

دیماج ؛ عصرانه سنتی پنجاه بدرقزویی ها

دیماج یک نوع عصرانه سنتی قزویی است که بسیار محبوب است .

دیماج را بیشتر در تابستان کنار هنداونه و به عنوان عصرانه و نیز ماه رمضان به عنوان افطار میل میکنند، ترکیب اصلی دیماج نان خشک محلی قزوین، پنیر کهنه، سبزی خوردن و پیاز داغ است که به علت در دسترس نبودن از پنیر تبریزی یا ليقوان و نان خشک های بسته بندی شده که مغازه های لبنیات دارن استفاده میکنیم و بقیه مواد سلیقه ای است مثل خیار و نعنا خشک و گردو، همینطور اندازه مواد تقریبی و سلیقه ای هست و میشه متناسب با سلیقه و ذائقه مواد را کم و زیاد کرد.

*مواد لازم:

نان خشک خرد شده / 2 پیمانه

سبزی خوردن خرد شده / 2/3 پیمانه

پنیر ليقوان / 1/3 پیمانه

پیاز بزرگ / 1 عدد

زردچوبه / 2/3 قاشق چایخوری

روغن مایع / به میزان لازم

گردو خرد شده / 1/3 پیمانه

نعنا خشک / 1/2 قاشق چایخوری

روش تهیه دیماج قزوین :

ابتدا پیاز را با روغن مایع سرخ کرده در آخر زردچوبه اضافه کرده تفت میدهیم و شعله را خاموش می کنیم.

نان خشک را ریز خرد کرده و بعد خیلی کم آب بهش می پاشیم که کمی

تر بشن و از اون خشکی در بیاد.

پیاز داغ و زردچوبه را به همراه روغنش به نان خردشده اضافه می کنیم.

سبزی خوردن را ریز خرد کرده، پنیر را رنده یا خرد کرده و به همراه نعنا خشک و گردو خردشده که من یادم رفت به مواد اضافه میکنیم.

همه مواد را باهم مخلوط می کنیم و کف دست به صورت فشرده به شکل گلوله در می آریم.

مهم ترین خواص دیماج:

دیماج قزوین حاوی ویتامین های A، B، C، E، D، K، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، فیبر، اسید فولیک، روی (زینک)، فسفر، فولات، مس، اسیدچرب امگا ۳، اسیدآمینو تریپتوفان و غیره است.

دیماج باعث تقویت عمومی، افزایش سطح انرژی و عضلانی شدن بدن، بهبود خلق و خو، تقویت و استحکام استخوان و دندان و از پوکی استخوان و آرتروز پیشگیری می کند، موجب بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه می شود، این غذا بسیار مقوی و مغذی است؛ به همین خاطر غذای مناسب و مفیدی برای افراد لاغر و کم بنیه به شمار می رود.