

طرز تهیه چهار فرنی متفاوت برای افطار



فرنی یکی از دسرهای سنتی ایرانی است که از کودکی تا بزرگ سالی همچنان محبوب است و طرفداران زیادی دارد. پایه فرنی شیر است که معمولاً آن را با آرد برنج و در برخی مناطق دیگر با آرد گندم و نشاسته در طعم‌های متفاوت زعفرانی، وانیلی یا شکلاتی تهیه می‌کنند. این دسر خوشمزه و لطیف معمولاً یکی از غذاهای اصلی کودکان در ماه‌های ابتدایی غذا خوردن است و همچنین در مراسم مذهبی مثل افطاری‌های ماه رمضان یا به صورت دسر برای مهمانی‌ها و جشن‌ها تهیه می‌شود. در ایام ماه رمضان فرنی کاربرد بیشتری دارد؛ زیرا روزه‌داران می‌توانند هنگام افطار یک دسر نرم و لطیف و شیرین را بخورند. برای درست کردن فرنی روش‌های مختلفی وجود دارد. ما در این مطلب می‌خواهیم آموزش ۴ مدل فرنی خوشمزه و بسیار مقوی را با شما به اشتراک بگذاریم که دستور تهیه آسانی دارند و برای افطاری ماه رمضان بسیار مناسب هستند. پس در ادامه این مطلب با طرز تهیه ۴ مدل فرنی خوشمزه همراه ما باشید.

فرنی بادام نارنگی

- مواد لازم**
- شیر: ۲ پیمانه
 - پودر بادام: ۲ قاشق غذاخوری
 - پودر نارنگیل: ۲ قاشق غذاخوری
 - شکر یا عسل: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
 - گلاب: یک چهارم لیوان
 - خلال بادام برای تزئین: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این فرنی خوشمزه ابتدا آرد برنج را داخل یک قابلمه مناسب بریزید و شیر سرد را کم به آن اضافه کنید و هم بزنید تا آرد برنج و شیر با هم مخلوط شوند. قابلمه را روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و مدام هم بزنید تا کم‌کم به غلظت برسد. سپس پودر بادام، پودر نارنگیل، شکر یا عسل و گلاب را اضافه کنید و کمی دیگر هم بزنید تا فرنی جا بیفتد و روی آن چین تشکیل شود. حالا فرنی را داخل ظرف سرو بکشید و روی آن را با خلال بادام تزئین کنید. نوش جان.

فرنی پرتقالی

- مواد لازم**
- شیر: ۲ پیمانه
 - آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری
 - آب پرتقال: یک دوم پیمانه
 - شکر: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
 - رنده پوست پرتقال: یک دوم قاشق جای خوری
 - گلاب: یک چهارم پیمانه
 - خلال پسته برای تزئین: به میزان لازم

طرز تهیه

آرد برنج را داخل قابلمه بریزید و شیر سرد را کم به آن اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً حل شود. قابلمه را روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و مدام هم بزنید تا کم‌کم به غلظت برسد. سپس شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا به قوام برسد. حالا آب پرتقال و پوست پرتقال رنده شده را اضافه کنید و با حرارت کم هم بزنید تا فرنی نبرد. وقتی کم‌کم فرنی جا افتاد، گلاب را اضافه کنید و یک دقیقه بعد اجاق گاز را خاموش کنید. فرنی را داخل ظرف سرو بکشید و بعد از اینکه خنک شد روی آن را با خلال پسته تزئین کنید. نوش جان.

فرنی ارده

- مواد لازم**
- آرد برنج: ۲ پیمانه
 - شیر: ۲ پیمانه
 - ارده: ۲ قاشق غذاخوری
 - شکر یا عسل: ۳ قاشق غذاخوری
 - گلاب: ۱ قاشق غذاخوری
 - پودر هل: یک چهارم قاشق جای خوری
 - کنجد و پودر دارچین برای تزئین: به میزان لازم

طرز تهیه

آرد برنج را روی قابلمه بریزید و شیر سرد را کم به آن اضافه کنید تا حل شود. قابلمه را روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و مدام هم بزنید تا غلیظ شود. حالا ارده، شکر یا عسل و هل و گلاب را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا فرنی جا بیفتد. وقتی روی فرنی چین افتاد یعنی آماده است. فرنی را داخل ظرف سرو بکشید و وقتی خنک شد، روی آن را با کنجد و دارچین تزئین کنید. نوش جان.

فرنی کارامل عربی

- مواد لازم**
- شیر: ۲ پیمانه
 - آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری
 - شکر: ۴ قاشق غذاخوری
 - شکر برای کارامل: ۲ قاشق غذاخوری
 - گلاب: یک قاشق غذاخوری
 - کره: یک قاشق مربا خوری
 - خلال پسته برای تزئین: به میزان لازم

طرز تهیه

شکر را داخل ماهی تابه بریزید و روی حرارت خیلی کم اجاق گاز قرار دهید و بدون اینکه هم بزنید اجازه دهید شکر کم‌کم آب شود. وقتی نیمی از شکر حل شد، ماهی تابه را دور دهید تا مخلوط شود. وقتی شکر کاملاً آب شد، کره را اضافه کنید و فوری هم بزنید تا سس یکدستی شکل بگیرد. داخل یک قابلمه دیگر آرد برنج و شیر سرد را حل کنید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید و مدام هم بزنید تا به غلظت برسد. سپس شکر و گلاب را اضافه کنید و نیمی از سس کاراملی را داخل فرنی بریزید تا طعم کارامل بگیرد. وقتی روی فرنی چین افتاد، فرنی را داخل ظرف سرو بکشید و باقی مانده سس کاراملی را روی فرنی بریزید و با خلال پسته تزئین کنید. نوش جان.

منبع: فرارو

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

ایستاده در حادثه

بهترین اقدامات قبل، حین و پس از انفجار چه کارهایی است؟

ملیحه ابراهیمی | پیش از دو هفته از شروع جنگ گذشته است و هر روز با اتفاقی تازه روبه‌رو می‌شویم. نمی‌خواهیم ته‌دل شما را خالی کنیم ولی احتیاط شرط عقل است و باید هر لحظه برای هر اتفاقی آماده باشیم. منظورمان تمرکز بیشتر بر پیشگیری است تا پیدا کردن راه چاره در زمان وقوع یک حادثه. لازمه آن هم این است که قبل از وقوع هر اتفاقی آمادگی صد درصدی در خودمان برای آن ایجاد کنیم تا در شرایط بحرانی بتوانیم راحت‌تر تصمیم بگیریم. درست مانند برگزاری یک مانور. از این رودر این شماره قصد داریم کمی موشکافانه‌تر درباره اقداماتی که در زمان شنیدن صدای انفجار باید انجام دهیم با شما صحبت کنیم. بی‌تردید خواندن راهکارهای زیر در این زمانه حساس جنگی به کارتان می‌آید.

هشدار صدای انفجار!

اولین اقداماتی که به محض شنیدن صدای انفجار باید انجام دهیم به شرح زیر است:

- به سرعت روی زمین بخوابیم.
- دست‌ها را پشت گردن بیندازیم و زانوهایمان را به سمت شکم جمع کنیم. (حالت جنینی)
- از اقدامی مثل بالشت‌کشی یا کاپشن برای پوشاندن سر و گردن استفاده کنیم.

رعایت ایمنی در هر مکان

از پنجره‌ها دور شویم.

به سمت دیوارهای اصلی ساختمان، کنار ستون‌ها یا زیر میز پناه ببریم.

در صورت امکان چراغ‌ها و وسایل برقی را خاموش کنیم.

داخل فضای بسته با احتساب زمان کافی

۱ به پناهگاه داخلی یا زیرزمین برویم.

۲ درها و پنجره‌ها را نبندیم.

۳ از آینه‌ها و اجسام شیشه‌ای فاصله بگیریم.

داخل خودرو

۱ خود را متوقف کنیم و به سرعت پیاده شویم و خود را پشت جسم سخت مثل دیوار، جدول، درخت قطور و... پنهان کنیم.

۲ اگر دور و اطرافمان پناهی نبوده، درون خودرو خم شویم. سرمان را پایین بیاوریم و دست‌ها را روی سر بگذاریم.

۱۱۰

نیروی انتظامی

۱۱۵

اورژانس

۱۲۵

آتش‌نشانی

۱۱۲

هلال احمر

۱۲۱

اداره برق

۱۲۲

آب و فاضلاب

۱۴۳

خدمات درمانی

۱۹۱

کشیک داروخانه

۱۲۰

پلیس راهور

۱۱۳

وزارت اطلاعات

۱۱۴

اطلاعات سپاه

نکته: از تلفن فقط برای تماس‌های ضروری استفاده کنیم و بیهوده شبکه را مشغول نکنیم.

بهترین اقدام بعد از انفجار این است که در صورت دسترسی رادیو و شبکه‌های رسمی را برای دریافت اطلاعات دنبال کنیم.

لطفاً این کارها را انجام ندهیم!

- به سمت محل انفجار نرویم.
- عکس و فیلم برداری از محل انفجار نکنیم.
- اطلاعات نادرست یا شایعه پخش نکنیم.

پس از انفجار

اولین کاری که باید انجام دهیم این است که خونسردی خود را حفظ کنیم و دیگر افرادی را که دچار استرس و اضطراب شده‌اند را به آرامش دعوت کنیم. از دیگر کارهایی که پس از انفجار باید انجام داد می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

- تا حد امکان حرکت نکنیم. مگر برای فرار از خطر فوری که بهتر است پشت دیوارهای محکم یا در سطح پایین‌تر مثل زیرزمین پناه ببریم.
- از پنجره بیرون رانگاه نکنیم.
- منتظر اعلام اخبار مقامات رسمی برای جابه‌جایی از محل بمانیم.
- اگر مصدوم شدیم تا رسیدن نیروهای امدادی اقدامات اولیه را انجام دهیم.

مصدومان را دریابیم

کمک کردن به مصدومان بعد از انفجار قانون و قواعدی دارد که بهتر است در مورد آن‌ها بیشتر بدانیم:

- قبل از هر کاری با حفظ خون‌سردی با فوریت‌های پزشکی تماس بگیریم. طبق توصیه‌های آن‌ها اقدامات اولیه را انجام دهیم تا به محل برسند.
- فقط در صورت ایمن بودن محل انفجار به مصدومان کمک کنیم.
- از جابه‌جایی غیر ضروری مصدومان به ویژه آن‌ها که آسیب ستون فقرات دیده‌اند خودداری کنیم.
- موقعیت مکانی را به سازمان و نهاد‌های امداد رسان اطلاع‌رسانی کنیم.
- به دیگران هشدار بدهیم و آن‌ها را آگاه کنیم تا از محل دور شوند.

حواسمان به بچه‌ها باشد

کودکان، آسیب‌پذیرترین فرد در زمان جنگ به شمار می‌آیند. بزرگ‌ترها در شرایطی که انفجاری رخ می‌دهد باید حواسشان به کودکان و بعد از آن‌ها سالمندان و زنان را در اولویت قرار دهند. بهتر است قبل از وقوع حادثه آن‌ها را آگاه کنیم تا در شرایط خاص دچار بحران نشوند. با این توصیف ممکن است کودک در چنین شرایطی و حتی بعد از آن دچار شوک صدای انفجار شود و علائمی در آن بروز کند. بهتر است حواسمان به نشانه‌های زیر باشد:

- بی‌اختیاری ادرار
- لرزش لب‌ها
- خیره شدن به یک نقطه
- خشکی بدن و قفل شدن اندام‌ها
- کاهش یا قطع ناگهانی گفتار
- واکنش نشان ندادن به صدا یا تماس

پس از انفجار

از اقداماتی که بعد از انفجار باید به خاطر بسپارید این است که بیش از پیش حواستان به وضعیت جسمانی و روح و روانی کودکان در صحنه باشد.

- بدون حرف فقط نزدیک آن‌ها شویم و دستشان را بگیریم.
- با صدای آرام بگوییم: «من کنار هستم».
- اگر نشسته کنارش بنشینیم و اگر ایستاده با او هم قدم شویم.
- سرمان را هم سطح با او بیاوریم و چشم در چشمش شویم.
- آب خنک یا شربت مملو می‌مثل بطری آب، توپ نرم و... به دستش بدهیم.
- با یک تماس فیزیکی آرام مثل لمس شانه‌ها، کمک به بازگشت او به شرایط عادی کنیم.
- تلاش نکنیم او را به صحبت بیاوریم. فقط امنیت را به او القاء کنیم.

فوری فوتی!

اگر طبق الگوی گفته شده شیشه‌ها را چسب کاری نکنید، بی‌تردید موج انفجار باعث شکسته شدن آن‌ها و پرتاب شدنشان خواهد شد. اما اگر قبل از وقوع حادثه به این نکته توجه داشته باشید تا حد زیادی می‌توانید از آسیب‌های جدی بعد از انفجار بکاهید.

انتخاب چسب مناسب:

برای شیشه‌های بزرگ چسب پهن

برای شیشه‌های کوچک چسب برق

الگوی توصیه‌شده و استاندارد

توصیه‌های تکمیلی

- در صورت امکان روی شیشه‌ها طلق پلاستیکی نصب کنیم.
- در پشت شیشه پرده ضخیم یا پتو نصب کنیم.
- تخت خواب یا محل نشستن نزدیک پنجره نباشد.
- آینه یا شیشه‌های تزئینی را به جای مطمئن منتقل کنیم.
- پنجره‌های دوجداره را از هر دو طرف چسب بزنیم.

