

طبخ والک پلو

خیلی ظرافت دارد

سبزی لطیف

کوهپایه‌ها

نکته مهم درباره والک پلو این است که خیلی ظریف است و این طبخ غذا را سخت می‌کند. تجربه و توجه به یک‌سری ریزه‌کاری‌های آشپزی که با دقت و چند بار درست کردن به دست می‌آید، طبخ غذا را راحت‌تر هم می‌کند.

♦ با توجه به آن که والک، سبزی بسیار لطیفی است، طولانی‌تر شدن مدت پخت آن در آب، باعث له شدنش می‌شود، پس پیش از اضافه کردن والک، از نیم‌پز شدن برنج اطمینان حاصل کنید. در پایان، مخلوط برنج و والک آبکشی‌شده را دوباره به قابلمه منتقل کرده و با اضافه کردن آب و روغن، آن را به روش معمول پخت برنج دم کنید. برای دم کشیدن این پلو ۴۵ دقیقه زمان لازم است.



♦ بعضی افراد در قدیم، والک پلو را با سماق و زعفران دم می‌کردند، به این صورت که هنگام انتقال مخلوط برنج و والک به قابلمه، در لایه‌لای برنج مقداری سماق و زعفران هم می‌پاشیدند.

♦ این غذا را از قدیم‌الایام معمولاً بدون گوشت می‌پختند؛ اما در صورتی که به مصرف پروتئین‌های حیوانی به همراه غذا عادت دارید، می‌توانید آن را به همراه ماهیچه پخته شده یا کوفته ریزه سرخ شده دم کنید و بخورید.

♦ والک را پس از شست‌وشو بلافاصله استفاده کنید. والک شسته شده به سرعت خراب می‌شود. ♦ از خیس کردن طولانی مدت والک در آب طی مراحل شست‌وشو آن پرهیز کنید چون به سرعت پژمرده می‌شود.

♦ رایج‌ترین روش برای نگهداری طولانی مدت والک، فریز کردن آن است. در نتیجه والک را پس از شست‌وشو به صورت درسته یا خردشده فریز کنید. ♦ روش دیگر برای نگهداری بلندمدت والک، خشک کردن آن است. این کار را در سایه انجام دهید.

♦ برای پخت والک پلو به جای آبکش کردن از روش کته کردن هم می‌توان استفاده کرد. برای این کار برنج را مانند روش معمول پخت کته، به همراه آب بپزید. هنگامی که برنج تمام شد، والک را به برنج اضافه کرده و با برنج مخلوط کنید. سپس این مخلوط را مانند کته معمولی دم کنید.



طرز تهیه والک پلو؛ پلوی تهرانی‌ها که به چند روش مختلف پخته می‌شود

غذای تهرانی‌های اصیل

لیلا شوقی

خبرنگار

شاید خیلی‌ها فکر کنند پایتخت هیچ غذای سنتی و خاص خودش را نداشته باشد؛ اما در حقیقت، تهران هم مانند هر شهر دیگری غذای مخصوص به خود را دارد. غذایی که اتفاقاً با ماده اولیه خاص خودش هم طبخ می‌شود. ماده اولیه‌ای که اتفاقاً در کوه‌های شمیران هم رشد پیدا می‌کند. والک پلو در تهران و کرمانشاه با والک، سبزی خاص تهرانی‌ها و کرمانشاهی‌ها طبخ و آماده می‌شود.



آب جوش ریخته و برنج را آبکش کنید. این برنج را مثل پلوهای مخلوط دیگر دم و موقع سرو با نیمرو میل کنید.

♦ دستور شماره ۳: والک پلوی کرمانشاهی:

مواد لازم: والک خرد شده: ۲ تا ۳ پیمانه / برنج: ۲ پیمانه / زعفران دم کرده / نمک: به مقدار کافی / روغن زیتون یا حیوانی / گوشت ماهیچه یا مرغ یا کوفته قلقلی یا ماهی یا هر گوشت دیگری را می‌توانید استفاده کنید.

طرز تهیه: یکی از تره‌هایی که در کرمانشاه در فصل بهار به بازار می‌آید والک است که در زبان محلی «کول» می‌گویند. کول را خوب شسته و خرد کنید. برنج را به دو صورت کته و آبکش می‌توانید تهیه کنید. در روش کته برنج را شسته و با نمک به مدت دو ساعت خیس کنید و روغن زیتون و والک را به برنج از همان ابتدا اضافه کنید و روی حرارت گذاشته و هر زمانی که آبش تبخیر شد، دور برنج را جمع کنید و روی شعله ملایم بگذارید تا دم بکشد. در روش آبکش پس از جوش آمدن آب، برنج خیس خورده را در آب جوش بریزید و بعد از چند جوش والک را اضافه و بعد برنج را آبکش کنید و دم بگذارید. برای روی این پلو از زبان گوساله، ماهیچه، مرغ، کوفته‌های قلقلی و ماهی می‌توانید استفاده کنید. پس از این که برنج دم کشید، زعفران دم کرده و کمی روغن حیوانی را با مقداری برنج مخلوط و روی برنج بریزید.

والک پلو یکی از غذاهای محلی استان تهران و کرمانشاه است. والک سبزی محلی شمیران تهران قدیم است و در فصل بهار در کوهپایه‌های البرز می‌روید. والک یک سبزی خودروی کوهی و از شاخه سبزی تره‌های کوهی است که در نقاط سرد کوهستانی کشور و در فصل بهار می‌روید. اگرچه به نظر برخی از افراد این سبزی به خودی خود بوی تند دارد، ولی با استفاده از آن می‌توان پلوی مخلوط خوشمزه‌ای تهیه کرد که بین قدیمی‌ها طرفداران بسیاری دارد.

طرز تهیه:

والک پلو به چند طریق طبخ می‌شود:

♦ دستور شماره ۱:

مواد لازم: برنج: ۴ پیمانه سر خالی یا ۵۰۰ گرم / والک: ۵۰۰ گرم / روغن: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: برنج را به همراه نمک خیس کنید. والک‌ها را پس از پاک کردن خوب بشویید و در آبکش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. با توجه به این که والک‌های کوهی برگ‌های لطیف و کوتاهی دارند، می‌توانید آنها را به صورت کامل استفاده کنید. در غیر این صورت والک‌ها را کمی درشت‌تر از سبزی پلو خرد کنید. قابلمه‌ای آماده کنید و نیمی از حجم آن را از آب پر کنید و روی اجاق گاز قرار دهید. پس از جوش آمدن آب، برنج خیس خورده را داخل آب بریزید. بعد از آن که برنج نیم‌پز شد، والک‌ها را به آب آن اضافه کنید و بگذارید تا همزمان با برنج چند جوش دیگر نیز بخورد. برای این کار ۲ تا ۳ دقیقه زمان کافی است. برنج را به همراه والک آبکشی و بعد دم کنید.

♦ دستور شماره ۲ (مخصوص تهرانی‌ها):

مواد لازم: والک: یک کیلو / برنج: ۵ پیمانه / نمک و روغن: به مقدار کافی / تخم‌مرغ: ۶ عدد

طرز تهیه: والک‌ها را پاک کنید و بشویید. سبزی‌ها را درشت خرد کنید. برنج را بشویید و ۳-۴ ساعت در آب و نمک خیس کنید. برنج‌ها را به همراه والک در