



منتو

طرز تهیه غذاهای افغانستان

منتو شبیه دلمه ایرانی‌ها و ترک‌هاست. با این تفاوت که به جای این که مواد آن درون سبزیجات ریخته شود، درون ورقه‌ای نازک از خمیر ریخته می‌شود و بعد بقیه می‌شود.

مواد لازم: مواد لازم برای خمیر: آرد: ۲ پیمانه، آب: یک پیمانه، روغن: نصف پیمانه و نمک.

مواد داخل منتو: گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم، پیاز خرد شده، نمک، فلفل سیاه و زیره.

مواد لازم برای سس ماست: ماست پرچرب: ۳۰۰ گرم، سیر رنده شده: ۳ حبه، نمک، نعنا خشک و روغن: یک قاشق غذاخوری.

مواد لازم برای سس گوجه: روغن، پیاز رنده شده، نمک و فلفل و رب گوجه‌فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: مواد خمیر منتو را با هم مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید خمیر درون یخچال استراحت کند. روغن را در ظرفی بریزید و گوشت، پیاز و نمک و فلفل و زیره را با هم تفت دهید تا زمانی که رنگ گوشت تغییر کند. بعد خمیر را در یک سطح پهن کنید. خمیر باید خیلی نازک باشد. حالا آن را به اندازه‌های کوچک و گرد برش دهید و از مواد منتو درون خمیر قرار دهید و بعد خمیر را ببندید و بقیه‌های خمیری را روی یک ظرف حاوی آب قرار دهید و خمیرها را با بخار آب و به صورت غیرمستقیم بپزید. برای درست کردن سس گوجه‌قرمز، باید روغن، پیاز، رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل را با هم و به مدت ۱۵ دقیقه تفت دهید.

66

تنوع غذایی در افغانستان بالاست. هرچند پیتزا و ساندویچ بین جوانان رواج دارد اما غذاهای سنتی هنوز، مروارید سفره‌های رنگارنگ مردم افغانستان است



قابلی پلو غذای محبوب مردم افغانستان است. عکس این غذا از اینستاگرام خانه کارل برداشته شده

زمانی که از غذاهای افغانستانی حرف می‌زنیم، این غذاهای گوشتی است که بیشتر از همه به چشم می‌آید؛ بیشتر غذاهای افغانستانی با ترکیبی از گوشت قرمز و سبزیجات درست می‌شود؛ غذاهایی که البته در مناطق مختلف به شکلی متفاوت طبخ می‌شود. به عنوان مثال، قابلی پلوی افغانستانی در شمال به شکلی و در شرق و جنوب شرق این کشور به شکل دیگری طبخ می‌شود. تنوع غذایی در افغانستان بالاست. هرچند پیتزا و ساندویچ بین جوانان رواج دارد اما غذاهای سنتی هنوز، مروارید سفره‌های رنگارنگ مردم افغانستان است. یک نکته مهم درباره غذاهای افغانستان این است که کمتر غذایی را با مرغ طبخ می‌کنند و مرغ تازه در ۵۰ سال گذشته وارد فرهنگ غذایی این کشور شده است. در ادامه اطلاعاتی درباره غذاهای افغانستانی آمده است.

لیلی تهرانی

روزنامه نگار

آشک، شبیه منتو

مواد لازم: مواد لازم خمیر آشک: آرد: ۲ پیمانه، آب: یک پیمانه، نمک و تره: ۲۰۰ گرم.

مواد لازم آشک: لوبیا: یک پیمانه، لپه: یک پیمانه، ماست: یک پیمانه، پیاز: ۲ عدد، گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم، سیر، نمک و فلفل، روغن و زردچوبه.

طرز تهیه: مواد خمیر را با هم مخلوط کنید و بعد ۳۰ دقیقه اجازه دهید تا استراحت کند. لوبیا و لپه را بشویید و بپزید. پیاز را با روغن و گوشت تفت دهید و بعد نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید. زمانی که لوبیا و لپه‌ها پختند، آنها را به گوشت اضافه کنید و بعد درون آن آب بریزید و بپزید تا زمانی که حالت سس بگیرند. سیرهای خرد شده را با ماست مخلوط کنید. خمیر را باز کنید. ضخامت خمیر نباید خیلی زیاد یا خیلی کم باشد. تره را درون خمیرهای قالب‌زده بگذارید و بعد مخلوط لپه و گوشت را درون آن بگذارید و آشک‌ها را درون آبی که از قبل جوشیده قرار داده و بپزید. بعد از پخت آشک‌ها شما می‌توانید آن را با سس ماست و سیر سرو کنید.

نوشیدنی محبوب

افغانستانی‌ها یک نوشیدنی محبوب دارند به نام قیماق چای که آن را به عنوان عصرانه و صبحانه می‌نوشند.

قیماق چای در واقع چای سبز است که افغانستانی‌ها بایک فرآیند خاص آن را دم می‌کنند؛ رنگ نهایی چای با این فرآیند دم کردن، قرمز آلبالویی است. بعد اما به این ترکیب خوش‌رنگ، شیر اضافه می‌کنند و رنگ چای، گلبهی خوش‌رنگ می‌شود. افغانستانی‌ها بعد از این عملیات خوش‌رنگ و لعاب، قیماق را به ترکیب اضافه می‌کنند. قیماق در واقع سرشیری است که چرب نیست. در ایران در گلیپایگان این نوع سرشیر پیدا می‌شود. به جز قیماق چای، در افغانستان، به میزان قابل توجهی چای سبز نوشیده می‌شود. در همه خانه‌های افغانستان، چای سبز دم‌کرده در همه زمان‌ها می‌توان پیدا کرد.

دورچین‌های متنوع عروسی

هر کسی بسته به توان مالی اش، سفره بزم عروسی را از غذاها رنگین می‌کند. هرچه غذاها بیشتر باشد، توان مالی صاحب عروسی هم بیشتر است. کباب گوسفند کامل در سفره‌های غذای عروسی‌ها دیده می‌شود؛ کبابی که البته برای عروسی ثروتمندان است.

جای قابلی پلو البته در همه سفره‌هاست و فرقی ندارد که صاحب جشن، ثروتمند باشد یا فقیر. منتو، یکی دیگر از غذاهایی است که به عنوان هوسانک در سفره‌های عروسی دیده می‌شود. خیلی وقت‌ها هم سبزی چلو برای شام عروسی سرو می‌شود. کباب بوقلمون که افغان‌ها به آن فیلم‌رغ می‌گویند، یکی دیگر از غذاهای عروسی است. در سفره‌های عروسی افغان غذاهایی هم برای تست وجود دارد که مردم به آنها اصطلاحاً قجیرقورت می‌گویند و در واقع در روزمره به عنوان غذای اصلی سرو می‌شود ولی در عروسی‌ها هر کسی فقط آنها را تست می‌کنند. در مراسم عزاداری همان غذاهای عروسی وجود دارد البته با تنوع بسیار کمتر. مراسم معمولاً با تک‌غذا برگزار می‌شود. درست مثل مراسم ما؛ البته جای شاه‌غذای افغانستان یعنی قابلی پلو هم محفوظ است. منتو هم ممکن است در مراسم عزاداری سرو شود.

قابلی پلوی پرترفدار

کنید. برنج را با آب، روغن و نمک بپزید و بعد آبکش کنید. بعد شکر را بدون آب و در حرارت کم کاراملی کنید. در پایان کار موادی را که تهیه کرده‌اید لای پلو بگذارید و پلو، هویج، خلال، گوشت و ادویه و کاراملی را که درست کرده‌اید درون قابله ریخته و اجازه دهید تا محتویات برنج با هم دم بکشد.

هویج: ۳ عدد، کشمش: ۲۰۰ گرم، خلال پسته، خلال بادام، زردچوبه، شکر: ۳۰۰ گرم، پیاز: ۲ عدد، ادویه (میخک، پودر زیره، پودر جوزهندی، هل، دارچین، نمک، فلفل) و زعفران. **طرز تهیه:** ابتدا گوشت را بپزید و بعد هویج خلال شده را با روغن تفت دهید، کشمش، خلال بادام و پسته را نیز بعد از آن به هویج اضافه

قابلی پلو در هر منطقه از افغانستان به شکلی طبخ می‌شود، مثلاً مردم هزاره اصلاً قابلی پلو طبخ نمی‌کنند و قابلی پلویی که در ایالت کابل است با ایالت مزارشریف ممکن است متفاوت باشد.

مواد اصلی: گوشت گوسفندی تکه شده: ۶۰۰ گرم، برنج: ۴ پیمانه،