

آشپزی روز انواع غذاهای بدون گوشت

تالیف: مریم عبدالهی

انتشارات وصال

تهران - ۱۳۹۳

سرشناسه: عبدالحی، مریم، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: آشپزی روز انواع غذاهای بدون گوشت /
تالیف: مریم عبدالحی
مشخصات نشر: تهران: وشاق، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.؛ ۱۱×۱۷ س.م
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۱-۲۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: آشپزی ایرانی
موضوع: آشپزی گیاهخواران
موضوع: آشپزی
رده بندی کنگره: TXV۷۲۵/الف۹۶۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی: ۳۴۹۹۲۹۶

انتشار: وشاق
تهران، انتشارات: وشاق، ۱۳۹۳، ۹۶ ص.؛ ۱۱×۱۷ س.م
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۱-۲۱-۲

آشپزی و غذای بدون گوشت
(انواع غذاهای بدون گوشت)

تالیف: مریم عبدالحی
ناشر: انتشارات وشاق
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: BN:978-600-7451-21-2
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست

- ۸ «مایع سبزیجات تازه»
- ۹ «مایع گوشت تازه»
- ۱۱ «خم آرد ذرت»
- ۱۱ «شیر»
- ۱۲ «ماست»
- ۱۳ «کرفس سبب زرد و سبز»
- ۱۴ «کلم در فر»
- ۱۶ «سوفله اسفناج»
- ۱۸ «ماست اسفناج»
- ۱۹ «پوره سیب زمینی»
- ۲۰ «پنیر»
- ۲۱ «میرزا قاسمی»
- ۲۱ «گراتن پنیر و سبزیجات»
- ۲۴ «دلمه گوجه فرنگی»

۲۵	 مارچوبه پلو
۲۸	 پیتزای مکریکی
۲۹	 پیتزای ایتالیایی با سیبزمینی و گوجه فرنگی
۳۲	 قیمة سیبزمینی
۳۴	 ماکارونی سبزیجات شرقی
۳۵	 نان پیاز
۳۸	 برشته
۴۰	 برشته سبزیجات
۴۲	 کیک بادبزنی
۴۴	 ماکارونی با گوجه فرنگی و پنیر
۴۶	 ماکارونی ایتالیایی
۴۸	 رولت قارچ
۵۱	 سالاد چغندر با پرتقال
۵۳	 سالاد سیبزمینی مکریکی
۵۵	 سالاد گریپ فروت و نارگیل
۵۷	 سالاد میوه

- ۵۸ سالاد خیار
- ۶۰ سالاد کلم
- ۶۱ سالاد لوبیا سبز با هویج
- ۶۳ د اسفناج و پرتقال
- ۶۵ سالاد ازیانه نعناعی
- ۶۶ سالاد کاهو با سس پنیر
- ۷۰ املت
- ۷۱ املت با سرجه فر
- ۷۲ املت با قارچ و ...
- ۷۳ املت سیب زمینی
- ۷۴ املت هویج
- ۷۵ املت چوپان
- ۷۶ املت آرد
- ۷۸ املت قارچ
- ۷۹ املت در فر
- ۸۰ املت کالباس در فر

- ۸۱ املت خامه.
- ۸۲ املت پنیر
- ۸۳ تخم مرغ مخلوط
- ۸۳ تخم مرغ و خامه.
- ۸۵ تخم مرغ با اسفناج و پنیر.
- ۸۶ تخم مرغ با بادمجان و پنیر.
- ۸۷ تخم مرغ با سیب زمینی و پیاز.
- ۸۸ تخم مرغ با برنج و گوشت
- ۸۹ مخلوط آرد با تخم مرغ
- ۹۰ مخلوط شیر و تخم مرغ
- ۹۰ خاگینه آرد.
- ۹۱ خاگینه تخم مرغ
- ۹۲ خاگینه کالباس
- ۹۳ خاگینه سوسیس
- ۹۵ خاگینه سیب