

آشپزی با خلیل عقاب

زرشک پلو با مرغ

زرشک پلو با مرغ یکی از غذاهای به اصطلاح مجلسی است که در مراسم متفاوتی از جمله عزا، عروسی، محرم و رمضان برای پذیرایی از میهمانان پخته می‌شود. پختن مرغ با آب و رب گوجه‌فرنگی و زنج و زعفران و زرشک از نظر هر کسی بسیار ساده به نظر می‌رسد. آیا تهیه این غذا به همین سادگی است که در ذهن ماست؟ در اینجا سعی می‌کنم روشی برای تهیه زرشک پلو با مرغ ارائه دهم که بسیاری از کسانی که آن را امتحان کرده‌اند، راضی بوده‌اند.

مواد لازم برای تهیه زرشک پلو با مرغ:

مرغ
پیاز
رب گوجه‌فرنگی
زرشک
نمک، فلفل و زردچوبه
برنج
سیر
زعفران
دارچین
آبلیمو
روغن
کره
ماست

ابتدا مرغ را با پیاز، دو حبه سیر رنده شده، زعفران دم‌کشیده، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و یک قاشق آبلیمو خوب مخلوط کنید. سپس این مخلوط را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. به جای آبلیمو می‌توانید از آبغوره، جوهر لیمو یا تمبر هندی نیز استفاده کنید. با این روش آب مرغ بسیار خوش‌رنگی به دست خواهد آمد و مرغ طعم بسیار خوبی خواهد داشت.

سپس مرغ را از یخچال خارج و با تمامی مواد در مقداری روغن کمی سرخ کنید. توجه داشته باشید اگر مرغ را زیاد سرخ کنید در انتها سفت خواهد شد؛ پس حتماً آن را زیاد سرخ نکنید. حالا به اندازه یک چهارم قاشق چای خوری (یعنی خیلی کم) دارچین به مرغ اضافه کنید.

حالا رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. اگر حوصله و وقت داشتید ابتدا رب را کمی در روغن تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود، سپس آن را به مرغ اضافه کنید. حالا آب را اضافه کنید و اجازه دهید مرغ به مدت یک ساعت و نیم تا دو ساعت بپزد. مقدار آب قابلمه قابل تنظیم است. ابتدا در قابلمه را بگذارید که آب از دست ندهد. در انتها می‌توانید در قابلمه را باز بگذارید تا به اندازه دلخواهتان آب مرغ داشته باشید.

حالا مقداری آب در قابلمه بریزید و بگذارید جوش بیاید؛ برنج را که در آب و نمک خیسانده‌اید به آن اضافه کنید. سپس برنج را آبکش کنید. برای داشتن ته‌دیگی ترد و خوش‌رنگ ابتدا مقداری (این مقدار به اندازه قابلمه شما بستگی دارد) برنج آبکش شده با دو قاشق ماست و کمی آب مرغ مخلوط کنید. کمی روغن در قابلمه بریزید تا داغ شود و مواد ته‌دیگ را اضافه کنید. پس از صاف کردن مواد ته‌دیگ، برنج آبکش شده را اضافه کنید و نصف استکان آب روی آن بریزید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید برنج روی حرارت ۳ تا ۱۰ به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه دم بکشد.

در انتها زرشک را در کمی کره به مدت دو دقیقه تفت دهید؛ سپس مقداری برنج دم‌کشیده به آن اضافه کنید. زعفران دم‌کشیده را هم بیفزایید. از مخلوط خوش‌رنگ به دست آمده برای تزئین غذا استفاده کنید. □



آشپزی با خلیل عقاب

چطور در خانه لیمو عمانی درست کنیم؟

[[ایرنا]] لیمو عمانی همان لیمو ترش شیرازی خشک‌شده است که به‌عنوان چاشنی در تهیه انواع غذاها استفاده می‌شود. طرز تهیه لیمو عمانی را آموزش می‌دهیم تا بهترین نوع آن در غذایانتان استفاده کنید.

مواد لازم:

لیمو ترش شیرازی: یک کیلوگرم
سرکه: یک فنجان
نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه و دستور پخت:

- ۱- لیمو ترش شیرازی را خوب بشویید و روی آن‌ها مقداری نمک بریزید. بگذارید یک روز بماند، سپس آن را با آب سرد خوب بشویید.
- ۲- در قابلمه مقداری آب بریزید. سرکه را به آن اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. حالا لیمو ترش را به مخلوط آب و سرکه اضافه کنید و بگذارید ۱۰ ثانیه بجوشد، سپس با آب سرد خوب آبکشی کنید.
- ۳- مجدداً لیمو ترش آبکشی شده را درون مخلوط آب جوش و سرکه بریزید و این بار اجازه دهید به مدت یک دقیقه بجوشد، سپس درون آبکش بریزید، اما آن را آبکشی نکنید.
- ۴- پس از خشک شدن لیمو ترش، با خلال دندان سوراخ ریزی روی آن ایجاد کنید. آن را روی پارچه نخی تیره (برای جذب نور بیشتر) بریزید و به مدت ۱۰ روز زیر نور خورشید بگذارید تا خشک شود.
- ۵- لیموی کمی خشک‌شده را درون سبد بریزید و بگذارید چند روز هم در سایه بماند تا کاملاً خشک شود.
- ۶- می‌توانید لیمو عمانی را آسیاب کنید تا به پودر یا گرد آن تبدیل شود. □



هیچ کبابی کباب بازار نمی‌شود

مهدی آباد و کباب‌های دودی اش

ایلام هم از آن شهرهای پرکباب، اما مهجور ایرانی است که چندان به سنت‌های کباب‌خوری‌اش توجه نشده است. چند سالی است به دلیل راهپیمایی اربعین و سفر ایرانیان بسیاری به ایلام در این ایام، توجه به کباب‌های این شهر هم جلب شده است؛ از جمله روستای مهدی‌آباد که در مسیر مزر مه‌ران است و به پایتخت کباب دودی ایران شهرت دارد. در این روستا تا چشم کار می‌کند ردیف‌های «قصابی- کبابی» است که لاشه‌گوسفند تازه ذبح شده را در مسیر جاده آویخته‌اند و همان‌جا برایتان گوشت جدا می‌کنند و می‌پزند. حتی پشت این کبابی‌ها محل نگهداری دام است و قصابی- کبابی‌ها به سرعت آن‌ها را ذبح و برای کباب آماده می‌کنند.

بناب، کاسه کباب و کباب متری

کباب در شهرهای ترک‌نشین ایران هم از آن دست غذاهایی است که بر سر آن رقابت زیادی وجود دارد. شاید مهم‌ترین کبابی که از استان‌های ترک‌نشین ایران به سرتاسر کشور سرایت کرده و برندی ملی شده کباب بناب باشد که در هر شهری یک کبابی با این سبک طبخ قابل رویت است؛ اگرچه آنچه در بیشتر شهرهای ایران به‌عنوان کباب بناب سرو می‌شود با مفهوم اصلی کباب بناب فاصله زیادی دارد و شاید بهتر باشد برای خوردن کباب خوب بناب به این شهر سفر کنید؛ جایی که در گوشه گوشه آن می‌توانید کبابی‌های خوب ببینید که در همه آن‌ها یک گنده درخت گردو و ساطوری بزرگ قرار دارد. تکنیک اصلی تهیه کباب بناب ساطوری کردن گوشت روی گنده با پیاز و ادویه است. علاوه بر این تکنیک، برخی کبابی‌های بناب علاقه دارند کباب را به سیخ بزرگی بزنند. اغلب می‌توانید روی در و دیوار این کبابی‌ها عکس‌های جالبی از سیخ‌های نامتعارف و کباب‌های خیلی بزرگ ببینید؛ چیزی که البته به نظر در میان سایر شهرهای ترک‌نشین هم محبوب است و برای مثال می‌توانید در تبریز متری هم سفارش دهید. البته اگر در تبریز هستید نباید از کبابی‌های سنتی بازار این شهر که قدمتی صد ساله دارند، غفلت کنید. حالا که صحبت از کباب‌های بازار تبریز شد بد نیست پیشنهاد کنم حتماً کباب‌های بازار «خوی» را هم تجربه کنید که یکی از بهترین و متفاوت‌ترین تجربه‌های کباب‌خوری را در ایران نصیب شما می‌کند. کباب دیگری هم در اردبیل مشهور است که به آن کاسه کباب می‌گویند؛ ترکیبی از طعم گوشت، بعضاً جگر، کره، گوجه و نانی که در کره محلی کوه‌های اردبیل غرق شده است.

تنورچه در زاهدان عمل می‌آید

همان‌طور که در بالا هم اشاره شد، کباب پای ثابت منوی رستوران‌های ایرانی است و اغلب می‌توانید کوبیده، برگ و جوجه را در رستوران‌های همه شهرها پیدا کنید. اما برخی کباب‌ها را تنها با سفر به برخی شهرها می‌توانید تجربه کنید؛ مثلاً فقط با سفر به استان سیستان و بلوچستان می‌توانید «تنورچه»، که یک جور کباب لذیذ اهالی این منطقه است، بخورید. این کباب از گوشت راسته گوسفند که به ادویه‌های بلوچی آغشته شده، تهیه می‌شود. کباب دیگری که در این استان انتظار شما را می‌کشد «کباب بنگال» است که هرچه از تند و مزه‌هاش بگوییم کم است.

دوش کباب رشتی

البته رشت می‌تواند ادعای پایتخت کباب ایران را داشته باشد؛ کما اینکه بناب، گلپایگان و تبریز، خرم‌آباد، بروجرد و مشهد هم می‌توانند داشته باشند. اما رشتی‌ها برای اثبات ادعایشان شاهد محکمی دارند؛ آن هم اینکه در چند شهر ایران کباب به‌عنوان صبحانه رایج سرو می‌شود؛ در رشت و کل گیلان شما می‌توانید انواع کباب‌ها را بیابید. برخی مثل کباب ترش اصالتاً برای آن مناطق است و حالا در فرآیند تجاری‌سازی به سایر نقاط ایران هم رسیده و برخی مثل دوش کباب را تنها در رشت می‌توان یافت. دوش کباب گوشت چربی است که از کوهان گاو تر تهیه می‌شود و مثل همه کباب‌های گیلانی نکته مهم مزه‌دار کردن متفاوت آن است. یکی دیگر از تجربه‌های متفاوت کبابی در گیلان «لوبیاکباب» است که صبحانه‌ای رایج در رستوران‌های گیلان است و می‌توانید در آن یک سیخ چنجه را در کاسه‌ای لوبیای پخته بیابید و بخورید. □

سامان موحدی راد] چند روز پیش در توئیتر بحثی درگرفته بود به مناسبت

«روز جهانی کباب». نمی‌دانم واقعا چنین روزی در تقویم‌ها وجود دارد یا نه، ولی در خلال یک نظرسنجی توئیتری درباره بهترین کباب‌های ایران به این نتیجه رسیدم که حداقل در ایران به یک روز ملی برای کباب احتیاج داریم؛ غذای مشترک فرهنگ‌های مختلف و محبوب‌ترین غذای این روزهای ایرانی‌ها که حضور دائمی‌اش در منوی قاطبه رستوران‌ها و تنوع عجیبش خبر از روزگار پررونقش در عادات غذایی ایرانی‌ها می‌دهد. اگرچه تکنیک پختن از دستوری ساده پیروی می‌کند، اما مذاقه در کباب شهرهای مختلف ایران نشان می‌دهد که بر پایه همین دستور پخت ساده چه طعم و مزه‌های متفاوت و هیجان‌انگیزی حاصل می‌شود. در اینجا قصد داریم نگاهی بیندازیم به چند شهر ایران که نام‌شان با کباب‌شان پیوند خورده است و کباب‌های معروف‌شان را بررسی کنیم.

کباب بازار

حتماً دیالوگ معروف رضاشاه را در فیلم کمال‌الملک به خاطر دارید که در کسوت پادشاهی وقتی کبابی به دندان می‌کشد، می‌گوید: «هیچ کبابی کباب بازار نمی‌شود. کباب بدون سیخ، مزه کباب نداره. هیچ کبابی هم کباب بازار نمی‌شه، حتی کباب دربار. کباب رو باهاس داغ داغ با سیخ به نیش کشید». اگرچه بر سر کباب و نحوه فرآوری و پخت آن در میان اقوام مختلف ایرانی رقابتی جدی در میان است، اما شاید بد نباشد جست‌وجو برای کباب را از مرکز ایران و بازار تهران شروع کنیم؛ جایی که کباب‌هایش معروف است و سالانه گردشگران بسیاری را به خود جلب می‌کند. چند کبابی در بازار تهران ادعای قدمتی بیش از ۱۰۰ سال دارند و برخی حتی مدعی‌اند کباب را از غذایی درباری به غذایی کوچه‌بازاری و برای عامه مردم تبدیل کرده‌اند. کوبیده‌های تهران اغلب کوچک و نازک است و آن قدر چرب نیست که بعد از خوردن آن احساس تشنگی کنید. البته الان و در این روزهای تهران شاید بتوانید مجموعه‌ای از کباب‌های رایج در ایران را پیدا کنید، ولی حداقل در چند دهه پیش کباب بازار تهران و کباب‌های اطراف حرم حضرت عبدالعظیم از محبوب‌ترین غذاهایی بودند که می‌توانستید در تهران بیابید.

پیوند ناگسستنی مشهد و ششلیک

اگرچه در استان‌های غربی ایران رقابت فراوانی میان اقوام ترک و لر برای تنوع در فرآوری و عمل آوردن کباب وجود دارد، در شرق ایران این مشهد است که به تنهایی خود را به بهشت کباب‌دوستان ایران تبدیل کرده است؛ شهری که غذا خوردن در آن برای افرادی که چربی و کلسترول بالا دارند اصلاً توصیه نمی‌شود. چراکه در سفری مهیج به این شهر می‌توانید انواع غذاها با پایه گوشت و چربی بالا را امتحان کنید. در واقع چرب بودن زیاد غذا و حجم بالای گوشت در هر پُرس از ویژگی‌های غذاهایی است که در مشهد سرو می‌شود. حتی دیده شده در برخی رستوران‌های این شهر در یک پُرس سه سیخ کوبیده بزرگ هم سرو می‌شود. با این حال، اگر از چلو ماهیچه و کبابی‌های شهری در مشهد بگذریم، این شان‌دیز و ششلیک‌هایش است که محبوب شکم‌گرد‌هایی است که یا در مشهد زندگی یا به این شهر سفر می‌کنند. ششلیک گوشت دنده مزه‌دار شده گوسفند است که به سیخ‌های بزرگ کشیده و در این بیلاق زیبای اطراف مشهد سرو می‌شود.

لرستان از کوبیده تا «جگرگز»

یکی از اقوام ایرانی که به کباب‌خوری زیاد در ایران مشهورند، لر‌ها هستند. انواع کباب‌هایی که در لرستان و استان‌های لر‌نشین ایران پخته می‌شود، بی‌نظیر است. با این حال آنچه در میان شهرهای لرستان شهرت زیادی دارد، کوبیده لرستان است که شاید بهترینش را بتوانید در بروجرد بخورید. از آنجا که اغلب با کوبیده آشنا هستید و انواع دیگرش را در شهرهای دیگر ایران هم می‌توانید بخورید، بد نیست به کبابی دیگر هم که در میان لرهای ایران شهرت دارد نگاهی بیندازیم؛ کبابی که به آن «جگرگز» می‌گویند. «وز» در واقع چربی نازک و پرده‌مانندی است که شکمبه یا سیرابی گاو و گوسفند را در برگرفته و از این چربی نازک برای تهیه جگرگز استفاده می‌شود؛ به این صورت که جگر گوسفند را شرحه شرحه و عمودی می‌زنند و به سیخ‌های نازک می‌کشند و دورش را با پرده‌نازکی از چربی می‌پوشانند تا روی آتش چربی‌های نازک آب شود و به خورد جگر برود.