

# پخت کاجی چهار مغز برای افطار

**کاجی** چهار مغز معجونی مقوی و انرژی زا است و برای رفع کم خونی، نیروی از دست رفته و بسیاری از ناتوانی‌های بدن بسیار مفید است. با نقل قول دستور تهیه کاجی و مصرف این معجون معجزه آسا این گونه سنتها نسل به نسل و سینه به سینه انتقال یافته تا نسل امروز هم از این سنتهای قدیمی بهرمنند شده و به دست فراموشی سپرده نشود.

## مواد لازم برای تهیه کاجی چهار مغز

مغز گردو نیم کوب شده ۵۰ گرم  
مغز بادام نیم کوب شده ۵۰ گرم  
مغز پسته نیم کوب شده ۵۰ گرم  
مغز فندق نیم کوب شده ۲۵ گرم  
آرد جوانه گندم یا آرد برنج ۲ لیوان  
نبات آسیاب شده ۲ لیوان  
روغن حیوانی (گاو یا گوسفند) ۲۰۰ گرم  
گل گاوزبان ۵۰ گرم  
آب ۴ لیوان  
گلاب نصف فنجان  
زعفران ساییده شده ۱ قاشق چایخوری  
آماده سازی: ۲۰ دقیقه  
زمان پخت: ۴۰ دقیقه  
مجموع زمان پخت: ۶۰ دقیقه

## طرز تهیه کاجی چهار مغز:

نبات کوبیده شده را با ۴ لیوان آب روی حرارت می‌گذاریم بجوشد. سپس آن را صاف کرده، زعفران را حل کرده و گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و آن را کنار می‌گذاریم. گاوزبان را به همراه آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و کنار می‌گذاریم.

روغن حیوانی را در یک قابلمه ریخته، پس از ذوب شدن روغن آرد (آرد جوانه گندم یا آرد برنج) را کم کم اضافه می‌کنیم. بعد با قاشق چوبی آن را مرتب به هم می‌زنیم. شعله را ملایم کرده و به هم زدن آن ادامه می‌دهیم تا رنگ آرد طلایی شود (برای تهیه کاجی نیاز به سرخ کردن آرد نمی‌باشد).

در این مرحله نصف قاشق چایخوری نمک اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت بر می‌داریم و گل گاوزبان دم شده و شربت آماده شده از

نبات را کم کم به آن اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا مایع صاف و یک دست شود. گردو، بادام، پسته، فندق را هم اضافه می‌کنیم و ظرف را مجدداً روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کاجی جا بیفتد و می‌گذاریم کاجی به روغن بیفتد. در این مرحله کاجی آماده است.

### **خواص درمانی کاجی چهار مغز:**

تقویت عمومی بدن  
درمان کم خونی (خونساز)  
مفید برای بعد از زایمان  
مفید برای بعد از دوران نقاهت