

آشپزی سریع و آسان

غذاهای مدیترانه‌ای

Mediterranean



۷۴ نوع غذای مدیترانه‌ای ساده و آسان
74 easy-to-prepare mediterranean recipes

سرشناسه:	حسین پور، سودابه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور:	غذاهای مدیترانه‌ای = Simple Mediterranean : ۷۴ نوع غذای مدیترانه‌ای ساده و آسان =
مشخصات نشر:	74 Easy-to-prepare Mediterianean Recipes
مشخصات ظاهری:	تهران: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی، ۱۳۹۴.
فروست:	ص: مصور(رنگی)؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک:	آشپزی سریع و آسان
وضعیت فهرست نویسی:	۹-۱ ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۳-۱-۸ : دوره ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۳-۱-۸
یادداشت:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی:	۲۸۶۹۴۱۶

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

ISBN: 978-600-95573-1-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۳-۱-۸

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	سوپ ماهی پروانس فرانسه
۷	سوپ لوبیای یونانی
۸	سوپ کدو سبز و هوموس
۹	سوپ مرغ و قارچ
۱۰	میگوهای درشت سیردار
۱۱	هوموس (حُمص)
۱۲	تاپید
۱۳	سوپ بفل دلمه ای کباب شده
۱۴	ژامبون با ماست
۱۵	سالاد یونانی
۱۶	ریزوتو با طعم لیمو
۱۷	سس آلیولی
۱۸	پاستای ماهی کولی و اسفناج
۱۹	سوپ لوبیای توسکانی ایتالی
۲۰	سالاد گرم (ویژه منطقه کاپری ایتالیا)
۲۱	ماهی ساردین با سس پستو
۲۲	پاستای پوتانسکا
۲۳	املت فریتاتا با پیاز و اسفناج
۲۴	کلوچه اسفناج (اسپانا کوپیتا)
۲۵	ساندویچ پان بانیا
۲۶	گراتین بادمجان
۲۷	کباب سبزیجات
۲۸	تورتیلا ای اسپانیایی
۲۹	پاستا بازیتون، فلفل و گوجه فرنگی
۳۰	اسپاگتی کربنارا
۳۱	پاستای ژامبون و گوجه فرنگی
۳۲	پاستا با پنیر
۳۳	گراتین رازیانه
۳۴	دلمه فلفل مدیترانه ای
۳۵	گوشت گوساله با سس سالسا سبز
۳۶	خوراک مرغ و سیر اسپانیایی
۳۷	خوراک گوشت و لوبیا
۳۸	گوشت گوساله به سبک ایتالیایی
۳۹	اسپاگتی با کوفته قلقلی



۴۰	لازانای سبز
۴۱	پاستیچیو (گراتین پاستا)
۴۲	کتلت دسته دار به سبک ناپل ایتالیا
۴۳	گوشت با سس راتایویی
۴۴	استیک مخصوص سرآشپز ایتالیایی
۴۵	دلمه فیله گوشت با ژامبون
۴۶	گوشت با مریم گلی
۴۷	اسکالوپ با سوسیس ایتالیایی
۴۸	خوراک سوسیس و لوبیا سفید
۴۹	سوسیس و ریزوتو با طعم رزماری
۵۰	خوراک ماهی اسکاچ
۵۱	خورش ماهی
۵۲	خوراک مادی در ظروف طاجین مراکشی
۵۳	استیک ماهی با سس شرمولا
۵۴	ماهی با آرتیشر
۵۵	ماهی با خراک با سبزی
۵۶	ماهی تن با کره معطر
۵۷	شمشیر ماهی ویزدکشر مال
۵۸	ماهی بارازیان
۵۹	صدف زعفرانی
۶۰	پاستای پنیر و کلم بروکلی
۶۱	پاستا با ماهی تن و لیمو
۶۲	پاستا با سس ماهی کولی
۶۳	خوراک ماهی ایتالیایی
۶۴	برنج ریزوتو با خرچنگ
۶۵	سالاد ماهی تن به سبک نیس فرانسه
۶۶	سالاد پنیر پخته
۶۷	سالاد خرچنگ
۶۸	خوراک راتایویی
۶۹	پیازهای ریز لعاب خورده براق
۷۰	سالاد گوجه و پنیر موزارلا
۷۱	تبوله سبز
۷۲	باقلائی سبز با پنیر فتا
۷۳	پانزلا (سالاد نان ایتالیایی)
۷۴	سالاد سوسیس و سیب زمینی
۷۵	انجیر با بهار نارنج
۷۶	بستنی ماست و میوه
۷۷	پودینگ برنج لیمویی
۷۸	بستنی یخی لیمویی
۷۹	بستنی یخی اسپرسو

