

۱۵۹۳۱۲۳

به نام خدا

آشپزی خوشمزه

انواع پلو

سیده محبوبه حسینی

آدینه کبرایی

_____ آشپزی خوشمزه _____

_____ انواع پلو _____

تألیف و گردآوری: سیده محبوبه حسینی / آدینه کبرایی

ناشر: انتشارات گیوا

نظارت فنی: سیده محبوبه حسینی

صفحه آرا: آدینه کبرایی

طراح جلد: یکتا شیرکوند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۳۹۸-۲

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

آدرس و تلفن: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدیزاده، پلاک ۱، طبقه ۴

۰۲۱۶۶۱۲۳۸۸۰

سرشناسه : حسینی، سیده محبوبه، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور : انواع پلو/ سیده محبوبه حسینی، آدینه کبرایی.

موضوع : تهران: گیوا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص؛ ۱۱×۱۷ س.م.

وسایل : آبیچی خوشمزه.

شابک 978-600-451-398-2

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : پلوه

شناسه افزوده : کبرایی، آدینه، ۱۳۷۲ -

رده بندی کنگره : TX۸۰۹ / ج۴ ح۳۹۷

رده بندی دیویی : ۶۳۱۸/۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۳۳۷۰۲

مقدمه

مهم‌ترین نعمت‌هایی که اغلب اوقات انسان از آن غافل می‌ماند؛ سلامتی و اوقات فراغت اوست که بارها به تجربه دیده یا شنیده ایم. افسوس افرادی را که یک یا هر دوی این نعمت‌ها را از دست داده‌اند. از آنجا که ریشه بیشتر بیماری‌ها را به خوردن‌های ماست، بر آن شدیم که سلسله کتاب‌هایی در راستای تغذیه بهتر و سالم‌تر بنگاریم و علی‌این سلسله بتوانیم به سلامت بیشتر جامعه‌مان کمک کنیم. ابتدای این مسیر از تجربیات خویش و اطرافیان‌مان بهره بردیم، اما هرچه در کار نگاشتن این کتاب‌ها دقیق‌تر می‌شدیم و کتاب‌های همانند و همسران آن را در بازار پیدا و مقایسه می‌کردیم، حس کمبود در این سلسله بیشتر احساس میشد، لذا تصمیم گرفتیم گروه بر تجربه‌های شخصی به بهره گرفتن از فضای مجازی و سایبری نیز دست یازیم.

در این مجموعه سعی شده هر کتاب در قطع جیبی و حجم کم و قیمت مناسب به تمامی عزیزان علاقه‌مند به آشپزی ارائه گردد و هر عنوان از این مجموعه در دسترس دارند نوعی واحد از خوراکی‌های امروزی ماست که در نسخه‌ی پیش رو به انواع پلو پرداخته‌ایم.

از آنجا که پار و بیج غذای اصلی ما ایرانیان است قطعاً همه‌ی انواع پلویی که در این کتاب می‌آموزید با توجه به تنوع فراوان به عنوان غذای اصلی پیشنهاد و توصیه می‌شود. امیدواریم ما را از انتقادات و پیشنهادات سازنده خویش محروم نسازید تا بتوانیم در سری کتاب‌های آشپزی خوشمزه کامل‌تر، سالم‌تر و بهر دستر - دمت شما باشیم.

سیده محبوبه حسینی / آدینه کبرایی

تهران، بهار ۱۳۹۸

فهرست

۲۸.....	پلو مرغ و هویج.....	۹.....	پلوی لوبیا قرمز.....
۳۱.....	پلو رشته برنجی.....	۱۰.....	پلو ازو گلین.....
۳۳.....	نخود پلو با مرغ.....	۱۲.....	پلو هامسی.....
۳۶.....	لوبیا پلو.....	۱۴.....	پلو بلغور مرغ و سبزیجات.....
۳۸.....	کلم پلو.....	۱۶.....	پلو گوجه فرنگی.....
۴۰.....	عدس پلو.....	۱۸.....	پلو عید.....
۴۲.....	شیرین پلو.....	۲۰.....	پلو بلغور گوجه فرنگی خشک و قارچ.....
۴۶.....	انار پلوی سبزی.....	۲۲.....	پلو ازبک.....
۴۸.....	مرصع پلو یا کباب پلو.....	۲۴.....	پلو سبزیجات و گوجه فرنگی.....
۵۱.....	کشمش پلو با تره بار.....	۲۶.....	پلو مرغ و گارنیتور.....

باقالی پلو با ماهیچه ۸۵

هویج پلو ۹۰

پلو قالبی با جوجه کباب سیخ چوبی ۹۲

میگو پلو با نخود فرنگی ۹۴

پلو بحرینی ۹۶

پلو یونانی ۹۹

انواع ته‌دیگ‌ها ۱۰۲

ته‌دیگ نان ۱۰۲

رشته پلو با گوشت قلقلی ۵۳

به پلو ۵۶

شکرپلو ۵۸

شوید پلو با نخود فرنگی ۶۰

پسته پلو ۶۲

رشته پلو با گوشت قلقلی ۶۵

مرغ پلو ۶۸

میگو پلو مکزیکی ۷۱

سوتی پلو ۷۳

ته‌چین مرغ ۷۶

رشته پلو قیسی ۷۹

برنج قالبی ۸۱

آلبالو پلو ۸۲