



همه فوت و فن های پخت یک دلمه اسفناج خوش عطرو طعم

یک دلمه سبز

شاید برای شما جالب باشد که با برگ اسفناج می‌شود دلمه پخت. دلمه اسفناج را می‌توانید با مواد گوشتی و یا به صورت گیاهی تهیه و به دلخواه خود ترش یا ملس کنید. دلمه یکی از غذاهای ترکی و ایرانی است که از طعم و مزه بسیار خوبی برخوردار است و چیزی از دلمه برگ‌مو کم ندارد و می‌توانند رقیب خوبی برای هم باشند.

مواد لازم برای تهیه چاشنی

آب: یک پیمانه
آبلیمو یا سرکه: ۲/۱ پیمانه
شکر: یک قاشق غذاخوری
نمک: به مقدار لازم

مواد لازم برای ۴ نفر

برگ اسفناج: ۱ کیلوگرم
گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم
برنج: ۱ پیمانه
سبزی دلمه (گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون): ۲۰۰ گرم
پیاز: ۲ عدد
لپه: ۲/۱ پیمانه
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه خورش دلمه اسفناج

۱. مرحله اول: آماده‌سازی برگ اسفناج
ابتدا برگ اسفناج را پاک کنید و ساقه اضافی آن را بگیرید. بعد داخل یک قابلمه آب و نمک بریزید و برای یک دقیقه در آب در حال جوش قرار دهید تا برگ اسفناج نرم شود و بعد بلافاصله در آب سرد قرار دهید و آبکشی کنید و بگذارید تا خنک شود. لپه و برنج را خیس کنید و برای یک ساعت کنار بگذارید و با کمی آب نیم‌پز کنید تا پخته شود.
۲. مرحله دوم: تفت دادن مواد
در ادامه پیاز را پوست را بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و

قبل چرب کردید و برگ اسفناج پهن کردید بگذارید.

۴. مرحله چهارم: پخت دلمه اسفناج

در ادامه باید دلمه‌ها را به صورت یکدست و فشرده داخل قابلمه قرار دهید و روی دلمه‌ها یک بشقاب بگذارید و ۲/۱ پیمانه آب بریزید و برای ۳۰ دقیقه صبر کنید تا برگ‌ها پخته شود. در ادامه باید چاشنی را اضافه کنید و برای تهیه چاشنی باید تمام مواد را با هم مخلوط کنید و روی دلمه‌ها بریزید و برای نیم ساعت دیگر اجازه دهید تا دلمه‌ها خوش طعم شوند و بعد داخل بشقاب سرو قرار دهید و با پیاز داغ و زرشک تزیین کنید.

داخل تابه با کمی روغن و زرد چوبه تفت دهید تا طلایی شود. بعد گوشت را به همراه کمی نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت، خوب سرخ شود و در ادامه لپه و برنج و سبزی‌های گفته شده را که از قبل پاک کردید و ساطوری کردید اضافه کنید و هم‌پز کنید.

۳. مرحله سوم: پیچیدن دلمه

برگ اسفناج را روی سطح صاف قرار دهید و مقداری از مواد تهیه‌شده روی آن قرار دهید و به دلخواه رول و یا از دلمه پیچ استفاده کنید و یا می‌توانید برگ را داخل یک کاسه قرار دهید و از مواد داخل آن قرار دهید و آن را بسته و به صورت قالبی داخل یک قابلمه از که از

کاهش احتمال آلزایمر: اسفناج غنی از ویتامین K است. این ویتامین سلامت مغز را تضمین و از بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر و کندی ذهن در سنین کهنسالی جلوگیری می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی: ویتامین A موجود در اسفناج برای سلول‌های سفید خون حیاتی بوده و با تقویت سیستم‌های ورودی بدن مانند غشاهای مخاطی، دستگاه تنفسی، ادراری و روده از بروز انواع عفونت جلوگیری می‌کند.

سلامت سیستم گوارشی: اسفناج به دلیل داشتن مقادیر زیادی فیبر و آب از بروز بیوست جلوگیری می‌کند.

کنترل دیابت: اسفناج به واسطه داشتن فیبر، سرعت جذب قند در روده را کاهش داده و خاصیت ضد دیابتی دارد.

کاهش کلسترول خون: فیبر موجود

حاوی مقادیر فراوان آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زاکسنتین است، از بروز بیماری‌های چشمی مانند آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولار مرتبط با سن جلوگیری می‌کند.

ضد سرطان: فلاونوئید موجود در اسفناج، تقسیم سلول‌های سرطانی در معده و پوست را کاهش داده و همچنین سبب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات می‌شود.

کنترل فشارخون: ویتامین C و پتاسیم موجود در اسفناج نیز نقش مهمی در کاهش فشارخون بالا ایفا می‌کند. اسفناج منبع غنی پتاسیم است و مانع بروز سنگ کلیه شده و ضربان قلب را کنترل می‌کند.

محافظت در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی: اسفناج در درمان بیماری‌های عروقی از جمله تصلب شرایین و فشارخون نیز مؤثر است. سطح کلسترول خون را پایین آورده، گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد و رگ‌ها را قوی و سالم نگه می‌دارد.

خواص اسفناج چیست؟

از مهم‌ترین خواص اسفناج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کمک به دفع سموم بدن؛ چون اسفناج غنی از فیبر است و فیبر هم به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

سلامت و تقویت استخوان‌ها: دریافت کم ویتامین K باعث افزایش خطر شکستگی و پوکی استخوان می‌شود و مصرف این ویتامین برای سلامت و تقویت استخوان‌ها بسیار مفید است و چون اسفناج حاوی ویتامین K است پس به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.

از بین بردن رادیکال‌های آزاد: یکی از دلایل پیری زودرس پوست، مشکلات قلبی و دیابت، وجود واکنش‌های رادیکال آزاد در بدن است. تنها موادی که می‌توانند این واکنش‌ها را کنترل کنند آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

افزایش قوه بینایی: اسفناج موجب تقویت چشم و افزایش قوه بینایی به خصوص برای نوجوانان می‌شود. اسفناج چون



اسفناج را به اندازه‌ای متعادل مصرف کنید.
مصرف زیاد اسفناج و احتمال بروز اسهال: خوردن اسفناج به قدر کافی برای سیستم گوارش ما خوب است. از طرف دیگر، زیاده‌روی در خوردن اسفناج هم سیستم گوارش ما را مختل می‌کند و به اختلالات شکمی از قبیل یبوست، دل‌درد، ورم معده، گاز روده و... منجر می‌شود.
بروز کم‌خونی: اگرچه اسفناج سرشار از آهن است اما منبعی غنی از فیبرهای غذایی هم به‌شمار می‌رود و فیبرهای غذایی بیش از حد در سیستم گوارشی ما توانایی بدن برای جذب آهن و سایر مواد معدنی را پایین آورده و به کم‌خونی منجر می‌شود.
ایجاد سنگ کلیه: مصرف زیاد اسفناج برای کلیه‌ها مضر است و احتمال بروز سنگ کلیه را به همراه دارد. اسفناج سرشار از پورین است. پورین نوعی ترکیب شیمیایی است که قابلیت تبدیل شدن به اوریک اسید را دارد. اوریک اسید میزان کلسیم موجود در کلیه‌ها را افزایش می‌دهد و به سنگ کلیه منجر می‌شود.

مضرات اسفناج

اسفناج ضرر خاصی برای بدن ندارد، اما اگر در برخی شرایط از اسفناج استفاده شود، ممکن است خطرناک باشد. در اینجا برخی از مضرات اسفناج را بیان می‌کنیم: تأخیر در جذب مواد معدنی در بدن: اسفناج سرشار از مواد مغذی است و به همین دلیل برای سلامت ما خوب است. با وجود این، مصرف بیش از حد آن در توانایی جذب برخی مواد مغذی از جمله کلسیم، منیزیم، زینک و... داخل ایجاد می‌کند. اگر االات موجود در اسفناج این عارضه جانبی را به همراه دارد.

اختلالات شکمی: اسفناج به منبعی سرشار از فیبرهای رژیمی معروف است. با وجود این، مصرف بیش از حد فیبر خوراکی ممکن است تأثیراتی ناخوشایند بر سلامت گوارش مانند اختلالات شکمی از قبیل ورم، اسهال، یبوست و شکم‌درد وجود داشته باشد. به همین دلیل، همیشه توصیه می‌شود

<p>کلیه قولنامه‌های عادی مربوط به موتورسیکلت رایکا ۱۲۵ مدل ۱۳۸۹، رنگی مشکی به شماره پلاک ۱۸۹۶۱ ایران ۱۱۳ به شماره شاسی 1258965465 به نام به پیمان برنجی مفقود گردیده است.</p>	<p>کارت دانشجویی اینجانب پر هام ملکی سودر جانی فرزند حسین به شماره ملی ۱۱۰۵۳۵۳۵۷ صادره از فلاورجان به شماره دانشجویی ۴۰۰۱۰۰۹۶ از دانشگاه صنعتی اراک مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>
<p>آگهی فقدان مدرک تحصیلی مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب پوریا عظیمی فرزند محمد حسین به شماره شناسنامه و کد ملی ۰۰۱۶۲۲۹۷۵۴ صادره از تهران در مقطع کارشناسی رشته مهندسی مکانیک صادره از واحد دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. از پابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب به نشانی: شهرک قدس، بلوار فرحزادی، بلوار نادمان، خیابان درختی کوچه شهید توفی، پلاک ۱۶، کدپستی: ۱۴۶۸۷۶۳۷۸۵ از سال نماید.</p>	<p>سند کمپانی و فاکتور فروش خودرو سواری هایج بک - چری Tiggo5-CVT، مدل ۱۳۹۵، رنگ مشکی متالیک شماره پلاک ۷۷-۴۸ ب ۲۱۹ شماره موتور 004411MVM484FTAG و شماره شاسی NATGBAT1G1004073 به نام محمدرضا حاجی قاسم مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.</p>
<p>برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تیز کار CDI125 مدل ۱۳۹۰ به رنگ آبی شماره انتظامی ایران ۶۲۲-۶۶۶۹۷ شماره موتور 156FMINCV2010150400 شماره شاسی NCV***125C9024867 به مالکیت جواد سمیع عادل مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>	<p>سند کمپانی خودرو سواری هایج بک-سایپا، مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید روغنی، شماره پلاک ۴۶-۸۴۵ م ۴۷ شماره موتور M15/9884697 و شماره شاسی NAS841200P1180649 به نام رحمان ذاتی برهانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.</p>