

# ۵۰ آشپزی رنگی برای گیاهخوارها

# سیب زمینی خوشمزه

Aloo Phujia

۱



۱ عدد  
پیاز  
خرد شده



یک چهارم  
پیمانه  
روغن

۲



۵۰۰ گرم  
سیب زمینی



۱ قاشق  
چایخوری  
نمک

۳



۱ قاشق  
چایخوری  
فلفل قرمز



نصف قاشق  
چایخوری  
زردچوبه

۴



نصف قاشق  
چایخوری  
زیره



۲ عدد  
گوجه فرنگی  
خرد شده

۵



سرخ شود

۶



مکعبی خرد شود

۷



۸



۹



۱۰ دقیقه بپزد



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# بابا غنوج

Baba Ghanoush

۱



یک عدد  
بادمجان

یک چهارم  
پیمانه آبلیمو

۲



یک چهارم  
پیمانه ارده

۲ قاشق  
غذاخوری کنجد

۳



۲ حبه سیر  
ریز خرد شده

نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۴



یک و نیم قاشق غذاخوری  
روغن زیتون

۵



۶

کبابی کنید  
و پوست بکنید



۷



۸



۹



۳ تا ۴ ساعت در یخچال



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# باسلوق

Baslogh

۱



۲ پیمانه  
آب سرد



۲ پیمانه  
نشاسته

۲



نصف پیمانه  
شکر



یک چهارم  
پیمانه  
گلاب

۳



۲ قاشق  
چایخوری  
روغن



۱۰۰ گرم  
پودر نارگیل

۴



۱۰۰ گرم  
گردوی خرد شده

۵



۶



۷



فرصت بدین تا در دمای اتاق  
کمی خنک بشه

۸

به شکل گرد در بیارین و توی  
پودر نارگیل بزنین



۹



روی هر باسلوق یک گردو  
بذارین و دو ساعت  
توی یخچال قرار بذارین



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد ماکارونی با بروکلی

Broccoli & Zucchini  
Pasta Salad

۱



۳ پیمانه  
ماکارونی  
پخته



۴ پیمانه  
بروکلی  
خرد شده

۲



۱ عدد  
کدو سبز  
خرد شده



۱ پیمانه  
گوجه  
گیلاسی



۳ عدد  
پیازچه  
خرد شده

۳



۱۰ برگ  
ریحان  
خرد شده



۳ قاشق  
غداخوری  
ارده



۳ قاشق  
غداخوری  
روغن زیتون

۴



۳ قاشق  
غداخوری  
آب



۱ حبه  
سیر  
له شده



نمک و فلفل  
به مقدار  
لازم

۵



۶



۷



۸



۹



سس رو یا سالاد  
مخلوط کنید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد گل کلم و انار

cauliflower and pomegranate salad

۱



۲ پیمانه گل کلم خرد شده  
نصف پیمانه هویج رنده شده

۲



۱ پیمانه دانه انار  
نصف پیمانه گردو خرد شده

۳



نصف پیمانه کشمش  
سس مایونز به مقدار لازم

۴



آب لیمو به مقدار لازم  
نمک و فلفل به مقدار لازم

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# برنج گل کلم

Cauliflower Rice

۱



۶۰۰ گرم گل کلم  
شسته شده

۲



۱ قاشق غذاخوری  
روغن زیتون

۳



۱ قاشق غذاخوری  
جعفری خرد شده

۴



نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۵



گل کلم رو به اندازه ریز خرد کنین

۶



در غذاساز  
بریزید

۷



۸



۵ دقیقه بپزد

۹



میتوانید در کنار غذاهای  
گوشتی، مرغ و ماهی، یا مخلوط با  
سبزیجات و یا بصورت تنهایی  
میل کنید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# لیموناد گیلاس

Cherry Lemonade

۱



۱ لیوان  
آب



آب خنک  
به مقدار لازم

۲



۳۵۰ گرم گیلاس  
بدون هسته و چوب

۳



۱ پیمانه  
آب لیموی تازه

۴



۱ پیمانه  
شکر

۵



۶

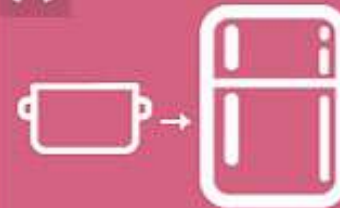


۷



روی حرارت ملایم بجوشد

۸



۱ ساعت در یخچال

۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com





# سالاد بروکلی چینی

Chinese-Style Broccoli Salad

۱



۲ گل  
بروکلی  
خرد شده



۲ قاشق  
غذاخوری  
روغن

۲



نمک  
به مقدار  
لازم



۲ قاشق  
غذاخوری  
سویا سس

۳



۲ و نیم  
پیمانه  
آب



۲ قاشق  
غذاخوری  
روغن کنجد



۱ قاشق  
غذاخوری  
شکر

۴



کنجد  
به مقدار  
دلخواه



۲ قاشق  
غذاخوری  
سرکه

۵

آب بجوشد



۶

یک دقیقه در آب جوش  
قرار بگیرد



۷

بروکلی های پخته  
در کاسه ریخته شوند



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# شکلات ساندویچی موز و کره بادام زمینی

Chocolate Covered Banana  
and Peanut Butter Bites

۱



۱ عدد موز بزرگ  
به حلقه های قطور خرد شده

۲



کره بادام زمینی  
به مقدار لازم

۳



سه چهارم پیمانه  
چیپس شکلات

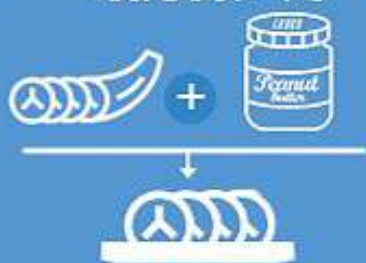
۴



۱ قاشق غذاخوری  
کره

۵

بین هر دو تکه موز کمی  
کره بادام زمینی بزنید



۶



کمی در فریزر قرار دهید

۷



۸



در مایکروفر حرارت دهید تا  
آب شود

۹



در یخچال  
قرار دهید  
تا سفت شود



آشپزی به سبک رنگی رنگی  
rangirangi.com



# پف فیل شکلاتی

Chocolate Popcorn

۱



نصف پیمانه  
ذرت خشک

۲



یک چهارم پیمانه  
روغن

۳



یک سوم پیمانه  
شکر

۴



یک قاشق غذاخوری  
پودر کاکائو

۵



۶



۷



۸

روی حرارت  
دورانی بچرخانید



۹

ار روزی حرارت بردارید  
و باز هم کمی دورانی بچرخانید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# دمنوش پرتقال و دارچین

Cinnamon and Orange Tea

۱



سه و نیم  
پیمانه  
آب



۳ عدد  
چوب دارچین

۲



یک پرتقال  
آب گرفته



نصف پیمانه  
نعنا تازه

۳



پوست یک عدد پرتقال  
بدون بخش های سفید

۴



۲ قاشق غذاخوری  
شکر

۵



۶



۷



حرارت بدین تا بجوشد

۸



با در بسته  
فرست بدین تا خنک بشه

۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# چای پرتقالی

Cinnamon-Orange Black Tea

۱



پوست یک عدد پرتقال

۲



۳ عدد چوب دارچین  
خرد شده

۳



۳ قاشق چایخوری  
چای سیاه خشک

۴



۴ پیمانه  
آب جوش

۵

۳ دقیقه حرارت بدین



۶



از دستگاه فرنچ پرس  
استفاده کنین

۷



۸



۹



بعد از ۵ دقیقه آماده است



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد انار و مرکبات

Citrus Salad with Pomegranate Seeds

۱



۱ پیمانه  
دانه انار



۲۵۰ گرم  
گریپ فروت

۲



۵۰۰ گرم  
نارنگی و یافا

۳



۵۰۰ گرم  
پرتقال معمولی و پرتقال خونی

۴



پرتقال برای آب گرفتن  
به مقدار لازم

۵

میوه ها رو پوست بکنین و خرد کنین



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی  
rangirangi.com



# خوراک لوبیا چیتی

Cowpoke Beans

۱



۴۵۰ گرم  
لوبیا چیتی



یک حبه سیر  
خرد شده

۲



۲ قاشق  
غداخوری  
کره



۲ پیمانه  
پیاز  
خرد شده

۳



رب گوجه فرنگی  
به مقدار لازم



یک چهارم  
پیمانه جعفری  
خرد شده

۴



نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۵



به اندازه یک شب تا صبح  
در آب خیس کنید



آبکش کنید

۶

آب به مقداری که  
روی لوبیایها را بگیرد



۷

بعد از جوشیدن شعله را  
کم کنید تا ۳ ساعت بپزد



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سوپ هویج

Curried Carrot Soup

۱



۲ قاشق  
غذاخوری  
روغن

یک عدد پیاز  
خرد شده

۲



یک قاشق  
غذاخوری  
ادویه کاری

۹۰۰ گرم  
هویج  
خرد شده

۳



۴ پیمانه عصاره سبزیجات  
(میتوانید از پودرهای آماده  
استفاده کنید و با آب  
مخلوط کنید)

۴



۲ پیمانه آب

۵



۶

۲۰ دقیقه حرارت دهید



۷



مواد را در مخلوط کن  
به حالت پوره در آورید

۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# حمص سریع السیر

Extra Easy Hummus

۱



۱ قوطی کنسرو نخود

۲



یک حبه سیر له شده

۳



۲ قاشق چایخوری  
زیره سیاه

۴



۱/۲ قاشق  
چایخوری  
نمک



۱ قاشق  
غداخوری  
روغن زیتون

۵



نخود های کنسرو را در  
همزن بریزید و آب آن را  
جدا نگه دارید

۶



۷



۸



آب کنسرو نخود

۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# اسموتی سلامتی

Green Detox Smoothie

۱



سه چهارم  
پیمانه  
آب آناناس

۲



نصف پیمانه  
برگ اسفناج

۳



یک چهارم  
گلابی  
خرد شده

۴



یک چهارم  
سیب سبز  
خرد شده



۳ تکه  
(کل)  
کوکب  
بروکلی

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سیب زمینی پیازی

Grilled Potatoes and Onion



۴ عدد سیب زمینی خورد شده



۴ قاشق غذاخوری کره



۱ عدد پیاز خورد شده



۲ قاشق چایخوری نمک و فلفل

۵

تکه های سیب زمینی را در  
قویل آلومینیوم قرار دهید



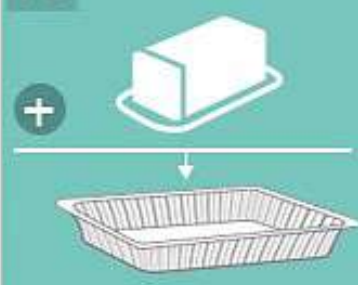
۶



۷

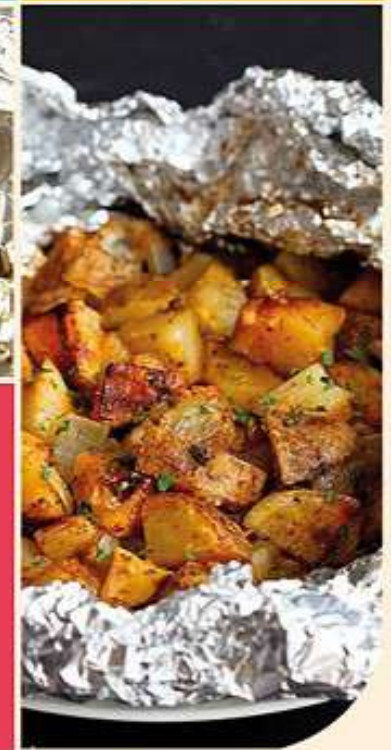


۸



۹

گریل کنید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# ساندویچ سبزیجات گریل شده

Grilled Vegetable Sandwich

۱



۱ عدد بادمجان  
حلقه ای خرد شده

۲



۱ عدد  
فلفل دلمه ای  
خرد شده



روغن زیتون  
به مقدار  
لازم

۳



۱ پیمانه  
قارچ  
خرد شده



۴ قاشق  
غذاخوری  
سس مایونز

۴



نان تست  
به مقدار لازم

۵



۶



۲۵ دقیقه در فر با  
دمای ۲۰۰ درجه قرار دهید

۷



تفت دهید

۸



به نان ها سس بزنید

۹



مواد را بین نان ها قرار دهید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# چای ترش

Hibiscus Tea

۱



۸ پیمانه  
آب



سه چهارم  
پیمانه شکر

۲



چند تکه  
زنجبیل



نصف یک  
چوب دارچین

۳



یک پیمانه  
چای ترش  
خشک



کمی آب  
لیموی تازه

۴



تکه هایی لیمو  
یا پرتقال  
برای تزئین

۵

۴ پیمانه  
آب



۶



۷



از روی حرارت بردارید  
و ۲۰ دقیقه فرصت دهید تا  
در قوری با در بسته، دم بکشد

۸

۴ پیمانه آب  
بصورت گرم یا سرد



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد بادمجان

Italian Eggplant Salad

۱



۶ عدد  
بادمجان



یک حبه سیر  
له شده

۲



۳ قاشق  
غذاخوری  
روغن زیتون



یک قاشق  
غذاخوری  
سرکه بالزامیک

۳



۲ قاشق  
غذاخوری  
شکر



۱ قاشق  
چایخوری جعفری  
خشک شده

۴



۱ قاشق  
چایخوری ریحان  
خشک شده



نمک و فلفل  
به مقدار  
لازم

۵



با چنگال  
سوراخ کنید

کباب کنید

پوست بکنید  
و خرد کنید

۶



۷



۸



۹



۲ ساعت در یخچال خنک شود



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# کیمچی

Kimchi

۱



۱ گل

کاهوی چینی  
دو نیم شده



یک چهارم

پیمانه  
نمک دریایی

۲



۴ عدد

پیازچه  
خرد شده



۵ حبه

سیر  
رنده شده



۳ قاشق

غذاخوری  
آب

۳



۱ قاشق چایخوری

زنجبیل پست کنده  
و رنده شده



۱ قاشق

چایخوری  
شکر

۴



۳ قاشق

غذاخوری  
پودر فلفل چیلی



۲۵۰ گرم

ترب سفید  
خرد شده

۵



۶

بعد از ۲ ساعت



۷



۸



۹



۵ روز در دمای اتاق خنک  
دور از نور آفتاب نگهداری شود



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد خیار کره ای

Korean Cucumber Salad

۱



یک چهارم  
پیمانه  
سرکه سفید



یک چهارم  
قاشق چایخوری  
فلفل سیاه

۲



نصف قاشق  
چایخوری  
فلفل قرمز



یک قاشق  
غذاخوری  
روغن زیتون

۳



۲ قاشق  
غذاخوری  
کنجد



یک عدد خیار  
حلقه ای  
خرد شده

۴



نصف هویج  
بلند و باریک  
خرد شده



نصف پیازچه  
خرد شده



۶ تا وقتی دانه های کنجد  
قهوه ای شوند سرخ کنید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# شریت گلاب

Lebanese Rose Drink

۱



۲ پیمانه  
شکر

یک پیمانه  
آب

۲



نصف لیمو ترش  
آبگرفته

۳



چند قطره  
رنگ خوراکی  
صورتی

یک سوم  
پیمانه  
گلاب

۴



آب خنک  
به مقدار لازم

چند تکه  
یخ

۵



۶

جوشانید



۷

۱۰ دقیقه بجوشانید



۸



۹

همراه با آب و یخ  
به مقدار لازم میل شود



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سیب زمینی لیمویی

Lemon Potatoes

۱



۳ عدد  
سیب زمینی  
یک سوم  
پیمانه  
آب لیمو

۲



یک چهارم  
پیمانه  
روغن زیتون  
۲ حبه  
سیر  
له شده

۳



آب  
به مقدار لازم  
آویشن  
به مقدار لازم

۴



نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۵

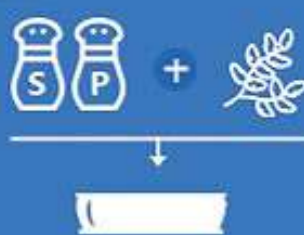
خرد کنید



۶



۷



۸

به مقداری آب بریزید  
سپس فرصت دهید  
تا بجوشد



۹



در فر با دمای ۲۶۰ درجه  
برای ۳۰ دقیقه



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سس اسپاگتی مارینارا

Marinara Sauce

۱



آب به  
مقدار  
لازم

۳۰۰ گرم  
گوجه  
فرنگی

۵۰ گرم  
کرفس  
خرد شده

۲



چند تکه  
فلفل  
دلمه ای

۱ قاشق  
ریحان  
خشک

۱۷۰ گرم  
رب  
گوجه

۳



نمک و فلفل  
به مقدار  
لازم

۱ حبه  
سیر  
خرد شده

۴ قاشق  
جعفری  
خرد شده

۴



یک سوم  
پیمانه  
خرد شده

۶ قاشق  
روغن  
زیتون

۱ قاشق  
آویشن  
خشک

۵



۱۰ دقیقه  
حرارت بدهید



۶



۷



۸



۹

۳۰ دقیقه آرام بجوشد



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# اسموتی هندوانه و طالبی

Melon Smoothie

۱



۲ و نیم پیمانه  
هندوانه

۲



نصف پیمانه  
آب پرتقال

۳



۲ قاشق غذاخوری  
عسل

۴



۳ پیمانه  
طالبی

۵



در فریزر قرار دهید تا یخ بزنند

۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# شیر بادام

Almond Milk

۱



۱ پیمانه  
بادام خام



آب برای  
خسیاندن  
بادام ها

۲



۳ پیمانه  
آب

۳



۱ قاشق غذاخوری  
عسل

۴



یک صافی یا  
پارچه مناسب برای صاف کردن

۵

۱۲ ساعت خیس بخورد



۶



۷



۸



۳ دقیقه با سرعت کم  
۱ دقیقه با سرعت زیاد  
هم بزنید

۹



از صافی  
عبور دهید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد توت فرنگی و بادام

Nutty Strawberry Salad

۱



یک چهارم  
پیمانه  
سرکه سیب

یک چهارم  
پیمانه  
روغن زیتون

۲



پودر یک چهارم نمک و فلفل  
سیر به پیمانه به مقدار  
مقدار لازم شکر لازم

۳



۱ قاشق  
غداخوری  
کره

نصف پیمانه  
بادام  
پوست کنده

۴



۸۰۰ گرم  
توت فرنگی  
خرد شده

۲ گل کاهو  
خرد شده

۵



۶



در ظرف را بپوشانید و حداقل  
۶ ساعت در یخچال قرار دهید

۷



حرارت دهید تا بادام ها  
طلایی شوند

۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# شیرینی جو پرک با مربا

Oatmeal Jam Bar Cookies

۱



نصف پیمانه  
شکر قهوه ای



یک پیمانه  
آرد

۲



یک چهارم قاشق چایخوری  
جوش شیرین

۳



یک پیمانه  
جو پرک



نصف پیمانه  
کره

۴



سه چهارم پیمانه  
مربا

۵



با دست  
مخلوط کنید



۶



نیمی از مواد را در قالب بریزید  
و با فشار ته لیوان در کف قالب  
فشرده کنید

۷



۸

باقی مواد



۹



۳۵ تا ۴۰ دقیقه در فر با  
دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد



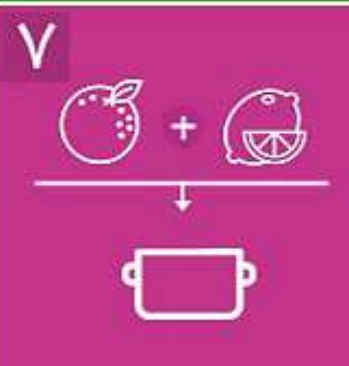
آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# لیموناد پرتقالی

Orange Lemonade



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# ذرت فر پز

Oven-Roasted Corn

۱



۴ عدد ذرت خام  
پوست کنده

۲



کره  
به مقدار لازم

۳



فویل آلومینیومی  
به مقدار لازم

۴



نمک  
به مقدار لازم

۵



۶



ذرت ها را داخل  
فویل آلومینیومی ببیچید

۷



۸



۳۰ دقیقه در فر با دمای  
۱۷۵ درجه سانتی گراد

۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# ساندویچ موز و کره بادام زمینی

Peanut Butter and Banana  
Sandwich

۱



۲ قاشق غذاخوری  
کره بادام زمینی

۲



۲ تکه  
نان تست

۳



۱ عدد موز  
خرد شده

۴



کمی روغن  
برای چرب کردن ماهیتابه

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد آناناس و خیار

Pineapple-Cucumber Salad

۱



۲ قاشقی  
غذاخوری  
آب لیمو

نمک و فلفل  
به مقدار  
لازم

۲



۵ پیمانه  
آناناس خرد شده

۳



۴ عدد  
خیار سالادی  
خرد شده

نصف پیمانه  
گشنیز  
خرد شده

۴



نصف یک پیاز قرمز  
خرد شده

۵



۶



۷



۸



۹



۲۰ دقیقه با در پوشیده  
در یخچال قرار دهید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# آب طعم دار لیمویی

Refreshing Lime Water

۱



۱ پیمانه  
آب لیموی تازه

۲



۱۰ پیمانه  
آب

۳



به مقدار لازم  
یخ

۴



برگ نعنا  
تازه



تکه های  
لیمو

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# بشقاب سبزیجات پاییزی

Roasted Autumn Vegetables

۱



۴ عدد  
سیب زمینی  
کوچک خرد شده  
نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۲



۱ عدد  
هویج پوست کنده  
و خرد شده  
۱ پیمانه  
کدو تنبل  
خرد شده

۳



۱ عدد پیاز  
به ۴ قسمت  
تبدیل شود  
۳ عدد قارچ  
خرد شده

۴



۲ قاشق  
غذاخوری  
روغن زیتون  
۲ قاشق  
غذاخوری  
سرکه بالزامیک

۵



۶



۷



۸

در فر با دمای ۲۰۰  
درجه سانتی گراد



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# بروکلی لیمویی

Roasted Garlic  
Lemon Broccoli

۱



۲ عدد  
گل بروکلی خرد شده

۲



۲ قاشق  
غداخوری  
روغن زیتون

۳



نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۴



۱ حبه  
سیر  
خرد شده



نصف  
لیمو ترش  
آبگرفته

۵



۶



۷

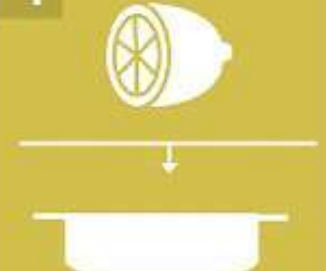


۸



۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر با دمای  
۲۰۰ درجه سانتی گراد  
قرار داده شود

۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# موکتل سانگريا

Sangria Mocktail

۱



عدد ۱  
پرتقال  
گرد خرد شده



عدد ۲  
ليمو ترش  
گرد خرد شده

۲



عدد ۲  
سيب  
خرد شده



۴ پيمانه  
آب انگور  
قرمز

۳



يک و نيم  
پيمانه  
آب پرتقال تازه



يک چهارم  
پيمانه  
آب ليمو تازه

۴



۷۵۰ ميلي ليتر  
آب گازدار

۵



۶



۷



۸



۹

يا يخ ميل كنيد



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سیب سرخ شده

## Sauteed Apples

۱



۱/۴ پیمانه  
کره



۴ عدد  
سیب بزرگ

۲



۲ قاشق  
چایخوری  
آرد ذرت



۱/۲ پیمانه  
آب سرد

۳



۱/۲ پیمانه  
شکر قهوه ای

۴



۱/۲ قاشق چایخوری  
پودر دارچین

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سوهان کنجدی

Sesame Candy

۱



۱ پیمانه شکر

۲



۱ پیمانه کنجد

۳



۱ قاشق غذاخوری  
زعفران حل شده

۴



کره  
به مقدار لازم

۵

حرارت بدین تا ذوب بشه



۶



۷



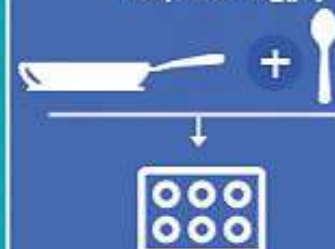
۸

چرب کنین



۹

مواد رو با قاشق داخلی  
سینی بریزین و اجازه  
بدین تا خشک بشه



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# برنج اسپانیایی

Spanish Rice

۱



۲ قاشق  
غداخوری  
روغن



۱ پیمانه  
برنج

۲



۱ عدد پیاز  
خرد شده



نصف  
قلقل دلمه ای  
خرد شده

۳



۲ پیمانه  
آب



رب گوجه فرنگی  
به مقدار لازم

۴



نمک و فلفل  
به مقدار لازم

۵



۶



تا وقتی پیاز پخته و  
برنج کمی قهوه ای شود  
روی حرارت ملایم قرار دهید

۷



۸



۹

۳۰ دقیقه حرارت دهید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# سالاد توت فرنگی اسفناج

STRAWBERRY SPINACH SALAD

۱



۲ قاشق  
غداخوری  
کنجد



نصف پیمانه  
شکر

۲



نصف پیمانه  
سرکه سفید



نصف پیمانه  
روغن زیتون

۳



۱/۴ قاشق  
چایخوری  
پاپریکا



۱ قاشق غداخوری  
پیاز خورد شده

۴



۱/۴ پیمانه ۲۵۰ گرم  
توت فرنگی ۳۰۰ گرم  
بادام تازه

۵



۶

۱ ساعت



۷

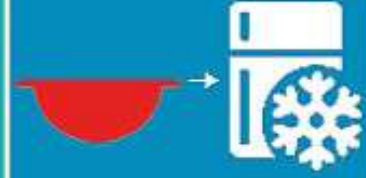


۸



۹

۱۵ دقیقه



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# دسر یخی توت فرنگی

Strawberry & Rose Sorbet

۱



۳۰۰ گرم  
پودر قند

۳۰۰ میلی لیتر  
آب

۲



۹۰۰ گرم  
توت فرنگی رسیده  
(تمیز شده)

۳



۱ عدد لیمو  
آبگرفته شده

۴



۲ قاشق غذاخوری  
گلاب

۵



۶



۷



۸



در فریزر قرار دهید تا  
یخ بزند

۹



در چند مرحله در بازه های  
زمانی ۱ یا ۲ ساعت یکبار  
هم بزنید تا بافت آن نرم و  
آماده شود.



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# یخ چای لیمویی

Sweet Lime Iced Tea

۱



یک و نیم  
لیتر آب جوش

۲



۳ عدد  
چای کیسه ای

۳



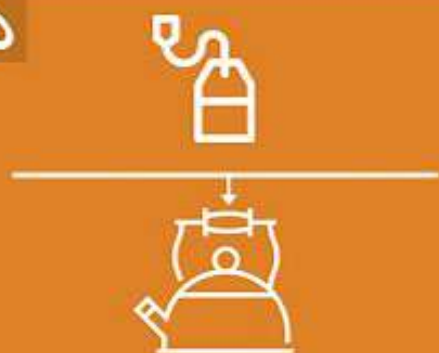
سه چهارم پیمانه  
شکر

۴



۲ عدد لیموترش  
آب گرفته

۵

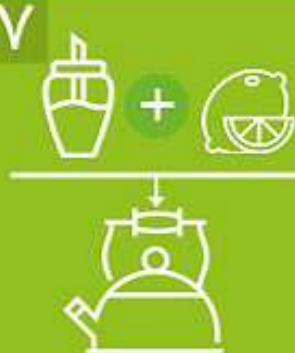


۶



۴۵ دقیقه فرصت دهید تا  
چای دم بکشد و بعد چای های  
کیسه ای را خارج کنید

۷



۸



در یخچال قرار دهید تا  
خنک شود

۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# کیک موزی مخصوص گیاهخواران

Vegan Banana Cake

۱



۲ پیمانه  
آرد  
یک و نیم  
قاشق چایخوری  
جوش شیرین

۲



۱ پیمانه  
شکر  
یک چهارم  
پیمانه  
روغن

۳



۴ عدد موز  
پوست کنده و  
له شده

۴



یک قاشق  
چایخوری  
وانیل  
یک چهارم  
پیمانه  
آب

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی  
rangirangi.com



# کیک شکلاتی مخصوص گیاهخواران

Vegan Chocolate Cake

۱



یک و نیم  
پیمانه  
آرد



۱ پیمانه  
شکر سفید

۲



یک چهارم  
پیمانه  
پودر کاکائو



۱ قاشق  
چایخوری  
جوش شیرین

۳



نصف قاشق  
چایخوری  
نمک



یک سوم  
پیمانه  
روغن

۴



۱ قاشق  
چایخوری  
وانیل



۱ پیمانه  
آب

۵



۶



۷



۸



۹



در فر با دمای ۱۷۰ درجه  
سانتی گراد قرار بگیرند



آشپزی به سبک رنگی رنگی  
rangirangi.com



# پنکیک مخصوص گیاهخواران

## Vegan Pancakes

۱



۲ پیمانه  
آرد



۳ قاشق  
غذاخوری  
شکر

۲



یک قاشق  
چایخوری  
بیکنگ پودر



یک و نیم  
پیمانه  
شیر سویا

۳



یک سوم  
پیمانه  
روغن نارگیل  
ذوب شده



۱ قاشق  
چایخوری  
وانیل

۴



۴ قاشق  
غذاخوری  
روغن گیاهی



مربا یا عسل  
برای تزیین

۵



۶



۷



۸



۹



چند لایه پنکیک را  
با مربا و عسل تزیین کنید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



## خورشت هویج و نخود فرنگی

vegan stew with  
peas and carrots



۱. یک عدد روغن زیتون  
سه عدد پیاز به مقدار لازم  
یک عدد سیر له شده خرد شده



۲. ۳ عدد هویج نگینی خرد شده  
۴۵۰ گرم نخود فرنگی



۳. نمک و فلفل سیاه و قرمز  
به مقدار لازم



۴. رب گوجه فرنگی به مقدار لازم  
۲ پیمانه استاک سبزیجات



۸. در قابلمه گذاشته بشه تا  
خوب جا بیافته



۹. میتونید همراه برنج  
یا تان سرو کنید



آشپزی به سبک رنگی رنگی  
rangirangi.com



# نوشیدنی هندوانه و لیمو

Watermelon Lime Cooler

۱



۲ پیمانه هندوانه  
خرد شده و خنک

۲



۱ قاشق غذاخوری  
آب لیمو تازه

۳



تکه های  
یخ



چند برگ  
ریحان

۴



۲ پیمانه  
آب گازدار

۵



۶



۷



۸



۹



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com



# شکلات سفید و انار

White Chocolate Pomegranate  
Candies

۱



۱۷۰ گرم  
شکلات سفید

۲



یک چهارم پیمانه  
دانه های انار

۳



یک چهارم پیمانه  
پودر نارگیل

۴



کره  
برای چرب کردن قالب

۵

شکلات سفید را در مایکروفر قرار داده و  
ذوب کنید



۶



قالب را چرب کنید

۷



۸



۹



یک ساعت در یخچال  
قرار دهید



آشپزی به سبک رنگی رنگی

rangirangi.com