید. شیر، روغن کانولا و شربت افرا را اضافه کرده و هم بزنید

۲. در یک کاسه کوچک، آرد، بیکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید. مخلوط آرد را به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد مرطوب شوند. خمیر باید گلوله گلوله شود.

۳. مواد افزودنی دلخواه خود را به آرامی اضافه کنید. زیاد هم نزنید، وگرنه پنکیک‌ها سفت می‌شوند.

۴. از یک بزرگتر بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. یک ماهیتابه نچسب را کمی کره یا روغن بزنید و سپس آن را روی حرارت متوسط به مدت حدود یک دقیقه گرم کنید. حرارت را کم کنید. از یک پیمانه ۴ پیمانه‌ای برای ریختن خمیر هر پنکیک در ماهیتابه استفاده کنید.

۵. وقتی روی پنکیک‌ها شروع به حباب زدن کرد، با احتیاط با یک کفگیر، پنکیک‌ها را برگردانید. به پختن آنها ادامه دهید تا زیر آنها طلایی رنگ شود. با کره و شربت افرا سرو کنید.



بعد از اینکه پنکیک‌ها چند دقیقه‌ای پختند، لبه آنها را با کفگیر بلند کنید تا بتوانید بررسی کنید که آیا کف آنها پخته شده است یا خیر



# اسکون اسکاتلندی خوشمزه

برای 6 نفر



مریدا عاشق بیدار شدن با بوی اسکن‌های تازه پخته شده است.
این خوراکی‌های خوشمزه اسکاتلندی که پر از جو دوسر و کشمش هستند، صبحانه‌ای عالی قبل از یک روز پر از ماجراجویی و تفریح هستند.

## مواد لازم

### خمیر

۱ پیمانه آرد

۱ و ¼ پیمانه جو دوسر پرک شده

۲ قاشق چایخوری بیکینگ پودر

½ قاشق چایخوری نمک

۱ و ½ قاشق چایخوری دارچین

۱/۴ قاشق چایخوری جوز هندی

۳ قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای پرک شده

۴ قاشق غذاخوری کره سرد

½ پیمانه کشمش

۱ عدد تخم مرغ بزرگ

۱ و ½ پیمانه شیر

### رویه

۱ قاشق چایخوری شیر

۱ قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای

کمی جو دوسر پرک

## دستورالعمل

1. فر را تا 220 درجه سانتیگراد گرم کنید.

2. در یک کاسه بزرگ، آرد، جو دوسر پرک شده، بیکینگ پودر، نمک، دارچین، جوز هندی و شکر قهوه‌ای را با هم مخلوط کنید. با یک چاقوی غذاخوری، کره را به قطعات کوچک برش دهید. با نوک انگشتان خود کره را به آرد اضافه کنید تا زمانی که تکه‌های کره به اندازه نخود فرنگی شوند. کشمش‌ها را اضافه کرده و مخلوط کنید.

3. در یک کاسه کوچک، تخم مرغ و شیر را با همزن بزنید. مخلوط تخم مرغ را به مخلوط آرد اضافه کنید تا زمانی که به طور یکنواخت ترکیب شوند. مراقب باشید که خیلی طولانی هم نزنید، وگرنه اسکن‌ها به جای پفکی، متراکم و سنگین می‌شوند.

4. خمیر را روی یک سطح آردپاشی شده برگردانید. کمی آرد به دست‌های خود بمالید و خمیر را به شکل دایره‌ای به ضخامت 10 سانتی‌متر پهن کنید

۵. حالا رویه را درست کنید. با استفاده از یک قلم‌مو، یک قاشق چایخوری شیر روی خمیر بمالید. یک قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای و کمی جو دوسر پرک شده روی آن بپاشید.

۶. دایره را به ۶ قطعه مثلثی برش دهید، درست مانند برش دادن پای. قطعات را با کمی فاصله روی سینی فر چرب نشده قرار دهید.

۷. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. سینی را داخل فر قرار دهید و اسکون‌ها را بپزید تا شروع به طلایی شدن کنند (حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه).

۸. سینی را از فر خارج کنید. قبل از خوردن، اجازه دهید اسکون‌ها حدود ۵ دقیقه خنک شوند.



### نکته

برای یک خوراکی شیرین‌تر، به جای کشمش، ۱.۵ فنجان چیپس شکلاتی بریزید.

# گرانولای صبح بخیر

برای 4 تا 6 نفر

## مواد لازم

- 2 پیمانه گرانولای ساده
- 1 و ¼ پیمانه تخمه آفتابگردان خام
- ¼ پیمانه میوه‌های خشک، مانند زردآلوی خرد شده، تکه‌های آناناس، کرنبری و/یا کشمش
- ¼ پیمانه بادام ورقه شده

سیندرلا همیشه مطمئن می‌شود که مقدار زیادی تخمه آفتابگردان در آشپزخانه‌اش دارد. به این ترتیب می‌تواند به دوستان پرنده‌اش غذا بدهد و هنوز مقداری برای استفاده در این گرانولای صبحانه خوشمزه باقی بماند.

### دستورالعمل

1. گرانولا و تخمه آفتابگردان را در یک کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید.
2. میوه خشکی را که می‌خواهید اضافه کنید انتخاب کنید. می‌توانید یکی را انتخاب کنید یا چند تا را با هم مخلوط کنید. میوه و بادام را به کاسه اضافه کنید.
3. گرانولا را هم بزنید تا همه مواد خوب مخلوط شوند. بلافاصله آماده خوردن است.



### نکته

گرانولا چیزی بیش از یک غلات صبحانه است. همچنین با ماست، پاشیده شده روی بستنی یا حتی اضافه کردن به سالاد طعم فوق‌العاده‌ای دارد



# مینی مافین‌های معدنچیان

برای 24 عدد



کندن الماس یک کار تمام‌وقت است. به همین دلیل است که هفت کوتوله همیشه قبل از رفتن به معادن، با یک صبحانه خوب خود را سیر می‌کنند. این مافین‌های کوچک یکی از غذاهای مورد علاقه آنهاست.

## مواد لازم

- ۱ پیمانه آرد
- ۱.۵ پیمانه شکر قهوه‌ای
- ۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- ½ قاشق چایخوری دارچین
- ۱.۵ قاشق چایخوری نمک
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۱.۵ پیمانه شیر
- ۲ قاشق غذاخوری کره، آب شده
- ۱.۵ پیمانه بلوبری

## دستورالعمل

1. فر را تا دمای 375 درجه فارنهایت گرم کنید. کف یک قالب مینی مافین 24 تایی را کمی چرب کنید.
2. در یک کاسه کوچک، آرد، شکر قهوه‌ای، بیکینگ پودر، دارچین و نمک را با هم مخلوط کنید.
3. در یک کاسه بزرگتر، تخم‌مرغ، شیر و کره ذوب شده را با همزن بزنید.
4. مخلوط آرد را به مخلوط تخم‌مرغ اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد مرطوب شوند. با استفاده از یک کفگیر لاستیکی، بلوبری‌ها را به آرامی با خمیر مخلوط کنید.
5. خمیر را با قاشق در قالب آماده شده بریزید تا حدود 25 قالب مافین پر شود
6. از یک بزرگسال بخواهید کنار فر به شما کمک کند. سینی مافین را داخل فر قرار دهید و حدود ۱۲ دقیقه بپزید. با فرو کردن خلال دندان در مرکز یک یا دو مافین، می‌توانید بفهمید که آیا مافین‌ها پخته شده‌اند یا خیر. اگر خلال دندان تمیز بیرون آمد، مافین‌ها آماده‌ی بیرون آوردن هستند.
7. اجازه دهید مافین‌های پخته شده به مدت ۲ یا ۳ دقیقه در قالب خنک شوند و سپس آنها را روی توری خنک‌کننده برگردانید.



### نکته

برای مافین‌های معمولی، از قالب مافین ۱۲ پیمانه‌ای استفاده کنید. سپس پس از ۱۵ تا ۱۸ دقیقه، مافین‌ها را از نظر پخت بررسی کنید.

# تخم مرغ ماهیتابه ای

برای ۲ نفر

راپونزل می‌داند که چگونه از ماهیتابه خود استفاده کند. خوشبختانه برای فلین، این دستور غذا شامل کتک زدن راپونزل با آن نمی‌شود!

## مواد لازم

- ۲ عدد تخم مرغ بزرگ
- ۲ قاشق غذاخوری شیر
- کمی نمک
- کمی فلفل
- ۳ قاشق غذاخوری کره
- ۲ قاشق غذاخوری مواد افزودنی از لیست زیر

### گزینه‌های افزودنی

- پنیر چدار رنده شده
- تکه‌های بیکن ژامبون خرد شده
- سیب زمینی پخته خرد شده
- فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده

## دستورالعمل

۱. تخم مرغ‌ها را در یک کاسه کوچک بشکنید. شیر، نمک و فلفل را اضافه کنید و همه مواد را با هم مخلوط کنید.

۲. از یک بزرگسال بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. کره را در یک ماهیتابه روی حرارت کم آب کنید، سپس مخلوط تخم مرغ را اضافه کنید.

۳. ۲ قاشق غذاخوری مواد افزودنی را روی تخم مرغ‌ها بپاشید

۴. با استفاده از یک کفگیر، تخم‌مرغ‌های در حال پخت را به مرکز ماهیتابه فشار دهید و اجازه دهید تخم‌مرغ که هنوز مایع است، به زیر آن جریان یابد. این کار را تا زمانی که هیچ مایعی باقی نماند و تخم‌مرغ‌ها کاملاً پخته شوند (حدود ۳ تا ۴ دقیقه) تکرار کنید.



### نکته

برای تخم‌مرغ‌های همزده‌ای که نرم و پفکی هستند، قبل از ریختن در ماهیتابه، مخلوط را یک یا دو دقیقه بیشتر هم بزنید



# نان میمون ابو

برای 8 تا 10 نفر



۵۵۵۵ ۵۵ ۲۶۰۶

## مواد لازم

- ۳ فنجان آرد
- ۴ قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- ½ فنجان کره سرد
- ۱ و نیم پیمانه شیر
- ½ پیمانه شکر قهوه‌ای
- ½ پیمانه شکر سفید
- ۱ قاشق چایخوری دارچین
- ۶ قاشق غذاخوری کره، آب شده

نکته

دسر دلرینوف. نان میمون با بستنی

گاهی اوقات کمی طول می‌کشد تا ابو را متقاعد کنید نانش را با شما تقسیم کند. با این خوراکی شیرین و چسبناک که از هم جدا می‌شود، برای همه به اندازه کافی وجود دارد!

دستورالعمل

1. فر را تا دمای 375 درجه فارنهایت گرم کنید. یک قالب لوله‌ای نچسب شیاردار را به مقدار کافی چرب کنید.

2. در یک کاسه، آرد، بیکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید. با یک چاقوی غذاخوری، کره را به قطعات کوچک برش دهید. با نوک انگشتان خود کره را به مخلوط آرد اضافه کنید تا زمانی که تکه‌های کره به اندازه نخود فرنگی شوند. سپس شیر را اضافه کرده و هم بزنید.

3. خمیر را روی یک سطح آردپاشی شده قرار دهید و حدود 5 ثانیه ورز دهید. تکه‌هایی از خمیر را جدا کنید و آنها را به قطعاتی به اندازه 2.5 تا 3 دوجین توپ گلف تبدیل کنید.

4. شکر قهوه‌ای، شکر سفید و دارچین را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید.

5. توپ‌های خمیر را یکی یکی در کره ذوب شده فرو کنید، آنها را در مخلوط شکر بغلتانید و در قالب آماده شده قرار دهید. توپ‌ها را روی هم بچینید تا قالب پر شود

۶. از یک بزرگسال بخواهید که در فر به شما کمک کند. نان میمون را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید. با فرو کردن یک خلال دندان در نان می‌توانید بفهمید که آیا آماده است یا خیر. اگر خلال دندان تمیز بیرون آمد، نان پخته شده است. نان را حدود ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا خنک شود.

۷. با استفاده از یک کفگیر کوچک، نان را به آرامی از دیواره‌های قالب جدا کنید. حالا وقت آن است که نان میمون را از قالب خارج کنید. حتماً در این مرحله از یک بزرگسال کمک بخواهید! ابتدا یک ظرف سرو را رو به پایین روی قالب لوله‌ای شیاردار قرار دهید. سپس، ظرف و قالب را محکم به هم بچسبانید و آنها را برگردانید. قالب را به آرامی از روی بشقاب بلند کنید و نان میمون را آزاد کنید.



۸. بگذارید نان کمی خنک شود. سپس تکه‌هایی از آن را جدا کنید و نوش جان کنید!

# نان تست فرانسوی کاراملی پخته شده تیانا

برای 8 تا 10 نفر

این نان تست فرانسوی شیرین، در بین مشتریان کاخ تیانا بسیار محبوب است. تیانا هر شب مقدار زیادی از آن را مخلوط می‌کند تا صبح روز بعد برای پخت در فر آماده باشد.

## مواد لازم

یک قرص نان فرانسوی کوچک (250 میلی‌لیتری)، که به قطعات 2.5 سانتی‌متری تقسیم شده باشد

½ فنجان شکر قهوه‌ای

¼ قاشق چایخوری دارچین

کمی نمک

6 عدد تخم‌مرغ بزرگ

1.5 فنجان شیر

1 قاشق چایخوری عصاره وانیل

## دستورالعمل

1. یک ظرف کاسرول 23 در 23 سانتی‌متری را به مقدار زیاد کره بمالید. تکه‌های نان را در ظرف قرار دهید.

2. در یک کاسه کوچک، شکر قهوه‌ای، دارچین و نمک را با هم مخلوط کنید. مخلوط را روی نان بپاشید

۳. در یک کاسه، تخم‌مرغ‌ها، شیر و عصاره وانیل را با هم مخلوط کنید. مخلوط تخم‌مرغ را به طور یکنواخت روی نان بریزید. سپس با استفاده از یک کفگیر، نان را فشار دهید تا مطمئن شوید که به خوبی به مواد آغشته شده است.

۴. ظرف فر را با فویل آلومینیومی بپوشانید و حداقل ۴ ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.

۵. وقتی آماده پخت نان تست فرانسوی شدید، فر را تا دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. از یک بزرگسال بخواهید در کار با فر به شما کمک کند. نان تست فرانسوی را به مدت ۲۰ دقیقه با فویل بپزید. فویل را بردارید و ۲۵ دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید.

۶. سینی را از فر خارج کنید و قبل از سرو، حدود ۵ دقیقه بگذارید خنک شود.



برای تغییر، به جای «نان فرانسوی» از یک قرص نان کشمشی استفاده کنید











# ناهار


سوپ ذرت بل ۳۲

سالاد تمام‌عیار سیندرلا ۳۴

بافت‌های بیسکوییتی ژامبون و پنیر ۳۶

سالاد خیار خوش‌شانس کری-کی ۳۸

سالاد پاستا با صدف ۴۰

رول‌های فرش جادویی ۴۲

ساندویچ‌های خوشمزه تیانا ۴۴

سوپ هفت کوتوله ۴۶

پیتزای بولز آی ۴۸

مربای خانگی آرورا ۵۰

# سوپ ذرت بل

برای ۴ تا ۶ نفر



این سوپ دلچسب که با تکه‌های بیکن تزئین شده، یکی از روش‌های مورد علاقه‌ی بل و دیو برای گرم شدن بعد از یک مسابقه‌ی گلوله برفی است!

## مواد لازم

- 1 پیاز متوسط
- 2 سیب‌زمینی قرمز متوسط
- 2 قاشق غذاخوری کره
- ۱ فنجان آب
- ۲ فنجان ذرت کامل
- ۱.۵ فنجان ذرت خامه‌ای
- ۱.۵ فنجان شیر
- ½ قاشق چایخوری نمک
- کمی فلفل
- ۵ قاشق غذاخوری تکه‌های بیکن

## دستورالعمل

1. لایه‌ی بیرونی سفت پیاز را جدا کنید و پیاز را به قطعات ½ اینچی برش دهید. سپس سیب‌زمینی‌های قرمز را به صورت مکعب‌های لقمه‌ای خرد کنید. پیاز و سیب‌زمینی‌ها را کنار بگذارید.
2. کره را در یک قابلمه‌ی سنگین روی حرارت متوسط رو به کم آب کنید. پیاز را در کره‌ی آب شده بپزید تا پیاز شروع به شفاف شدن کند (حدود 3 یا 4 دقیقه).
3. سیب‌زمینی‌ها و آب را اضافه کنید، سپس درب قابلمه را بگذارید و بگذارید 15 دقیقه بجوشد.
4. ذرت کامل، ذرت خامه‌ای، شیر، نمک و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید. پخت و هم زدن سوپ را ادامه دهید تا کاملا گرم شود (حدود 7 دقیقه).
5. سوپ را در کاسه‌ها بریزید، تکه‌های بیکن را روی آن بپاشید و سرو کنید.



## نکته

این سوپ را با نان باگت «Bonjour» از «Belle» (صفحه ۸۲) برای یک ترکیب خوشمزه امتحان کنید.

# سالاد سیندرلا با سس کامل

برای ۳ نفر

پری دریایی سیندرلا می‌تواند یک کدو تنبل را به یک کالسکه، موش‌ها را به اسب و پارچه‌ها را به یک لباس زیبا تبدیل کند. بنابراین جای تعجب نیست که سیندرلا راهی برای تبدیل چند ماده ساده به یک سس سالاد شگفت‌انگیز پیدا کند.

## مواد لازم

- ۱ عدد کاهو
- ۱ پیمانه هویج رنده شده
- ۱۵ برش خیار
- ۹ عدد گوجه گیلاسی، نصف شده

### سس مرکبات

- ½ پیمانه آب پرتقال
- ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو
- ۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ قاشق غذاخوری عسل

## دستورالعمل

۱. کاهو را با آب سرد خوب بشویید و سپس برگ‌ها را با حوله کاغذی خشک کنید. کاهو را به قطعات لقمه‌ای خرد کنید و به مقدار مساوی در ۳ بشقاب سالاد بریزید

۲. در هر بشقاب، روی کاهو، نصف فنجان هویج رنده شده، ۵ برش خیار و ۳ گوجه فرنگی گیلاسی قرار دهید.

۳. در یک کاسه کوچک، آب پرتقال، آبلیمو، روغن نباتی و عسل را با هم مخلوط کنید.

۴. سس را روی هر سالاد بریزید و سرو کنید



نکته

با پاشیدن خلال بادام و میوه‌های تازه روی سالاد، آن را شیرین کنید.



# بافت بیسکوییت ژامبون و پنیر

برای ۱۶ نفر



فقط کافی است نگاهی سریع به اطراف برج بیندازید تا متوجه شوید راپونزل چه هنرمند شگفت‌انگیزی است. خلاقیت او فراتر از نقاشی‌های روی دیوارها است. این خلاقیت در آشپزی او نیز نمایان می‌شود!

## مواد لازم

- ۲ فنجان آرد
- ۱.۵ فنجان آرد ذرت
- ۳ قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- ۵ قاشق غذاخوری کره سرد، به چند قطعه خرد شده
- ½ فنجان ژامبون خرد شده
- ۱.۵ فنجان پنیر چدار رنده شده
- ۱ فنجان شیر

## دستورالعمل

1. فر را تا 400 درجه فارنهایت گرم کنید.
2. در یک کاسه، آرد، آرد ذرت، بیکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید.
3. با نوک انگشتان خود کره را به مخلوط آرد اضافه کنید تا به اندازه نخود فرنگی شود. ژامبون و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید. شیر را اضافه کنید و مخلوط را هم بزنید تا خمیری شکل شود.
4. مقداری آرد روی تخته برش بپاشید و خمیر را روی آن قرار دهید. کمی آرد بیشتر روی خمیر بپاشید تا از چسبیدن آن جلوگیری شود. با استفاده از وردنه، خمیر را به شکل یک مربع 12 اینچی پهن کنید. ضخامت خمیر باید بین 4 تا 12 اینچ باشد.
5. مربع را به چهار قسمت برش دهید. سپس هر قسمت را به 12 نوار، هر کدام به طول حدود 6 اینچ، برش دهید
6. حالا وقت بافتن خمیر است. ۳ نوار را جمع کنید و آنها را از بالا به هم بچسبانید. قسمت راست را بردارید و آن را از روی قسمت مرکزی عبور دهید تا جایشان عوض شود. سپس، قسمت چپ را بگیرید و آن را از روی قسمت مرکزی عبور دهید. ادامه دهید تا کل نوار بافته شود، سپس رشته‌ها را از پایین به هم بچسبانید. این کار را تکرار کنید تا همه نوارها بافته شوند.
7. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. نوارها را با فاصله از هم، روی یک سینی فر چرب نشده قرار دهید. آنها را بپزید تا خمیر شروع به طلایی شدن کند (حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه).



نکته

# سالاد خیار خوش شانس کری-کی

برای 6 تا 8 نفر

کری-کی، دوست کریکت مولان، عاشق گذراندن وقت در باغ خانوادگی فا است. موکا بعد از اینکه این حشره خجالتی را در حال جویدن خیار دید، تصمیم گرفت این سالاد ترد را به نام او نامگذاری کند.

## مواد لازم

- 1 خیار انگلیسی متوسط
- 3 قاشق غذاخوری سرکه برنج
- 1 قاشق غذاخوری شکر
- 1 قاشق غذاخوری دانه کنجد بو داده
- نمک به میزان لازم
- کمی فلفل قرمز خرد شده (اختیاری)

## دستورالعمل

1. خیار را به برش‌های نازک و دایره‌ای برش دهید.
2. در یک کاسه متوسط، برش‌های خیار، سرکه، شکر، دانه‌های کنجد و نمک را با هم مخلوط کنید. در صورت استفاده از فلفل قرمز خرد شده، آنها را اضافه کنید.
3. سالاد خیار را قبل از سرو به مدت 30 دقیقه در یخچال قرار دهید



### نکته

فلفل قرمز خرد شده واقعاً تند است، بنابراین زیاد استفاده نکنید

- مگر اینکه بخواهید مثل موشو آتش از دهانتان بیرون بیاید!



# سالاد پاستا با صدف

برای ۸ تا ۱۰ نفر



آریل فکر می‌کند این ترکیب رنگارنگ سبزیجات باغی و پاستای صدفی، ترکیبی بی‌نظیر از خشکی و دریا است.

## دستورالعمل

1. پاستا را طبق دستورالعمل روی جعبه آماده کنید.
2. در یک کاسه بزرگ، پاستای صدفی پخته شده، فلفل قرمز، هویج، گوجه‌فرنگی گیلاسی، پنیر پارمزان و پیازچه را با هم مخلوط کنید. با یک قاشق چوبی هم بزنید تا مخلوط شوند.
3. سس سالاد ایتالیایی را روی پاستا بریزید و نمک و فلفل روی آن بپاشید. دوباره هم بزنید تا همه مواد به طور یکنواخت پوشیده شوند.
4. روی کاسه را با سلفون بپوشانید و تا زمان سرو در یخچال قرار دهید.



## مواد لازم

- 1 جعبه (16 اونس) پاستای صدفی
- ½ فنجان فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده
- 1½ فنجان هویج رنده شده
- ½ فنجان گوجه‌فرنگی گیلاسی نصف شده
- ¼ فنجان پنیر پارمزان رنده شده
- 2 قاشق غذاخوری پیازچه خرد شده
- 1 فنجان سس سالاد ایتالیایی
- 1/4 قاشق چایخوری نمک
- 14 قاشق چایخوری فلفل آسیاب شده

## نکته

پنیر موزارلای مکعبی و برش‌های پپرونی، افزودنی‌های بسیار خوبی برای این سالاد هستند.

# رول‌های فرش جادویی

۲ نفر

این ساندویچ‌های رولی که با منگوله‌های هویج و فلفل قرمز تزیین شده‌اند، انتخاب برتر یاسمن برای ناهار فوری هستند.

## مواد لازم

۱ هویج

نصف فلفل دلمه‌ای قرمز

۲ نان مسطح یا تورتیلای آردی بزرگ

کرم پنیر خامه‌ای (ساده یا گیاهی)

## دستورالعمل

۱. از یک بزرگسال بخواهید در آماده کردن سبزیجات به شما کمک کند. هویج را پوست بگیرید و به قطعات ۷ سانتی‌متری برش دهید. هر قسمت را به صورت نوارهای نازک برش دهید. فلفل دلمه‌ای قرمز را به صورت نوارهای هم‌اندازه برش دهید.

۲. لبه‌های منحنی هر نان مسطح یا تورتیلا را ببرید تا به شکل مستطیلی «فرش» درآید.

۳. پنیر خامه‌ای را روی سطح هر نان مسطح بمالید و سپس آن را رول کنید.

۴. با قرار دادن چندین نوار هویج و فلفل قرمز در حلقه مرکزی در هر دو انتها، به هر ساندویچ فرش جادویی «منگوله» اضافه کنید.



**نکته**

می‌توانید این رول‌ها را به جای پنیر خامه‌ای با حمص درست کنید. حمص خانگی یاسمین را در صفحه ۹۴ امتحان کنید!



# ساندویچ‌های خوشمزه تیانا

برای 8 تا 12 نفر



تیانا و نوین عاشق درست کردن این ساندویچ‌های گل‌شکل
برای ناهار هستند. تیانا برای خوشمزه‌تر کردن آنها، سس مایونز را با
چند ماده‌ی مخفی طعم‌دار می‌کند.

دستورالعمل

1. در یک کاسه کوچک، سس مایونز، پودر سیر و پاپریکا را با هم مخلوط کنید.

2. برای هر ساندویچ، از یک قالب شیرینی بزرگ به شکل گل (حدود 7
سانتی‌متر عرض) برای برش دادن مرکز یک برش نان سفید استفاده کنید. سپس، یک
شکل گل مطابق با آن را از یک برش نان گندم برش دهید.

3. از یک قالب شیرینی کوچک و گرد (حدود 23 سانتی‌متر عرض) برای ایجاد
سوراخ در وسط هر برش گل نان استفاده کنید. مرکز گل گندم را داخل گل
سفید و مرکز گل سفید را داخل گل گندم قرار دهید.

4. شکل‌های گل را از برش‌های ژامبون و پنیر برش دهید (اما در مرکز آنها سوراخ
ایجاد نکنید).

۵. مخلوط سس مایونز را روی یکی از گل‌های نان بمالید و برش‌های ژامبون
و پنیر را روی آن قرار دهید. روی ساندویچ را با گل نان دوم بپوشانید.
در صورت تمایل می‌توانید کمی سس مایونز بیشتر روی این لایه نیز
بمالید.



## مواد لازم

¼ فنجان سس مایونز

¼ قاشق چایخوری پودر سیر

۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری پاپریکا

نان سفید و نان گندم (۱
برش از هر کدام برای هر
ساندویچ)

ژامبون ورقه شده

پنیر ورقه شده

نکته

می‌توانید با استفاده
از قالب‌های مختلف
کوکی، ساندویچ را به
هر شکلی که می‌خواهید درست کنید.

# سوپ هفت کوتوله

برای ۳ تا ۴ نفر

این دستور غذا با هفت ماده اولیه خوشمزه - یکی برای هر کوتوله - تهیه می‌شود و در مجموع یک وعده غذایی خوشمزه می‌شود. مراقب باشید! فلفل دلمه‌ای شما را عطسه می‌کند...

## مواد لازم

- ۱ هویج
- ۲ ساقه کرفس
- ۱ لیتر آب مرغ
- ۱ سینه مرغ پخته، خرد شده به قطعات کوچک (حدود ۱ فنجان)
- ½ فنجان پاستای دیتالینی یا مشابه آن نپخته
- نمک و فلفل به میزان لازم

## دستورالعمل

۱. هویج را پوست بگیرید و آن را به صورت ورقه‌های نازک برش دهید. ساقه‌های کرفس را با بریدن قسمت‌های بالای برگ‌ها و پایین سفید آنها آماده کنید. ساقه‌های باقی مانده را به صورت ورقه‌های نازک برش دهید.

۲. از یک بزرگسال بخواهید به شما کمک کند تا آب مرغ، ورقه‌های هویج و ورقه‌های کرفس را در یک قابلمه بزرگ با هم مخلوط کنید. روی حرارت زیاد بپزید تا آب مرغ شروع به حباب زدن کند. حرارت را کم کنید و بگذارید ۳ دقیقه بجوشد

۳. مرغ و پاستا را اضافه کنید و هم بزنید. سوپ را تا زمانی که به صورت آل دنته (حدود ۱۰ دقیقه دیگر) بپزد، به جوشاندن ادامه دهید.

۴. سوپ را با نمک و فلفل آسیاب شده مزه دار کنید و سرو کنید.



### نکته ۹

برای یک سوپ ساده تر، آب گوشت را بجوشانید و به جای هویج و کرفس، ۱ فنجان سبزیجات مخلوط منجمد اضافه کنید.



# پیتزای چشم گاو

برای ۲ نفر



هیچ چیز برای پرنسس مریدا مهم‌تر از این نیست که بتوانید انتخاب‌های خودتان را داشته باشید. به همین دلیل است که این دستور پیتزا در مورد انتخاب مواد روی پیتزا است که بیشتر دوست دارید

## دستورالعمل

1. خمیر پیتزا را به دو قسمت تقسیم کنید و هر تکه را به شکل یک توپ درآورید. توپ‌های خمیر را در یک کاسه بزرگ قرار دهید و روی هر دو را با سلفون بپوشانید. بگذارید 10 دقیقه در دمای اتاق استراحت کنند.
2. فر را تا 425 درجه فارنهایت گرم کنید. دو سینی فر را کمی چرب کنید و یک یا دو پیمانه آرد ذرت روی آنها بپاشید.
3. روی یک سطح آردپاشی شده، هر دو توپ خمیر را به شکل دایره‌هایی به ضخامت 4 اینچ پهن کنید. هر کدام را با دقت روی سینی فر آماده شده قرار دهید.
4. روی هر دو پوسته پیتزا چند قاشق سس پیتزا بمالید. روی سس را با پنیر موزارلای رنده شده بپوشانید
۵. مواد دلخواه خود را اضافه کنید. مثلاً یک برش ژامبون یا پپرونی خرد شده را در مرکز قرار دهید. یک لایه دوم را به صورت حلقه‌ای دور لایه اول بچینید. به همین ترتیب مواد را اضافه کنید و یک الگوی چشم گاو رنگارنگ ایجاد کنید تا به پوسته برسید.
۶. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. پیتزاها را روی قفسه‌های فر مختلف بپزید تا لبه‌ها و کف پوسته‌ها طلایی رنگ شوند (حدود ۱۵ دقیقه). بعد از ۷ یا ۸ دقیقه جای سینی‌ها را عوض کنید تا پیتزاها به طور یکنواخت بپزند.
۷. قبل از برش دادن و سرو کردن، بگذارید پیتزاهای پخته شده کمی خنک شوند.



## مواد لازم

۴۵۰ گرم خمیر پیتزای آماده

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۲ پیمانه آرد ذرت

۱ فنجان سس پیتزا

۲ فنجان پنیر موزارلای رنده شده

### مواد رویه

ژامبون خرد شده

پپرونی

گلچه‌های کلم بروکلی

فلفل دلمه‌ای خرد شده

تکه‌های آناناس

زیتون سیاه خرد شده

### نکته

اگر از تکه‌های آناناس برای روی کیک استفاده می‌کنید، ابتدا آنها را با یک دستمال کاغذی خشک کنید تا آب اضافی آنها گرفته شود و پوسته کیک خیس نشود.

# مربای
# خانگی آرورا

نصف فنجان می‌شود

آرورا عاشق گذراندن وقت با دوستان جنگلی‌اش است، مخصوصاً وقتی که برای چیدن توت می‌روند. پرندگان و سنجاب‌ها به او نشان می‌دهند که بهترین بوته‌های توت را کجا پیدا کند! آرورا در کلبه از اکتشافات شیرین خود برای درست کردن این ساندویچ خوشمزه استفاده می‌کند.

## مواد لازم

- 1 فنجان توت فرنگی ورقه شده
- 3 قاشق غذاخوری آب سرد
- 2 قاشق چایخوری نشاسته ذرت
- 2 قاشق غذاخوری شکر

## دستورالعمل

1. توت فرنگی‌ها را در یک قابلمه متوسط و سنگین بریزید. با استفاده از یک چنگال یا ماسی سیب زمینی آنها را له کنید.
2. در یک کاسه کوچک، آب سرد و نشاسته ذرت را با هم مخلوط کنید. سپس شکر را اضافه کنید.
3. مخلوط نشاسته ذرت را با توت فرنگی‌های داخل قابلمه مخلوط کنید. روی حرارت متوسط رو به کم گرم کنید تا مخلوط شروع به حباب زدن کند. سپس حرارت را کم کنید و 4 تا 5 دقیقه بپزید و مرتب هم بزنید.
4. قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا مربا خنک شود.



**نکته**

برگ‌های توت‌فرنگی را با فشار دادن انتهای نی به نوک پایینی توت‌فرنگی و از مرکز آن تا زمانی که قسمت بالایی آن جدا شود، جدا کنید











# شام

ای


تکه‌های مرغ ترد کلبه دنج ..... 54

جان... آکوودا 20- هاپین ..... 56

مو شو موشو ..... 58

کانگ بایو میتلوفتونگ ..... 60

کیک‌های فیسلی فوق‌العاده خوشمزه ..... 62

مک و چیزبرگر گاس ..... 64

فا فمیلی لو مین ..... 66

کاری چراغ جادویی ..... 68

عکس خوش طعم شپردز 015070

کیش دیو..... ..... 72

# تکه‌های مرغ خوشمزه

برای ۶ نفر

پری دریایی خوب، فونا، هرگز در آشپزی خیلی خوب نبود. خوشبختانه، این دستور خوشمزه آنقدر آسان است که حتی او هم می‌تواند آن را بدون ماگ درست کند!

## مواد لازم

- ۱ پیمانه خرده کراکر کره‌ای
- ½ پیمانه پنیر پارمزان رنده شده
- ½ قاشق چایخوری پودر سیر
- ½ قاشق چایخوری پاپریکا
- ۱.۵ قاشق چایخوری نمک
- ½ قاشق چایخوری فلفل آسیاب شده
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۲ قاشق غذاخوری آب
- ۱ قاشق غذاخوری عسل
- ۱.۵ پوند تکه‌های مرغ

## دستورالعمل

۱. فر را تا دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید.

۲. خرده‌های کراکر، پارمزان، پودر سیر، پاپریکا، نمک و فلفل را در یک کیسه پلاستیکی دربسته به اندازه یک گالن مخلوط کنید

۳. در یک کاسه متوسط، تخم‌مرغ‌ها، آب و عسل را با همزن بزنید.

۴. فیله‌های مرغ را با آب سرد بشویید و سپس با دستمال کاغذی خشک کنید. فیله‌ها را در مخلوط تخم‌مرغ قرار دهید تا کاملاً پوشیده شوند.

۵. با استفاده از چنگال، ۲ یا ۳ فیله مرغ را به کیسه خرده‌های کراکر منتقل کنید. کیسه را ببندید و تکان دهید. تکه‌های مرغ آغشته به پودر را روی سینی فر بچینید. این مرحله را تکرار کنید تا همه فیله‌ها آغشته به پودر کراکر شوند و روی سینی فر قرار گیرند.

۶. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. مرغ را به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. سپس تکه‌ها را برگردانید و پخت را تا زمانی که کاملاً پخته شوند (۱۰ دقیقه دیگر یا بیشتر) ادامه دهید.



**نکته**

تکه‌های مرغ خود را با سس خردل عسلی یا باربیکیو برای سس سرو کنید.



# هاپین جان

برای 6 تا 8 نفر



این غذای محبوب جنوبی که با لوبیا چشم بلبلی، ژامبون و برنج
درست می‌شود، قرار است اگر در روز سال نو آن را بخورید، خوش‌شانسی بیاورد
اما طعم آن آنقدر خوب است که تیانا آن را در تمام طول سال در منو نگه می‌دارد

دستورالعمل

1. لوبیا چشم بلبلی را در یک آبکش فلزی بشویید، سپس آنها را در یک قابلمه بزرگ
بریزید.

2. 4 فنجان آب اضافه کنید. لوبیاها را بجوشانید و به مدت 2 دقیقه بپزید
سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و بگذارید لوبیاها به مدت 1
ساعت بمانند.

3. کره را در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت ملایم ذوب کنید. ژامبون، پیاز
کرفس، هویج، سیر، نمک کرفس، فلفل قرمز و فلفل را اضافه کنید.
مخلوط را بپزید تا کاملاً داغ شود و پیاز شروع به شفاف شدن کند (حدود
6 تا 8 دقیقه).

۴. لوبیاها و مایع آنها را به ماهیتابه اضافه کنید و هم بزنید. مخلوط را به جوش
بیاورید و سپس حرارت را کم کنید تا پخت آرام شود و به حالت نیم‌جوش
برسد. درب ماهیتابه را بگذارید و حدود ۶ تا ۸ دقیقه به پخت ادامه دهید تا لوبیاها
نرم شوند.

۵. یک فنجان آب دیگر اضافه کنید و برنج را اضافه
کنید و هم بزنید. درب ماهیتابه را دوباره ببندید
و حدود ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که برنج
پخته شود، به پختن ادامه دهید.

۶. آب اضافی را خالی کنید، هاپین جان
را برای آخرین بار هم بزنید
و سرو کنید.



## مواد لازم

½ پوند نخود فرنگی خشک شده

۴ فنجان آب

۱ قاشق غذاخوری کره

½ پوند ژامبون پخته شده، مکعبی خرد شده

۱ عدد پیاز متوسط، خرد شده

۲ ساقه کرفس، خرد شده

۲ هویج متوسط، خرد شده

۲ حبه سیر، خرد شده

۱.۵ قاشق چایخوری نمک کرفس

½ قاشق چایخوری پرک فلفل قرمز

کمی فلفل

۱ فنجان آب

۱ فنجان برنج سفید دانه بلند

نکته

هنگام آبکشی نخود
فرنگی، حتماً آنها را
از نظر وجود سنگریزه‌های
شل که ممکن است
هنگام چیدن به اشتباه با آب
مخلوط شده باشند،
مرتب کنید.

# مو شو موشو

برای ۴ تا ۶ نفر

موشو، همراه اژدهای مولان، مطمئن می‌شود که در روزهای سخت تمرین، غذای زیادی برای خوردن دارد. این غذای خوشمزه برای هر پرنسسی که در حال حرکت است، سرگرم‌کننده و سیرکننده است!

## مواد لازم

- ۲ قاشق چایخوری روغن نباتی
- ۱ قاشق چایخوری پودر زنجبیل
- ۴ پیمانه مخلوط سالاد کلم بروکلی
- ۴۵ گرم فیله خوک، پخته و خرد شده
- ¼ پیمانه سس هویسین
- نمک به میزان لازم
- تورتیلا آردی، گرم شده

## دستورالعمل

۱. از یک بزرگسال بخواهید که کنار اجاق گاز به شما کمک کند. روغن را در یک ماهیتابه بزرگ نچسب یا وک روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. پودر زنجبیل را اضافه کنید و ۱ دقیقه هم بزنید.

۲. سالاد کلم بروکلی را به ماهیتابه اضافه کنید و حرارت را کمی زیاد کنید. سبزیجات را ۴ تا ۵ دقیقه تفت دهید. آنها را به اندازه کافی بپزید تا رنگشان تیره شود، بدون اینکه تردی خود را از دست بدهند.

۳. حرارت را به متوسط کاهش دهید و سس گوشت خوک و هویسین را اضافه کنید و هم بزنید ۲ دقیقه دیگر به پختن موشو ادامه دهید تا کاملاً گرم شود. به میزان دلخواه نمک اضافه کنید.

۴. وقتی آماده خوردن شدید، مقداری از موشو را با قاشق روی مرکز یک تورتیلای گرم بریزید. سپس تورتیلا را لوله کنید یا بپیچید و لذت ببرید.



**نکته**

در صورت تمایل، می‌توانید قبل از سرو، کمی سس هویسین اضافه کنید.



# میت لوف بایو

برای ۶ تا ۸ نفر



لویی، تمساح، تقریباً به همان اندازه که عاشق خوردن
این میت لوف خوشمزه بعد از نمایش است، عاشق نواختن ترومپت
در رستوران تیانا هم هست.

## مواد لازم

میت‌لوف

۱ پوند گوشت چرخ‌کرده
گاو (۸۵ تا ۹۰ درصد بدون چربی)

۱ پوند گوشت چرخ‌کرده خوک

۱ قاشق چایخوری نمک کرفس

۱ قاشق چایخوری پودر سیر

۱ قاشق چایخوری آویشن خشک

۱ قاشق چایخوری پاپریکا

۱ و نیم قاشق چایخوری فلفل

۱ فنجان خرده نان

½ فنجان پیاز خرد شده

½ فنجان سس کچاپ

۱ و نیم فنجان شیر

۲ عدد تخم‌مرغ بزرگ، کمی زده شده

رویه

۱ و نیم فنجان سس کچاپ
با ۱ قاشق غذاخوری عسل مخلوط شده

نکته

میت‌لوف باقی‌مانده
در ساندویچ خیلی
خوشمزه است، مخصوصاً
اگر نان را تست کنید.

## دستورالعمل

1. فر را تا 350 درجه فارنهایت گرم کنید. کف و دیواره‌های یک ظرف کاسرول 2.5 لیتری را چرب کنید.

2. گوشت چرخ‌کرده گاو و گوشت چرخ‌کرده خوک را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.

3. در یک کاسه یا فنجان کوچک، نمک کرفس، پودر سیر، آویشن، پاپریکا و فلفل را با هم مخلوط کنید. مخلوط را روی گوشت بپاشید.

4. خرده نان، پیاز، سس کچاپ، شیر و تخم‌مرغ را به گوشت اضافه کنید. با استفاده از یک قاشق چوبی، تمام مواد را هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. مخلوط میت لوف را داخل ظرف کاسرول بریزید.

۵. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. میت‌لوف را در فر قرار دهید و به مدت ۵۰ دقیقه بپزید. سپس با احتیاط آن را از فر خارج کنید. رویه سس کچاپ را با استفاده از یک کفگیر چوبی روی آن بمالید. میت‌لوف را دوباره به فر برگردانید تا ۱۰ دقیقه دیگر بپزد.

۶. قبل از برش دادن و سرو کردن، بگذارید میت‌لوف چند دقیقه خنک شود.

# کیک ماهی فوق‌العاده خوشمزه

برای ۶ نفر

مریدا و ملکه الینور عاشق درست کردن این کیک ماهی به عنوان یادآوری ماجراجویی مشترکشان هستند. البته، حالا که مادر مریدا دیگر خرس نیست، ماهی‌اش را پخته ترجیح می‌دهد!

## مواد لازم

۱ عدد تخم مرغ

۱.۵ پیمانه فیله ماهی کاد پخته و پولکی (حدود ۱۲ اونس)

۵ قاشق غذاخوری پودر سوخاری به سبک ایتالیایی

۲ قاشق غذاخوری سس مایونز

۱ قاشق غذاخوری آبلیمو

½ قاشق چایخوری پاپریکا

¼ قاشق چایخوری نمک کرفس

کمی فلفل

۳ قاشق چایخوری روغن نباتی

½ قاشق چایخوری کره

## دستورالعمل

۱. در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ را بشکنید و با همزن بزنید

۲. فیله‌های ماهی کاد را به قطعات کوچک خرد کنید و با تخم‌مرغ‌ها مخلوط کنید. خرده نان، سس مایونز، آبلیمو، پاپریکا، نمک کرفس و فلفل را اضافه کنید. با یک کفگیر لاستیکی خوب مخلوط کنید.

۳. روی کاسه را با سلفون بپوشانید و به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید.

۴. از یک بزرگسال در کنار اجاق گاز کمک بخواهید. روغن نباتی و کره را در ماهیتابه با حرارت متوسط رو به پایین گرم کنید. وقتی کره شروع به حباب زدن کرد، شش تپه مساوی از مخلوط کیک ماهی را داخل ماهیتابه بریزید. با پشت قاشق روی آنها را کمی فشار دهید تا سطح آنها صاف شود.

۵. کیک‌های ماهی را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه از هر طرف بپزید، سپس سرو کنید



نکته

با مخلوط کردن کمی آبلیمو و کمی نمک کرفس در یک قاشق بزرگ سس مایونز، سس خوشمزه خودتان را درست کنید.



# مک اند چیزبرگر گاس

برای 4 تا 6 نفر



این شام خوشمزه که به نام یکی از بزرگترین طرفداران کوچک
سیندرلا نامگذاری شده است، پنیر مورد علاقه گاس به علاوه چند ماده
خوش طعم دیگر دارد: تکه‌های کوچک برگر و یک رویه کره‌ای برای کراکر.

دستورالعمل

1. ماکارونی را طبق دستورالعمل روی جعبه بپزید.

2. از یک بزرگسال بخواهید که کنار اجاق گاز به شما کمک کند. گوشت چرخ کرده را در یک
قابلمه سنگین قرار دهید و روی حرارت متوسط بپزید. حتماً گوشت گاو را تا زمانی که کاملاً
قهوه‌ای شود بپزید، سپس آب آن را خالی کنید.

3. فر را تا 350 درجه فارنهایت گرم کنید. همبرگر و ماکارونی پخته شده را در
یک ظرف کاسرول 2.5 یا 3 لیتری با هم مخلوط کنید.

4. 4 قاشق غذاخوری کره را در یک قابلمه سنگین روی حرارت متوسط ذوب
کنید. آرد را با یک قاشق چوبی به کره اضافه کنید. به محض اینکه سس
شروع به حباب زدن کرد، شیر، خردل و جوز هندی را اضافه کنید و هم بزنید
تا مخلوط یکدست شود

۵. پنیر را اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً آب شود و سس شروع به
غلیظ شدن کند.

۶. سس پنیر را با ملاقه داخل ظرف کاسرول بریزید و به آرامی هم بزنید تا ماکارونی
و همبرگر به طور یکنواخت به سس آغشته شوند.

۷. تمام مواد رویه را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و سپس آنها را روی
ماکارونی بپاشید.

۸. از یک بزرگتر بخواهید در فر به
شما کمک کند. ظرف کاسرول را داخل فر
قرار دهید. ماکارونی و پنیر را تا
زمانی که کاملاً گرم شود و شروع
به حباب زدن کند (حدود ۲۰
تا ۲۵ دقیقه) بپزید. قبل از
سرو، بگذارید کمی خنک
شود.



## مواد لازم

۱ (۱۶ اونس) ماکارونی آرنجی

½ پوند گوشت چرخ کرده

۴ قاشق غذاخوری کره

۳ قاشق غذاخوری آرد

۲.۵ فنجان شیر

۱ قاشق غذاخوری خردل

کمی جوز هندی

۴ فنجان پنیر چدار
رنده شده

### مواد رویه

۲ قاشق غذاخوری کره، آب شده

½ فنجان خرده نان یا
خرده کراکر

۱ و نیم قاشق چایخوری پاپریکا

نکته

خلاق باشید! سعی
کنید انواع مختلف
پنیر را برای این دستور
غذا مخلوط و جور کنید.

# لو مین خانواده فا

برای 4 تا 6 نفر

خانواده فا عاشق این هستند که موقع شام یک کاسه بزرگ لو مین را با هم بخورند. این غذای سنتی نودل که با اسپاگتی و سبزیجات تازه درست می‌شود، خوردنش با چوب غذاخوری لذت‌بخش است.

## مواد لازم

- 225 گرم اسپاگتی
- 1 قاشق چایخوری روغن کنجد تیره
- 2 قاشق غذاخوری روغن کانولا
- 3 فنجان کلم بروکلی تازه خرد شده
- 1.5 فلفل دلمه‌ای قرمز، به صورت نوارهای نازک برش داده شده
- 1.5 قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده
- 1.5 قاشق چایخوری پودر سیر
- 1 پوند فیله گوساله، نازک برش داده شده
- 1.4 فنجان آب گوشت
- 1.5 قاشق چایخوری سس سویا
- 2 قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای

## طرز تهیه

۱. اسپاگتی را طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید و سپس آبکش کنید. آن را به قابلمه برگردانید. روغن کنجد را روی پاستا بریزید و به آرامی هم بزنید تا پاستاها به طور یکنواخت به روغن آغشته شوند. پاستا را کنار بگذارید

۲. از یک بزرگتر بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. روغن کانولا را در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. کلم بروکلی و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۳ دقیقه صبر کنید تا خنک شود و در این حین هم بزنید. پودر زنجبیل و سیر آسیاب شده را اضافه کنید و هم بزنید.

۳. فیله گوساله را اضافه کنید. مخلوط را بپزید و هم بزنید تا گوشت دیگر صورتی نباشد (حدود ۵ دقیقه).

۴. در یک کاسه کوچک، آب گوشت، سس سویا و شکر قهوه‌ای را با هم مخلوط کنید. مخلوط آب گوشت و ماکارونی را به ماهیتابه اضافه کنید. پخت و هم زدن لومین را ادامه دهید تا کاملاً گرم شود. بلافاصله سرو کنید.

### نکته

می‌توانید لومین را با انواع سبزیجات، از جمله نخود فرنگی، هویج، بوک چوی، شاه بلوط آبی و قارچ درست کنید





# کاری چراغ جادو

برای 4 نفر



درست مانند دوست علاءالدین، جن، این سس کاری تند و طلایی
می‌تواند سه آرزوی شام را برآورده کند. می‌توانید آن را با مرغ (به سادگی دستور غذا
را دنبال کنید) یا گوشت گاو (به جای مرغ، ½ پوند فیله گوساله ورق
شده جایگزین کنید) درست کنید. یا برای یک نسخه گیاهی خوشمزه، گوشت
را حذف کرده و اسفناج را دو برابر کنید.

دستورالعمل

1. از یک بزرگسال بخواهید که کنار اجاق گاز به شما کمک کند. روغن نباتی ر
در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت زیاد گرم کنید. مرغ و پیاز را در ماهیتابه بپزید
و مرتباً هم بزنید، به مدت 6 تا 7 دقیقه تا گوشت کمی قهوه‌ای شود. مرغ و پیاز را
به یک کاسه منتقل کنید و کنار بگذارید.

2. هر مایع باقی مانده را از ماهیتابه خارج کرده و در یک ظرف ضد نشت بریزید
حرارت را کم کنید و کره را در ماهیتابه آب کنید. کاری و پودر سیر
را اضافه کرده و هم بزنید و بپزید تا مخلوط شروع به حباب زدن
کند (حدود 1 یا 2 دقیقه).

۳. شیر نارگیل، کشمش و سیب رنده شده را اضافه کنید
و هم بزنید. سپس مرغ و پیاز را دوباره اضافه
کنید. درب ماهیتابه را بگذارید و کاری
مرغ را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید.

۴. اسفناج تازه را اضافه کنید و ۲
دقیقه دیگر بجوشانید. کاری را به تنهایی
یا با برنج سرو کنید.



## مواد لازم

- ۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ عدد سینه مرغ، به قطعات لقمه‌ای خرد شده
- ۱ عدد پیاز، خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری کره
- ۱.۵ قاشق غذاخوری پودر کاری
- ۱.۵ قاشق چایخوری پودر سیر
- ۱ قوطی (۱۳.۵ اونس) شیر نارگیل
- ½ فنجان کشمش
- ۱.۵ سیب، پوست کنده و رنده شده
- ۱ فنجان اسفناج تازه

نکته

اگر کاری شما خیلی تند است، سعی کنید ½ قاشق غذاخوری پودر کاری دیگر اضافه کنید.

# پای چوپان خوش طعم

برای 6 تا 8 نفر

لرد مکینتاش، مک گافین و دینگوال همیشه با هم بحث می‌کنند! بنابراین برای ساکت نگه داشتن آنها در حالت تاریک، مریدا و ملکه الینور یک پای چوپان خوشمزه درست می‌کنند. این غذای خوشمزه تنها چیزی است که همه آنها می‌توانند روی آن توافق کنند.

## مواد لازم

- 2 قاشق غذاخوری کره
- 1 عدد پیاز متوسط، خرد شده
- 1 ساقه کرفس، خرد شده
- 450 گرم گوشت چرخ کرده
- 450 گرم پودر سیر
- 450 گرم آرد
- 450 گرم آب گوشت
- 450 گرم گوجه فرنگی خرد شده
- 450 گرم آویشن خشک
- 450 گرم رزماری خشک
- 450 گرم دانه ذرت
- 450 گرم پوره سیب زمینی گرم
- پاپریکا

## دستورالعمل

1. از یک بزرگسال بخواهید که در کنار اجاق گاز به شما کمک کند. کره را در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط ذوب کنید. پیاز و کرفس را اضافه کنید و به مدت 5 دقیقه تفت دهید و مرتب هم بزنید

۲. گوشت چرخ‌کرده را به ماهیتابه اضافه کنید و با یک قاشق یا کفگیر چوبی آن را له کنید. گوشت را بپزید، هر از گاهی هم بزنید و برگردانید تا قهوه‌ای شود. سپس حرارت را کم کنید و چربی اضافی را از مایع پخت با قاشق بگیرید.

۳. سیر و آرد را به گوشت اضافه کنید. آب گوشت، گوجه‌فرنگی خرد شده، آویشن، رزماری و ذرت را اضافه کنید. همه مواد را به آرامی هم بزنید تا خوب ترکیب شوند.

۴. مخلوط را روی حرارت ملایم قرار دهید و به مدت ۳ یا ۴ دقیقه بپزید. سپس آن را در یک ظرف بزرگ و چرب شده بریزید.

۵. فر را تا دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سیب‌زمینی پوره شده گرم را روی گوشت و ذرت پخش کنید. روی آن را با پاپریکا بپاشید.

۶. پای چوپان را بپزید تا کاملاً داغ شود و روی آن طلایی قهوه‌ای شود (حدود ۲۵ دقیقه). قبل از سرو، بگذارید ۱۰ دقیقه خنک شود.

**نکته G**

برای تهیه ۵ پیمانه پوره سیب‌زمینی، حدود ۶ سیب‌زمینی متوسط-بزرگ لازم است





# کیش دیو

برای 6 تا 8 نفر



قبل از اینکه بل به قلعه برسد، دیو با پنجه‌هایش غذا می‌خورد!
اما با کمی آموزش، او به سرعت یاد گرفت که چگونه غذاهای شیک‌تری
- مانند این کیش بیکن و کلم بروکلی - را با چنگال بخورد.

## دستورالعمل

1. فر را تا 425 درجه فارنهایت گرم کنید.

2. پوسته پای را در ظرف مخصوص آن روی یک سینی فر سنگین قرار دهید. (این کار باعث می‌شود وقتی آن را پر کردید، حرکت دادن آن آسان‌تر شود.) لبه بیرونی پوسته پای را به آرامی با نوارهایی از فویل آلومینیومی بپوشانید تا از قهوه‌ای شدن سریع آن در فر جلوگیری شود.

3. پنیر را به طور یکنواخت در کف پوسته پای بپاشید. گلچه‌های بیکن و کلم بروکلی خرد شده را اضافه کنید.

4. در یک کاسه بزرگ، تخم‌مرغ‌ها، شیر و فلفل را با همزن بزنید تا خوب مخلوط شوند. مخلوط را روی سایر مواد داخل پوسته پای بریزید

۵. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. کیش را به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. سپس حرارت را تا ۳۲۵ درجه فارنهایت کاهش دهید. فویل آلومینیومی را با احتیاط از لبه پوسته جدا کنید و به مدت ۲۵ دقیقه به پخت ادامه دهید.

۶. قبل از سرو، بگذارید کیش کمی خنک شود.



## مواد لازم

پوسته پای ۹ اینچی
منجمد از پیش آماده

۱ پیمانه
پنیر چدار رنده شده

۴ نوار بیکن
پخته شده، خرد شده

۱ پیمانه گلچه‌های
کلم بروکلی پخته شده

۴ عدد تخم مرغ

۱ پیمانه شیر

¼ قاشق چایخوری فلفل

## نکته









# مخلفات


نان قاشقی جنوبی ..... 76

نکات منفی سیب‌زمینی شیرین ..... 78

گوشه کنفتی ..... 80

باگت بونژور بل ..... 82

سالاد میوه سه‌گانه ..... 84

نان اسنوپی دینگل‌هاپر ..... 86

# نان قاشقی جنوبی

برای 6 تا 8 نفر



تیانا عاشق اضافه کردن طعم دلخواه خودش به غذاهای مورد علاقه‌اش
است. این نان قاشقی طعم بسیار شبیه نان ذرت دارد، اما بافت چسبناک
و خوشمزه‌ای دارد که خوردن آن در وعده‌های غذایی لذت‌بخش است

## دستورالعمل

1. فر را تا 375 درجه فارنهایت گرم کنید. یک ظرف کاسرول 2 لیتری را با کره چرب کنید

2. از یک بزرگسال بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. شیر و آب را در یک قابلمه
بزرگ و سنگین روی حرارت متوسط گرم کنید. به محض اینکه حباب‌هایی روی
قابلمه تشکیل شد (قبل از اینکه شیر بجوشد)، حرارت را کم کنید. کره
و نمک را اضافه کنید و هم بزنید تا کره آب شود.

3. آرد ذرت را به آرامی به شیر اضافه کنید. هم زدن را فقط تا زمانی که مخلوط
غلیظ شود (حدود 1 دقیقه) ادامه دهید. قابلمه را از روی حرارت بردارید و
بگذارید آرد ذرت کمی خنک شود.

4. سپس، زرده‌ها و سفیده‌های تخم مرغ را از هم جدا کرده و در کاسه‌های مختلف بریزید

5. سفیده‌های تخم مرغ را با همزن بزنید تا کف‌آلود و سفت شوند و آنها ر
کنار بگذارید

۶. زرده‌ها، عسل و بیکینگ پودر را با چنگال یا همزن بزنید. سپس
مخلوط را به آرد ذرت اضافه کنید. مخلوط آرد ذرت را داخل کاسه سفیده‌های تخم‌مرغ
زده شده بریزید.

۷. با استفاده از یک کفگیر لاستیکی، سفیده‌های تخم‌مرغ را به آرامی داخل آرد ذرت بریزید.

۸. خمیر نان قاشقی را داخل ظرف مخصوص فر
بریزید. از یک بزرگتر بخواهید که
در قرار دادن ظرف در فر به شما کمک
کند. آن را تا زمانی که روی آن طلایی
شود و خلال دندانی که در وسط آن
فرو می‌کنید تمیز بیرون بیاید،
بپزید (حدود ۲۵ تا ۳۰
دقیقه). نان قاشقی را گرم
سرو کنید و با یک قاشق
بزرگ آن را از ظرف مخصوص
فر خارج کنید.



## مواد لازم

- ۲ فنجان شیر
- ۱ فنجان آب
- ۱ قاشق غذاخوری کره
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- ۱ فنجان آرد ذرت
- ۲ عدد تخم‌مرغ
- ۲ قاشق غذاخوری عسل
- ۲ و نیم قاشق چایخوری بیکینگ پودر

## نکته

آرد سوود یاجکت سی

# سکه‌های سیب‌زمینی شیرین

برای ۲ تا ۳ نفر

این سیب‌زمینی‌های سرخ‌کرده شیرین و شور، علاءالدین را به یاد سکه‌های طلایی که در غار عجایب کشف کرد می‌اندازند. اما این سکه‌ها بسیار خوشمزه‌تر هستند!

## مواد لازم

- ۲ عدد سیب‌زمینی شیرین متوسط، پوست کنده و به ضخامت حدود ۱۰ سانتی‌متر برش داده شده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی یا روغن زیتون
- نمک و فلفل به میزان لازم

## دستورالعمل

۱. فر را تا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. با استفاده از قالب شیرینی‌پزی کوچک و گرد (تا حدود ۵ سانتی‌متر) تعدادی «سکه» از برش‌های سیب‌زمینی شیرین برش دهید. برای اینکه این کار آسان‌تر شود، انتهای صاف یک قاشق چوبی را روی قالب قرار دهید و قاشق را فشار دهید.

۲. سکه‌های سیب‌زمینی را در یک کاسه مخلوط‌کن بریزید. روغن را روی آن بریزید و با یک قاشق چوبی هم بزنید تا سکه‌ها به طور یکنواخت پوشانده شوند.

۳. یک سینی فر را با فویل آلومینیومی بپوشانید. سپس سکه‌ها را روی سینی قرار دهید و کمی از هم فاصله دهید. نمک و فلفل بپاشید

۴. از یک بزرگسال بخواهید در کار با فر به شما کمک کند. سکه‌ها را حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بپزید تا کف آنها طلایی شود. آنها را از فر خارج کنید و با استفاده از یک کفگیر آنها را برگردانید. سکه‌ها را ۱۰ تا ۱۲ دقیقه دیگر بپزید.



**نکته**

می‌توانید از قالب‌های شیرینی‌پزی مختلف، مانند ستاره یا قلب، برای درست کردن شکل‌های جالب استفاده کنید!



# ذرت کنفتی

برای 6 نفر



این ترکیب رنگارنگ که با فلفل قرمز، ذرت زرد و ریحان سبز
تازه درست می‌شود، به اندازه رژه ماردی گراس جشن و سرور است!

## مواد لازم

- ۱ قاشق چایخوری روغن نباتی
- ½ فنجان فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده
- ۲ فنجان ذرت پخته
- ۳ نوار بیکن پخته شده، خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری ریحان خشک
- ۱.۵ قاشق چایخوری کره
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

## دستورالعمل

۱. از یک بزرگسال بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. روغن نباتی را در
یک ماهیتابه متوسط روی حرارت متوسط رو به کم گرم کنید. فلفل قرمز خرد شده
را به مدت ۲ دقیقه در روغن تفت دهید.

۲. ذرت، بیکن خرد شده، ریحان و کره را اضافه کنید. مواد را با هم
مخلوط کنید و آنها را بپزید تا داغ و خوب مخلوط شوند و کره آب
شود.

۳. ماهیتابه را از روی حرارت بردارید. نمک و فلفل را به میزان دلخواه اضافه کنید



## نکته

ذرت شیرین پخته شده باقی مانده، که چوب بلال آن را جدا کرده‌اید، در این دستور غذا طعم بسیار خوبی دارد

# باگت بونژور بل

۲ عدد

یکی از مغازه‌های مورد علاقه بل، نانوایی است. بهترین زمان برای رفتن به آنجا، صبح زود و روشن است، زمانی که نانوا ابتدا باگت‌های تازه را از فر بیرون می‌آورد.

## مواد لازم

- ½ فنجان آب گرم
- ۱ بسته مخمر خشک فعال
- ۱.۵ فنجان آب (در دمای اتاق)
- ۱.۵ قاشق چایخوری نمک
- ۴.۵ فنجان آرد
- ۲ قاشق غذاخوری آرد ذرت
- ۱ قاشق غذاخوری شیر

## دستورالعمل

۱. ½ فنجان آب گرم را در یک کاسه بریزید و مخمر را روی آن بپاشید. وقتی مخمر حل شد، ۱.۵ فنجان آب، نمک و ۴ فنجان آرد را اضافه کنید و هم بزنید

۲. نصف فنجان آرد باقی‌مانده را روی تخته برش بپاشید و خمیر را روی آن برگردانید. خمیر را ورز دهید تا تمام آرد مخلوط شود. خمیر را در یک کاسه چرب شده قرار دهید و روی آن را با یک حوله کاغذی مرطوب بپوشانید. خمیر را در یک جای گرم کنار بگذارید تا حجم خمیر دو برابر شود (حدود ۱ ساعت).

۳. آرد ذرت را روی یک سینی فر بزرگ بپاشید. خمیر را با مشت فشار دهید و سپس آن را به دو قسمت تقسیم کنید. هر قسمت را به شکل یک توپ چربی به طول ۳۰ سانتی‌متر درآورید و روی سینی فر قرار دهید.

۴. چند شکاف مورب به عمق ۱۰ سانتی‌متر در بالای هر نان ایجاد کنید. نان را با حوله کاغذی مرطوب بپوشانید و آن را به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید تا ور بیاید

۵. فر را تا دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. با استفاده از یک برس شیرینی‌پزی، روی هر نان را به آرامی با شیر چرب کنید. از یک بزرگسال بخواهید تا در قرار دادن قالب در فر به شما کمک کند. نان را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ شود



نکته

این نان را با مربای خانگی آرورا (صفحه ۵۰) امتحان کنید!



گرم

# سالاد میوه سه‌گانه

برای ۶ تا ۸ نفر



هیچ چیز بیشتر از دردسر درست کردن برای برادران مریدا، هریس، هوبرت و همیش، خوشایند نیست - البته شاید به جز این خوراکی شیرین و آبدار سه رنگ.

## مواد لازم

- نصف یک طالبی
- نصف یک خربزه عسلی
- نصف یک هندوانه کوچک بدون دانه

## دستورالعمل

1. با استفاده از یک توپک هندوانه، 12 توپک از هر نیمه هندوانه بردارید و همه آنها را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.
2. توپک‌های هندوانه را با یک قاشق چوبی به آرامی هم بزنید تا رنگ‌ها به طور یکنواخت مخلوط شوند.
3. سالاد میوه خود را در ظرف‌های کوچک سرو بریزید و نوش جان کنید! روی سالاد میوه باقی مانده را با سلفون بپوشانید و تا زمانی که برای سالاد میوه بیشتر آماده شوید، در یخچال خنک کنید.



### نکته

این سالاد تابستانی وقتی با نعناع خرد شده سرو شود، طراوت بیشتری پیدا می‌کند.

# نخود فرنگی دینگل‌هاپر

برای ۳ تا ۴ نفر

آریل عاشق استفاده از دینگل‌هاپر - چیزی که ما به آن چنگال می‌گوییم - برای خوردن این سبزیجات خوشمزه و ترد است.

## مواد لازم

- ½ پوند نخود فرنگی
- ۱ قاشق غذاخوری آب
- ۱ قاشق چایخوری کره

## دستورالعمل

۱. نخود فرنگی‌ها را خوب در آب سرد بشویید. سپس سر هر غلاف را جدا کنید و آن را به سمت پایین بکشید تا رشته‌های کنار آن جدا شود.

۲. غلاف‌های آماده شده و یک قاشق غذاخوری آب را در ظرف مخصوص مایکروویو قرار دهید. ظرف را بپوشانید و نخود فرنگی‌ها را به مدت ۳ دقیقه با قدرت بالا در مایکروویو قرار دهید.

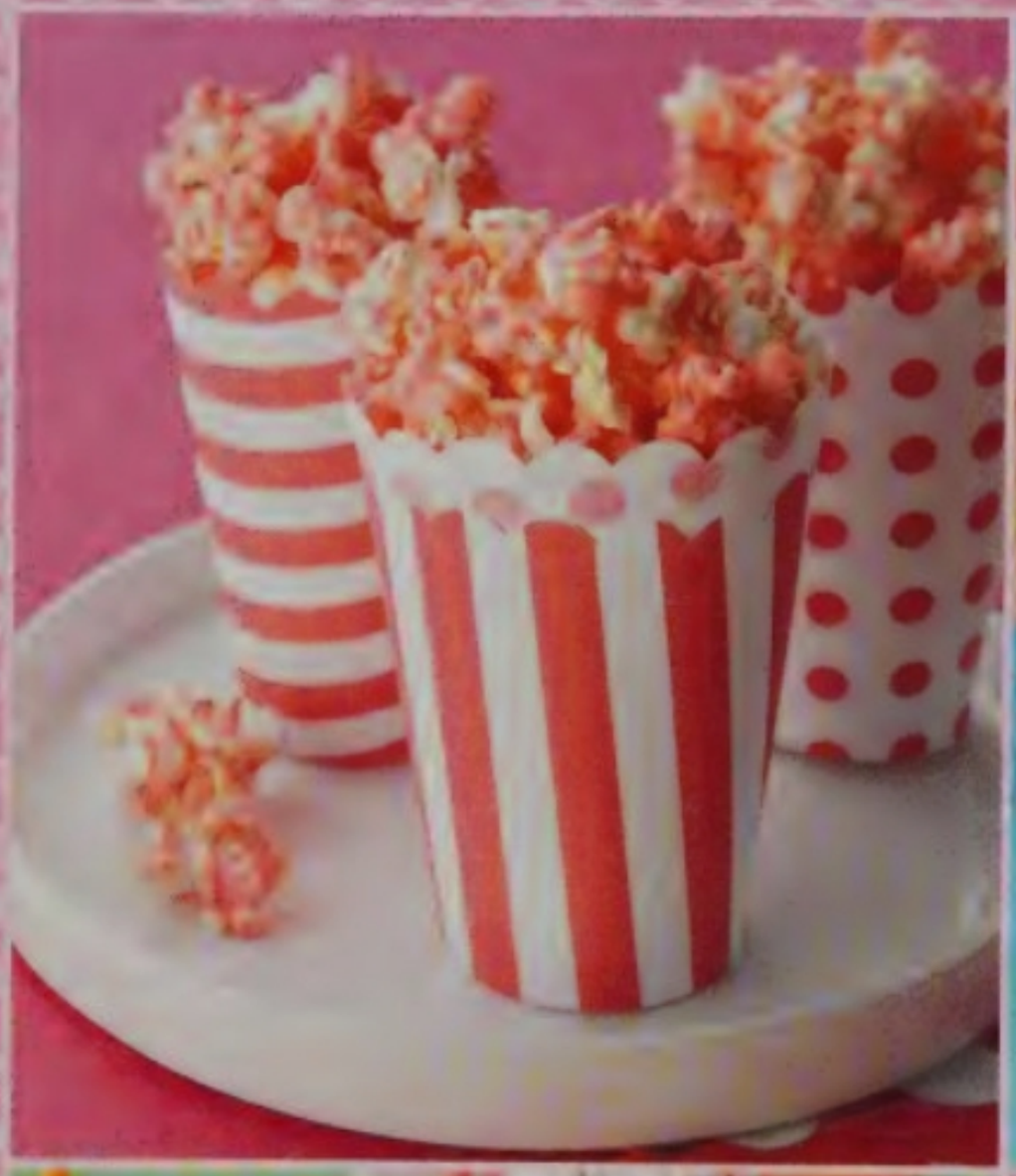
۳. با استفاده از دستگیره، ظرف را از مایکروویو خارج کنید. کره را به نخود فرنگی‌ها اضافه کنید، به آرامی هم بزنید و سرو کنید.



## نکته

برای طعمی لذیذتر، به جای کره، ½ قاشق چایخوری یا بیشتر سس ایتالیایی روی نخود فرنگی بریزید











# تنقلات


هویج و سس کوچک ماکسیموس ..... 90

کراکر یک دلاری شنی زیر دریا 92

آی لوموس خانگی یاس ..... 94

پاپ کورن صورتی پرنسس ..... 96

رزهای توت فرنگی جاودانه 98

# دیپ و هویج کوچک ماکسیموس

برای ۲ پیمانه

ماکسیموس به عنوان رئیس گارد سلطنتی، با هر هویجی که دوست دارد پذیرایی می‌شود و البته با یک دیپ خوشمزه سرو می‌شود.

## مواد لازم

- ۱ پیمانه پنیر خامه‌ای زده‌شده
- ۱ پیمانه خامه ترش
- ۲ قاشق چایخوری شوید خشک
- ۱ قاشق غذاخوری پودر سیر
- ۱.۵ قاشق چایخوری نمک
- هویج کوچک

## دستورالعمل

۱. در یک کاسه متوسط، پنیر خامه‌ای زده‌شده و خامه ترش را با هم مخلوط کنید تا خوب مخلوط شوند. سپس شوید، پودر سیر و نمک را اضافه کنید و هم بزنید.

۲. دیپ را حداقل ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. آن را با مقدار زیادی هویج کوچک سرو کنید.



### نکته

این دیپ با کرفس هم طعم فوق‌العاده‌ای دارد!



# کراکر دلاری شنی زیر دریا

4 دوجین می‌شود



اشیاء انسانی تنها گنجینه‌هایی نیستند که آریل دوست دارد جمع‌آوری کند. این کراکرهای خانگی از دلارهای شنی زیبایی که در ساحل پیدا می‌کند الهام گرفته شده‌اند.

## دستورالعمل

1. فر را تا 400 درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی فر بزرگ را با کاغذ روغنی بپوشانید.
2. در یک کاسه، آرد، پنیر پارمزان، نمک و پاپریکا را با هم مخلوط کنید. تکه‌های کره را به مخلوط آرد اضافه کنید و با انگشتان خود آنها را فشار دهید تا به اندازه نخود فرنگی کوچک شوند.
3. کره و آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر جمع شود. خمیر را روی یک سطح کمی آردپاشی شده برگردانید و چند بار ورز دهید
۴. با استفاده از وردنه آردپاشی شده، خمیر کراکر را خیلی نازک (حدود ۵ سانتی‌متر ضخامت) پهن کنید. با یک قالب شیرینی‌پزی گرد (حدود ۲۴ اینچ عرض)، تعدادی دایره از خمیر ببرید. دایره‌های خمیر را با فاصله از هم، روی سینی فر بچینید. خرده‌های خمیر را جمع کنید و آنها را با هم ورز دهید، سپس خمیر را دوباره پهن کنید تا بتوانید دایره‌های بیشتری از آن ببرید.
۵. با نوک خلال دندان یا سیخ چوبی آشپزخانه، از مرکز هر دایره خمیر عبور دهید و آن را تکان دهید تا یک سوراخ کوچک ایجاد شود (این کار به صاف ماندن کراکر هنگام پخت کمک می‌کند).
۶. با یک کراکر در هر زمان کار کنید، با استفاده از یک برس شیرینی‌پزی، کمی آب روی آن بمالید. سپس ۵ برش بادام را به آرامی در اطراف سوراخ خمیر فشار دهید تا به شکل ستاره درآید
۷. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. کراکرها را حدود ۶ تا ۷ دقیقه بپزید تا روی آنها شروع به قهوه‌ای شدن کند. آنها را از فر خارج کرده و قبل از خوردن، روی توری فلزی قرار دهید تا کمی خنک شوند.



## مواد لازم

- ۱ و نیم فنجان آرد
- ½ فنجان پنیر پارمزان رنده شده
- ½ قاشق چایخوری نمک
- ½ قاشق چایخوری پاپریکا
- ۳ قاشق غذاخوری کره سرد، خرد شده
- ½ فنجان نصف و نیم بادام خلال شده

نکته

اگر می‌خواهید کراکرها را بدون بادام درست کنید، می‌توانید به سادگی با استفاده از یک خلال دندان، طرح دلار شنی روی خمیر ایجاد کنید.

# حمص خانگی یاس

برای ۲ فنجان

این سس نخود خوشمزه که با لیمو و سیر طعم‌دار شده، یکی از غذاهای اصلی آشپزخانه قصر سلطان است.

## مواد لازم

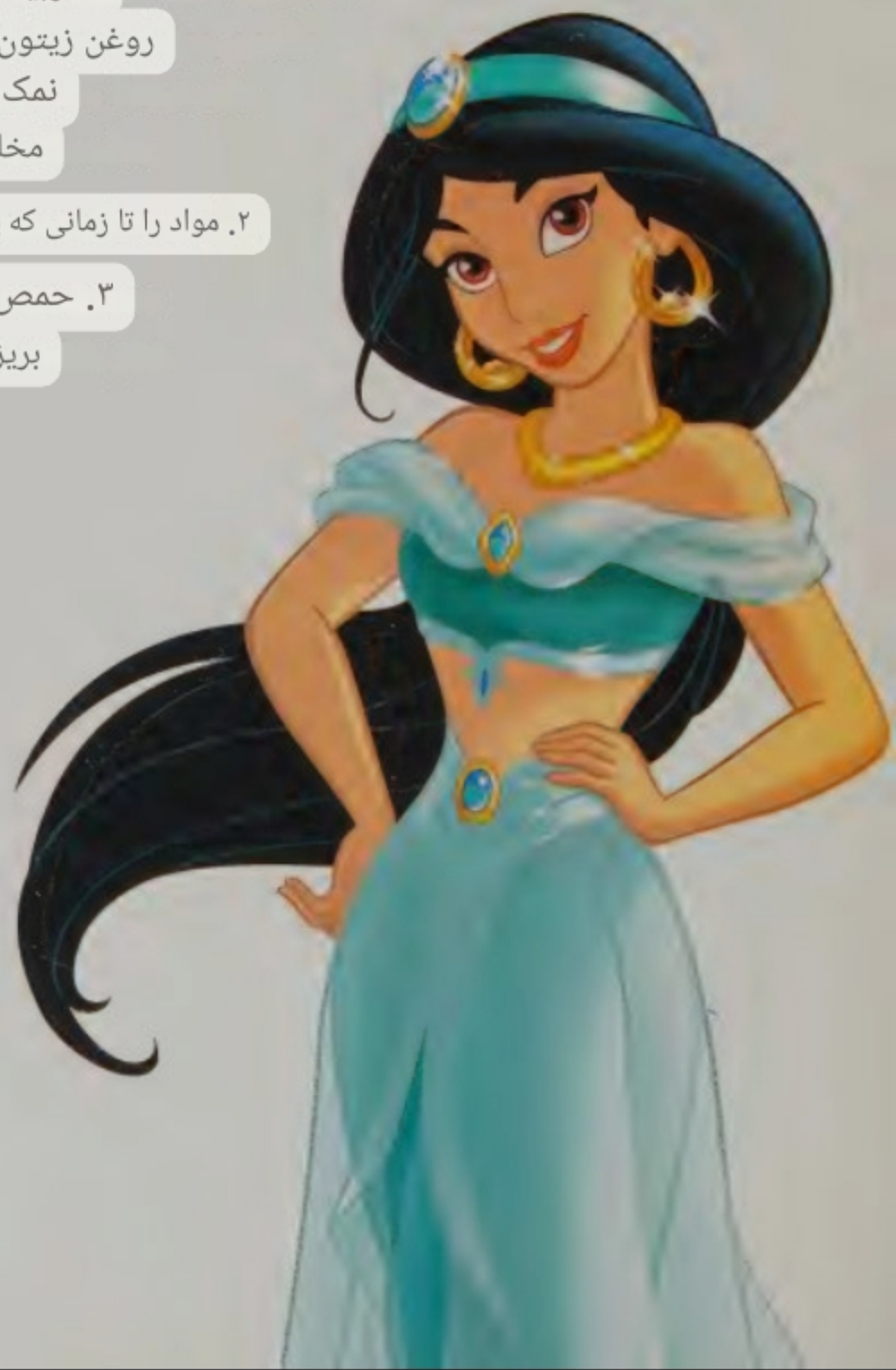
- ۱ قوطی (۱۵ اونسی) لوبیا گاربانزو
- ۱ و ¼ فنجان روغن زیتون
- ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو
- ½ قاشق چایخوری پودر سیر
- ۱ و ¼ قاشق چایخوری نمک
- نان پیتا

## دستورالعمل

۱. لوبیا گاربانزو را آبکش کنید و با روغن زیتون، آبلیمو، پودر سیر و نمک در کاسه غذاساز یا مخلوط‌کن مخلوط کنید.

۲. مواد را تا زمانی که یکدست شوند، مخلوط کنید.

۳. حمص را در یک کاسه کوچک بریزید. با نان پیتا مثلثی سرو کنید.



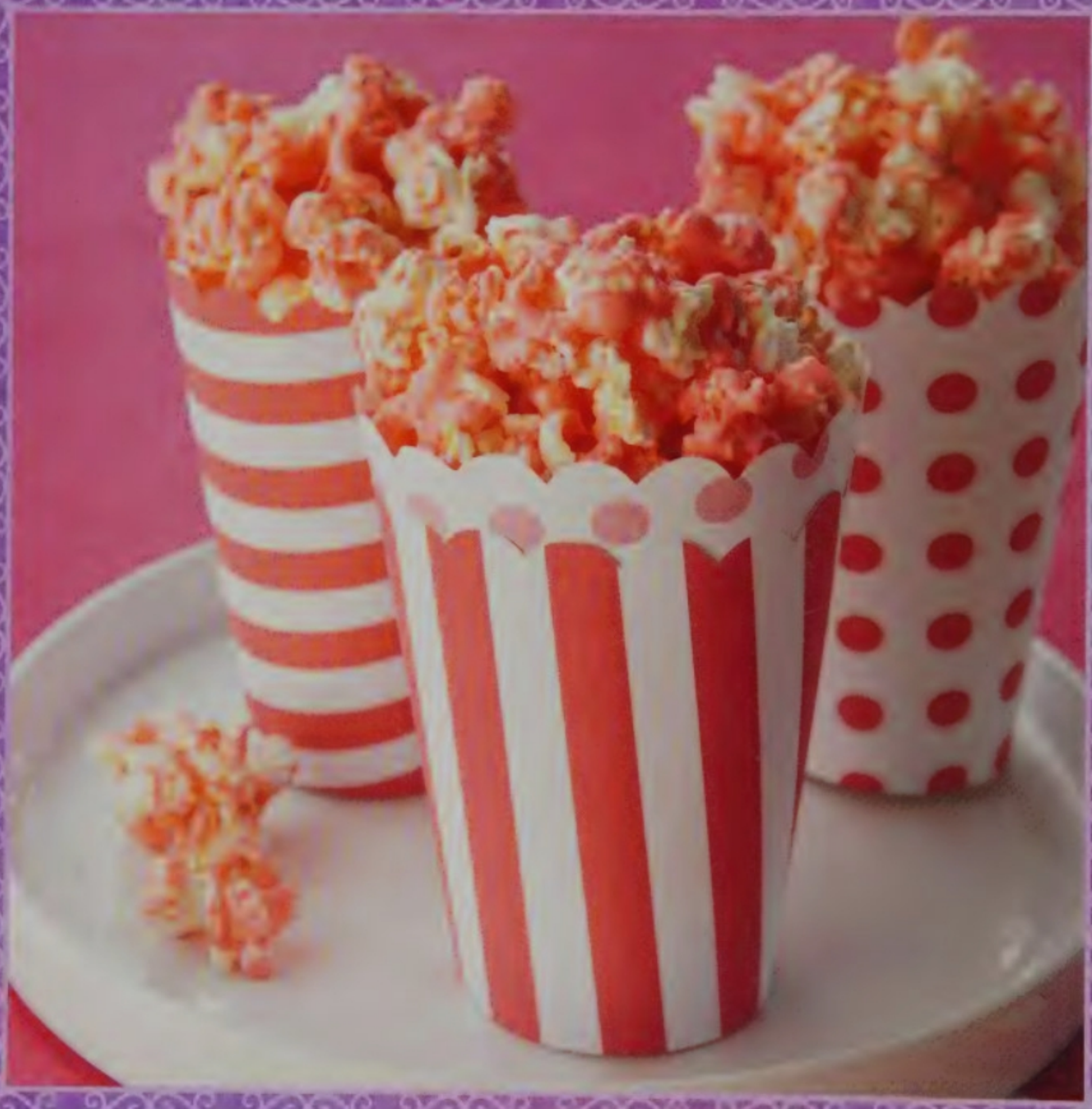
## نکته

روش‌های سرگرم‌کننده زیادی برای خوردن حمص وجود دارد. آن را روی چوب شور، سبزیجات تازه و حتی نان شیرینی حلقوی امتحان کنید!



# پاپ کورن صورتی پرنسس

برای 3 تا 4 نفر



تا جایی که به فلورای خوب مربوط می‌شود، همه چیز - از لباس‌های روز سو
گرفته تا پاپ کورن - در رنگ صورتی زیبا به نظر می‌رسد

دستورالعمل

1. پاپ کورن‌های ترکیده را در یک کاسه بزرگ بریزید و دانه‌های
نپخته را جدا کنید.

2. از یک بزرگسال بخواهید که کنار اجاق گاز به شما کمک کند. بورتر را در یک قابلمه متوسط
روی حرارت متوسط رو به کم آب کنید. مارشمالوها را اضافه کنید و مرتب هم بزنید
تا آب شوند و به سسی یکدست تبدیل شوند. پودر ژلاتین توت فرنگی را اضافه کنید
و هم بزنید. برای این مرحله از یک قاشق پلاستیکی استفاده کنید. (ژلاتین صورتی
می‌تواند قاشق چوبی را لکه‌دار کند.)

3. بلافاصله مارشمالوی صورتی را روی پاپ کورن بریزید و به آرامی هم بزنید تا
دانه‌ها را به طور یکنواخت بپوشاند.

4. قبل از سرو، بگذارید پاپ کورن چند دقیقه خنک شود



## مواد لازم

یک بسته پاپ کورن
ترکیده مایکروویوی
(حدود 6 فنجان)

2.5 قاشق غذاخوری کره

18 مارشمالوی بزرگ

3 قاشق
غذاخوری پودر ژلاتین
با طعم توت فرنگی

نکته

# گل رز توت فرنگی دلربا

برای ۴ نفر

از بین تمام دسرهای باشکوهی که در قلعه مسحور سرو می‌شوند، شکوفه زیبای توت یکی از محبوب‌ترین دسرهای بل است.

## مواد لازم

۸ توت فرنگی بزرگ،
خامه زده شده

## دستورالعمل

۱. توت فرنگی‌ها را با آب سرد بشویید و با دستمال کاغذی خشک کنید.

۲. از یک بزرگسال بخواهید با چاقو به شما کمک کند. سپس، سر برگ‌دار توت فرنگی‌ها را ببرید.

۳. یکی از توت فرنگی‌ها را وارونه کنید. با برش دادن سه چهارم توت فرنگی از هر ۴ طرف، یک ردیف بیرونی از ۴ گلبرگ گل رز در اطراف نوک آن ایجاد کنید.

۴. برای تکمیل گل رز، توت فرنگی دوم را از بالا به پایین به دو نیم کنید. سپس یکی از نیمه‌ها را به چند برش تقسیم کنید. ۳ یا ۴ برش را بین نوک و گلبرگ‌های بیرونی توت فرنگی اول قرار دهید.

۵. این کار را با توت فرنگی‌های باقی مانده تکرار کنید

۶. یک قاشق غذاخوری خامه زده شده را در کف چهار کاسه کوچک بریزید. گل‌های رز توت‌فرنگی را روی آن قرار دهید و سرو کنید.



نکته

گل رز توت‌فرنگی، رویه مناسبی برای یک کاسه ماست نیز هست











# نوشیدنی ها


بستنی تمشک-نعناع خانم پاتس ..... 102

سان پانچ ..... 104

اسموتی شیرین فوم دریایی ..... 106

شکلات داغ Where 108

# چای سرد تمشک و نعناع خانم پاتس

برای ۴ نفر



وقتی هوا گرم است، خانم پاتس با چای سرد خوشمزه‌اش به همه کمک می‌کند تا خنک بمانند.

## مواد لازم

- 1 لیتر آب
- 3 کیسه چای تمشک گیاهی
- 2 کیسه چای نعناع گیاهی
- 2 یا 3 قاشق غذاخوری عسل
- یخ

## دستورالعمل

1. آب را روی اجاق گاز گرم کنید تا نزدیک به جوش بیاید. سپس از روی حرارت بردارید.
2. کیسه‌های چای تمشک و نعناع را به مدت 4 دقیقه در آب دم کنید.
3. کیسه‌های چای را بردارید و در حالی که چای هنوز گرم است، عسل را اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید چای شیرین شده خنک شود.
4. لیوان‌های بلند را با یخ فراوان پر کنید، چای را داخل آنها بریزید و سرو کنید.



## نکته

تقریباً هر طعمی از چای میوه‌ای با این دستور غذا خوب کار می‌کند

# سان پانچ

برای ۴ نفر

این نوشیدنی زرد طلایی به درخشندگی فانوس‌های شناوری است که در روز تولد راپونزل آسمان را روشن می‌کنند.

## مواد لازم

- ۱ فنجان لیموناد
- ۱ فنجان آب پرتقال
- ۲ فنجان آب گازدار
- یخ

## دستورالعمل

۱. لیموناد و آب پرتقال را در یک پارچ هم بزنید.

۲. آب گازدار را به آرامی اضافه کنید.

۳. چهار لیوان بلند را با یخ فراوان پر کنید. پانچ را اضافه کنید و سرو کنید.



## نکته

برای طعمی شاد، یک برش پرتقال یا لیمو به هر لیوان اضافه کنید



# اسموتی شیرین کف دریا

برای ۱ نفر



آریل عاشق سرو این اسموتی کف‌دار با طعم لیمو و موز
در پیک‌نیک‌های ساحلی است.

دستورالعمل

1. موز را خرد کرده و در مخلوط‌کن بریزید.
2. آب، ماست یخ‌زده و آبلیمو را اضافه کنید.
3. مواد را مخلوط کنید تا یکدست و خامه‌ای شوند.
4. اسموتی را در یک لیوان بلند بریزید و با نی سرو کنید.

## مواد لازم

- 1 عدد موز
- ½ فنجان آب
- 1 فنجان ماست یخ‌زده وانیلی
- 1 قاشق غذاخوری آبلیمو



نکته

زمان مصرف
این اسموتی با

# شکلات داغ سفید

برای 2 نفر

در روزهای سرد زمستانی، سفید برفی عاشق گرم کردن با این کاکائوی سفید شیرین و خامه‌ای است.

## مواد لازم

- ½ فنجان چیپس شکلات سفید
- ½ فنجان خامه کم‌چرب
- 11.5 فنجان شیر
- ½ قاشق چایخوری عصاره وانیل
- کمی دارچین یا جوز هندی

## دستورالعمل

1. از یک بزرگسال بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. چیپس‌های شکلات سفید و خامه کم‌چرب را در یک قابلمه کوچک و سنگین مخلوط کنید. مخلوط را روی حرارت ملایم گرم کنید تا چیپس‌ها آب شوند و تمام مدت هم بزنید.
2. شیر و عصاره وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. هم زدن را ادامه دهید تا مخلوط گرم شود اما خیلی داغ نشود. قابلمه را از روی حرارت بردارید.
3. شکلات داغ سفید را هم بزنید تا روی آن کف کند.
4. کف را در دو فنجان یا لیوان بزرگ بریزید. سپس به آرامی بقیه شکلات داغ را اضافه کنید. کمی دارچین یا جوز هندی روی آن بپاشید و سرو کنید.



**نکته**

در طول تعطیلات، با سرو این نوشیدنی با همزن‌های عصایی، کمی طعم نعناع به آن اضافه کنید











# شیرینی


فاج راه راه ببر 112

چوب جادویی بیبیدی-بابیدی-بو 114

کوفته سیب سفید برفی 116

کاپ کیک لاک پشت دریایی 118

چولیک هویج سامسون 120

چیپس کوکی‌های لقمه‌ای

بستنی جو دوسر تست شده 124

راپونزل پارفه بلند

# فاج راه راه ببر

24 پوند (11 کیلوگرم)



تا جایی که به ببرها مربوط می‌شود، راجا واقعاً بی‌نظیر است. او نه
تنها محافظ و وفادار است، بلکه الگوی راه‌راه‌های منحصر به فردی نیز دارد
به همین دلیل است که درست کردن این فاج راه‌راه بسیار سرگرم‌کننده است، هر
بار کمی متفاوت می‌شود

## دستورالعمل

- یک قالب مربعی 20 یا 21 سانتی‌متری را کاملاً چرب کنید، سپس آن را با کاغذ روغنی بپوشانید

2. چیپس‌های شکلات نیمه‌شیرین را در یک کاسه یا فنجان کوچک مناسب مایکروویو
بریزید. فعلاً کنار بگذارید.

5. از یک بزرگسال بخواهید که در کنار اجاق گاز به شما کمک کند. شیر تغلیظ شده
شیرین و چیپس‌های شکلات سفید را در یک ماهیتابه نچسب مخلوط کنید.
روی حرارت متوسط گرم کنید و مرتباً هم بزنید تا چیپس‌ها کاملاً ذوب شوند.

چیپس‌های باتراسکاچ را اضافه کنید و حرارت را به متوسط رو به پایین کاهش
دهید. به گرم کردن ادامه دهید و مخلوط را هم بزنید تا چیپس‌ها آب شوند. ماهیتابه
را از روی حرارت بردارید.

5. عصاره وانیل را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط یکدست و براق شود. از یک بزرگسال
بخواهید که به شما کمک کند تا باتراسکاچ را با دقت در ماهیتابه آماده شده بریزید

۵. بلافاصله چیپس‌های شکلات را به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید. چیپس‌های گرم شده را هم
بزنید تا سس یکدستی حاصل شود. چیپس‌ها تا زمانی که این کار را نکنید، شکل خود را از
دست نمی‌دهند. سریعاً نصف و نصف شکلات ذوب شده را به آن اضافه کنید تا به اندازه کافی مایع
شود که بتوان آن را ریخت.

چند قاشق از شکلات ذوب شده را به صورت خطوط طولانی روی باتراسکاچ بریزید.
سپس، با لبه چاقوی کره‌خوری، فاج را چند بار بچرخانید یا به صورت ضربدری روی
آن بکشید. بیش از حد این کار را نکنید، وگرنه دو رنگ با هم مخلوط می‌شوند.

۳. فاج را تا زمانی که به اندازه کافی سفت شود و بتوان آن را برش داد (حدود ۲
تا ۳ ساعت) خنک کنید. انتهای کاغذ
روغنی را بلند کنید تا فاج را از
قالب خارج کنید. کاغذ را جدا کنید و
فاج را به قطعات ۵ سانتی‌متری
برش دهید.



## مواد لازم

¼ فنجان چیپس
شکلات نیمه شیرین

۱ قوطی (۱۴ اونس) شیر
تغلیظ شده شیرین

۱ بسته (۱۱ اونس) چیپس
شکلات سفید

۱ بسته (۱۱ اونس)
چیپس باتراسکاچ

۱ قاشق چایخوری عصاره وانیل

۳ قاشق چایخوری نصف و نیم

نکته

می‌توانید از قالب‌های
فلزی کوکی برای برش فاج به
شکل‌های جالب به جای
مربع استفاده کنید

# چوب جادویی بیبیدی-بابیدی-بو

برای ۲ دوجین

عبارت «بیبیدی-بابیدی-بو» ممکن است نامفهوم به نظر برسد، اما وقتی پری دریایی سیندرلا این را می‌گوید و چوب جادویی‌اش را تکان می‌دهد، اتفاقات باورنکردنی زیادی شروع می‌شود. این چوب‌های جادویی شکرپاشی شده ممکن است کمی جادو هم پخش کنند.

## مواد لازم

- ۲ عدد تورتیلای آردی
- ۱ قاشق غذاخوری کره، آب شده
- شکر رنگی

## دستورالعمل

۱. فر را تا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید.

۲. با قیچی آشپزخانه، تورتیلاها را به نوارهای بلند ۱۰ سانتی‌متری برش دهید.

۳. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. نوارها را روی کاغذ روغنی بچینید و به مدت ۲ دقیقه بپزید. با یک کفگیر، نوارها را برگردانید و ۱ یا ۲ دقیقه دیگر بپزید

۴. با استفاده از یک قلم‌موی شیرینی‌پزی، هر چوب جادویی پخته شده را به آرامی با کره ذوب شده بپوشانید و سپس یک یا دو قاشق شکر رنگی روی آن بپاشید.



**نکته**

تزئین چوب جادویی اشتباه نیست. این دستور غذا را با شکر دارچینی امتحان کنید!



# کوفته سیب سفید برفی

برای ۴ نفر



سفید برفی هرگز اجازه نمی‌دهد یک تجربه بد با سیب
او را از لذت بردن از دسر مورد علاقه‌اش باز دارد. هر وقت که کوتوله‌ه
را ملاقات می‌کند، حتماً یک دسته از کوفته‌های سیب شگفت‌انگیزش
را سرو می‌کند

## مواد لازم

خمیر

۱.۵ پیمانه آرد

۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر

½ قاشق چایخوری نمک

¼ قاشق چایخوری جوز هندی

۳ قاشق غذاخوری کره سرد

½ پیمانه شیر

مواد داخل

۲ عدد سیب پوست کنده، بدون هسته و به چهار قسمت تقسیم شده

۱ قاشق غذاخوری کره، به چهار قسمت تقسیم شده

۳ قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای

۱ و نیم قاشق چایخوری دارچین

۱۴ قاشق چایخوری جوز هندی

شربت

۱ فنجان آب داغ

½ فنجان شکر قهوه‌ای بسته‌بندی شده

۲ قاشق غذاخوری کره، آب شده

نکته

سیب‌های سفت، مانند سیب‌های گرنی اسمیت، جاناتان یا سیب‌های قرمز رومی، برای این دستور غذا بسیار مناسب هستند

## دستورالعمل

1. فر را تا 375 درجه فارنهایت گرم کنید. یک قالب شیشه‌ای مربعی 20 یا 21 سانتی‌متری را با کره چرب کنید

2. برای تهیه خمیر، آرد، بیکینگ پودر، نمک و جوز هندی را در یک کاسه مخلوط کن با هم مخلوط کنید. کره را به قطعات کوچک برش دهید و با نوک انگشتان خود آنها را به مخلوط آرد اضافه کنید تا به اندازه نخود فرنگی شوند. شیر را به مخلوط آرد اضافه کنید و هم بزنید.

3. خمیر را روی یک سطح آردپاشی شده برگردانید و چندین بار ورز دهید تا به هم بچسبد. روی خمیر را با آرد بپوشانید و سپس آن را به شکل یک مربع 30 سانتی‌متری پهن کنید.

4. خمیر را به چهار مربع مساوی برش دهید. 2 ربع سیب و یک تکه کره روی هر مربع قرار دهید

۵. در یک کاسه کوچک، شکر قهوه‌ای و ¼ قاشق چایخوری دارچین و جوز هندی ر با هم مخلوط کنید. مخلوط را با قاشق روی سیب‌ها بریزید و به طور مساوی بین کوفته‌ها تقسیم کنید.

۶. برای آماده کردن هر کوفته، لبه‌های خمیر را با آب مرطوب کنید. سپس، گوشه‌های خمیر را روی تکه‌های سیب جمع کنید و آنها را به هم بچسبانید. کوفته‌ها را با فاصله حدود ۲.۵ سانتی‌متر از هم در ماهیتابه قرار دهید.

۷. مواد شربت را در یک پارچ کوچک با هم مخلوط کنید. خوب هم بزنید و شربت را همراه با کوفته‌ها در ماهیتابه بریزید. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. کوفته‌ها را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید تا روی آنها طلایی رنگ و سیب‌ها نرم شوند.

۳. اجازه دهید کوفته‌ها برای چند دقیق خنک شوند. سپس مقداری شربت روی آنها بریزید و سرو کنید.



# کاپ‌کیک لاک‌پشت دریایی

برای ۱ دوجین

آریل وقتی پری دریایی بود، عاشق دوست شدن با بچه لاک‌پشت‌های دریایی بود. حالا که انسان شده، دوست دارد با این کاپ‌کیک‌های دوست‌داشتنی، دوستان قدیمی‌اش را به یاد بیاورد!

## مواد لازم

- ۱۲ عدد کاپ‌کیک یخی
- ۲ قاشق غذاخوری فراستینگ اضافه
- ۲۴ عدد آب‌نبات سبز
- ۱۲ عدد آب‌نبات حلقه‌ای سیب ترش
- ۱۲ عدد آب‌نبات برگ نعناع
- ۲۴ عدد چیپس شکلاتی کوچک

## دستورالعمل

۱. برای هر کاپ‌کیک، با نصف کردن یک آب‌نبات به صورت افقی، یک لاک لاک‌پشت آب‌نباتی درست کنید. از یک لایه کوچک فراستینگ برای چسباندن نیمه بالایی آب‌نبات به مرکز یک حلقه پاستیلی استفاده کنید. پوسته را در وسط رویه کاپ‌کیک قرار دهید و کمی فشار دهید تا در جای خود قرار گیرد

۲. برای باله‌ها، یک آب‌نبات برگ نعنایی را روی تخته برش قرار دهید، به طوری که طرف گرد آن رو به بالا باشد. از یک بزرگسال بخواهید با چاقو به شما کمک کند. آب‌نبات را از بالا به پایین به صورت مکعبی برش دهید.

۳. یکی از نیمه‌ها را با طرف بریده شده رو به پایین قرار دهید و با استفاده از نوک چاقوی آشپزخانه، یک برش منحنی ایجاد کنید که از برآمدگی گرد بالای آن جدا شود. همین کار را با نیمه دیگر آب‌نبات انجام دهید. قطعات منحنی را برای باله‌های جلویی لاک‌پشت روی کاپ‌کیک قرار دهید و از قطعات پایینی باقی‌مانده برای باله‌های پشتی استفاده کنید.

۴. برای سر لاک‌پشت، یک لایه نازک از فراستینگ را به پشت یک چیپس شکلاتی کوچک بمالید. سپس «کره چشم» را به سمت بالا و راست یک آب‌نبات آب‌نباتی بچسبانید. یک چیپس شکلاتی کوچک دیگر را به طرف مقابل آب‌نبات آب‌نباتی وصل کنید.

۵. سر آب‌نبات آب‌نباتی را روی کاپ‌کیک در جلوی پوسته قرار دهید و قسمت پایینی آن را به آرامی به فراستینگ فشار دهید تا در جای خود قرار گیرد



**نکته**

به جای چیپس شکلاتی کوچک، می‌توانید از چشم‌های آب‌نباتی استفاده کنید یا خودتان با ماژیک خوراکی چشم بکشید.



# کوکی هویج سامسون

برای دو دوجین



سامسون، اسب شاهزاده فیلیپ، گاهی اوقات می‌تواند لجباز باشد، اما هرگز از کمک به آرورا طفره نمی‌رود. شاهزاده خانم برای نشان دادن قدردانی خود، برای او مقداری از این کوکی‌های رنگارنگ به نام مایلد آویت، هویج، جو دوسر و سیب می‌پزد، آنها یک خوراکی واقعی برای اسب‌ها و مردم نیز هستند!

## مواد لازم

- 1 فنجان آرد
- ۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- ۱.۵ قاشق چایخوری نمک
- ۱.۵ قاشق چایخوری دارچین
- ½ قاشق چایخوری جوز هندی
- ½ فنجان شکر قهوه‌ای
- ¼ فنجان کره ذوب شده
- ۱ عدد تخم مرغ، کمی زده شده
- ۱ فنجان جو دوسر پرک
- ۱ فنجان هویج رنده شده
- ½ فنجان سیب رنده شده
- ½ فنجان گردوی خرد شده
- ½ فنجان کرنبری خشک

## دستورالعمل

1. فر را تا 375 درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی کوکی را با کاغذ روغنی بپوشانید.
2. در یک کاسه کوچک، آرد، بیکینگ پودر، نمک، دارچین و جوز هندی را با هم مخلوط کنید.
3. در یک کاسه بزرگ، شکر قهوه‌ای و کره ذوب شده را با هم مخلوط کنید. سپس تخم مرغ را با چنگال بزنید.
4. مخلوط آرد را به مخلوط شکر اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر یکدست شود. سپس جو دوسر، هویج و سیب رنده شده، گردو و کرنبری را اضافه کنید و هم بزنید.
5. قاشق‌های غذاخوری گرد از خمیر را روی سینی کوکی بریزید و آنها را حدود 1.5 سانتی‌متر از هم فاصله دهید
6. از یک بزرگسال بخواهید کنار اجاق گاز به شما کمک کند. کوکی‌ها را حدود ۸ دقیقه بپزید تا روی آنها طلایی شود. قبل از اینکه آنها را روی توری فلزی قرار دهید تا خنک شوند، آنها را به مدت ۲ دقیقه روی سینی فر بگذارید.
7. مراحل ۵ و ۶ را تکرار کنید تا تمام خمیر پخته شود.



نکته

در صورت تمایل می‌توانید به جای کرنبری خشک از کشمش استفاده کنید

# کوکی‌های لقمه‌ای چیپز

برای ۸ دوجین

وقتی صحبت از پخت می‌شود، چیپ مطمئناً از بهترین - خانم پاتس - یاد گرفته است! و درست مانند مادر باهوشش، چیپ می‌داند که وقت چای بدون خوردن خوراکی‌های خوشمزه کامل نمی‌شود.

## مواد لازم

- ۲ پیمانه آرد
- ½ قاشق چایخوری جوش شیرین
- ½ قاشق چایخوری نمک
- ½ قاشق چایخوری جوز هندی
- ½ پیمانه شکر قهوه‌ای
- ½ پیمانه شکر سفید
- ½ پیمانه (۱۲ قاشق غذاخوری) کره، نرم شده
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۱ قاشق چایخوری عصاره وانیل
- ۲ پیمانه چیپس شکلات نیمه شیرین
- ۱ و ½ پیمانه گردوی خرد شده (اختیاری)

## دستورالعمل

۱. فر را تا دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی کوکی را با کاغذ روغنی بپوشانید.

۲. در یک کاسه کوچک، آرد، جوش شیرین، نمک و جوز هندی را با هم مخلوط کنید

۳. در یک کاسه بزرگ، شکر قهوه‌ای و سفید را با هم مخلوط کنید. با استفاده از یک قاشق چوبی، کره را با شکر مخلوط کنید تا نرم و یکدست شود. تخم مرغ و عصاره وانیل را اضافه کرده و هم بزنید. سپس به آرامی مخلوط آرد مرحله

۴. چیپس شکلات و گردوی خرد شده (در صورت استفاده) را به خمیر اضافه کرده و هم بزنید.

۵. ۱۲ قاشق غذاخوری کمی گرد از خمیر را روی سینی فر، با فاصله حدود نیم اینچ از هم قرار دهید. مرکز هر قاشق را به آرامی فشار دهید تا خمیر کمی صاف شود.

۶. از یک بزرگسال بخواهید در فر به شما کمک کند. کوکی‌ها را بپزید تا روی آنها طلایی رنگ شود (حدود ۶ دقیقه). آنها را از فر خارج کنید و قبل از انتقال به توری فلزی برای خنک شدن، ۲ دقیقه روی سینی فر بگذارید.

۷. مراحل ۵ و ۶ را تکرار کنید تا تمام خمیر پخته شود



نکته

این کوکی‌های کوچک برای فرو بردن در یک لیوان بلند شیر عالی هستند!



# بستنی جو دوسر تست شده

برای ۴ نفر



اسب مریدا، آنگوس، عاشق جو دوسر خام است. مریدا ترجیح می‌دهد آنها را با این شربت دارچین خوشمزه در بستنی مخلوط کند.

## مواد لازم

- ۲ قاشق چایخوری شربت افرا
- ۳.۵ قاشق چایخوری روغن کانولا
- ۱.۵ قاشق چایخوری دارچین
- کمی نمک
- ۳ قاشق غذاخوری جو دوسر پرک
- ۱ پیمانه بستنی وانیلی

## دستورالعمل

1. در یک کاسه کوچک، شربت افرا، روغن کانولا، دارچین و نمک را با هم مخلوط کنید. مخلوط را کنار بگذارید.
2. از یک بزرگسال بخواهید که کنار اجاق گاز به شما کمک کند. جو دوسر را در یک ماهیتابه کوچک نچسب روی حرارت ملایم گرم کنید. آنها را به آرامی با یک قاشق چوبی هم بزنید تا کمی برشته شوند (حدود 3 دقیقه).
3. ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و مخلوط شربت افرا را داخل آن بریزید. جو دوسر را سریع هم بزنید تا به طور یکنواخت پوشیده شوند و صدای جلز و ولز شربت متوقف شود. بگذارید جو دوسر چند دقیقه در ماهیتابه خنک شود، سپس آنها را روی یک سینی پخش کنید تا خنک شدن آنها تمام شود.
4. بستنی را از فریزر خارج کنید و بگذارید چند دقیقه یخ آن باز شود. به محض اینکه به اندازه کافی نرم شد، آن را در یک کاسه کوچک بریزید
5. با استفاده از یک قاشق چوبی، جو دوسر برشته خنک شده را با بستنی مخلوط کنید. سپس بستنی را با قاشق به ظرف برگردانید و دوباره به فریزر برگردانید. وقتی بستنی دوباره سفت شد، آماده سرو است.



نکته

می‌توانید در الیور نووس، به عنوان چیپس شوریلاتو، گردوی خرد شده و حتی باریاو را همراه با بریخو خرد کنید

# پارفه‌های بلند راپونزل

برای ۲ نفر

راپونزل بعد از کشف دنیای بیرون از برجش، از رفتنش بسیار خوشحال است. با این حال، کاپونزل دوست دارد با لایه‌های بلند پودینگ، میوه و خامه زده شده این خوراکی خوشمزه، خاطرات گذشته را به یاد بیاورد.

## مواد لازم

- پودینگ لیمو یا وانیل
- بلوبری یا شاه‌توت تازه
- خامه زده شده

## دستورالعمل

۱. کمی پودینگ را در کف هر یک از دو لیوان پارفه بریزید. روی پودینگ را با یک لایه توت تازه و سپس یک لایه بزرگ خامه زده شده بپوشانید.

۲. مرحله ۱ را تکرار کنید.

۳. یک لایه دیگر پودینگ اضافه کنید.

۴. روی هر پارفه، یک تکه کوچک خامه زده شده که با ۱ یا ۲ توت تازه تزئین شده است، قرار دهید.



**نکته**

برای یک میان وعده خوشمزه، می‌توانید این خوراکی را به جای پودینگ با ماست درست کنید















# منوهای جادویی

هر یک از این دستورها به تنهایی یک خوراکی خوشمزه هستند، اما اگر چند غذا را با هم ترکیب کنید، یک ضیافت کامل خواهید داشت! به برخی از غذاهای مورد علاقه پرنسس‌ها نگاهی بیندازید. سپس، سعی کنید منوی جادویی خودتان را ایجاد کنید!


صبحانه راپونزل ..... 130

ضیافت نیمروز مریدا ..... ۱۳۱

ناهار گرم زمستانی سفید برفی ..... ۱۳۲

پیک نیک ساحلی آریال ..... 133

خوراکی‌های عصرانه بل ..... 134

شام تیانا در داون هوم ... ..... ۱۳۵

# صبحانه‌ی فوری راپونزل


پنکیک‌های پاسکال 16

تخم‌مرغ‌های ماهیتابه 24

پانچ خورشیدی 104




در مریدا
ضیافت ظهر
پیتزای چشم گاوی
48
سالاد میوه
سه‌گانه
84
بستنی
تست شده
با آرد کامل
124



ناهار گرم زمستانی
سفید برفی



سوپ هفت کوتوله
46

مینی مافین‌های
معدنچی
22

شکلات
سفید هور
108

پیک نیک

ساحلی آریل

پورا شل سال

40

چاکرز دلار شنی

زیر دریا

92

اسموتی سوکت

سیو-فورم

106




خوراکی‌های

عصرانه بل



کوکی‌های چیپس

لقمه‌ای

122

توت‌فرنگی

98

خانم Fatne

Raspberre-Mist

Laal Ter

102

# شام تیانا در داون هوم



میت لوف بایو

60

نان اسپوان

جنوبی

76

Confetti Corn

80

# واژه‌نامه

الف

اصطلاح ایتالیایی رایج برای توصیف پاستا یا سبزیجاتی که پس از پخت هنوز سفت هستند (به جای نرم یا له شده). غذاهایی که به صورت آل دنته (al dente) تهیه می‌شوند، معمولاً خوش‌طعم‌تر از غذاهایی هستند که مدت طولانی‌تری می‌پزند.

ب

باگت، یک قرص نان فرانسوی باریک و بلند با پوسته ترد

پختن برای پختن مواد در فر

ورق پخت، یک تابه فلزی صاف برای پختن کوکی، بیسکویت یا نان

بن - برای هم زدن سریع یک ماده یا خمیر با همزن، همزن برقی یا قاشق تا زمانی که صاف و/یا پفکی شود

مخلوط کردن برای ترکیب دو یا چند ماده در یک مخلوط صاف

تروکودیل - نوعی سالاد کلم سنتی که به جای کلم از کلم بروکلی رنده شده استفاده می‌کند

ج

ظرف کاسرول، ظرف شیشه‌ای یا سرامیکی با درب که برای پخت و سرو غذا استفاده می‌شود

نمک کرفس، نمک طعم‌دار تهیه شده با دانه‌های کرفس آسیاب شده

خرد کردن - برای برش یک ماده به قطعات تقریباً هم اندازه

شیر نارگیل - یک مایع خامه‌ای ساخته شده از قسمت‌های سفید رنده شده داخل نارگیل

خامه برای مخلوط کردن مواد، معمولاً کره و شکر، و تبدیل آنها به مخلوطی نرم و خامه‌ای

خرد شده، خرد شده یا به قطعات کوچک مالیده شده

د

۱- مقدار کمی از یک ماده، مانند آبلیمو یا دارچین، که با تکان دادن سریع مچ دست از ظرف به دستور غذا اضافه می‌شود

تکه تکه کردن برای برش دادن مواد غذایی به مکعب‌های کوچک (معمولاً به عرض ۱۰ سانتی‌متر)

شوید - گیاهی شیرین که از سرشاخه‌های گلدار شوید برداشت می‌شود

چکاندن برای ریختن آهسته یک جریان نازک از مایع یا یک ماده ذوب شده روی غذای دیگر

- پاشیدن ملایم یک ماده پودری، مانند شکر قنادی یا آرد. وردنه‌ها اغلب با آرد آغشته می‌شوند تا از چسبیدن آنها به پوسته کیک، خمیر کوکی یا سایر غذاهایی که پهن می‌شوند، جلوگیری شود.

E

- طعم‌دهنده غلیظی که با خیساندن غذاهای خاص، مانند دانه‌های وانیل، در آب و/یا سایر مایعات

F

فیله کردن یک تکه ماهی یا گوشت که استخوان‌های آن جدا شده است

پولک کردن - خرد کردن یک تکه غذا، مانند ماهی پخته شده، به قطعات کوچکتر با چنگال

گلچه‌های سر پرپشت کلم بروکلی یا ساقه‌های گل کلم

Nak - مخلوط کردن آرام مواد با استفاده از کاردک برای برش دادن وسط خمیر و سپس برگرداندن نیمه چپ خمیر روی نیمه راست. سفیده‌های تخم مرغ زده شده سفت اغلب به جای هم زدن، در دستورهای کیک و سوفله تا می‌شوند تا حد امکان هوا در خمیر حفظ شود.

G

لوبیا گاربانزو - که نخود نیز نامیده می‌شود، این لوبیاها گرد و قهوه‌ای مایل به قهوه‌ای با طعم ملایم آجیلی هستند

برای تزئین یک دستور غذای آماده با یک گیاه، میوه یا سایر مواد خوراکی که رنگ و/یا بافت اضافه می‌کنند

برای خرد کردن مواد غذایی مانند نارگیل، هویج، پنیر یا شکلات به صورت تکه‌های کوچک یا ورقه‌ای، از رنده استفاده کنید.

و هنگامی که یک ماده خشک به قطعات بسیار کوچک، اغلب با بافتی پودری شکل، خرد شد.

و

سس هویسین، یک سس شیرین چینی که از سویای له شده تهیه می‌شود.

ک

برای تا کردن و فشار دادن مکرر خمیر تا زمانی که صاف و کشسان شود. ورز دادن، حباب‌های هوای تولید شده توسط مخمر را به دام می‌اندازد، که باعث ور آمدن خمیر می‌شود.

م

برای خرد کردن موادی مانند حبه‌های سیر، ریشه زنجبیل یا سبزیجات تازه، خیلی ریز. این کار طعم را به طور یکنواخت در غذایی که می‌پزید پخش می‌کند

# واژه‌نامه (ادامه)

پ

پاپریکا ادویه‌ای است که از فلفل دلمه‌ای خشک یا فلفل چیلی آسیاب‌شده تهیه می‌شود

مک - کاغذ مقاوم در برابر حرارت که برای پوشاندن سینی فر استفاده می‌شود تا کوکی‌ها و سایر غذاها هنگام پخت به ماهیتابه نچسبند

پت - برای ضربه زدن آرام به خمیر با کف دست

پوسته پای - خمیر پای نپخته که در قالب پای قالب‌گیری شده و سپس با مواد پای پخته می‌شود

پینچ - مقدار کمی از یک ماده خشک، مانند نمک یا ادویه آسیاب‌شده، که با نوک انگشتان به دستور غذا اضافه می‌شود

خمیر پیتا، نانی صاف و گرد است که بدون مخمر تهیه می‌شود

میوه‌ها و سبزیجات تازه تهیه کنید

برای آزمایش اینکه مخمر هنوز به اندازه کافی تازه است که قابل استفاده باشد، آن را در یک مایع گرم (مانند آب یا شیر) مخلوط با کمی شکر حل کنید. اگر مخمر هنوز خوب باشد، باید حباب‌های کوچکی در مایع تشکیل دهد.

برای مخلوط کردن غذا تا زمانی که کاملاً یکدست شود، آن را پوره کنید

ر

- سرکه‌ای به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز که از شراب برنج تخمیر شده تهیه می‌شود. این نوع سرکه که در چین محبوب است، طعم بسیار شیرین‌تری نسبت به سرکه‌های غربی دارد

س

قابلمه، تابه عمیقی با دسته بلند و درپوش که برای پختن غذا روی اجاق گاز استفاده می‌شود

سانته، پخت سریع غذا روی اجاق گاز در تابه کمی چرب شده

سسلی، گرم کردن مایع تا کمی پایین‌تر از نقطه جوش آن که باعث تشکیل حباب‌های ریز در تابه می‌شود

برش سطحی سطح غذا. گوشت‌ها اغلب به صورت ضربدری خط می‌اندازند تا نرم شوند، در حالی که نان‌های مخمری و سبزیجاتی مانند خیار برای تزئین آنها خط می‌اندازند.

برای هم زدن و/یا خرد کردن غذا، مانند تخم مرغ یا همبرگر، به قطعات کوچک در حین پخت، هم بزنید

آب جوشیده شده را که با دی اکسید کربن ترکیب شده و باعث حباب‌دار شدن آن می‌شود، جدا کنید

زمان جدا کردن سفیده تخم مرغ از زرده آن را مشخص کنید. برای انجام این کار، نیمه بالایی پوسته تخم مرغ را جدا کنید تا زرده و سفیده هنوز در نیمه پایینی باشند. روی کاسه کار کنید، زرده را از یک نیمه پوسته به نیمه دیگر بلغزانید و بگذارید سفیده تخم مرغ داخل کاسه زیرین بریزد. زرده را در یک کاسه جداگانه بریزید.

روغن کنجد - یک روغن گیاهی سبک که از دانه‌های کنجد فشرده تهیه می‌شود

برای جدا کردن یا برش دادن یک ماده به نوارهای نازک زیاد، خرد کنید

برای جدا کردن توده‌های یک ماده خشک، مانند آرد یا شکر شیرینی‌پزی، با عبور دادن آن از یک صافی یا الک توری. این کار باعث می‌شود ماده سبک‌تر شود و مخلوط کردن آن با خمیر یا مایه آسان‌تر شود.

برخی برای پختن غذا روی اجاق گاز در مایعی که درست تا حدی گرم می‌شود که حباب‌های کوچک به سطح آن می‌آیند

برای استفاده از قیچی آشپزخانه برای برش یک ماده به قطعات کوچک، بریدن

برای گرم کردن کره (یا با قرار دادن آن در دمای اتاق یا گرم کردن آن در مایکروویو) تا زمانی که ترکیب آن با مخلوط آسان باشد

جوانه زدن - یک تکه کوچک از یک گیاه، معمولاً شامل ساقه کامل

گرم کردن غذا، مانند سبزیجات، در یا روی مقدار کمی آب جوش به طوری که با بخار بالا آمده پخته شود. غذاهای دیگری که گاهی بخارپز می‌شوند شامل ماهی، دامپلینگ و پودینگ هستند.

یک تکنیک پخت و پز چینی روی اجاق گاز که در آن سبزیجات و تکه‌های گوشت هنگام پخت در روغن داغ مرتباً هم زده می‌شوند.

برای خارج کردن مایع از غذا با ریختن آن در آبکش، الک فلزی یا پارچه تنظیف. آب یا آب گوشت از الک عبور می‌کند و مواد جامد آن باقی می‌ماند.

wetened.comشیری که با شکر مخلوط شده و تا زمانی که نیمی یا بیشتر از آب آن تبخیر شود و مایع باقی مانده غلیظ و خامه‌ای باشد، بجوشانید.

T

برای چشیدن طعم کافی از یک ماده خاص، معمولاً نمک، برای بهبود طعم یک دستور غذا

W

زدن، برای وارد کردن هوا به ماده‌ای، مانند خامه یا سفیده تخم مرغ، تا زمانی که سبک و پفکی شود

یک وسیله آشپزخانه با دسته بلند است که در انتهای آن یک سری حلقه‌های سیمی یا پلاستیکی وجود دارد و برای هم زدن سریع تخم مرغ، خامه یا سایر مایعات استفاده می‌شود

# فهرست


A

نان میمون ابو، 26-27

apples:

کاری چراغ جادو، 68-69

پنکیک پاسکال، 16-17

کوکی هویج سامسون، 120-121

کوفته سیب سفید برفی، 116-117

مربای خانگی آرورا، ۵۰-۵۱

B

bacon:

کیش هیولا، 72-73

سوپ ذرت بل، 32-33

ذرت کنفتی، 80-81

تخم مرغ ماهیتابه، 24-25

bananas:

اسموتی شیرین با کف دریا، 106-107

میت لوف بایو، 60-61

beans, garbanzo:

حمص خانگی یاسمین، 94-95

کیش هیولا، 72-73

beef:

میت لوف بایو، 60-61

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

مک اند چیزبرگر گاس، 64-65

کاری چراغ جادو، 68-69

پای چوپان خوش طعم، ۷۰-۷۱

bell peppers, red:

پیتزای چشم گاو نر، ۴۸-۴۹

ذرت کنفتی، ۸۰-۸۱

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

تخم مرغ ماهیتابه ای، ۲۴-۲۵

رول آپ فرش جادویی، ۴۲-۴۳

سالاد پاستا با پوسته صدفی، ۴۰-۴۱

Belle's Bonjour Baguette، 82-83

سوپ ذرت بل، ۳۲-۳۳

چوب جادویی بیبیدی-بابیدی-بو، ۱۱۴-۱۱۵

blueberries:

مینی مافین های ماینرز، ۲۲-۲۳

پنکیک های پاسکال، ۱۶-۱۷

پارفی های سر به فلک کشیده راپونزل، 126-127

breads:

نان میمون ابو، ۲۶-۲۷

Belle's Bonjour Baguette، 82-83

بافت بیسکوییت ژامبون و پنیر، ۳۶-۳۷

مینی مافین های ماینرز، ۲۲-۲۳

اسکون های اسکاتلندی خوشمزه، ۱۸-۱۹

نان قاشقی جنوبی، ۷۶-۷۷

نان تست فرانسوی کاراملی پخته شده تیانا، 28-29

broccoli:

کیش جانور، 72-73

پیتزای چشم گاو، 48-49

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

broccoli slaw:

مو شو اثر موشا، ۵۸-۵۹

گوشت گاو ایمتیلی

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

پای چوپان خوش طعم، 70-71

broth, chicken:

سوپ هفت کوتوله، 46-47

پیتزای چشم گاو، 48-49

butterscotch chips:

فاج راه راه بنر، 112-113

C

cantaloupe:

سالاد میوه سه سس، 84-85

carrots:

سالاد سیندرلا با سس کامل، 34-35

هاپین جان، 56-57

رول آپ فرش جادویی، 42-43

هویج و سس کوچک ماکسیموس، 90-91

سالاد پاستا با پوسته، 40-41

کوکی هویج سامسون، 120-121

سوپ هفت کوتوله، ۴۶-۴۷

celery:

هاپین جان، ۵۶-۵۷

پای چوپان خوش طعم، ۷۰-۷۱

سوپ هفت کوتوله، ۴۶-۴۷

cheese:

کیش جانور، ۷۲-۷۳

پیتزای چشم گاو، ۴۸-۴۹

تکه‌های مرغ ترد روستایی دنج، ۵۴-۵۵

تخم‌مرغ‌های ماهیتابه، ۲۶-۲۷

مک و چیزبرگر گاس، ۶۴-۶۵

نوارهای بیسکوییت ژامبون و پنیر، ۳۶-۳۷

سالاد پاستا با پوسته، ۴۰-۴۱

ساندویچ‌های خوشمزه تیانا، ۴۴-۴۵

chicken:

تکه‌های مرغ ترد روستایی دنج، ۵۴-۵۵

کاری چراغ جادو، ۶۸-۶۹

سوپ هفت کوتوله، ۴۶-۴۷

fmit، خشک
گرانولای صبح بخیر، 20-21
تخم‌مرغ‌های ماهیتابه، 24-25
G
فرین توت فرنگی
پاپ‌کورن صورتی پرنسس، 96-97
گرانولای صبح بخیر، 20-21
granola:
گرانولای صبح بخیر، 20-21
gumdrops:
کاپ‌کیک لاک‌پشت دریایی، 118-119
سیب دنوتنو پیر، سیب سوگ
کاپ کیک لاک پشت دریایی، ۱۱۸-۱۱۹
مک اند چیزبرگر گاس، ۶۴-۶۵
H
هایف اند بالف
فاج راه راه ببر، ۱۱۲-۱۱۳
کراکر یک دلاری شنی زیر دریا، ۹۲-۹۳
ham:
پیتزای چشم گاو، ۴۸-۴۹
تخم مرغ در ماهیتابه، ۲۴-۲۵
نوارهای بیسکوییت ژامبون و پنیر، ۳۶-۳۷
هاپین جان، ۵۶-۵۷
ساندویچ‌های خوشمزه تیانا، ۴۴-۴۵
نوارهای بیسکوییت ژامبون و پنیر، ۳۶-۳۷
hoisin sauce:
مو شو اثر موشو، ۵۸-۵۹
hoovesc
سالاد میوه سه‌لیتری، ۸۴-۸۵
هاپین جان، ۵۶-۵۷

پارفی های سر به فلک کشیده راپونزل، 126-127
سالاد خیار خوش شانس کری-کی، ۳۸-۳۹
crumbs, bread:
میت لوف بایو، ۶۰-۶۱
مک اند چیزبرگر گاس، ۶۴-۶۵
کیک ماهی فوق‌العاده خوشمزه، ۶۲-۶۳
ام ام ریب، زودتر
تکه‌های مرغ ترد شده در کلبه دنج، ۵۴-۵۵
cucumbers:
سالاد تمام تزیین شده سیندرلا، ۳۴-۳۵
سالاد خیار شانس کری-کی، 38-39
cupcakes:
کاپ کیک لاک پشت دریایی، ۱۱۸-۱۱۹
دی
نخود فرنگی دینگل‌هاپر، 86-87
E
eggs:
کیش بیست، 72-73
تخم‌مرغ‌های ماهیتابه، 24-25
گل رز توت‌فرنگی دلربا، 98-99
F
خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷
fish:
کیک ماهی فوق‌العاده خوشمزه، 62-63
flatbread:
حمص خانگی یاسمین، 94-95
رول‌های فرش جادویی، 42-43
frosting, vanilla:
کاپ‌کیک لاک‌پشت دریایی، 118-119

کوکی‌های لقمه‌ای چیپس، ۱۲۲-۱۲۳
پیازچه، بدون پیازچه
سالاد پاستا با پوسته، ۴۰-۴۱
شکلات چیپسی
کوکی‌های لقمه‌ای چیپس، ۱۲۲-۱۲۳
پنکیک پاسکال، ۱۶-۱۷
کاپ‌کیک لاک‌پشت دریایی، ۱۱۸-۱۱۹
فاج راه راه ببر، ۱۱۲-۱۱۳
چیپس چونلات، سفید
فاج راه راه ببر، ۱۱۲-۱۱۳
شکلات داغ سفید، ۱۰۸-۱۰۹
سالاد سیندرلا با سس کامل، ۳۴-۳۵
ذرت کنفتی، ۸۰-۸۱
cookies:
کوکی‌های لقمه‌ای چیپس، ۱۲۲-۱۲۳
کوکی هویج سامسون، ۱۲۰-۱۲۱
corn:
سوپ ذرت بل، ۳۲-۳۳
کام کنفتی، ۸۰-۸۱
پای چوپان خوش طعم، ۷۰-۷۱
تکه‌های مرغ ترد شده در کلبه دنج، ۵۴-۵۵
کرنبری، دید
کوکی‌های هویج سامسون، ۱۲۰-۱۲۱
پنیر خامه‌ای
رول‌های فرش جادویی، ۴۲-۴۳
هویج و دیپ کوچک ماکسیموس، ۹۰-۹۱
خامه، مانند
شکلات داغ سفید، ۱۰۸-۱۰۹
خامه زده شده
گل رز توت فرنگی دلربا، ۹۸-۹۹

# فهرست (ادامه)


I

ice cream:

بستنی جو دوسر تست شده، ۱۲۴-۱۲۵

ج

حمص خانگی یاسمین، ۹۴-۹۵

juice, orange:

سالاد سیندرلا با سس کامل، ۳۴-۳۵

سان پانچ، ۱۰۴-۱۰۵

ل

ترسوناد

سان پانچ، ۱۰۴-۱۰۵

کاهو

سالاد سیندرلا با سس کامل، ۳۴-۳۵

م

رول آپ فرش جادویی، ۴۲-۴۳

کاری چراغ جادویی، ۶۸-۶۹

marshmallows:

پاپ کورن صورتی پرنسس، ۹۶-۹۷

هویج و سس کوچک ماکسیموس، ۹۰-۹۱

قرص، کوکون

کاری چراغ جادویی، ۶۸-۶۹

میل شیرین شده

فاج راه راه ببر، ۱۱۲-۱۱۳

مینی مافین های معدنچیان، ۲۲-۲۳

چای سرد تمشک و نعناع خانم پورتز، ۱۰۲-۱۰۳

مو شو اثر موشو، ۵۸-۵۹

ن

nuts:

کوکی‌های لقمه‌ای چیپز، ۱۲۲-۱۲۳

گرانولای صبح بخیر، ۲۰-۲۱

پنکیک پاسکال، ۱۶-۱۷

کوکی هویج سامسون، ۱۲۰-۱۲۱

کراکر یک دلاری شنی زیر دریا، ۹۲-۹۳

O

برش‌ها، آسیاب شده:

کوکی هویج سامسون، ۱۲۰-۱۲۱

اسکون اسکاتلندی خوشمزه، ۱۸-۱۹

بستنی جو دوسر تست شده، ۱۲۴-۱۲۵

oil, sesame:

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

همه چیز، سیاه

پیتزای بولز-آی، ۴۸-۴۹

onions:

میت لوف بایو، ۶۰-۶۱

سوپ ذرت بلز، ۳۲-۳۳

هاپین جان، ۵۶-۵۷

کاری چراغ جادو، ۶۸-۶۹

پای چوپان خوش‌مزه، ۷۰-۷۱

پ

پنکیک پاسکال، ۱۶-۱۷

پستاک

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

مک و چیزبرگر گاس، ۶۴-۶۵

سالاد پاستا با صدف، ۴۰-۴۱

سوپ هفت کوتوله، ۴۶-۴۷

سالاد پاستا با صدف، ۴۰-۴۱

نخود فرنگی، سیاه

هاپین جان، ۵۶-۵۷

peas, snow:

نخود فرنگی با لوبیای برفی دینگل‌هاپر، ۸۶-۸۷

pepperoni:

پیتزای چشم گاو، ۴۸-۴۹

پوسته پیر، منجمد

کیش جانور، ۷۲-۷۳

آناناس

پیتزای چشم گاو، ۴۸-۴۹

پ

خمیر پیراس، از پیش آماده

پیتزای چشم بلبلی، ۴۸-۴۹

popcorn:

پاپ کورن پرنسس پینک، ۹۶-۹۷

از آنها بپرسید

میت لوف باوو، ۶۰-۶۱

مو شو اثر موشو، ۵۸-۵۹

سیب‌زمینی

تخم‌مرغ‌های ماهیتابه، ۲۴-۲۵

سوپ ذرت بلز، ۳۲-۳۳

عکس چوپان خوش‌مزه، ۷۰-۷۱

پاپ کورن پرنسس پینک، ۹۶-۹۷

پودینگ

پارفی های سر به فلک کشیده راپونزل، 126-127

R

raisins:

کاری چراغ جادویی، ۶۸-۶۹

اسکن اسکاتلندی خوشمزه، ۱۸-۱۹

پارفی های سر به فلک کشیده راپونزل، 126-127

rice:

هاپین جان، ۵۶-۵۷

کاری چراغ جادویی، ۶۸-۶۹

ش

سس سالاد، جولیان:

سالاد پاستا با پوسته، ۳۰-۴۱

salads:

سالاد سیندرلا با سس کامل، ۳۴-۳۵

سالاد خیار شانس کری-کی، ۳۸-۳۹

سالاد پاستا با پوسته، ۴۰-۴۱

سالاد میوه با سس سه‌گانه، ۸۴-۸۵

کوکی هویج سامسون، ۱۲۰-۱۲۱

sandwiches:

ساندویچ‌های خوشمزه تیانا، ۴۶-۴۷

رول‌آپ فرش جادویی، ۴۲-۴۳

پای چوپان خوش‌مزه، ۷۰-۷۱

اسکون اسکاتلندی خوشمزه، ۱۸-۱۹

کاپ‌کیک لاک‌پشت دریایی، ۱۱۸-۱۱۹

sesame seeds, toasted:

سالاد خیار شانس کری-کی، ۳۸-۳۹

سوپ هفت کوتوله، ۴۶-۴۷

کوفته سیب سفید برفی، ۱۱۶-۱۱۷

soups:

بلز کان چاودر، ۳۲-۳۳

سوپ هفت کوتوله، ۴۶-۴۷

ارسال صوت

هویج و سس کوچک ماکسیموس، ۹۰-۹۱

نان قاشقی جنوبی، ۷۶-۷۷

soy sauce:

خانواده فا لو مین، ۶۶-۶۷

آب‌نبات برگ نعناع

کاپ‌کیک لاک‌پشت دریایی، ۱۱۸-۱۱۹

اپیملا

کاری چراغ جادویی، ۶۸-۶۹

strawberries:

مربای خانگی آرورا، ۵۰-۵۱

گل رز توت‌فرنگی دلربا، ۹۸-۹۹

آرد گل نعناع

گرانولای صبح بخیر، ۲۰-۲۱

پانچ خورشیدی، ۱۰۴-۱۰۵

سکه‌های سیب‌زمینی شیرین، ۷۸-۷۹

سیب‌زمینی شیرین

سکه‌های سیب‌زمینی شیرین، ۷۸-۷۹

اسموتی شیرین با فوم دریایی، ۱۰۶-۱۰۷

شربت افرا

پنکیک پاسکال، ۱۶-۱۷

بستنی جو دوسر برشته، ۱۲۴-۱۲۵

T

چای، دقیقه

چای سرد تمشک و نعناع خانم پاتس، ۱۰۲-۱۰۳

tea, raspberry:

چای سرد تمشک و نعناع خانم پاتس، ۱۰۲-۱۰۳

نان تست فرانسوی کاراملی تنوری تیانا، ۲۸-۲۹

ساندویچ‌های خوشمزه تیانا، ۴۴-۴۵

فاج راه راه ببری، ۱۱۲-۱۱۳

بستنی جو دوسر تست شده، ۱۲۴-۱۲۵

گوجه فرنگی، گیلاس:

سالاد سیندرلا با سس کامل، ۳۴-۳۵

سالاد پاستا با صدف، ۴۰-۴۱

گوجه فرنگی، کماج

پای چوپان خوش طعم، ۷۰-۷۱

tortillas:

چوب‌های جادویی بیبیدی-بابیدی-بو، ۱۱۴-۱۱۵

رول‌های فرش جادویی، ۴۲-۴۳

مو شو اثر موشو، ۵۸-۵۹

سالاد میوه سه‌لیتری، ۸۴-۸۵

کیک‌های ماهی فوق‌العاده خوشمزه، ۶۲-۶۳

کراکن دلاری شنی زیر دریا، ۹۲-۹۳

V

vinegar, rice wine:

سالاد خیار خوش شانس کری-کی، ۳۸-۳۹

W

watermelon:

سالاد میوه سه‌گانه، ۸۴-۸۵

water, seltzer:

سان پانچ، ۱۰۴-۱۰۵

شکلات داغ سفید، ۱۰۸-۱۰۹

Y

yeast, active dry:

Belle's Bonjour Baguette, 82-83

اسموتی شیرین با فوم دریایی، ۱۰۶-۱۰۷

طراحی غذا اثر
ادوینا استیونسون

طراحی شده
توسط تونی فجران

با تشکر ویژه
از نانسی اینتلی، کلسی
اسکیا، و کورت و آن شیفر

حق نشر © ۲۰۱۳ دیزنی انترپرایزز. تمامی حقوق محفوظ است. منتشر شده توسط دیزنی پرس، زیرمجموعه گروه کتاب دونی. هیچ بخشی از این کتاب را نمی‌توان بدون اجازه کتبی ناشر، به هر شکل یا وسیله‌ای، الکترونیکی یا مکانیکی، از جمله فتوکپی، ضبط یا توسط هر سیستم ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات، تکثیر یا منتقل کرد. برای کسب اطلاعات به دیزنی پرس، خیابان فلاور ۱۱۰۱، گلندیل، کالیفرنیا ۹۱۲۰۱ مراجعه کنید.
شخصیت‌ها و آثار هنری پیکسار، حق نشر دیزنی و پیکسار

پرنسس و قورباغه، حق نشر © ۲۰۰۹ دیزنی انترپرایزز. داستان تا حدی از کتاب شاهزاده قورباغه اثر ای. دی. بیکر الهام گرفته شده است. حق نشر © ۲۰۰۲. منتشر شده توسط انتشارات بلومزبری

چاپ شده در ایالات متحده آمریکا

چاپ اول

10 9 8 7 6 5 4 3

شماره کنترل کتابخانه کنگره: 2011943266

FAC-038091-15349

شابک 978-1-4231-6324-4

به www.disneybooks.com مراجعه کنید

منبع‌یابی گواهی‌شده
www.sfiprogram.org
SFI-00993
فقط برای متن
طرح جنگلداری پایدار

$15.99 US / $17.50 CAN



یک کتاب آشپزی بردارید، با جادو تزئینش کنید و خودتان را به آن اضافه کنید! از تخم‌مرغ‌های ماهیتابه راپونزل گرفته تا کوفته سیب سفید برفی، این کتاب پر از دستورهای غذایی خوشمزه است. دستورالعمل‌های گام به گام ساده، انبوهی از تصاویر اشتهاآور و نکات مفید آشپزی، تهیه خوراکی‌های خوشمزه مناسب برای یک پرنسس را برای هر کسی آسان می‌کند.

دستورهای غذایی شامل موارد زیر است:

- پارفه‌های بلند راپونزل
- تکه‌های مرغ سوخاری کلبه‌ای
- چوب‌های جادویی بیبیدی-بابیدی-بو
- و بسیاری دیگر!
- پاپ کورن صورتی پرنسس
- نان تست فرانسوی کاراملی تیانا
- سوپ هفت کوتوله
- اسکون‌های اسکاتلندی خوشمزه

پرس خشک

Copyright © 2013 Disney Enterprises, Inc.
Visit www.disneybooks.com

شابک ۹۷۸-۱۴۲۳۱۶۳۲۴-۴
51599
9 781423 163244
WATV-822