

مردم دنیا چه غذاهایی با سیب‌زمینی می‌پزند؟ سیب‌زمینی در مطبخ جهانی

با اینکه خاستگاه اصلی سیب‌زمینی را کشور های پرو و اکوادور می‌دانند، این محصول بومی سرزمین‌های مرتفع، خیلی زود در گوشه و کنار دنیا طرفدار پیدا کرد به طوری که اوایل قرن شانزدهم میلادی، وقتی اسپانیایی‌ها به پرو رفتند، پس از شناخت سیب‌زمینی آن را با خود به کشورشان بردند. سیب‌زمینی سپس از آنجا به سایر نقاط اروپا راه یافت و مصرفش در میان مردم کشورهای دیگر هم رایج شد و حالا مردم گیتی با سیب‌زمینی غذاهای متنوعی می‌پزند. دستور پخت تعدادی از آن غذاها را برایتان آورده‌ایم.

پروانه بهرام نژاد

مناسب همه گروه‌های سنی
زمان پخت ۸۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر

کومپیر ترکیه

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌های شسته‌شده را از زوایه‌های مختلف با چنگال سوراخ کنید.
۲. آنها را در سینی فر بچینید و داخل فر قرار دهید. فر را باید از قبل با دمای ۲۰۰ درجه گرم کرده باشید (اگر فر ندارید می‌توانید سیب‌زمینی را آب‌پز کنید).
۳. حدود ۶۰ دقیقه بعد، سینی را از فر خارج کنید و بعد از سرد شدن، یک سوم داخل هر سیب‌زمینی را خالی کنید.
۴. سیب‌زمینی خارج‌شده را با قاشق له و سپس با خامه، پنیر چدار، پیازچه و نمک مخلوط کنید.
۵. داخل سیب‌زمینی را با مواد له‌شده و مخلوط‌شده پر کنید و روی آن خیارشور نگینی شده، ذرت، نخودفرنگی، پودر آویشن و شوید خشک بریزید و با سس دلخواه سرو کنید.

مواد لازم
سیب‌زمینی متوسط: ۶ عدد • خامه تریش: ۳/۳ فنجان • پنیر چدار رنده‌شده: ۳/۴ فنجان • پیازچه تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری • خیارشور: ۲ عدد • ذرت: ۴ قاشق غذاخوری • سس: ۳ قاشق غذاخوری • نمک، پودر آویشن و شوید خشک: به مقدار کافی

نکته
اگر می‌خواهید روی سیب‌زمینی‌ها برشته شود، مجدد آن را به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر بگذارید.



مناسب همه گروه‌های سنی
زمان پخت ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

الیگوت Aligot فرانسه

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را در ظرف مناسب آب‌پز کنید. پس از پوست‌گرفتن و سرد شدن سیب‌زمینی‌ها را با رنده یا گوشت‌کوب پوره یا له کنید.
۲. سیب‌زمینی پوره‌شده را با پنیر مخلوط کنید تا ظاهری نرم به خود بگیرد.
۳. کره، خامه، سیر له‌شده و پنیر آب‌شده را به آن بیفزایید و همه را داخل ظرف مدنظر بریزید. مواد را خوب هم بزنید تا زمانی که بافتی صاف و ارتجاعی پیدا کند.

مواد لازم
سیب‌زمینی: یک کیلوگرم • پنیر: ۵۰۰ گرم • سیر: ۲ حبه • کره: ۳۰۰ گرم • نمک، فلفل سیاه: به مقدار لازم • خامه: به مقدار دلخواه

نکته
از پنیرهایی مانند موزارلا یا امتال نیز می‌توانید استفاده کنید.



مناسب همه گروه‌های سنی
زمان پخت ۵۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

بطاطا حاره Batata harra لبنان

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را بپزید و پوست بگیرید و بعد از خنک‌شدن مکعبی خرد کنید.
۲. سیر را پوره کنید و سیب‌زمینی‌ها را داخل کاسه بریزید و به همراه ادویه‌ها، روغن، سیر، پونه و کمی تخم‌گشنیز هم بزنید.
۳. این مرحله را به آرامی انجام دهید تا مواد له نشوند سپس نیم‌ساعت صبر کنید تا سیب‌زمینی‌ها مزه‌دار شوند.
۴. سیب‌زمینی‌ها را روی سینی فر که از قبل کمی چرب کرده‌اید، پخش کنید و سینی را در فر قرار دهید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه بپزد.

مواد لازم
سیب‌زمینی: ۴ عدد • سیر: ۳ حبه • پودر پیاز: ۱ قاشق غذاخوری • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • پونه کوهی و تخم‌گشنیز: به مقدار لازم • نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، زردچوبه: به مقدار لازم

نکته
می‌توانید سیب‌زمینی‌ها را داخل روغن داغ هم سرخ کنید.



مناسب همه گروه‌های سنی
زمان پخت ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

آلوگوبی Aloo Gobi هند

روش تهیه
۱. ابتدا سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کنید و پس از جدا کردن پوست به صورت حبه‌ای خرد کنید.
۲. کلم را در یک قابلمه دیگر بجوشانید و بعد از پخت آب‌کشی کنید.
۳. در ادامه پیاز را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید سپس آن را داخل تابه به همراه کمی روغن تفت دهید.
۴. سیر پوره‌شده و رب گوجه‌فرنگی را تفت دهید و بعد آب لیموترش را به همراه همه ادویه‌ها اضافه کنید و در تابه را روی آن بگذارید.
۵. بعد از جفاف‌اندن، می‌توانید غذا را بعد از ریختن کمی جعفری و گشنیز خردشده روی آن، با نان میل کنید.

مواد لازم
سیب‌زمینی: ۳ عدد • گل‌کلم خردشده: ۲ پیمانه • پیاز: یک عدد • سیر: ۴ حبه • گوجه‌فرنگی: ۲ عدد • رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری • ادویه: یک قاشق چای‌خوری • آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری • گشنیز و جعفری: به مقدار لازم • نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه، زیره سبز: به مقدار لازم

نکته
سیب‌زمینی‌ها را زیاد له نکنید چون در این صورت نمی‌توانید آنها را برش بزنید.

