



آشپزی سارینا

انواع

رولت و املت



میرشنامه : نطفی بتول  
عنوان و نام پدیدآور : آشنیزی ساریفا (انواع رولت و املت) مؤلف : بتول نطفی  
مشخصات نشر: قم : آوازی منبجی ، ۱۳۹۰  
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.

شابک دورماری : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۴۱-۲-۵

شابک ۸۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۴۱-۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: رولت‌ها ( آشنیزی)

موضوع: املت‌ها

موضوع: آشنیزی

رده بندی کنکره: TX ۷۲۵ ۱۳۹۰ ۱۳۴۷ ن اژ

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۹۰۱۷۱۲۰۰

## آشنیزی ساریفا (انواع رولت و املت)



مؤلف:

بتول نطفی

ناشر:

آوازی منبجی

نوبت و تاریخ چاپ:

اول / ۱۳۹۰

شمارگان:

۵۰۰

چاپ:

کنج معرفت

قیمت:

۸۰۰ تومان

شابک دورماری:

۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۴۱-۲-۵

شابک:

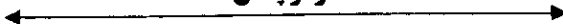
۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۴۱-۲-۲

ناشر همکار:

مبیین اندیشه، اندیشه مهر - سلونی

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد

مرکز بخش



قم : خیابان معلم - ۱۰ متری معلم - کوچه ۵ ( شهید فلسفی ) پلاک ۴

همراه : ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - تلفن : ۷۷۴۸۳۷۰ - ۰۲۵۱



بخش کتاب محسن: ۰۹۱۲۲۹۰۴۱۸۳

فهرست مطالب

۷	.....	مقدمه
۹	.....	رولت گوشت نوع اول
۱۱	.....	رولت گوشت (نوع دوم)
۱۳	.....	خمیر رولت
۱۵	.....	دسر رولت
۱۹	.....	رولت اسفناج
۲۰	.....	رولت سیب زمینی
۲۱	.....	رولت مغز
۲۴	.....	املت سبزیجات
۲۵	.....	املت مرغ
۲۷	.....	املت گوشت
۲۸	.....	فرمای رولتی
۳۰	.....	املت کوبه فرنگی برای ۲ تا ۳ نفر
۳۱	.....	املت شکر برای ۳ - ۴ نفر
۳۱	.....	املت فرما برای ۲ نفر
۳۲	.....	املت قارچ برای ۲ نفر
۳۳	.....	رولت ماهی
۳۶	.....	املت قارچ
۳۷	.....	املت پنیر و کوبه فرنگی
۳۸	.....	املت پنیر
۴۰	.....	رولت ماکارونی
۴۴	.....	رولت گوشت (نوع سوم)



- ۴۶ ..... رولت ماکارونی
- ۴۸ ..... رولت گیلاس
- ۵۰ ..... رولت مرغ و قیسی
- ۵۱ ..... رولت سینه مرغ
- ۵۲ ..... رولت تقم مرغ با میزی
- ۵۴ ..... رولت بانجان
- ۵۶ ..... رولت گوشت
- ۵۸ ..... رولت مغز با اسفناج
- ۶۰ ..... املت مربا
- ۶۱ ..... املت موسسین
- ۶۲ ..... املت مرغ
- ۶۳ ..... رولت مرغ

WWW.KOTOFIR



## مقدمه

این روزها، مردم بیش از گذشته به علم آشپزی و تأثیرات آن بر سلامتی خود توجه دارند و متخصصان تلاش می کنند تا مردم را به آشپزی سالم و مناسب و پرهیز از مصرف مواد غذایی ناسالم تشویق نمایند.

بخش مهمی از تلاش انسانها در به دست آوردن یک تغذیه کافی و سالم است. تغذیه سالم نه تنها در سلامتی و نیرومندی روح و جسم مؤثر می باشد بلکه باعث طولانی تر شدن عمر به همراه سلامتی فیزیکی بدن می شود.

خوردن غذا صرفاً به جهت سیر کردن شکم نمی باشد بلکه می بایست در ترکیب آنها و استفاده از ویتامین های



گونگون به اندازه کافی مصرف کنیم و همچنین در طریقه پختن آنها دقت لازم را داشته باشیم تا غذا به کام انسان خوشمزه و سودمند باشد.

کتابی که هم اکنون در حال مطالعه آن هستید از سال ۱۳۷۰ هجری شمسی مشغول به تدوین آن شدم و با تجربه هایی که در تهیه و پخت انواع غذاها به دست آوردم در سال ۱۳۸۸ تصمیم به چاپ گرفتم. هر آشپزی، با حوصله و دقت می تواند غذاهای سنتی ایرانی و بعضی غذاهای دیگر بین المللی را با استفاده از این کتاب به یک سفره رنگین با غذاهای خوشمزه و مفید تهیه کند.

بتول نجفی بهار ۱۳۹۰