

آشپزی سریع و آسان

غذاهای ساده هندی Simple Indian



۷۴ نوع غذای ساده و آسان هندی
74 easy-to-prepare indian recipes

سرشناسه:	حسین پور، سودابه، -۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور:	غذاهای ساده هندی = Simple Indian: ۷۴ نوع غذای ساده و آسان هندی =
مشخصات نشر:	74 Easy-to-prepare Indian Recipes
مشخصات ظاهری:	تهران: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی، ۱۳۹۴.
فروست:	۱۰-: مصور(رنگی): ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک: دوره:	شبه- سریع و آسان
وضعیت فهرست نویسی:	۳-۱-۵۳۶-۹۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۶-۵-۵ : دوره
یادداشت:	فهرست-مختصر
شماره کتابشناسی ملی:	فهرست-ریسی نامر این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
	۳۸۵۷۳۹۵

- نام کتاب: غذاهای ساده هندی
- ناشر: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی
- گردآورنده: سودابه حسین پور
- چاپ و صحافی: ساپان ۸۱۴۱۴۸۴-۲۱
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰۰

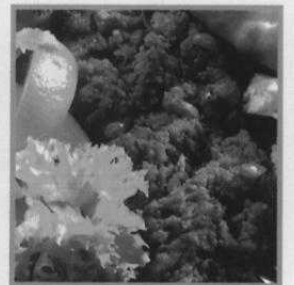
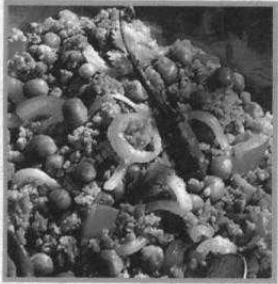
ISBN: 978-600-95536-5-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۶-۵-۵

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروف چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۴	مقدمه
۶	قورمه مرغ
۷	گوشت چرخ کرده بره بانخود فرنگی
۸	گوشت بره ادویه دار
۹	مرغ فلفلی
۱۰	مرغ تندوری
۱۱	ماهی سرخ شده در آرد نخود
۱۲	مرغ رشته، کویه دار
۱۳	میگو اسفناج
۱۴	گوشت بره آ، پر
۱۵	میگو با گوشت فرنگی
۱۶	گوشت چرخ شده ریز
۱۷	گوشت کم چرب پخته شده، اسفناج
۱۸	دلمه گوجه فرنگی
۱۹	مرغ جلفریزی (پرهیزی)
۲۰	مرغ تیکا (تکه ای)
۲۱	گوشت بره ادویه دار و سس اندود
۲۲	خورش قارچ و گوشت
۲۳	گوشت گاو پخته در ادویه جات
۲۴	قورمه گوجه فرنگی با گوشت و ماست
۲۵	خورش گوشت بره با سس غلیظ
۲۶	کباب گوشت بره
۲۷	مرغ و پیاز
۲۸	مرغ کره ای
۲۹	ماهی بنگالی
۳۰	کباب شیخ
۳۱	کوفته با سس
۳۲	میگو با فلفل
۳۳	تخم مرغ باروکش گوشت
۳۴	قورمه گوشت گاو با مغز بادام
۳۵	خوراک بامیه
۳۶	خوراک سیب زمینی
۳۷	خوراک کدو تنبل سبز
۳۸	مخلوط سبزیجات
۳۹	گل کلم سرخ شده





۴۰	کدوسبز باتخم شنبلیله
۴۱	خوراک تخم مرغ
۴۲	خورش گوجه فرنگی
۴۳	خوراک لوبیاسبز و سیب زمینی
۴۴	سیب زمینی با ادویه و پیاز
۴۵	خوراک نخود
۴۶	سیب زمینی و نخود فرنگی
۴۷	خوراک سیب زمینی و گل کلم
۴۸	دال عدس با پیاز
۴۹	عدس پلوی ادویه دار
۵۰	بره بریانی
۵۱	پورری
۵۲	لوبیای چشم بلبلی
۵۳	برنج پولاو (پلو)
۵۴	گوجه پو
۵۵	نان
۵۶	اسفناج و نخود پاشند
۵۷	برنج قهوه ای با میوه و اجلی
۵۸	نان آرد نخود
۵۹	خوراک نخود
۶۰	مخلوط میوه های ترش و شیرین
۶۱	سالاد نخود
۶۲	ذرت ادویه دار
۶۳	سمولینای ادویه دار
۶۴	سالاد سرد خیار
۶۵	ترشی انبه
۶۶	بادمجان بریان با ماست
۶۷	املت هندی
۶۸	سالاد داغ
۶۹	رایتا
۷۰	چاشنی کنجد
۷۱	دسر هویج
۷۲	دسر پسته
۷۳	کیک بادام
۷۴	دسر سیب زمینی شیرین
۷۵	شیرین پلوی زعفرانی
۷۶	دسر بادام و پسته
۷۷	پودینگ برنج
۷۸	شیرینی نارگیلی
۷۹	پودینگ رشته هندی