

## فوت و فن های دستور پخت

## در تهیه کوفته تبریزی

مهم ترین نکته کوفته تبریزی نیم پز شدن لپه و برنج است. نباید کاملاً مغزپخت شود وگرنه مواد شل، باعث وارفتن کوفته می شود.

گلوله ها باید کاملاً خوب گرد شود و نباید هیچ درزی داشته باشد وگرنه داخل سس باز می شود.

گوشتی انتخاب کنید که از ترکیب گوسفندی و گوساله باشد و نباید خیلی چرب باشد.

برای ایجاد چسبندگی دوبار گوشت را چرخ کنید.

میزان سس به گونه ای باشد که بیشتر از نیمی از کوفته در سس قرار گیرد.

به دلخواه می توانید در سس کمی هویج یا سیب زمینی نگینی شده بریزید.

برای خوشمزه تر شدن کوفته از یک عدد عصاره گوشت استفاده کنید.

اگر زمان برای تهیه کوفته دارید، می توانید نیم ساعت مواد کوفته را در یخچال استراحت دهید.

برای پخت و جا افتادن یک کوفته خوشمزه دو ساعت زمان لازم است.

افزودن آرد و تخم مرغ، مانع متلاشی شدن کوفته می شود.

## خواص لپه

لپه یکی از مواد به کار رفته در کوفته و سرشار از پتاسیم است. در جوامعی که دریافت خوراکی پتاسیم آنها بالاست، شیوع فشارخون بالا کمتر از جوامعی است که دریافت پتاسیم پایین تر است. لپه در گروه حبوبات قرار دارد و حبوبات جایگزین بسیار مناسبی برای گوشت هستند، زیرا علاوه بر پروتئین مقداری هم نشاسته دارد.

در لپه علاوه بر مواد مغذی فراوان

مقدار بالایی فیبر وجود

دارد، به طوری که در

۱۰۰ گرم از این ماده

غذایی ۲۶ گرم

فیبر وجود دارد،

از این رو جهت

پیشگیری از

یبوست، کاهش

قند خون و بهبود

بیماری های قلبی عروقی،

مصرف آن توصیه می شود.

موضوع قابل توجه دیگر این است که علاوه بر لپه آلو هم منبع خوبی برای دریافت پتاسیم محسوب می شود. این ماده معدنی نقش مهمی در انقباض عضلات، فشارخون طبیعی و تعادل اسید باز در بدن بر عهده دارد.

پتاسیم برای حفظ ضربان قلب اهمیت دارد و اعصاب و ماهیچه ها را فعال نموده، میزان مایعات درون سلولی را تنظیم می کند. یکی از مهم ترین کاتیون های درون سلولی پتاسیم است.

پتاسیم رگ ها را گشاد می کند. مصرف این ماده در افزایش جریان خون پوست سر موثر است. یکی از علل برای اهمیت دادن به میزان پتاسیم در این ماده غذایی این است که بدانیم، میزان شیوع فشارخون بالا در نژاد آسیایی در مقایسه با سایر نژادها بیشتر است و یکی از راهکارهای کاهش فشارخون افزایش پتاسیم دریافتی است. طبق نظر انجمن رژیم شناسان آمریکا RDA دریافت روزانه این ماده مغذی ۴/۷ گرم است.

## فوت و فن های پخت یک کوفته تبریزی تمام عیار

## غذایی سستی و پیرطرفدار



«نارپلو» یا «انارپلو» یک غذا با مرغ یا گوشت گوسفند از جمله پلوهای ایرانی خوشمزه برای شام شب یلداست که در شهرهایی مثل قزوین و شیراز به نام انارپلو قزوینی و انارپلو شیرازی بسیار محبوب است. انارپلو افغانی هم از غذاهای مشهور افغانستانی است.

است که نعنای را از همه کمتر استفاده می کنیم تا تلخ نشود. از قبل سبزی ها را پاک کرده، شسته، روی تخته ساطوری و بسته بندی می کنیم. لپه را نیم پز می کنیم و کنار می گذاریم.

## پخت برنج

در قابلمه ای کوچک آب ریخته، کمی نمک به آن اضافه و حرارت را زیاد می کنیم تا آب زود به جوش بیاید. آن گاه برنج را شسته، داخل آب جوش می ریزیم و پس از این که کمی دندان گیر بود، آبکش می کنیم و لپه و برنج نیم پز را با گوشتکوب می ریزیم تا نیم کوب شود.

## آب پز کردن تخم مرغ

اگر تمایل دارید داخل کوفته ها تخم مرغ نیز بگذارید باید آنها را آب پز کنید. در قابلمه ای آب ریخته، تخم مرغ ها را در کیسه فریزر گذاشته، گره زده و داخل آب قرار می دهیم تا کاملاً پخته و آب پز شود. سپس پوست آنها را می گیریم.

## تهیه سس کوفته تبریزی

در یک قابلمه یا تابه بزرگ چهار لیوان آب می ریزیم و روی حرارت کم قرار می دهیم. پیازداغ، رب گوجه فرنگی، مرزه، تره، دارچین، نمک و فلفل را داخل قابلمه می ریزیم تا آب جوش بیاید، سپس

کوفته تبریزی یکی از انواع کوفته های معروف و پیرطرفدار ایرانی است که همان طور که از نامش مشخص است، اصالتاً متعلق به شهر تبریز است. این غذا یکی از غذاهایی است که به سفره های یلدایی جلوه ای خاص می بخشد.

## مواد لازم

پیاز: ۱ عدد

لپه: ۱ پیمانه

برنج: ۱ پیمانه

تخم مرغ: ۲ عدد

تره و مرزه: به مقدار لازم

زعفران: ۱ قاشق غذاخوری

پیازداغ: ۳ قاشق غذاخوری

گوشت چرخ کرده: ۱ کیلوگرم

آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری

سبزی کوفته: ۵ قاشق غذاخوری

آلو، زرشک و گردو: به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری

تخم مرغ آب پز: به تعداد دلخواه

نمک، فلفل سیاه و زرد چوبه: به مقدار لازم

## آماده سازی سبزی کوفته

ابتدا اشاره به این موضوع مهم است که سبزی های کوفته تبریزی؛ جعفری، مرزه، ترخون، نعنای و گشنیز

حرارت را کم می کنیم تا سس به آرامی آماده استفاده شود.

## تهیه کوفته

پوست پیاز را رنده ریز کرده، آب آن را کاملاً می گیریم و با گوشت مخلوط می کنیم. فلفل سیاه، نمک، آرد نخودچی و زرد چوبه را روی آن می ریزیم و سه دقیقه خوب ورز می دهیم. سپس لپه و برنج نیم کوب شده را اضافه می کنیم و مجدداً پنج دقیقه ورز می دهیم. نکته حائز اهمیت در آماده کردن کوفته، ورز دادن است تا مواد کاملاً به خورد هم برود و طعم آن بهتر شود. سبزی کوفته را اضافه می کنیم و ورز می دهیم. در آخر تخم مرغ ها را در پیاله ای می شکنیم و به مواد آماده شده، اضافه می کنیم و مجدداً ورز می دهیم تا به راحتی بتوانیم گلوله ای گرد با آن درست کنیم.

## افزودن الوو زرشک

سپس به اندازه یک لیموی بزرگ از مایه کوفته برمی داریم، یک دایره با کف دو دست درست می کنیم و وسط آن را گود می کنیم. یک عدد تخم مرغ کامل، آلو، گردو و زرشک را داخل آن قرار می دهیم و به صورت یک دایره گرد می کنیم. تمامی کوفته ها را به این صورت آماده می کنیم و در قابلمه ای که سس را در آن آماده کرده ایم، می چینیم.

## پخت کوفته تبریزی

حرارت باید کم یا ملایم باشد، چون اگر زمانی که سس در حال قل زدن است، کوفته ها را در آن بگذاریم، ممکن است کوفته ها از هم باز شود.

سند کمپانی سواری سایپا تیبا رنگ سفید  
روغنی مدل ۱۳۹۸ شماره موتور M158743097  
شماره شاسی NAS811100K5843274  
به شماره پلاک ۵۷۷ ه ۱۲۲ ایران ۴۶ به نام  
امیررضا شویر حقیقی مقفود گردیده و فاقد  
اعتبار است.

سند کمپانی خودرو وانت پیکان OHV ۱۶۰۰ مدل  
۱۳۹۳ به رنگ سفید شیرازی روغنی شماره انتظامی  
ایران ۱۳-۳۳۷ ط ۲۴ شماره موتور 118P0097522  
شماره شاسی AAAA36AA8EG691071 به مالکیت  
فاطمه فیناستیان مقفود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو 207i-MT  
رنگ گوجه ای مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک  
ایران ۵۰-۵۳۱ ه ۹۴ و شماره موتور 167B0117761  
و شماره شاسی NAAR03FE4MJ411566 به نام  
کیوان یار محمدی مقفود گردیده و از درجه  
اعتبار ساقط می باشد.

امور آگهی های  
روزنامه جام جم  
۴۹۱۰۵۰۰۰  
شماره تلفن پذیرش