

# پلویی مجلسی و پرخاصیت کلم پلوتهرانی



## حلوای شیر

فاطمه عباسی

## مواد لازم

آرد ذیف پیمانه (لوان)  
شکر ذیف پیمانه  
مخلوط شیر و کلاب، یک پیمانه  
روغن، یک چهارم لوان  
زعفران دم کرده غلیظ، یک فاشق جابخوری  
هل، به میزان لازم

## طرز تهیه

ابتدا آرد را کمی نفت می دهیم، ۵ دقیقه آن هم با حرارت خیلی ملایم کافی است. سپس آرد را الگ می کنیم تا کوله‌هایش باز شود. آن را روغن کمی نفت می دهیم تا رنگش طلایی شود. از روی حرارت برمی داریم و اجازه می دهیم تا خنک شود وقتی آرد خنک شده، شیر، شکر، هل و زعفران را اضافه کرده خوب مخلوط می کنیم. حالا آن را روی حرارت فرار می دهیم و خوب هم می زنیم تا حلوای جمع شود. حلوای آماده را در ظرف مورد نظر می ریزیم و تا زمانی که گرم است، با قیف و ماسوره به آن شکل می دهیم. (اگر حلوای سرد شود، از ماسوره برای شکل دادن بیرون نمی آید)



## ● مہ سیمما شاعھی برزی

کلم پلو، یکی از غذاهای سنتی خوشمزه است که طرفداران زیادی دارد. این پلوی مجلسی را علاوه بر گوشت چرخ کرده با مرغ یا حتی بدون گوشت هم می توان درست کرد. کلم پلوی نه تنها بر خلاف کلم پلوی معروف سرازلی گوشت سبزی ندارد، همانطور که می دانید کلم دارای فواید زیادی است که از جمله آن می توان به افزایش عملکرد ذهنی و تمرکز افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. علاوه بر این، کلم از آمیزش است و می تواند مانند یک مسکن برای سردهای مزمن موثر باشد. کنترل فشار خون و کمک به کاهش کلسترول از دیگر خواص کلم سفید محسوب می شود.

## مواد لازم

برنج: ۴ پیمانه  
کلم برگ: ۵۰۰ گرم  
پیاز: یک عدد  
سیر: یک حبه کوچک  
گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم  
و ادویه فلفلی و سرخ کنند.  
۲) مواد و کلم را خوب سرخ کنند و به آن ادویه مخصوصا دارچین بزنند تا بوی بسیار خوبی بگیرد و بوی نامطبوعش از بین برود.

## ژله سیب

● شهلا اعصاری

## مواد لازم

پودر ژله، یک بسته  
آب جوش، یک و نیم پیمانه  
و آبزال، نوک فاشق جابخوری  
شکر، یک فاشق  
سیب، یک عدد

## طرز تهیه

یک بسته پودر ژله را با هر طعمی که دوست داریم با یک و نیم پیمانه آب جوش به روش بین ماری حل می کنیم، کمی واتیل به آن می افزاییم و یک فاشق شکر هم اضافه می کنیم. سپس یک عدد سیب را پوست می گیریم و به موادمان اضافه می کنیم. گاهی سیب را زیر رو می کنیم تا همه جای سیب کاتلا رنگ ژله به خود بگیرد (بهتر است در ظرف را اوایل بخت بگذاریم). حرارت مان باید ملایم باشد. ۲۵ تا ۳۰ دقیقه زمان می برد تا سیمان کاملا رنگ ژله را به خود بگیرد و بخته شود. بعد از آماده شدن داخل ظرف مورد نظرمان کمی ژله آماده را می ریزیم و سیب ژله ای مان را داخل آن قرار می دهیم. این دستور را هم به صورت گرم و هم به صورت سرد می توانید میل کنید.



## طرز تهیه

ابتدا برنج را شسته و از چند ساعت قبل با آب و نمک خیس می کنیم. سپس کلم را ریز کرده در پیاز را نگینی و سیر را له می کنیم. درون پیاز روغن می ریزیم و پیازها را نفت می دهیم. گوشت و سیر را اضافه کرده و مواد را کاملا سرخ می کنیم. سپس کلمها را اضافه کرده و خوب سرخ می کنیم. بعد از سرخ شدن کلمها را با گوچه برادویه ها را به موادمان می افزاییم و بعد از آنکه به قطر کاتلا رنگ خورنده کمی آب اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا بخته شود. با آب باقی مانده پیاز به طور کامل تخمیر شود. برنج را به روشی آنگین آماده می کنیم. تمهید برگ مورد نظرمان را تک فایلمه می گذاریم و مواد آماده شده را لایه لای برنج می ریزیم و می گذاریم تا دم بکشد.

## نکات مهم

۱) می توانید گوشت را با یک عدد پیاز ریزنده شده آب گرفته شده و نمک و ادویه فلفلی و سرخ کنند.  
۲) مواد و کلم را خوب سرخ کنند و به آن ادویه مخصوصا دارچین بزنند تا بوی بسیار خوبی بگیرد و بوی نامطبوعش از بین برود.