

۷۴
دستور

آموزش آشپزی بدون گوشت

جلد دوم

www.ketab.ir

زمستان ۱۳۹۳ -

عنوان قراردادی : آشپزباشی (مجله)
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش آشپزی بدون گوشت / تألیف تحریریه مجله آشپزباشی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ج.: مصور (رنگی): ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
 فروست : دستور: ۷۸.
 شابک : دوره: ۱-۷-۷۴۳۳-۶۰۰-۹۷۸ : ۷۰۰۰۰ ریال: ۱-۷-۷۴۳۳-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۱: ۷۰۰۰۰ ریال:
 ۸-۱۸-۷۴۳۳-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : ج. ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۳) (فیبا).
 موضوع : آشپزی گیاهخواران
 موضوع : آشپزی
 رده بندی کنگره : TX۸۲۷/ ۷۷ ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۶۴۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۸۱۶۲۹

انتشارات

دنیای تغذیه

نام کتاب: آموزش آشپزی بدون گوشت - جلد دوم

تألیف: تحریریه مجله آشپزباشی

چاپ اول: زمستان ۹۳

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

تلفن: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶-۶ صندوق پستی: ۶۹۳-۴۱۸۵

طراحی و صفحه آرایی: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۷/۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-7433-18-8

شابک: ۸-۱۸-۷۴۳۳-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۴۹	پاستا با کدو و گوجه فرنگی	۶	گیاه خواری، آری یا نه
۵۰	پلوک کدو حلوانی با خلال بادام	۱۲	خورش باقلای سبز
۵۱	خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی	۱۳	ولانت پلو
۵۲	لازانیا با سویا	۱۴	دمی گوجه فرنگی
۵۳	پای برنج و قارچ	۱۵	دال جو و ماش با سبزیجات
۵۴	پلوک گوجه فرنگی با لوبیا قرمز	۱۶	کوکوی قندک
۵۵	پلو قهوه ای با براکلی	۱۷	کشت کدو
۵۶	خوراک زرشک	۱۸	گویننه
۵۷	ماکارونی با آلو و توفو	۱۹	ته چین به
۵۸	خوراک سیب زمینی پخته	۲۰	اسلامبولی پلو
۵۹	خوراک مخلوط براکلی و گل کلم	۲۱	چغندر قلیه
۶۰	خوراک کنگر و بلغور	۲۲	کدو پلو
۶۱	خوراک لوبیا سفید با دال عدس	۲۳	دمی زیره
۶۲	سیب زمینی تلورک	۲۴	تاس کباب
۶۳	خورش گوجه فرنگی با پنیر	۲۵	دمی حبوبات
۶۴	کتلت عدس با زیره	۲۶	ماش پلو
۶۵	املت لوبیا سفید با خامه	۲۷	کوکوی باقلا سبز
۶۶	پلوک قابی با فلفل	۲۸	قلیه بادمجان
۶۷	پلوک مخلوط با پنیر سفید	۲۹	قلای ریحان
۶۸	خوراک بامیه و کلم براکلی	۳۰	خورش کرفس با سویا
۶۹	خورش قارچ	۳۱	خورش قورمه سبزی با پنیر گرد
۷۰	سوفله سیب زمینی	۳۲	پلوک محلی با قیس
۷۱	لازانیا با حبوبات	۳۳	دمی لوبیا چشم بلبلی
۷۲	قابلی پلو	۳۴	دمی گوجه فرنگی و بادمجان
۷۳	پلو با سیب زمینی و بادمجان	۳۵	رشته پلو با لوبیا چشم بلبلی
۷۴	خوراک سبزی با سویا	۳۶	خوراک سبزی زمستانی
۷۵	مسمای قارچ	۳۷	خورش فسلجان
۷۶	فلورالاین اسفناج	۳۸	کوفته سماق
۷۷	سوفله کدو با سویا	۳۹	سیب پلو و باقلای زرد
۷۸	قارچ پلو	۴۰	ته چین قارچ و بادمجان
۷۹	خوراک سبزی با سس انار	۴۱	دلمه سیب زمینی با زرشک
۸۰	شله قارچ و بامیه	۴۲	خوراک کلم و اسفناج
۸۱	خوراک سبزی با پوره سیب زمینی	۴۳	نخود پلوک معطر
۸۲	قلیه پنیر و اسفناج	۴۴	خوراک نخود و بادمجان
۸۳	کوکوی گل کلم و براکلی	۴۵	خوراک ماش و کدو با ماست
۸۴	راگوی توفو و زیتون	۴۶	دست بیچ
۸۵	کلوچه سبزی	۴۷	کوفته گردو با انار
		۴۸	ماکارونی با بامیه