

پخت غذاهایی که به گوشت قرمز نیاز ندارند

لذات پلوخوری

ایرانی ها ذاتاً پلویخوارند. پلوخوردن فریب الفت، طبعی های باخوری این را پوشش می دهد. هم گولوش است برای این علت؛ شاید نام پلو در کتب قدیم که برهان ایرانی بیشتر از غذاهای خوردنی بود انواع برنجی، ساد و مایه عصاره ناریس، پختندیم که مری و شسته سبزی بر انواع میوهای خوشمزه ای که می نواله. سرفه های ایرانی را رنگین از هر زمان دگری کند. این پلوهای که بر ایران معرفی می کنند، همگی در یک ویژگی دارند؛ از پلوهای تکراری برهنه موسیقی گردیم تا هر پلو، با جزئیات دقیق شویو پخت آن برپایان می کنند. تعطیلات عید نورادگ، سال و وقت بیشتر برای آشپزی میوه است پس اگر برخی از این پلوهایی که مشاهده می کنید باحواله وقت تهیه گر دشمنان را نشانند؛ در پیدایش پلوهای شاهلیکه برای ناهار آنها آمیزید و در کمال خلاقانه میل پذیرایند.



روشته پلو
مواد لازم
برنج ۲ پونج ۲ فنجان رشته بلونی ۱۰۰ گرم
سیر تازه ۱ عدد بزرگ کشمش ۲۳۱
خرما ۱ عدد
عزقرن دم کرده ۲/۱ فنجان
چاغخوری خان لوتس - زردچوبه به میزان لازم
زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه
۱. برنج را داخل آب نیم ساعت قبل در مقاری آب و نمک بپسیند. در ماهار المصف کشیده و هسته آنها را دریاورید. نیازها را به شکل دلخواه خرد کنید.
۲. مقاری روغن داخل ماهارها بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. زمانی که روغن داغ شد نیازهای خرد کشمش و خرما را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا نار می شوند. سپس ماهارها را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید.
۳. قلملمهای را از آب کشید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید. زمانی که آب به جوش آمد برنج را داخل آن بریزید. حرارت را کم کنید و هر گاهی هم بزنید. چند دقیقه قرار دهید. آب کشمش رسته ها به آب جوش اضافه کنید. برنج رسته را آب کشی کنید. کمی آن را بچسبید و با نمک آن زیاد است. کمی آب روی آن بریزید.
۴. قلملمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و ۲-۳ قاشق چاغخوری روغن داخل آن بریزید. نان را به اندازه کف قلملمه برش بزنید و کف قلملمه قرار دهید. لایه لایه مخلوط برنج و رشته و نمک کشمش و خرما داخل قلملمه بریزید. با ناله گفتر چند مرتبه برنج را جاده کنید. پهنه ریگار کنید. حرارت را کم کنید. در قلملمه ریگاز کنید. در اندازه و شده پلو به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه در آرام دم بکشید. پهنه ریگار کنید. برنج از دم کشی استفاده کنید. در ۱۵ دقیقه آخر حرارت را کم کرده و با مقاری روغن یا کره و یک کوب کشید و روی پلو بریزید.
نکته: رشته خیلی زود پخته و له می شود. پس نخندید. کهنش از حدر آب جوش نماند. رشته بلونی معمولاً کمی شور است. پس مراقب میزان نمکی که اضافه می کنید باشید تا ناخوشور نشود.

پلوی سبزیجات
مواد لازم برای ۴ نفر
۱/۲ پیمانه سبزه با بادم هندی ۲
۱ فنجان چاغخوری زرد سبزی ۲
عدد پیاز کوچک ۲
تا ۱ فنجان سبزیچوری زعفران مخلوط در آب ۲
پیمانه برنج به میزان لازم
نمک و فلفل ۳
سیر زنده شده ۱ فنجان
سبزیچوری رب گوجه فرنگی ۱/۲
قاشق چاغخوری پودر فلفل قرمز ۱/۴
قاشق چاغخوری پودر لیمو ۱/۲
پیمانه ماست چکیده ۲
۲ فنجان چاغخوری لوبه گل میخک ۱
عدد فلفل سبز خرد شده ۲
۱ پیمانه نعناع خرد شده ۲
۲ پیمانه کشمش خرد شده ۲
۱ پیمانه لوبیا سبز پخته ۱/۲
پیمانه هونج نگینی خرد شده ۲
عدد سبزی زمینی نگینی خرد شده به میزان لازم روغن

طرز تهیه
۱. برنج را بعد از آنگه شسته در مدت ۲-۱ ساعت با مقاری آب و نمک نمک جوش کنید. در یک تابه مقاری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. نیازها را که خالی خرد کرده اید داخل آن نقت دهید تا کاملاً طلا می شوند. در یک تابه دیگر سبزه با بادم هندی را هم کمی نقت دهید.
۲. در یک تابه بزرگ مقاری روغن ریخته و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید. رب گوجه فرنگی را همراه سبزی زنده شده و لوبیه جات داخل تابه ریخته و مواد را کمی نقت دهید. حالا سسته و فلفل سبز خرد شده را اضافه کرده و به مدت ۲-۳ دقیقه نقت دهید. در این مرحله نمک اضافه کردن ماست است و وقتی ماست را داخل تابه ریخته و برنج را از روی حرارت بردارید. خوب هم بزنید تا مواد خوب مخلوط شوند. سپس تابه را از چهاره روی حرارت قرار دهید.
۳. اکنون تمامی سبزیجات داخل تابه بریزید و به آرامی هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. در تابه ریگاز کنید و حدود ۲۰ دقیقه صبر کنید تا سبزیجات نرم و ریخته شوند. در انتها زعفران را هم به مواد اضافه کنید. هم بزنید تا منظر و رنگ آن به خورده شود.

۴. در یک قلملمه مقاری آب بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. آب برنج را در او بریزید. سپس برنج را داخل آب جوش بریزید و وقتی آماده آب کشی شد آن را آب کشی کنید.
۵. مقاری روغن داخل قلملمه بریزید. در یک مورد نظر نان را کف قلملمه قرار دهید. جاله و لوبیا برنج را با مسورت لایه لایه داخل قلملمه بریزید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید.

پلو مرغ و قارچ
مواد لازم
ران مرغ نگه کشیده ۹۰۰ گرم
روغن زیتون ۲ فنجان
قاشق چاغخوری سبزی بزرگ ۱ عدد
آویشن به مقدار کافی
نمک به مقدار کافی
فلفل به مقدار کافی
برنج زنده بلند ۲ پیمانه
قارچ خرد شده ۲۰۰ عدد
مرغ ۱ پیمانه
کره ۲ قاشق
قارچ غمگونی نخود فرنگی ۱ پیمانه
سیر ۲ عدد کوچک
جعفری خرد شده ۲ قاشق
چاغخوری

طرز تهیه
۱. یک پیمانه مرغ را در کاسینی فر قرار دهید و طبق سلیقه خود مقاری نمک و فلفل روی آنها بپاشید. سینی مرغ را کثرت بگذارید. فر را روشن کنید و روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.
۲. روغن زیتون را در قلملمه ای ریخته و روی شعله متوسط قرار دهید. نیازها خرد کنید و داخل قلملمه بریزید. به نقت دادن آماده دهید تا نیازها به رنگ قهوه ای روشن در آید. (۸ تا ۱۰ دقیقه) سپس نمک و روغن اضافه کنید. مرغها را به پیاز اضافه کنید. کمی آویشن اضافه کنید و ۱۰ دقیقه در یک تابه بخت ادامه دهید.
۳. ۱/۲ پیمانه آب به قلملمه اضافه کنید. حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید تا تمامی آب بخار شود.
۴. برنج و عیشنی از قارچ را اضافه کنید و هم بزنید. (سبزی چاغخوری را برای تزئین نگه دارید) سپس عصاره مرغ را اضافه کنید. و به بخت ادامه دهید تا مایع را بچسبید و مایع را نیز از دردم کشید. نمک و فلفل اضافه کنید.
۵. در قلملمه ریگاز کنید و تا ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط به طبخ ادامه دهید. در آخر قلملمه را از روی گاز بردارید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید. پس از خارج کردن قلملمه از فر ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پلو مرغ و قارچ خنک شود.

۶. در طول مدتی که پلو در فر قرار دارد، قارچ را باقی می ماند. از نقت بخت تابه را به شعله متوسط قرار دهید و کره در آن آب کشید. پس قارچها را همراه با نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا تمامی قارچها نرم و قهوه ای رنگ شوند. این کار حدود ۵ تا ۷ دقیقه طول می کشد. اگر مایل هستید در پلو از تخم کرفس سنگی استفاده کنید. این مرحله می تواند اضافه کنید. عصاره قارچها را باقی بماند.
کند آویشن سبزه و جعفری را روی پلو مرغ و قارچ ریخته سبزی بپاشید.
۷. پلو مرغ و قارچ با چغندر لایه لایه بریزید. در ظرف سبزی بریزید و وسط آن را با قارچ خرد شده تابه نرسین کشید.