

QUEST

non-profit grocery markets

امیلی لیکوپولوس - کارشناس روغن زیتون، مدرس، نویسنده هشت کتاب آشپزی و منتقد روغن زیتون کانادا- اولین سال همکاری خود با انجمن اوتریچ کوئست را جشن می گیرد. امیلی امسال در حمایت از هالیدی همپر چندین دستورالعمل خاص و منحصر به فرد را در اختیار کوئست قرار داده است. طرز تهیه بوقلمون او در اینجا ذکر شده تا شما را در تهیه و پخت غذا راهنمایی کند. سایر دستورهای امیلی از جمله مواردی مانند کار کردن با سبزیجات، عصاره گوشت مرغ، و باقی مانده غذای تعطیلات را می توانید در لینک زیر پیدا کنید: Questoutreach.org/holidayhamperrecipes

درباره امیلی: با دریافت مدرک علم زندگی از دانشگاه کونینز، عشق او به علم و اکتشاف با علاقه شدیدش به غذا و طعم آمیخته شد. با وجود مدرک کارشناسی ارشد در رشته انسان شناسی فرهنگی، آشپزخانه او به آزمایشگاهی برای کشف و یادگیری تبدیل شد. امیلی بعد از آشنایی با روغن زیتون به خاطر باغ زیتون همسرش، زندگی خود را وقف این محصول کرد. شما می توانید ذائقه کارشناسانه امیلی را هنگام حضور مشتاق او در میان مصرف کنندگان، تولیدکنندگان روغن زیتون، فروشندگان خانگی و مواد غذایی و همچنین داوری مسابقات بین المللی روغن زیتون ببینید. از آنجایی که امیلی ویکتوریا، بی سی، را خانه خود می داند، او کارگاه های خصوصی، کلاس های آشپزی، جلسات چشیدن همراه با ارائه راهنمایی، آموزش کارشناسان فروشندگی و آشپزی همگی با روغن زیتون برگزار می کند.

تهیه عصاره گوشت مرغ نور (در هالیدی همپر)

دستور پخت:

1. کوئست عصاره گوشت مرغ نور را آماده استفاده در هالیدی همپر بسته بندی کرده است.
2. برخی از دستورالعمل های هالیدی همپر کوئست نیاز به عصاره بیشتری دارند. برای مدیریت حجم، از دستورالعمل های زیر پیروی کنید.
3. بسته کامل عصاره گوشت مرغ نور کمی بیشتر از ۸ پیمانه عصاره خواهد بود.
4. برای پختن کل بسته، شما به ۲ لیتر آب (کمی بیشتر از ۸ پیمانه) نیاز خواهید داشت.
5. برای تهیه مقادیر کمتر، عصاره را به دو یا چهار قسمت تقسیم و مقدار آب لازم (یک لیتر/چهار پیمانه یا نیم لیتر/دو پیمانه) را اضافه کنید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

نحوه نگهداری مواد داخل همپر و یخ زدایی بوقلمون:

شما هالیدی همپر خود را از کوئست دریافت کرده/تحويل گرفته اید! حالا وقت آن است که ترتیب بوقلمون را بدهید.

- بوقلمون یخ زده را در تابه قرار دهید و از سه روز قبل داخل یخچال بگذارید تا کاملاً یخ زدایی شود. بعد از یخ زدایی کامل، بوقلمون تا دو روز در یخچال تازه می ماند. یک ساعت قبل از پخت آن را از یخچال خارج کنید.
- برای یخ زدایی بوقلمون داخل سینک، آن را هشت ساعت قبل از پخت، مستقیم از فریزر داخل سینک قرار دهید و سینک را از آب سرد پر کنید تا روی بوقلمون را بگیرد. برای یخ زدایی امن بوقلمون، هر ۳۰ دقیقه یک بار سینک را تخلیه و مجدد از آب سرد پر کنید. (این نکته برای تازه نگه داشتن بوقلمون و محدود کردن رشد باکتری مهم است.)
- بسته سبزی معطر پخت طیور تا ۷ روز داخل یخچال تازه می ماند.
- هویج ها تا ۳ هفته داخل یخچال تازه می مانند.
- چغندر، سیب زمینی، و پیازها تا ۷ روز در دمای محیط تازه می مانند.

بوقلمون رست شده از امیلی لیکوپولوس

اقلام مورد نیاز علاوه بر اقلام هالیدی همپر:

- ۱ عدد تابه
- دستمال حوله ای
- فویل آلومینیومی
- ۱ عدد دماسنج گوشت
- فلفل سیاه
- روغن زیتون یا کانولا

مواد لازم:

- ۱ بوقلمون (۵ تا ۷ کیلوگرم)
- 3/4 پیمانه روغن، زیتون یا کانولا
- 1/2 بسته سبزی معطر پخت طیور
- ۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه
- ۱ عدد پیاز

دستور پخت:

1. فر را از پیش با دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید و قفسه فر را در طبقه سوم از پایین قرار دهید (اگر قصد دارید همزمان سبزیجات خود را نیز طبخ کنید، یک قفسه دیگر زیر قفسه بوقلمون بگذارید.)
2. پلاستیک دور بوقلمون را باز کنید. اگر بوقلمون را در یخچال یخ زدایی کرده اید، ابتدا تابه را شسته و خشک کنید و سپس بوقلمون را به تابه برگردانید. پوست بوقلمون را با دستمال حوله ای خشک کنید.
3. کل بوقلمون را با روغن ماساژ دهید.
4. سبزی های معطر پخت طیور همپر را بردارید و با ننگه داشتن نوک ساقه و کشیدن انگشتان خود در طول ساقه، برگ ها را به سادگی جدا کنید.
5. سبزی ها را ریز خرد کنید و آن ها را به تمامی پوست بوقلمون بمالید.
6. یک پیاز را به چهار قسمت تقسیم کنید و آن را داخل شکم بوقلمون قرار دهید.
7. بوقلمون را به طرف بالا داخل فر قرار دهید و فوراً دمای فر را به ۳۵۰ درجه فارنهایت کاهش دهید (کاهش دما به آبدار ماندن بوقلمون کمک می کند و باعث می شود پوست آن بدون سوختن به خوبی سرخ شود).
8. برای ۲۰ دقیقه بوقلمون را در فر قرار دهید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

9. بوقلمون را از فر بیرون بیاورید و روی آن را با فویل بپوشانید. سپس آن را به فر بازگردانید و دو ساعت و نیم با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت به آن حرارت دهید.

10. بوقلمون را از فر خارج کنید، فویل را بردارید و روغن و سس ته تابه را با قاشق روی بوقلمون بریزید.

11. دمای وسط ران را چک کنید، توجه داشته باشید که نوک دماسنج با استخوان تماس نداشته باشد. هنگامی دمای داخلی بوقلمون به ۱۸۰ درجه فارنهایت برسد، بوقلمون شما آماده است—در غیر این صورت، آن را مجدداً با فویل بپوشانید و به فر بازگردانید و هر ۱۵ دقیقه یک بار دمای آن را چک کنید.

12. هنگامی که بوقلمون آماده شد، آن را از فر خارج کنید، فویل را بردارید و آب و روغن را با قاشق روی بوقلمون بریزید، سپس دوباره آن را با فویل بپوشانید و اجازه دهید تا بیست دقیقه قبل از سرو استراحت کند.

13. برای برش بوقلمون، با یک چاقوی تیز، ابتدا ران و بال ها را با قرار دادن نوک چاقو در مفاصل جدا کنید و سپس گوشت سینه را از بالا به پایین برش دهید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

سیب زمینی پوره شده از امیلی لیکوپولوس

اقلامی که در بسته همپیر نیستند:

- نمک دریایی
- کره

مواد لازم:

- ۵ پوند سیب زمینی پوست کنده و خرد شده
- ۲ قاشق چایخوری نمک دریا
- 1/2 پیمانه کره
- ۱ پیمانه عصاره گوشت مرغ (به دستورالعمل تهیه آن مراجعه کنید)

دستور پخت:

1. سیب زمینی ها را داخل یک قابلمه بزرگ بریزید (سیب زمینی ها نباید بیشتر از 3/4 قابلمه را بگیرند، اندازه قابلمه را بر این اساس تنظیم کنید).
2. روی سیب زمینی ها را با آب بپوشانید و نمک دریایی اضافه کنید.
3. قابلمه را روی حرارت بالا قرار داده و بگذارید تا آب جوش بیاید.
4. حرارت را به متوسط کاهش و اجازه دهید تا ۱۰ دقیقه یا تا زمانی بجوشند که نرم و به راحتی با چنگال له شوند.
5. سیب زمینی ها را آبکش کنید و به قابلمه باز گردانید.
6. کره و عصاره گوشت مرغ را اضافه کنید.
7. با استفاده از گوشت کوب یا همزن دستی، سیب زمینی ها را به طور یکنواخت له کنید.
8. نوش جان!

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

سبزیجات رست شده با سبزی معطر از امیلی لیکوپولوس

موارد شامل نشده در همپر شما:

- عسل یا شکر قهوه‌ای

مواد لازم:

- 1/2 بسته سبزی معطر پخت طیور (در بسته بندی همپر)
- 1/2 پیمانه عصاره گوشت مرغ (به دستورالعمل تهیه آن مراجعه کنید)
- 1/2 پیمانه عسل یا شکر قهوه‌ای
- ۳ عدد نارنگی کامل
- ۳ پوند هویج، پوست کنده و خرد شده
- ۲ پوند چغندر، پوست کنده و خرد شده
- ۲ عدد پیاز بزرگ، پوست کنده و خرد شده

دستور پخت:

1. نوک ساقه سبزیهای معطر را نگه داشته، و انگشتان خود را در طول ساقه بکشید تا به راحتی برگ های آن جدا شوند.
2. سبزیهای معطر را ریز کنید.
3. سبزیهای معطر را به همراه عصاره گوشت مرغ گرم شده، عسل، آب و پوست نارنگی در یک کاسه بزرگ بریزید و با هم مخلوط کنید.
4. پیاز، هویج و چغندر ها را به کاسه اضافه و با سبزیهای معطر زیر و رو کنید.
5. سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. سبزیجات را روی سینی پخش کنید و مواد باقی مانده در کاسه را روی سبزیجات بریزید.
6. سبزیجات را به مدت ۴۵-۵۰ دقیقه رست کنید.
7. اگر قصد دارید سبزیجات را همزمان با بوقلمون بپزید، می توانید آنها را زیر بوقلمون در فر قرار دهید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

سالاد لبو و نارنگی از امیلی لیکوپولوس

اقلامی که در بسته همپیر نیستند:

- روغن زیتون
- سبزیجات سالاد
- سرکه
- خردل دیژان
- عسل
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- کاغذ روغنی

مواد لازم برای تهیه سالاد:

- ۳ عدد چغندر بزرگ
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۶ پیمانه سبزیجات سالاد
- ۴ عدد نارنگی ماندارین

مواد لازم برای تهیه سس سالاد:

- 1/2 پیمانه روغن زیتون
- ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب
- ۲ قاشق غذاخوری خردل دیژان دانه دار
- ۱ قاشق غذاخوری عسل
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور پخت:

1. فر را با دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم و سینی فر را با کاغذ روغنی آماده کنید.
2. چغندرها را پوست بکنید و به صورت خلال یا نگینی کوچک به ضخامت 1/2 اینچ خرد کنید. آن ها را روی سینی آماده شده با کاغذ روغنی پخش کنید و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون اضافه کنید و خوب بغلتانید تا کاملاً با روغن پوشانده شوند و همگی در یک سطح باشند.
3. چغندرها را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه، یا تا زمانی که به راحتی با چنگال سوراخ شوند، در فر بپزید. سپس از فر خارج کنید و اجازه دهید خنک شوند. **توجه:** این کار را می توانید یک روز قبل انجام دهید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

4. لیوها را در یک ظرف در بسته ریخته و تا زمان استفاده در یخچال قرار دهید.
5. تمام مواد تهیه سس را داخل یک کاسه کوچک هم بزنید تا مخلوط و یکنواخت شوند.
6. سبزیجات سالاد را درون یک کاسه ریخته و یک چهارم سس را به آن ها اضافه کنید و زیر و رو کنید تا خوب با سس آغشته شوند.
7. نارنگی ها را پوست کنده و قطعه قطعه کنید.
8. چغندرهای رست شده و قطعه های نارنگی را به سالاد اضافه کنید. بقیه سس را اضافه و فوراً سرو کنید.
9. بهتر است سالاد همان روزی که آماده می شود خورده شود. **توجه:** سبزیجات ریشه ای و سس سالاد می توانند به طور جداگانه در ظروف در بسته تا یک هفته در یخچال نگهداری شوند.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

سوپ دامپلینگ و بوقلمون باقی مانده از امیلی لیکوپولوس

اقلامی که در بسته همپیر نیستند:

- روغن زیتون
- نمک دریایی
- ۱ عدد ساقه کرفس
- آرد
- بیکنینگ پودر
- تخم مرغ
- آبلیمو

مواد لازم برای عصاره خانگی:

- ۱ عدد باقی مانده استخوان بوقلمون
- ۲ عدد پیاز
- ۴ عدد هویج
- ۱ سر کرفس
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱ قاشق چایخوری نمک دریایی
- باقی مانده گوشت بوقلمون

مواد لازم برای دامپلینگ:

- ۲ پیمانه آرد سفید
- ۲ قاشق چایخوری بیکنینگ پودر
- ۱ قاشق چایخوری نمک دریایی
- ۱ پیمانه کره
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۲ قاشق چایخوری آبلیمو
- 1/2 پیمانه آب

دستور پخت عصاره خانگی:

1. گوشت و استخوان های بوقلمون را داخل یک قابلمه بزرگ مخصوص سوپ قرار دهید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

2. یک پیاز را از وسط برش زده و آن را به همراه یک هویج به قابلمه اضافه کنید.
3. اگر پوست سبزیجات یا سبزی معطری باقی‌مانده دارید را نیز اضافه کنید.
4. قابلمه را پر از آب کنید (سطح آب ۳ اینچ با لبه قابلمه فاصله داشته باشد)، درب قابلمه را بگذارید و زمان دهید تا به جوش بیاید.
5. تا ۵ دقیقه آب را بجوشانید و سپس حرارت را به کم کنید و اجازه دهید ۶ تا ۲۴ ساعت آرام قل بخورد.
6. قابلمه را از حرارت برداشته و بگذارید تا عصاره خنک شود.
7. عصاره را در یک کاسه بزرگ آبکش کنید و استخوان‌ها و سبزیجات را دور بریزید.
8. پیاز، هویج و کرفس باقی‌مانده را پوست کنده و خرد کنید. آن‌ها را در یک قابلمه بزرگ ریخته و روغن زیتون اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار داده و همراه با صدای سرخ شدن سبزیجات را هم بزنید. ۲ دقیقه آنها را تفت داده، سپس نمک دریایی اضافه کنید و برای ۲ دقیقه یا تا زمانی که پیازها کاراملی شوند آنها را تفت دهید.
9. شش پیمانه عصاره بوقلمون و گوشت بوقلمون خرد شده را اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید. آنها را با حرارت متوسط/بالا نیم جوش بیاورید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بپزند.
10. در حین پخت سوپ، دامپلینگ‌ها را آماده کنید.

توجه: از آرام‌پز استفاده می‌کنید؟ در این صورت استخوان‌ها، پیاز و مواد باقی‌مانده از سبزیهای معطر و سبزیجات را درون یک آرام‌پز بزرگ بریزید. آب را اضافه کنید و در دمای پایین به مدت ۱۲ تا ۱۴ دقیقه زمان بدهید.

دستور پخت دامپلینگ:

1. آرد، بیکینگ پودر و نمک دریایی را در یک کاسه متوسط مخلوط کنید.
2. با استفاده از دو چاقو، کره را تکه تکه کرده و با مواد مخلوط کنید تا زمانی که مخلوط مانند اوتمیل درشت یا تکه‌های کره به اندازه یک نخود باشند.
3. در کاسه ای دیگر، تخم مرغ و آبلیمو را هم بزنید تا کف کرده و به خوبی مخلوط شوند و به همراه آب به مخلوط کره و آرد اضافه کنید.
4. با استفاده از دست یا قاشق چوبی، مواد را مخلوط کرده تا خمیری نرم و چسبنده به دست بیاورید.
5. درب قابلمه سوپ بوقلمون را بردارید. قاشق قاشق خمیر را داخل سوپ ریخته تا روی سوپ با دامپلینگ پوشیده شود. درب قابلمه را گذاشته و تایمر را روی ۱۵ دقیقه تنظیم کنید. درب قابلمه را بردارید! اجازه دهید سوپ در حالت نیم جوش باشد تا دامپلینگ‌ها بپزند.
6. سوپ را از حرارت برداشته و فوراً سرو کنید.
7. سوپ پس از پخت باید ظرف سه روز خورده شود و می‌توانید آن را در یک ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

توجه: شما می توانید عصاره باقیمانده را در ظروف در بسته یا کیسه های زیپ لاک (روش مورد علاقه خودم) تا ۶ ماه فریز کنید و یا تا ۲ هفته آن در یک ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186