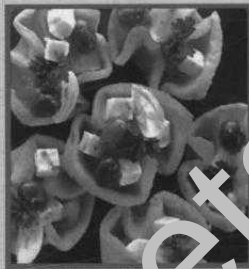


آشپزی سریع و آسان

غذاهای گیاهی

Tasty Vegetarian



۷۴ نوع غذای گیاهی ساده و آسان
74 easy-to-prepare vegetarian recipes

سرشناسه:	حسین پور، سودابه، -۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور:	غذاهای گیاهی = Tasty Vegetarian: ۷۴ نوع دستور غذایی ساده و گیاهی = 74 Easy-to-prepare Vegetarian Recipes
مشخصات نشر:	تهران: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص.؛ مصور (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۶-۴-۸؛ دوره ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۶-۴-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فهرست نویسی، کابل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت:	۸۵۶۹۲۶
شماره کتابشناسی ملی:	

www.ketab.ir

● نام کتاب: غذاهای گیاهی

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

ISBN: 978-600-95536-4-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۶-۴-۸

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



۶	خورش ذرت و سبزیجات
۷	سوپ کدو حلوائی
۸	تریتلای اسپانیایی
۹	مخلوط سبزیجات
۱۰	بنیه سبزیجات
۱۱	هوس نان سیردار
۱۲	پلوای قارچ سیردار
۱۳	خوراک پیاز بنانی
۱۴	پاته پنیر، سیر و ببری
۱۵	تارت پنیر فتا
۱۶	پاته مخلوط لوبیا
۱۷	خوراک باجی
۱۸	نان تست قارچ و سیر
۱۹	کوکوی سیب زمینی
۲۰	مخلوط انواع لوبیا سبز
۲۱	لقمه توفو (پنیر سویا)
۲۲	پوره لوبیا با نان
۲۳	نان پنیری با تخم مرغ آب پز
۲۴	خوراک آرتیشو پز شده
۲۵	فوندوی سه پنیر
۲۶	شامی کباب سبزیجات
۲۷	قاتلی پاطی سبزیجات
۲۸	فلافل
۲۹	خوراک چو مین
۳۰	نودل ژاپنی فلفلی
۳۱	ریزوتوی سبز
۳۲	برنج سرخ شده مخصوص
۳۳	کیچوری
۳۴	خوراک مخلوط میان هفته
۳۵	دال عدس پلو معطر
۳۶	پلو تایلندی معطر
۳۷	عدسی سفید
۳۸	سالاد چلو لوبیا
۳۹	دال پیاز



- ۴۰ بلغور پلو
 ۴۱ کوفته سبزی با سس چیلی
 ۴۲ کاری سبزیجات با خامه
 ۴۳ خوراک کاری و بادام هندی
 ۴۴ سوته سبزیجات تابستانی
 ۴۵ رازیانه برشته خامه ای
 ۴۶ کیک سبزیجات
 ۴۷ ظرف داغ سبزیجات
 ۴۸ رولت دال عدس
 ۴۹ خوراک سبزیجات زمستانی
 ۵۰ خوراک گل کلم
 ۵۱ خورش عدس پلو
 ۵۲ خوراک قارچ و آجیل
 ۵۳ دلمه برگ مو
 ۵۴ کباب سوفو
 ۵۵ سس خوشه باربکیو
 ۵۶ کدو تنبل فلفل
 ۵۷ کباب ترکی
 ۵۸ مَرینیت سبزی های معطر مرکبات
 ۵۹ سبزیجات کبابی
 ۶۰ خوراک لوبیای کبابی
 ۶۱ سالاد داغ
 ۶۲ سالاد مکزیکی
 ۶۳ گادوگادو
 ۶۴ سالاد جوانه یونجه و اسفناج
 ۶۵ سالاد مراکشی
 ۶۶ سالاد سبزیجات طعم دار شده
 ۶۷ سالاد پنیر گرم
 ۶۸ سالاد رنگارنگ
 ۶۹ سالاد خاورمیانه
 ۷۰ اسفناج کشمیری
 ۷۱ لوبیا سبز با گوجه فرنگی
 ۷۲ کلم بروکلی با تخم مرغ پفی
 ۷۳ گل کلم لقمه ای
 ۷۴ کرفس پخته با خامه
 ۷۵ کاری کدو سبز
 ۷۶ مخلوط کلم
 ۷۷ پودینگ شکلاتی
 ۷۸ بروله موز و برنج
 ۷۹ دسر فول میوه های استوایی

