

فصول سرد سال، بهترین زمان برای طبخ غذاهایی است که در آنها سبزیجات حرف اول را می‌زند

رقص سبزیجات در بشقاب

لیلا شوقی

خبرنگار

فصل سرما در حال آمدن است؛ یعنی این که وقتی پایتان زیر کرسی است یا این که نه، روی صندلی کنار شومینه نشسته یا این که خود را به شوفاژ و بخاری چسبانده‌اید، فضا آماده است تا یک آش راحت و سبک بخورید؛ یا این که نه، یک خورش پرسبزی بهترین گزینه برای یک روز سرد است. سوپ بذک ترک‌زبانان و خورش ملاقورمه شمال‌نشینان انتخاب مناسبی برای روزهای سرد زمستانی، وقتی که بیرون از خانه، باد می‌تازد و فرمانروایی می‌کند، است.

خورش ملاقورمه

درست مانند طبیعت شمال ایران، این غذا هم پر از سبزیجات خوش رنگ و لعاب است. خورش ملاقورمه هم مانند همه غذاهای شمالی پر از عطر سبزیجات است.

جغرافیا: خورش ملاقورمه غذای استان مازندران، استان سبز است. البته در شهرهایی از همسایه استان مازندران، یعنی گیلان هم خورش ملاقورمه طبخ و سرو می‌شود.

مواد لازم:

تخم‌مرغ: ۵ عدد

گوچه: ۵۰۰ گرم

بادمجان: ۱۰ عدد متوسط

جعفری و گشنیز و یک دسته کوچک نعنا: ۷۰۰ گرم

پیاز داغ: ۴ قاشق غذاخوری

سیر: یک بوته

آبغوره: به اندازه لازم

روغن: به میزان لازم

فلفل، زرد چوبه و دارچین: به اندازه لازم

طرز تهیه: بادمجان‌ها را پوست بگیرید و بعد به صورت نگینی درشت خرد کنید. یک تا دو ساعت بادمجان‌ها را در آب و نمک بگذارید تا تلخی آن گرفته شود. با این کار البته روغن کمتری هم مصرف می‌کنید. سبزی‌ها را خوب بشویید و پس از خشک کردن خرد کنید. بادمجان‌ها را هم پس از درآوردن از آب و نمک، خشک کرده و داخل روغن داغ شده سرخ کنید.

بعد از سرخ شدن بادمجان‌ها، سبزی خرد شده را هم داخل بادمجان‌ها بریزید و کمی سرخ کنید.

گوچه، سیر و پیاز را هم به صورت نگینی خرد کرده و به مواد سرخ شده اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد در کنار هم سرخ شود. نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین را به همراه آبغوره به درون قابلمه‌ای که خورش در حال پخت است، اضافه کنید. بعد از اضافه کردن چاشنی خورش، در ظرف را ببندید تا مواد به آرامی با هم بپزند و به اصطلاح به روغن بیفتند. در آخر تخم‌مرغ‌ها را هم روی خورش بشکنید و صبر کنید تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود. مقداری نمک روی تخم‌مرغ‌ها بریزید و بعد غذای آماده شده را سرو کنید.

نکات آشپزی:

♦ خورش ملاقورمه خیلی سریع آماده می‌شود و دردسر زیادی هم ندارد. یک ساعت، سبزیجات در کنار هم پخته می‌شود.

♦ شمالی‌نشینان، خورش ملاقورمه را در افطار ماه رمضان سرو می‌کنند، این اما دلیلی نمی‌شود که این خورش را در فصل‌های دیگر سرو نکنید.

♦ درست است که استان شمالی قطب کشت برنج است و این خورش هم به همراه برنج سرو می‌شود، اما می‌توانید این خورش را با نان هم سرو کنید.

♦ ملاقورمه را می‌توانید در چند ظرف به تعداد کسانی که می‌خواهید غذا را برای آنها سرو کنید، بریزید و بعد روی هر ظرف یک عدد تخم‌مرغ پخته قرار دهید. با این کار هم غذایان زیبا می‌شود و هم این که به هر کس یک تخم‌مرغ می‌رسد.

♦ خورش ملاقورمه خورش قورمه‌سبزی شمالی‌هاست.



سوپ بذک

تا سوپ جا بیفتد. سوپ آماده شده را داخل ظرف مورد نظرتان بکشید و روی آن مقداری کره یا روغن بریزید.

نکات آشپزی:

♦ استفاده از شیره انگور در سوپ بذک، بسته به طبع شماست و اگر دوست داشته باشید، می‌توانید از شیره انگور استفاده کنید.

♦ مدت زمان طبخ سوپ بذک خیلی کم است. تنها، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زمان می‌برد تا این سوپ آماده سرو شود.

♦ سوپ بذک را می‌توانید در وعده صبحانه یا حتی میان‌وعده سرو کنید، البته این سوپ قهوه‌ای‌رنگ برای وعده شام هم مناسب است.

سوپ بذک یا سوپ تخم کتان، یک سوپ سبک و انرژی‌زاست. سوپی که خیلی راحت آماده می‌شود و برای کارمندانی که زمان کمی برای طبخ غذا دارند، مناسب است.

جغرافیا: استان‌های آذری‌زبان مانند آذربایجان شرقی و غربی این آش را در روزهای سرد زمستانی می‌پزند.

مواد لازم برای سوپ بذک:

بذک: ۲۰۰ گرم

آرد گندم: ۲۰۰ گرم

آب: یک لیتر

روغن یا کره: به مقدار لازم

شیره انگور در صورت تمایل: ۱۵۰ گرم

طرز تهیه سوپ بذک

تخم بذک را داخل آسیاب‌کن بریزید و دکمه خردکن را بکشارید. تخم بذک باید کاملاً خرد شود. تخم بذک را تا زمانی آسیاب کنید که تبدیل به پودر شود. بعد از خرد کردن تخم کتان‌ها، آرد گندم را به مخلوط اضافه کنید تا پودر قهوه‌ای و سفیدرنگی به وجود بیاید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و مخلوط پودر بذک و آرد گندم را داخل آن تفت دهید و بعد داخل آن یک لیتر آب بریزید تا بجوشد. بعد از به جوش آمدن آب می‌توانید حرارت را کم کنید

