



کمتر از ۱۰ هزار تومان



طرز تهیه درشته

یک غذای دزفولی

در جنوب کشور برنج به دلیل طبع سردش کشت و مصرف نمی‌شود و به جای آن دمی بلغور گندم استفاده می‌شود که طبع آن مانند کته بوده و بسیار راحت است. یکی از این دمی‌ها درشته است که با طعم خوش همه را غافلگیر می‌کند.



طرز پخت



بلغور گندم را شسته و با کمی آب خیس کرده و وقتی کمی آب جذب بلغور شد آب اضافه‌اش را خالی کرده و درتابه‌ای که از قبل روی حرارت کم گذاشته‌ایم ریخته و تفت می‌دهیم تا رنگش عوض شده و از خامی درآید. در قابلمه‌ای کمی روغن ریخته و یکی از پیازها را پوست‌کنده، شسته، خرد کرده و در قابلمه ریخته و سرخ می‌کنیم و بعد از سرخ شدن کمی زردچوبه و فلفل به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن دو پیمانه آب به آن اضافه کرده و وقتی آب جوش آمد بلغورهای تفت داده را به آن اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم تا یکنواخت بپزد. وقتی آب غذا تمام شد روی قابلمه دمکنی می‌گذاریم. در این فاصله کشمش را شسته و در آبکش می‌ریزیم تا آب اضافه‌اش برود. پیاز دیگر را پوست‌کنده، شسته و خلالی خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن سرخ می‌کنیم سپس کشمش را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم و آن را روی دمی می‌ریزیم. در نهایت وقتی غذا آماده شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با ماست یا سالاد سرو می‌کنیم.

مواد اولیه



- ۱ بلغور گندم: ۲ پیمانه (۴۰۰۰ تومان)
- ۲ آب: ۳ پیمانه
- ۳ کشمش پلویی: ۲ عدد (۴۰۰۰ تومان)
- ۴ پیاز متوسط: ۲ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۵ ادویه کاری: نصف قاشق غذاخوری (۵۰۰ تومان)
- ۶ نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- ۷ روغن: به میزان لازم



نکات آشپزی

اگر از روغن حیوانی یا کره استفاده کنیم مزه غذایی نظیر می‌شود. می‌توان کشمش و پیاز داغ را جدا سرو کرد تا هرکسی به میزان دلخواه میل کند.



کمتر از ۱۰۰ دقیقه



سفره‌ای به رنگ پاییز

خورشت به

فصل پاییز است با میوه‌های متنوع و خاص که یکی از آنها به است. با توجه به خواص زیاد این میوه خوشمزه و بسیار خوش‌عطر می‌توان از آن برای پخت مربا، خوراک، خورش و... استفاده کرد. در این میان خورش به یکی از مشتقات پرطرفدار این میوه پاییزی است.



طرز تهیه



پیاز را خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن تفت می‌دهیم و وقتی پیازها سبک شد زردچوبه و رب گوجه را اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم بعد تکه‌های مرغ را که از قبل خرد کرده و شسته‌ایم همراه نمک و فلفل به آن اضافه کرده و تفت داده و سپس دو لیوان آب جوش به مواد اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم. وقتی تکه‌های مرغ نیم‌پز شد آب لپه را که از قبل شسته و خیس کرده‌ایم، خالی کرده و همراه به که فقط هسته آنها را گرفته و خرد کرده‌ایم به خورش اضافه می‌کنیم. یادتان باشد که به ر نباید پوست بگیریم تا هنگام پخت له نشود. وقتی تمام مواد پخت شکر، زعفران دم‌کرده و آبلیمو را اضافه کرده و بعد از چند دقیقه جوشیدن و جافتادن، خورش را از روی حرارت برداشته در ظرف مناسبی ریخته و با برنج سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ سینه مرغ متوسط: یک عدد
- ۲ به بزرگ: یک عدد
- ۳ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۴ لپه: ۳ قاشق غذاخوری
- ۵ رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
- ۶ آبلیمو تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری
- ۸ شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- ۹ نمک، زردچوبه، فلفل و روغن: به میزان لازم



نکات آشپزی

برای خوشمزه‌تر و لعاب‌دار شدن خورش می‌توانیم به آن آلو خورشتی اضافه کنیم. به جای آبلیمو می‌توانیم از لیمو عمانی استفاده کنیم.