

طرز تهیه:

اسفناج را خرد کرده و با کره و روغن در تابه‌ای تفت دهید. پیاز را نیز کمی تفت دهید تا نرم شود. سپس این مواد را کنار بگذارید تا خنک شود. در کاسه بزرگی، پنیر فتا، ریکوتا و پارمزان را ریخته و با هم مخلوط کنید. پودر نان خشک، سیر، شوید، پیاز تفت داده شده، نمک، فلفل سیاه، جوز هندی و روغن زیتون را نیز به آن اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ هم زده را به این مواد اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. در آخر اسفناج را با بقیه مواد مخلوط کنید.

سپس خمیر فیلو را باز کرده و روی آن را با پارچه تمیزی بپوشانید تا خشک نشود. ظرف مورد نظرتان را انتخاب کنید. کره را به روش بن ماری ذوب کنید و با برس آشپزی کف ظرف را چرب کنید. دو لایه فیلو در ظرف بیندازید به طوری که لبه‌های آن از اطراف ظرف آویزان بماند.

با برس روی خمیر را چرب کنید، ۶ تا ۷ لایه دیگر خمیر فیلو در ظرف چیده و روی هر لایه خمیر را با کره چرب کنید. هفت لایه خمیر که در ظرف چیده شد، مخلوط اسفناج و پنیرها را روی آن بریزید در همه جای آن پخش کنید. مجدداً ۷ تا ۸ لایه دیگر از خمیر فیلو روی مواد چیده و روی هر لایه را با کره چرب کنید. لایه چینی که تمام شد، روی لایه آخر را هم چرب کنید. اضافه خمیر را از دور ظرف قیچی کنید و لبه‌های خمیر را به داخل تا بزنید. در آخر غذا را داخل فر از قبل گرم شده با ۱۸۰ درجه سانتیگراد در طبقه وسط فر قرار دهید و بگذارید به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بپزد تا روی خمیر طلایی شود.

نکته:

لبه‌های خمیر هم باید کاملاً به کره آغشته شود.



مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

شوید خشک..... یک قاشق غذاخوری
روغن زیتون..... ۲ قاشق غذاخوری
پیاز یا پیازچه ریز خرد شده..... یک پیمانه
نمک و فلفل سیاه..... به میزان لازم
جوز هندی رنده شده..... یک هشتم قاشق چایخوری
خمیر فیلو..... ۴۰۰ گرم
کره آب شده..... ۱۲۵ گرم

برگ اسفناج پاک شده..... ۳۰۰ گرم
پنیر فتا..... یک پیمانه
پنیر ریکوتا..... یک دوم پیمانه
پنیر پارمزان یا پکورینو..... یک چهارم پیمانه
سیر رنده شده..... یک قاشق چای خوری
تخم مرغ..... یک عدد
پودر نان خشک..... یک قاشق غذاخوری



مریم بهادری

پای اسفناج (اسپانا کوپیتا)

کافه خونه

طرز تهیه:

شکرو آب را باهم مخلوط کرده سپس زعفران و گلاب را نیز به آن اضافه می‌کنیم. شربت را روی حرارت می‌گذاریم و چند دقیقه یک بار آن را هم می‌زنیم تا شکر حل شود. بعد از اینکه شربت به جوش آمد دیگر هم نمی‌زنیم. حرارت را خیلی کم کرده و بگذارید نیم ساعت ریز بجوشد. جوهر لیمو را با یک قاشق آب حل کرده و به شربت اضافه کنید. در آخر گلوکز را اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه شربت آماده است. برای گوشه‌بیل باید شربت غلیظ و گرم باشد اما برای زولبیا از گرم مقداری بیشتر و برای بامیه ولرم رو به خنک باشد. این شربت را می‌توانید از قبل درست کرده و در یخچال نگهداری کنید و در زمان استفاده آن را روی حرارت ملایم گرم کنید.

نکته:

- گلوکز و جوهر لیمو را از لوازم قنادی تهیه کنید.
- از این شربت برای تهیه زولبیا، بامیه و لقمه‌های پنبیری سرخ شده استفاده می‌شود.

شربت اینورت (شربت بار)

مواد لازم:

شکر..... ۲ پیمانه
زعفران دم کشیده..... یک قاشق چایخوری
آب..... یک پیمانه
گلاب..... ۲ قاشق غذاخوری
گلوکز..... یک قاشق غذاخوری
جوهر لیمو..... یک چهارم قاشق چایخوری

جایگزین‌ها:

گلوکز..... عسل / جوهر لیمو..... آب لیموترش تازه



طرز تهیه:

اول آب ولرم (به طوری که انگشت را نسوزاند) را با یک قاشق شکر حل کنید و خمیرمایه را روی آن بپاشید. روی آن را بپوشانید و بگذارید تا عمل بیاید. همه مواد را داخل غذاساز ریخته و تا جایی که مواد خمیر شده و یک جا جمع شود مخلوط کنید. اگر مواد شل بود، یک قاشق دیگر آرد به آن اضافه کنید تا جایی که خمیر به دست نچسبد. خمیر آماده را خوب ورز داده و با وردنه آن را باز کنید و به قطر ۲ میل آن را قالب بزنید. روی یک پارچه تمیز خمیر قالب زده شده را چیده و روی آن را بپوشانید به مدت نیم ساعت به خمیر استراحت دهید و سپس داخل روغن شناور سرخ کنید. بعد از سرخ شدن می‌توانیم روی نان‌ها عسل بمالیم یا اینکه داخل شربت (شربت بار) بگذاریم. همچنین می‌توانید داخل این نان‌ها پنیر بگذارید و نوش جان کنید.

لقمه‌های پنبیری سرخ شده

مواد لازم:

آرد سفید..... ۲ پیمانه + ۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ..... یک عدد
خمیرمایه..... ۲ قاشق چایخوری
آب ولرم..... یک دوم پیمانه
شیر خشک..... ۳ قاشق غذاخوری
پنیر خامه‌ای..... ۳ قاشق غذاخوری
شکر..... یک قاشق غذاخوری
نمک..... به میزان لازم



فلورا ریاضتی