

## خواص نخودچی



نخودچی و کشمش روزگاری پای ثابت تنقلات ما ایرانی‌ها بود. حالا اما این خوراکی‌ها با چیپس و پفک و تنقلات ناسالم جایگزین شده‌اند. با وجود این، طعم خوشایند نخودچی باعث شده تا همچنان از آرد آن در پخت و پز انواع خوراکی‌ها و شیرینی‌پزی استفاده شود. یکی از خواص نخودچی کمک به کاهش قند خون است. نخود کنسرو شده و نخودچی دارای شاخص گلیسمی پایینی است، اما این به آن معناست که بدن شما آنها را به آرامی جذب و هضم می‌کند. همچنین، نخودچی نوعی نشاسته دارد که به آرامی هضم می‌شود و به آن آمیلوز می‌گویند. هردوی این موارد به جلوگیری از افزایش سریع قند خون و انسولین کمک می‌کند و به همین دلیل برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.

## هضم غذا

یکی از خواص نخودچی کمک به هضم غذاست، زیرا نخودچی سرشار از فیبر غذایی به ویژه فیبر محلول به نام رافینوز است. این فیبر با کتری‌های خوب راتجزیه می‌کند تا روده بزرگ بتواند آن را به آرامی هضم کند. مطالعات نشان داده که خوردن مقادیر بیشتری نخودچی می‌تواند به راحت‌تر و منظم‌تر شدن حرکات روده کمک کند. فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و نظم را افزایش می‌دهد. نخودچی منبع خوبی از فیبر است.

## کاهش کلسترول

کاهش کلسترول یکی از خواص نخودچی است، زیرا فیبر محلول برای سلامت روده بسیار مفید است. خواص نخودچی می‌تواند کلسترول کلی و کلسترول بد شما را کاهش دهد. این امر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و حتی مطالعات نشان می‌دهد که اگر نخودچی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می‌توانید کلسترول کلی خود را کاهش دهید.

خواص نخودچی سبب قوی شدن استخوان‌هایتان می‌شود. نخودچی و سایر حبوبات دارای کلسیم، منیزیم، فیبر و سایر مواد مغذی برای استحکام استخوان‌ها هستند. خواص نخودچی می‌تواند سلامت روانی شما را افزایش دهد.

فیبرهای غذایی از جمله نخودچی به عنوان عوامل حجیم‌کننده در دستگاه گوارش عمل می‌کنند. مواد حجیم‌کننده احساس سیری را بعد از غذا افزایش می‌دهند و پروتئین نیز همین تأثیر را دارد.

احساس سیری طولانی مدت بعد از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و کاهش کالری دریافتی فرد کمک کند.

تمام فوت و فن‌های پخت یک خوراک اصیل ایرانی برای شب‌های سرپاییز

# کوفته نخودچی بهتر از هرچی!



❁ کوفته‌ها از جمله خوراکی‌هایی است که در منوی غذایی ما ایرانی‌ها برای خودشان جایگاه خاصی دارد. کوفته نخودچی هم یکی از این غذاهای خوشمزه و اصیل ایرانی است که شباهت زیاد به آبگوشت کله گنجشکی دارد. این کوفته خوشمزه به واسطه استفاده از آرد نخودچی طعم بسیار خوبی دارد و در روزهای سرد پاییزی با نان سنگک داغ و دوغ اصیل ایرانی حسایی می‌چسبد. برای درست کردن این خوراک خوشمزه با ما همراه باشید.

## مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم

آرد نخودچی: ۳ قاشق غذاخوری

پیاز: یک عدد درشت

سیب زمینی: یک عدد درشت

لپه: نصف لیوان

لیمو عمانی: ۲ عدد

رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

## دستور پخت کوفته نخودچی

ابتدا لپه را از چند ساعت قبل خیس می‌کنیم تا علاوه بر این که نفخش گرفته شود، راحت‌تر نیز پخته شود. در ادامه پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم و به همراه کمی روغن در یک قابلمه مناسب به خوبی تفت می‌دهیم تا کاملاً طلایی

شود. سپس مقداری زردچوبه و فلفل سیاه اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا ادویه‌ها با پیاز داغ یکدست شوند. در ادامه لپه خیس خورده را آبکشی می‌کنیم و به قابلمه حاوی پیاز اضافه می‌کنیم و سپس به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم.

در این مرحله رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم و به خوبی تفت می‌دهیم تا طعم خامی رب گوجه فرنگی گرفته شود. پس از این که رب گوجه فرنگی به خوبی سرخ شد، ۱/۵ لیتر آب اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم لپه با حرارت ملایم بپزد.

پس از گذشت ۳۰ دقیقه لیمو عمانی‌ها را به همراه نمک به قابلمه اضافه می‌کنیم. برای این که لیمو عمانی‌ها غذا را تلخ نکند حتماً از ۳۰ دقیقه قبل آنها را با چنگال سوراخ می‌کنیم و در یک لیوان آب قرار می‌دهیم تا تلخی‌شان گرفته شود.

در این مرحله سراغ آماده کردن کوفته‌ها می‌رویم. برای این منظور پیاز را ریز رنده می‌کنیم و به همراه گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه در یک کاسه مناسب به خوبی ورز می‌دهیم تا مایه کوفته منسجم شود.

پس از این که مایه کوفته آماده شد، از آن کوفته‌هایی به اندازه نارنگی‌های کوچک درست می‌کنیم و با دست به خوبی حالت می‌دهیم تا کاملاً گرد شود.

در ادامه کوفته‌ها را به آرامی به درون قابلمه قرار می‌دهیم و اجازه می‌دهیم غذا جا بیفتد.

حدود یک ساعت زمان برای پخت کوفته‌ها کافی است. پس از این که ۳۰ دقیقه گذشت سیب زمینی را به صورت درشت خرد و به قابلمه اضافه می‌کنیم تا بپزد. مقدار آب این غذا به خودمان بستگی دارد. می‌توانیم آن را به صورت کم آب یا ابدار سرو کنیم.

## نکات مهم برای پخت کوفته نخودچی

برای تهیه کوفته نخودچی با گوشت مرغ، از مرغ چرخ کرده استفاده کنید. مرغ طعم ملایم‌تری دارد و کوفته‌ها را نرم‌تر می‌کند. مرغ چرخ کرده را با پیاز رنده شده، آرد نخودچی و ادویه جات مانند زردچوبه، فلفل سیاه و کمی زیره سبز مخلوط کرده و به خوبی ورز دهید تا مایه‌ای یکدست و منسجم به دست‌آید. کوفته‌ها را به اندازه دلخواه درست کنید و به آرامی در قابلمه قرار دهید.

برای افزایش عطر و طعم کوفته‌ها، مقداری سبزیجات معطر مانند جعفری و نعناع تازه را به مایه کوفته اضافه کنید. سبزیجات را ریز خرد کرده و به همراه گوشت چرخ کرده و سایر مواد ورز دهید. این سبزیجات علاوه بر طعم دهی، باعث می‌شوند کوفته‌ها نرم‌تر و خوشمزه‌تر شوند. قبل از افزودن لپه و سایر مواد، ادویه‌ها را تفت دهید. زردچوبه و فلفل سیاه را به همراه مقداری دارچین و زیره سبز در روغن تفت دهید تا عطر ادویه‌ها بیشتر و طعم غذا غنی‌تر شود. این کار کمک می‌کند تا ادویه‌ها بهتر در غذا پخش شده و طعم عمیق‌تری به کوفته‌ها بدهند.

برای افزایش عطر و طعم غذا، چند حبه سیر را رنده کرده و همراه با پیاز در ابتدای پخت تفت دهید. سیر عطر خاصی به غذای بخشد و طعم کوفته‌ها را دلچسب‌تر می‌کند. سیر رنده شده را به همراه پیاز در روغن تفت دهید تا طلایی شود و سپس سایر مواد را اضافه کنید.

علاوه بر استفاده از لیمو عمانی، می‌توانید در انتهای پخت چند قاشق آب لیموترش تازه نیز به غذا اضافه کنید.

## آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب زهرا صادقی نجف آبادی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه و ملی ۱۲۷۳۵۸۲۷۶۴ صادره از اسفهان در مقطع کارشناسی رشته علوم ورزشی واحد دانشگاهی خوارسگان با شماره ۱۶۰۲۱۷۵۰۵۲۹۶ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به خیابان جی شرقی، بلوار آفرق‌تیه دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوارسگان اسفهان ارسال نماید.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو هایما سواری \_ هاچ بک مدل ۱۳۹۷ به رنگ قهوه‌ای شماره انتظامی ایران ۵۳ - ۷۲۷۷ ص ۶۱ شماره موتور 484QT70012808A شماره شاسی NAAD3912ZJY712400 به مالکیت علی هموله مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتورسیکلت یاماها AR155 رنگ آبی مدل ۱۴۰۲ به شماره پلاک ایران ۱۵۲ - ۷۱۵۵۸ و شماره موتور \*G3P4E-125407\* و شماره شاسی N3BEFAGLLP1A10529 به نام علیرضا قاسمی مهر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز و اسناد دفترخانه‌ای وانت پیکان 1600i مدل ۸۵ به شماره موتور 11285011797 شماره شاسی 12178633 شماره انتظامی ۶۹ - ۸۳۴ ب ۳۵ به نام جمشید قاضی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.