



فائزه صدیقی

نویسنده



فصل تابستان فرا رسیده و همه جا پر شده است از انواع میوه‌های تابستانی بسیار لذیذ و خوشمزه مخصوص این فصل. میوه‌هایی که بویشان تحمل گرمای طاقت فرسای تابستان را کمی برابمان راحت‌تر می‌کنند. میوه‌های تابستانی با عطر، طعم، رنگ و بافت عالی، جزو مواد اولیه پرطرفدار در آشپزی و شیرینی‌پزی به حساب می‌آیند و قسمت قابل توجهی از ابداعات سرآشپزهای بزرگ، با این میوه‌ها خلق شده است. از جهت هر چقدر هوا گرم‌تر می‌شود انگار تمایل آدم‌ها به خوردن غذاهای سستگین کمتر شده و به دنبال خوردن خوراکی‌های سبک و خوشمزه‌ای هستند تا بتوانند این روزهای گرم را راحت‌تر بگذرانند. مخصوصاً اگر آن خوراکی در دسته نوشیدنی‌های خنک و خوشمزه تابستانی قرار بگیرد. با همه این تفاسیر امروز تصمیم داریم در کنار هم مشغول درست کردن دو مدل نوشیدنی خنک تابستانی با انبه شویم تا در این روزهای گرم مرهمی بر گرمای هوا باشد و بعد از خوردن آن، احساس خنکی، تازگی و سبکی به شما دست بدهد. انبه از جمله متفاوت‌ترین میوه‌هایی است که در تهیه طیف گسترده‌ای از خوراکی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و علاوه بر طعم خاص، بابت رنگ زرد جذاب خود، جذابیت بصری دل‌نوازی هم به خوراکی‌ها اضافه می‌کند. حالا ما می‌خواهیم در کنار هم مشغول درست کردن دو مدل نوشیدنی خنک تابستانی با انبه شویم. اولین مدل لاسی انبه و دومین مدل فول انبه و موز است. پس امروز برای درست کردن لاسی انبه و فول انبه و موز با من همراه باشید تا ببینیم با خوردن این نوشیدنی‌های متفاوت چه تجربه‌ای را به دست آورده و چه احساسی را کشف می‌کنیم.

آموزش ۲ نوع نوشیدنی میوه‌ای خنک

زیبا و خنک بنوشید



لاسی انبه

و با چسبیدن مخلوط می‌توانید میزان آن را تنظیم کنید. دستگاه مخلوط کن را روشن می‌کنیم تا مخلوط کاملاً یکنواخت شود و لاسی شکل بگیرد. در این دستور اگر می‌خواهید لاسی سفت‌تر باشد می‌توانید شیر را کمتر از میزان دستور بریزید. اگر هم شیر را از دستور حذف کنید لاسی شما دیگر نوشیدنی نیست و باید آن را با قاشق بخورید. صرفاً جهت ایجاد تنوع در طعم می‌توان گاهی زعفران و گلاب هم داخل لاسی انبه بریزید. دقت کنید که بازی با ترکیبات مختلف و ساخت طعم‌های جدید و مورد پسند، هنری است که نزد شما است.

بهرتر است لاسی را تا زمان سرو درون یخچال نگهداری کنید. همچنین می‌توانید لاسی را به دلخواه با سلیقه خودتان تزئین کنید. اگر به وجود ماست در نوشیدنی‌ها عادت دارید قطعاً از خوردن لاسی لذت خواهید برد. اما اگر از آن دسته از عزیزانی هستید که حتی از تصور وجود ماست در نوشیدنی فراری هستید و به اشتباه حتی حاضر به امتحان چنین نوشیدنی و خوراکی‌هایی هم نیستید، پس با من همراه شوید تا سراغ نوشیدنی دیگری برویم که به جای ماست از خامه در آن استفاده شده است.

لاسی‌ها (Lassi) یک مدل نوشیدنی معروف هندی است که از ترکیب ماست و آب با ادویه‌ها درست می‌شود. داخل آنها نمک، فلفل سیاه، زیره و زردچوبه می‌ریزند و با غذا سرو می‌کنند. ولی لاسی با ترکیب میوه و به صورت شیرین شده هم سرو می‌شود. لاسی انبه از معروف‌ترین انواع لاسی‌های شیرین است. لاسی‌ها به خاطر استفاده از ماست به جای خامه در بافت خود، از جمله نوشیدنی‌های رژیمی محسوب می‌شوند و به همین جهت طرفداران مخصوص به خود را دارند.

مراحل آماده‌سازی لاسی انبه

انبه را پوست گرفته و قطعه قطعه می‌کنیم. اگر فصل انبه نیست می‌توانید از انبه فریز شده استفاده کنید. انبه را درون پارچ مخلوط کن می‌ریزیم. شیر، ماست و پودر هل را اضافه می‌کنیم. شما می‌توانید از انواع ماست کم چرب، پر چرب یا ماست خامه‌ای استفاده کنید. همین‌طور می‌توانید از ماست شیرین خانگی نیز استفاده کنید.

اگر انبه به اندازه کافی شیرین نیست بهتر است به آن شیرین کننده‌ای مانند شیره، عسل یا شکر اضافه کنید. اندازه این شیرین کننده کاملاً بستگی به ذائقه شما دارد

مواد لازم برای تهیه لاسی انبه

انبه خرد شده یک پیمانه*
ماست یک پیمانه
شیر نصف پیمانه
پودر هل نصف قاشق چای‌خوری
شیره یا عسل یا شکر به میزان دلخواه

* اگر پیمانه‌های استاندارد شیرینی‌پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته‌دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر گرفته و برای اندازه‌گیری از آن استفاده کنید.

فول انبه

می‌توانید از شیرین کننده دیگری استفاده نکنید، اما شما مختارید شیرینی این نوشیدنی را با ذائقه خودتان تنظیم کنید و در صورتی که شیرینی آن کم بود با شیرین کننده‌هایی مانند شکر یا عسل یا استفاده از خامه قنادی این کمبود را جبران کنید. مجدداً دستگاه را روشن می‌کنیم تا مواد کاملاً مخلوط و یک‌دست شوند و اکنون نوشیدنی ما آماده است.

غلظت این فول به نحوی است که هم می‌توان آن را با قاشق میل کرد و هم می‌شود مثل نوشیدنی‌های دیگر، جام را سر کشید.

بهرتر است فول را تا زمان سرو درون یخچال نگهداری کنید. همچنین می‌توانید فول را به دلخواه با سلیقه خودتان تزئین کنید.

فول، عملاً میزان زیادی پوره میوه به علاوه مقدار اندکی خامه است. اگر ما فول را در شش جام سرو کنیم، به هر نفر نصف قاشق خامه تعلق خواهد گرفت، پس میزان خامه آنقدرها هم زیاد نیست. ولی همین مقدار کم خامه باعث ایجاد یک دسر میوه‌ای-خامه‌ای خوشمزه خواهد شد. البته دقت کنید که بنا بر ذائقه، می‌توانید میزان خامه این دسر را افزایش دهید و طعم خامه‌ای آن را بیشتر کنید.

از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد و با خوردن این نوشیدنی‌های تابستانه دلچسب، تجربه شیرین و جذابی را کسب کنید.

فول (fool) یک نوع دسر سرد انگلیسی است که از پوره میوه‌ها، خامه فرم گرفته و شکر تشکیل شده است. فول میوه‌ای را با همه میوه‌ها می‌توان درست کرد. امروز با من همراه باشید تا یک فول انبه و موز با هم درست کنیم.

مراحل آماده‌سازی فول انبه و موز

موز و فیله انبه را درون مخلوط کن یا غذاساز می‌ریزیم.

دلیل اینکه از موز فریز شده استفاده می‌کنیم آن است که دسر را غلیظ و خنک‌تر می‌کند. اگر فصل انبه نیست، می‌توانید از انبه فریز شده هم استفاده کنید. فقط از مدتی قبل آن را از فریزر خارج کنید تا کمی نرم شود.

دستگاه را روشن می‌کنیم تا میوه‌ها پوره شوند. دستگاه را متوقف کرده و سپس خامه و زعفران را اضافه می‌کنیم.

میزان زعفران کاملاً اختیاری است. شما می‌توانید از زعفران ساییده شده در دسرها استفاده کنید چون ذره‌های کوچک زعفران پس از مدتی درون دسر شکفته شده و ظاهر خال خالی زیبایی به دسرهای می‌دهند.

برای خامه مورد استفاده در این دسر نیز شما می‌توانید هم از خامه صبحانه معمولی استفاده کنید و هم می‌توانید از خامه فرم گرفته قنادی استفاده کنید. تنها باید به تفاوت طعم و بافت آنها دقت کنید.

چون انبه و موز به اندازه کافی شیرین است

مواد لازم برای تهیه فول انبه و موز

موز فریز شده یک پیمانه
قطعات فیله انبه ۲ پیمانه
خامه ۳ قاشق غذاخوری
زعفران به میزان دلخواه



لاسی‌ها (Lassi) یک مدل نوشیدنی معروف هندی است که از ترکیب ماست و آب با ادویه‌ها درست می‌شود. داخل آنها نمک، فلفل سیاه، زیره و زردچوبه می‌ریزند و با غذا سرو می‌کنند. ولی لاسی با ترکیب میوه و به صورت شیرین شده هم سرو می‌شود. لاسی انبه از معروف‌ترین انواع لاسی‌های شیرین است



فول (fool) یک نوع دسر سرد انگلیسی است که از پوره میوه‌ها، خامه فرم گرفته و شکر تشکیل شده است. فول میوه‌ای را با همه میوه‌ها می‌توان درست کرد. امروز با من همراه باشید تا یک فول انبه و موز با هم درست کنیم