

آشپزی آسان

با هزینه کم

(( ویژه دانشجویان ))

تالیف : ویکتوریا آژ

ناشر : رویداد

تهران - ۱۳۹۴

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : آر، ویکتوریا، ۱۳۳۱                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : آشپزی آسان با هزینه کم: ویژه دانشجویان/تالیف ویکتوریا آر. |
| مشخصات نشر          | : تهران: رویداد، ۱۳۹۴.                                      |
| مشخصات ظاهری        | : ۵۵ص.                                                      |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۶-۱۸-۰                                         |
| وضعیت فهرست‌ریسی    | : فیپا                                                      |
| موضوع               | : آشپزی                                                     |
| رده‌بندی کنگره      | : ۱۳۹۱ TX ۷۲۵/۱۱۴                                           |
| رده‌بندی دیویی      | : ۴۱۰                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۹۸۵ ۱۳                                                    |

### شناسنامه کتاب:

نام کتاب: آشپزی آسان با هزینه کم مخصوص دانش‌جویان

مولف: ویکتوریا آر

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۶-۱۸-۰

ناشر: رویداد - تهران صندوق پستی ۱۶۱۳-۱۴۱۵۵

تلفن: ۰۹۱۲۳۰۸۵۲۰۴

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: آشپزی آسان با هزینه کم مخصوص دانشجویان

مولف: ویکتوریا آر

تعداد صفحه: ۵۰ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۰-۱۸-۰

ناشر: رویداد - تهران، صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۱۶۱۳

تلفن: ۰۹۱۲۳۰۸۵۲۰۴

## کتاب (( آشپزی آسان با هزینه کم))

کتاب بسیار مفیدی برای دانشجویان جهت پخت غذاهایی است لذیذ که در زمان کوتاه و با مواد اولیه مختصر می توانند پخت نموده و نوش جان نمایند. از طرفی صرفه جویی در زمان و از سوی دیگر صرفه جویی در هزینه ها را به همراه دارد.

ضمناً مواد اولیه معرفی شده برای یک نفر بوده و به نسبت تعداد نفرات باید اضافه شود.

نوش جان

با آرزوی بهترین موفقیت ها

برای دانشجویان عزیز

ویکتوریا آژ

## فهرست ۵۰ نوع غذای خوشمزه آسان

- ۱- جوجه کباب
- ۲- کباب قارچ
- ۳- همبرگر
- ۴- خوراک مرغ با هویج
- ۵- خوراک مرغ با فلفل دلمه ای
- ۶- کباب ۲۱- داکاروی مخلوط
- ۷- خوراک سوسیس قاچ
- ۸- کوفته قلقلی و سیب زمینی
- ۹- کباب ته دیگی
- ۱۰- نرگسی اسفناج
- ۱۱- کوکوی لوبیا سبز
- ۱۲- کوکوی کدو
- ۱۳- املت سیب زمینی
- ۱۴- کوکوی سیب زمینی
- ۱۵- کتلت سیب زمینی
- ۱۶- کوکوی سیب زمینی خام
- ۱۷- سالاد الویه
- ۱۸- سالاد لوبیا چیتی
- ۱۹- خوراک لوبیا
- ۲۰- ماکارونی ساده
- ۲۱- ماکارونی مخلوط
- ۲۲- خوراک جگر
- ۲۳- خوراک بادمجان و کدو
- ۲۴- مرغ سوخاری
- ۲۵- ماهی سرخ شده
- ۲۶- خوراک تخم مرغ و گوجه فرنگی
- ۲۷- خوراک تره و جعفری
- ۲۸- شیربرنج
- ۲۹- فرنی
- ۳۰- سوپ جو

- ۳۱- آش عدس
- ۳۲- آش دوغ
- ۳۳- آش عدس و برنج
- ۳۴- آش ماش
- ۳۵- خه رش قورمه سبزی
- ۳۶- خورش تيمه
- ۳۷- سبزی پلو . مانی
- ۳۸- زرشک پلو با مرغ
- ۳۹- عدس پلو (کته ای)
- ۴۰- نخود پلو
- ۴۱- لوبیا پلو
- ۴۲- رشته پلو
- ۴۳- خوراک لوبیا سبز
- ۴۴- آبگوشت نخود و لوبیا
- ۴۵- آبگوشت مرغ (۱)
- ۴۶- آبگوشت مرغ (۲)
- ۴۷- آش رشته
- ۴۸- نرگسی لوبیا سبز
- ۴۹- خوراک حبوبات
- ۵۰- عدس پلو