

حاجی بادام یزد

حاجی بادام نوعی شیرینی محلی است که در برخی شهرهای ایران از جمله یزد تولید می‌شود. این شیرینی به دلیل وجود جوز و آرد نخودچی ارزش غذایی خوبی دارد. جوز به دلیل دارا بودن آکالوئیدهای خاص تسکین دهنده‌ی دردهای مفصلی و روماتیسمی است. طبق تحقیقات انجام شده بادام غذای مغزی و غنی است و با داشتن چربیهای اشباع نشده و پروتئین می‌تواند عامل مفید و تضمین کننده سلامتی باشد. بادام حاوی مقدار زیادی اسید چرب که به نرم شدن پوست کمک می‌کند. بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری داشته و از ایجاد چین و چروک جلوگیری می‌کند.

مواد لازم :

قند خرد کرده و کوبیده= یک کیلو - بادام پوست گرفته= نیم کیلو - تخم مرغ = ده عدد - هل= یک قاشق

طرز تهیه:

قند خرد کرده را با بادام چرخ می‌کنند تا روغن بیاندازد. تخم مرغ هارا شکسته قند و بادام را به آن اضافه می‌کنند تا خمیر مایه ای به دست آید. سپس خمیر را به صورت مفتول هایی در آورده با کارد یا چاقو آنها را به قطعات کوچک می‌برند. قطعات بریده شده را در یک سینی گذاشته و حرارت ملایم تنور یا فر قرار می‌دهند تا پخته شود و باید در حدی داخل فر بماند که فقط خشک شود. بعد از سرد شدن مصرف می‌کنند.



