



همه فوت و فن های پخت یک خورششت گل کلم خوش عطر و طعم

# یک خورششت گلی!

✳️ خورش گل کلم یکی از انواع خورش های ایرانی است که طرفداران خاص خودش را دارد. در بعضی از شهرها به خورششت گل کلم غوره و آلو خورششتی هم اضافه می کنند. خورششت گل کلم یکی از غذاهای پرخاصیت و مفید است، زیرا این گیاه؛ سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

به غیر از گل کلم سفید، این سبزی در چندین رنگ دیگر نیز وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره شده است.

**سبزی:** گل کلم سبز را گل کلم بروکلی هم می نامند. اغلب می توان آن را به شکل معمولی کشک کشک یا سیخ دار که بروکلی رومانسکو Romano نام دارد، یافت.

**بنفش:** گروه آنتی اکسیدانی آنتوسیانین موجود در گل کلم بنفش، علت این رنگ است. **نارنجی:** گل کلم نارنجی بسیار مغذی است و در مقایسه با نوع سفید آن حاوی مقدار زیادی ویتامین A است.

## طرز تهیه خورششت گل کلم

### مرحله اول

برای تهیه خورششت گل کلم خوشمزه و مجلسی در ابتدای کار، لپه را با مقداری آب روی حرارت قرار می دهیم تا بپزد. می توانیم قبل از اضافه کردن آب با کمی روغن لپه را تفت بدیم، سپس آب ریخته و اجازه بدیم تا بپزد.

### مرحله دوم

گل کلم را برش های متوسط می زنیم و در مقداری روغن تفت می دهیم. پیاز را نگینی خرد می کنیم. گل کلم ها را از تابه خارج کرده و پیاز را در همان روغن تفت می دهیم.

### مرحله سوم

در این مرحله بعد از طلایی شدن پیاز،



### مواد لازم برای ۴ نفر

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذا خوری  
زردچوبه و ادویه کاری: به میزان دلخواه  
فلفل سیاه و نمک: به مقدار لازم  
چوب دارچین: یک عدد  
پیاز نگینی خرد شده: یک عدد  
رب آلو: یک قاشق غذا خوری  
زعفران دم کرده: به میزان دلخواه  
گوشت خورشتی: ۲۵۰ گرم  
گل کلم: یک عدد کوچک  
آب لیمو ترش تازه: یک عدد  
لپه: نصف پیمانه



گوشت را اضافه و تفت می دهیم تا تغییر رنگ دهد. بعد از تفت خوردن گوشت، ادویه ها به جز نمک را اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

### مرحله چهارم

حالا آب جوش را اضافه کرده و اجازه می دهیم تا گوشت به طور کامل بپزد. در ادامه زمانی که گوشت نرم و پخته شد، در تابه ای دیگر رب گوجه فرنگی و رب آلو را به همراه مقدار کمی روغن مایع تفت می دهیم.

### مرحله پنجم

پس از این که طعم خامی رب ها گرفته شد، لپه پخته و آبکش شده و رب تفت داده را به گوشت پخته اضافه می کنیم. برای رسیدن به غلظت دلخواه با احتیاط آب جوش اضافه می کنیم. در این مرحله نمک را اضافه می کنیم. اگر رب آلو، ترشی لازم را با خورششت نداده بود، آب لیمو ترش به آن اضافه می کنیم. حالا گل کلم های سرخ شده را اضافه کرده و اجازه می دهیم تا یک ساعت بپزند و خورششت جا بیفتد. سپس آن را در کنار انواع برنج و کته سرو می کنیم.

برگ سبز و سند کمیانی خودرو هاچ بک  
دانگ فنگ زنگ مشکی متالیک مدل ۱۳۹۶  
به شماره پلاک ایران ۱۰ - ۲۸۷ س ۱۳  
و شماره موتور FA173B0011466 و شماره شاسی  
NAAE4CFZ3HX024512 به نام زهرا بیابانی مقفود  
گرفته و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی  
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سرور نیسی فرزند کاظم  
به شماره شناسنامه ۱۷۴۰۹۲۸۵۶۳ صادره از اهواز در مقطع کاردانی  
رشته نقشه کشی معماری - معماری صادره از واحد دانشگاهی  
شوشتر به شماره ۱۵۹۱۲۰۴۰۳۶۷۴ مفقود گردیده است و فاقد هر گونه  
اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد  
اسلامی واحد شوشتر، منطقه شوشتر نو، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شوشتر، کدپستی ۶۴۵۱۷۴۱۱۱۷ ارسال نماید.

سند کمیانی و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی  
مدل ۹۴ به شماره موتور 0E6FF2136001 شماره تنه  
N2G\*\*\*180P9425301 شماره انتظامی ۵۵۸۶۳ - ۲۲۳  
به نام محمد تقی فرحود مقفود گردیده و از درجه اعتبار  
ساقط می باشد.

سازمان آگهی ها روزنامه جام جم

۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com



شماره: ۰۳/۱۲/۵۰۷۰  
مورخ: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳

آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای  
مربوط به نصب و بهینه سازی (تعمیر، اصلاح سیستم داکتینگ  
افزایش ظرفیت و تبدیل تعدادک از بگ فیلترها به جت پالس)  
شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد بهینه سازی ۸ دستگاه از تجهیزات و سیستم های غبارگیر و فن های مربوطه  
موجود (تعمیر، اصلاح سیستم داکتینگ، افزایش ظرفیت و یا تبدیل به جت پالس) نصب  
۳ دستگاه بگ فیلتر در بارگیرخانه و نصب ۱ دستگاه در پاندا موند پیوت آسیاب های سیمان  
طبق اسناد مناقصه اقدام نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقوقی که دارای صلاحیت و امکانات لازم می باشند، دعوت به عمل می آید، جهت  
دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی [www.soufiancement.com](http://www.soufiancement.com) مراجعه و پاکات  
مربوطه را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ در پاکات سر بسته در ساعات اداری به دبیرخانه  
حراست به نشانی: تبریز، کیلومتر ۳۳ جاده مرند، کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر تهران  
به نشانی: تهران، خیابان دکتر فاطمی، روبروی وزارت کشور، خیابان چهارم، نبش کوچه رامین، پلاک ۲  
طبقه ۲، واحد ۳ و شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۹۵۳۹۸۶ تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان



شماره: ۰۳/۱۲/۳۱۱۴  
مورخ: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳

آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای  
مربوط به خرید، نصب و راه اندازی ۲ دستگاه سیستم روتاری پکر ۱۲ شیره  
باتوربین ها که عمودی  
شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد خرید و نصب و راه اندازی ۲ دستگاه سیستم روتاری پکر ۱۲ شیره توربین های  
عمودی با ظرفیت ۱۲۰-۱۰۰ تن در ساعت، از برندهای معتبر و با کیفیت مانند  
Ventomatic, IBAO, H&B را طبق اسناد مناقصه خریداری نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقوقی که دارای صلاحیت و امکانات لازم می باشند، دعوت به عمل می آید، جهت  
دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی [www.soufiancement.com](http://www.soufiancement.com) مراجعه  
و پاکات مربوطه را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ در پاکات سر بسته در ساعات اداری  
به دبیرخانه حراست به نشانی: تبریز، کیلومتر ۳۳ جاده مرند، کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر  
تهران به نشانی: تهران، خیابان دکتر فاطمی، روبروی وزارت کشور، خیابان چهارم، نبش کوچه رامین  
پلاک ۲، طبقه ۲، واحد ۳ و شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۹۵۳۹۸۶ تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان