

پلاسره تره



سبزیجات و سیر در این غذا نقش مهمی دارد. این ترکیب رنگی و انتخاب شاید به خاطر مجاورت روستاهای طالقان با کوهستانها و نزدیکی به شهرهای شمالی کشور که اغلب غذاهایی با سبزی و سیر فراوان درست می کنند، باشد. اسم این غذا هم بی شباهت به لهجه شهرهای شمالی نیست.

مواد لازم: اسفناج/پیاز/سیر/گردو آسیاب شده/نمک و فلفل/زردچوبه/روغن محلی

طرز تهیه: اسفناج را به همراه نمک و فلفل بپزید. سیر و پیاز را رنده کنید و در روغن محلی به همراه گردوی آسیاب شده سرخ کنید. به خاطر سیر و روغن محلی، بوی مطبوعی به وجود می آید. بعد از طلایی شدن سیر و پیاز، اسفناج پخته شده را به مخلوط اضافه کنید و دوباره تفت دهید. باید توجه داشته باشید بعد از پخت اسفناج، آن را درون آبکش بریزید تا آب نداشته باشد. بعد از کمی تفت، پلاسره تره آماده است.

♦ درست است که اسم غذا پلاسره تره است، اما سبزی غالب این غذا تره فرنگی کوهی نیست بلکه اسفناج است.

♦ اگر دوست داشته باشید، می توانید به این محتویات، نیمرو سرخ شده را هم اضافه کنید. هر چند در دستور اصلی حرفی از تخم مرغ و نیمرو نیامده است.

♦ این غذا در اصل یک پیش غذاست که در کنار غذا سرو می شود.



معرفی چند غذای خوشمزه که مخصوص اهالی طالقان است

سفره رنگین کمانی طالقانی ها

لیلا شوقی

خبرنگار

همه، طالقان را به آب و هوای خوش و مجموعه روستاهایی که شاید یکی دو دقیقه ای هم با هم فاصله نداشته باشد، می شناسند. بعد از همه اینها سد، دریاچه و مشاهیر شهرستان طالقان مانند آیتا... سید محمود طالقانی، مریم میرزاخانی ریاضیدان و جلال آل احمد نویسنده به ذهنشان می آید. هیچ کسی به غذاهای طالقانی ها توجهی ندارد. غذاهای محلی که اتفاقاً مخصوص طالقان است و در هیچ شهری شاید طبخ نشود. در ادامه درباره ویژگی های چند غذای طالقانی صحبت کرده ایم.

خوراک لوبیا پیله



درست مانند بیش از نیمی از غذاهای طالقانی، برای تهیه این غذا هم باید از سبزیجات استفاده کرد. از آنجا که طالقانی ها به سیب زمینی خیلی علاقه دارند و تقریباً در همه غذایشان هم از آن استفاده می کنند، در خوراک لوبیا پیله هم سیب زمینی استفاده می شود.

مواد لازم: لوبیا پیله/پیاز خرد شده/گوشت گوسفندی/سیب زمینی خرد شده/گوچه فرنگی خرد شده/روغن محلی

طرز تهیه: پیاز و سیب زمینی را در روغن محلی تفت دهید. بعد از طلایی شدن پیاز و سیب زمینی، گوشت، لوبیا پیله، زردچوبه، نمک و فلفل را به پیاز و سیب زمینی اضافه کنید و دوباره تفت دهید. گوشت ها که به رنگ قهوه ای درآمدند، گوچه فرنگی خرد شده را به مواد اضافه کنید. دو لیوان آب ولرم درون قابلمه بریزید و اجازه دهید در دمای کم، گوشت ها خوب بپزند.

♦ لوبیا پیله در واقع همان لوبیا چیتی است. طالقانی ها به لوبیا چیتی تازه که غلاف دارد، لوبیا پیله می گویند.

♦ در قدیم این غذا را درون ظرفی به نام تیاره (tiareh) می ریختند و درون تنوری که نان ها را در آن درست می کردند، می گذاشتند تا غذا با حرارت تنور آماده شود.

♦ این غذا یک غذای فصلی است و طالقانی ها آن را در تابستان طبخ می کنند.

مرجو خورش



یکی از غذاهای طالقان مرجو خورش است که ویژگی های محلی و سنتی زادگاهش را دارد.

مواد اولیه: مرجو/گوشت گوسفندی (خورشی)/سیب زمینی نگینی/آلوی برغان/رب گوجه فرنگی/پیاز/آبغوره/زعفران/نمک و فلفل

طرز تهیه: مانند هر غذای ایرانی دیگری، ابتدا باید پیاز داغ تهیه شود. پیاز داغ مرجو خورش، کمی متفاوت است. بعد از نگین کردن پیازها و بعد در روغن ریختن،

باید پیازها با زردچوبه طبخ شود تا به رنگ طلایی خوشرنگ دربیاید. اگر پیازها در روغن محلی سرخ شوند، بوی مطبوعی به غذا خواهد داد. بعد از آماده شدن پیاز داغ، گوشت های نگین شده را به پیاز داغ اضافه کنید و تفت دهید. این مرحله هم مانند بسیاری از خورش های ایرانی است. بعد از این که گوشت در روغن و پیاز داغ تفت خورد و رنگش به قهوه ای تغییر کرد و به اصطلاح از خامی درآمد، رب گوجه فرنگی را به ترکیب طلایی و قهوه ای رنگ اضافه کنید و مخلوط را هم بزنیید تا هم رنگ شوند و رنگ قرمز تبدیل به رنگ غالب غذا شود. به محتویات به دست آمده، آب ولرم اضافه کنید و در حرارت ملایم اجازه دهید بپزد. بعد از این که گوشت نیم پز شد، مرجو و آلو را که از قبل شسته شده است به غذا اضافه کنید. سیب زمینی نگینی را بعد از آنها اضافه کنید. در مراحل پایانی طبخ غذا، آبغوره، نمک و فلفل و زعفران را نیز اضافه کنید و بعد اجازه دهید مرجو خورش جا بیفتد.

♦ مرجو همان عدس است در گویش قدیمی. هنوز هم در برخی روستاهای طالقان به عدس مرجو می گویند.

♦ درست است که مرجو خورش، با کلمه خورش همراه است، اما این غذا را هم با برنج و هم با نان صرف می کنند.

♦ اگر آلوی برغانی اصل در دسترس نباشد، می توانید از آلو بخارا هم استفاده کنید.