

# غذاهای بدون گوشت رژیم گیاهخواری برای همه

نویسنده:

پاملا کلارک

مترجم:

آوات صلواتی



عنوان و نام پدیدآور: گیاهخواری: غذاهای اصلی بدون گوشت / نویسنده: پاملا کلارک  
مترجم: آوات صلواتی.

مشخصات نشر : تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۴.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۰۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: VEGIES: delicious and nutritious meat-free meals ang snack

رده بندی کنگ : آشپزی گیاهخواران

TX ۸۳۷/۵۹ ۱۳۹۴ : رده بندی کنگ

۶۴۱/۵۶۳۶ : رده بندی دی جی

۳۹۸۶.۴۲ : شماره کتابشناسی

نام کتاب: گیاهخواری - غذاهای اصلی بدون گوشت

نویسنده: پاملا کلارک

مترجم: آوات صلواتی

ناشر: ذهن زیبا

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج - کوچه شهیدذاکری - پلاک ۵۹

تلفن: ۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴



امروزه انسان‌ها بیشتر و بیشتر به فواید رژیم گیاهخواری آگاه می‌شوند.

خوردن غذاهای بدون گوشت و سرشار از گیاهان و حبوبات به هیچ وجه خسته کننده نیست. این دستور تهیه نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید غذاهای گیاهی لذیذ را البته بدون گوشت در خانه تهیه کنید.

مطمئن باشید با این کار در راه درستی قدم گذاشته‌اید. «پاملا کلارک»

- تارت کدو..... ۹  
سبزی‌ترین سالاد سبزی..... ۱۰  
سالاد ریمان، پرتقال و گریپ فروت..... ۱۳  
سالاد ماش و گشنیز..... ۱۴  
سالاد قرمز..... ۱۷  
سالاد کلم پیچ و تفه مرغ آب‌پز..... ۱۸  
فتوش..... ۲۱  
گل کلم و کاری نفود..... ۲۲  
سالاد کوبه فرنگی و ماست چکیده..... ۲۵  
بروشتن قارچ با سس فلفل کبابی..... ۲۶  
اسفناج، کوبه فرنگی و تفه مرغ..... ۲۹

### ۳۱..... پاستا و برنج

- پاستای پاپیرو با سس فلفل ادویه دار..... ۳۳  
ریستو گل کلم..... ۳۴  
سبزیجات سرخ شده (برنج قهوه ای)..... ۳۷  
سالاد برنج ترد آسیایی..... ۳۸  
پاستا ریزونی و تره فرنگی..... ۴۱  
پاستای عدس و قارچ..... ۴۲  
اسپاگتی با سس پستوی لیمویی..... ۴۵  
پاستا لینگوی و کدوملویی..... ۴۶

### ۴۹..... حبوبات و غلات

- عدس پنیر و کاسنی فرنگی..... ۵۰  
خمیرترتیا، ذرت و لوبیا قرمز..... ۵۳  
سالاد عدس، پیغندر و گندم..... ۵۴  
کوبه فرنگی، نفود و موتزارالا..... ۵۷  
سالاد پنیر فتا و کدو کینوا..... ۵۸  
سالاد جو سبزی..... ۶۱  
فورش نفود دودی..... ۶۲  
جو با پسته و زیتون سبزی..... ۶۵  
دانه‌های کوسکوس با نفود و هویج..... ۶۶  
لوبیا و تفه مرغ و گشنیز..... ۶۹  
سالاد اسفناج و عدس و کدو..... ۷۰  
سالاد دانه‌های کوسکوس و کلم قرمز..... ۷۳  
سالاد کوسکوس و انار..... ۷۴