



**لبنه**

(ماست چکیده لبنانی)

● انتقال زمانی

مواد لازم

ماست، یک کیلو

نمک، زیره، گنجد، فلفل سیاه تازه ساییده شده (اختیاری):

به میزان لازم

روغن زیتون، به میزان لازم

تغیان و ریحان، به میزان لازم

بهاره

طرز تهیه

ماست را در کیسه یا پارچه می‌ریزیم تا از آن ماست

چکیده درست کنیم. دست کم باید کیسه‌مان

نصف روز آویزان باشد تا آن ماست کاملاً گرفته

شود. بعد از آن کیسه را طوری در سید یا صافی

قرار می‌دهیم که بتوانیم طی ۴ تا ۲ ساعت در

یخچال، روغن جسم سنگینی بگذاریم.

پس از سوری شدن این زمان ماست را از

کیسه درمی‌آوریم و از موادی که

آوردیم، هر کدام را که دوست داریم

به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم

می‌زنیم. لبنه آماده شده را می‌توانیم

داخل یک کاسه توی یوزیم، وسط

آن را بر از روغن زیتون کنیم و از

خوردنش به عنوان یک

میش غذای لذت ببریم.

**مواد لازم**  
گوشت سرد دست گوساله یا راسته گوسفند: ۵۰۰ گرم  
برنج ۴ پیمانه  
پیاز ۲ عدد  
رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری  
زردچوبه، فلفل، به میزان لازم  
دارچین، یک قاشق غذاخوری  
پودر هل، یک نخود فانیق جابجوری  
زردمک ۲ قاشق سوپخوری  
پیاز داغ چسبی ۲ قاشق سوپخوری  
خلال پوست نارنج یا پرتقال ۳ قاشق سوپخوری  
خلال بادام و پسته به میزان لازم  
زعفران به میزان لازم

**طرز تهیه**

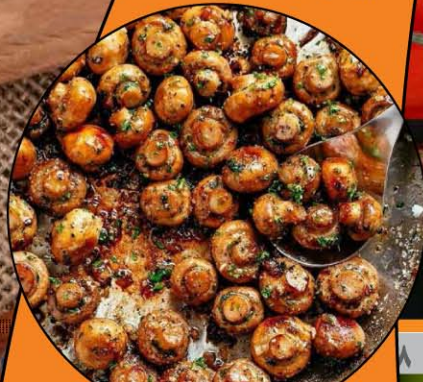
لبنه بیاضها را نگینی خرد کرده و سرخ می‌کنیم. سپس گوشت را به پیاز اضافه کرده و نفت می‌دهیم. بعد از اینکه گوشت کمی نفت خورد، رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و با گوشت نفت می‌دهیم. به گوشت‌های نفت داده شده ادویه‌مان (دارچین، فلفل، زردچوبه و کمی پودر هل) را اضافه می‌کنیم و نصف قلیله را آب جوش می‌ریزیم. طوری که روی گوشت‌ها را بپوشاند و بعد از قل زدن در آن را می‌پندیم. اجازه می‌دهیم که گوشت‌ها آهسته و پاشنه کم بپزد. تا بختنه شدن گوشت، سرخ درست کردن خلال‌های قهقه نظر می‌ریزیم. خلال بسته و پانجمی را که از قبل کمی خیس کرده‌ایم و آب آنها را گرفته‌ایم، در یک تابه ریخته و کمی که اضافه می‌کنیم و با زرشک نفت می‌دهیم. خلال پوست بر تقال یا نارنج (داخل یک ظرف آب می‌جوشانیم و از صافی عبور می‌دهیم) در این کار انجام می‌دهیم تا نفتی که دارد از بین برود. حالا خلال را به دنگ می‌مانان اضافه کرده و کمی نفت می‌دهیم و درون خورتن که در حال بختن است، می‌ریزیم. لبنه‌های که از خلال‌مان را برای بزین برنج کنار می‌گذاریم. حالا باید سرخ درست کردن برنج و بعد از خیس کردن و آبکش کردن برنج کمی گلان داخلش می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم که دم نکند. خورش که آماده خوردن شد، کمی زعفران هم می‌توانیم برای خوش طعم و خوش رنگ شدنش به آن اضافه کنیم. با آماده شدن موادمان، نصف برنج دم شده را داخل ظرف مورد نظر ریخته و مواد آماده را روغن می‌ریزیم. چهار برنج ریخته و روی آن خورش می‌ریزیم. این کار را تا تمام شدن برنج و موادمان تکرار می‌کنیم. در آخر هم برنج را با آب زعفران قلی می‌شود، مطمئن شویم ظرف قدران پر و باقرش آن کرده و روی خورش می‌ریزیم. با خلال‌های آماده‌ای که کنار گذاشته‌ایم و می‌شود، گلان می‌کنیم. بزرگ‌های چسبی که درست کردیم بزرگ‌ها را از زمین می‌کنیم.

**غذایی سنتی، نذری و مجلسی**

**قیمه‌نثار**

● موجد غذای

یختن غذاهای تکراری گاهی بسیار خسته‌کننده می‌شود و تکرار آشپزی کردن را از بین می‌برد. از این رو در این شماره غذای را برنتان آوردیم که یک غذای سنتی، مجلسی و نذری محسوب می‌شود. قیمه‌نثار فروری، بر خلاف اسمش البته نثار دو ترکیبی از گوشت و خلال بادام، پسته و پوست پرتقال یا نارنج است. فروری‌ها معمولاً قهقه نثار یا گوشت گوسفند درست می‌کنند و هنوز هم این غذای مجلسی عربی، نذری عاشورا و ناموسا و شب سال تحویل سرو می‌شود. با تهیه این بلوی خوش رنگ و لعاب که با انواع خلال نیز در زمین می‌شود، مطمئن شویم ظرف قدران پر و باقرش آن خواهید شد.



**قارچ گره‌ای با سس سیر**

● بهمان رضعانی

**مواد لازم**  
قارچ دکمهای ۲۰۰ گرم  
کره ۴۰ گرم  
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری  
پیاز خرد شده، یک عدد  
سس برنده شده ۴ حبه  
سس سویا (اختیاری)، یک قاشق غذاخوری  
سس که پازار است ۲ قاشق غذاخوری  
جعفری خرد شده تازه ۲ قاشق غذاخوری  
آویشن، یک قاشق جابجوری  
نمک و فلفل، به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا کره و روغن زیتون را در تابه‌ای بزرگ می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا کره آب شود. سپس پیاز را اضافه کرده و نفت می‌دهیم. بعد قارچ‌ها را می‌افزاییم و کمی سیر می‌کنیم تا آب آنها کشیده و کمی طلایی رنگ شوند. سپس سویا، سرکه و پازار استک و بعد سبزیجات و سیر را اضافه می‌کنیم و نفت می‌دهیم تا حساسی خوش رنگ شوند. در آخر هم نمک و فلفل را می‌افزاییم.

● این قارچ را می‌توان در کنار استیک و غذاهای سوخاری و گریل شده گذاشت و از خوردن لذت برد.