

با ترکیب هویج و مواد غذایی دیگر می توان پلوها را طعم دار کرد

قاطی پلوهای نارنجی

قاطی پلو از غذاهای محبوب بسیاری از خانواده‌هاست. پلوهای متنوع و رنگارنگ که راحت تهیه و اکثر مواد مورد استفاده‌اش در خانه پیدا می‌شود. حالا اگر این قاطی پلوه با هویج مخلوط شوند، رنگ و لعاب دیگری به خود می‌گیرند. هویج پلو با انواع مختلف در گوشه و کنار کشورمان تهیه می‌شود. نکته مشترک این غذاها، رنگ نارنجی هویج است که آن را از دیگر غذاها متمایز می‌کند. هویج پلوه انواع مختلفی دارند که در ادامه با روش تهیه چند نوع از آن آشنا می‌شوید.

مواد لازم

- برنج: ۴ پیمانه
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- سینه مرغ: ۲ تکه
- هویج بزرگ: ۵ عدد
- کره: ۱۰۰ گرم
- زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و دارچین: به میزان لازم
- آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری
- خلال پسته و زرشک (برای تزئین): به میزان لازم
- یخ: نصف لیوان

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر

هویج پلو با مرغ

روش تهیه

۱. مرغ را همراه ۲ لیوان آب ولرم، یک پیاز، نمک، فلفل سیاه و دارچین داخل قابلمه روی حرارت بگذارید تا بپزد سپس نگینی خرد کنید. آب مرغ را هم از صافی رد کرده و برای اضافه کردن به غذا نگه دارید.
۲. یک عدد پیاز متوسط خرد شده را تفت دهید سپس زردچوبه و مرغ را به مواد بیفزایید و سرخ کنید.
۳. هویج‌ها را درشت رنده کرده، به مواد تابه اضافه و مخلوط کنید. سپس نمک، فلفل سیاه و دارچین را به محتویات تابه اضافه کنید.
۴. زعفران دم کرده را به مخلوط مرغ و هویج بیفزایید. سپس آب لیموترش را همراه چند قاشق غذاخوری از آب مرغ افزوده و تفت دهید.
۵. برنج را آبکش کنید و ته دیگ بریزید و سپس لایه لایه به برنج، مرغ و هویج را داخل قابلمه اضافه کنید. لایه آخر را با برنج پر کرده و کره خرد شده را روی سطح برنج قرار دهید و دم کنید.



نکته به جای مرغ می‌توانید از رزق درسته مرغ استفاده کنید.

هویج پلو با گوشت قلقلی



زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۳ نفر

مواد لازم

- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- برنج: ۲ پیمانه
- بادمجان: ۲ عدد
- لوبیا قرمز یا چیتی: یک پیمانه
- هویج: ۲ عدد
- خلال پسته و بادام: به میزان لازم
- زعفران: به میزان لازم
- نمک، فلفل سیاه و دارچین: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- زرشک: به میزان لازم

روش تهیه

۱. لوبیای از قبیل خیس خورده را داخل قابلمه یا زودپز بریزید تا بپزد و بعد از پخت، آبکش کنید تا آب اضافی آن گرفته شود.
۲. هویج‌ها را همراه کمی آب بپزید و سپس خرد کنید.
۳. بادمجان‌ها را پوست بگیرید. داخل یک کاسه، مقداری آب و نمک ریخته و بادمجان‌ها را برای نیم ساعت داخل آن قرار دهید تا تلخی بادمجان‌ها گرفته شود. بادمجان‌ها را شسته و بعد از خشک کردن، سرخ کنید.
۴. پیازها را نگینی خرد و سرخ کنید سپس گوشت را همراه ادویه‌ها به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت تغییر رنگ دهد و خوب سرخ شود. هویج، لوبیا و بادمجان را به این مخلوط اضافه کنید و کمی تفت دهید تا مواد با هم ترکیب شوند.
۵. برنج را که از قبیل خیس کرده‌اید، پخته و آبکش کنید. کف قابلمه را با نان یا سیب زمینی ورقه شده پر کنید و برنج را لایه لایه به مواد مخلوط کرده و دم کنید.
۶. خلال پسته و بادام را از قبل با کمی گلاب خیس کنید و داخل تابه با کره تفت دهید. قبل از سرو کمی کره ذوب شده را با کمی زعفران دم شده مخلوط کنید و روی قاطی پلو بریزید.



نکته برای دم کردن برنج حتما از شعله پخش کن استفاده کنید. مواد میانی هویج پلو نباید آب دار باشد. می‌توانید از خلال پسته و بادام داخل هویج پلو استفاده کنید؛ برای این منظور ۵۰ گرم خلال پسته و بادام را بعد از اضافه کردن زرشک به مواد اضافه کنید و هم بپزید.

دمپختک شیرازی

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم

- برنج: ۳ پیمانه
- عدس: یک پیمانه
- گوشت: ۳۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- کلم: برگ سفید: نصف یک کلم کامل
- هویج: یک عدد
- ترکیب ریحان، تره، جعفری و شوید خرد شده: یک لیوان
- ترخون خشک: نصف قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر زیره: به میزان لازم
- سیب‌زمینی: ۵ حبه متوسط
- روغن: به میزان لازم

روش تهیه

۱. یک پیاز خرد شده را سرخ کنید. تکه‌های گوشت را داخل تابه سرخ و کمی زردچوبه و فلفل به آن بیفزایید. پس از سرخ شدن گوشت، یک لیوان آب اضافه کنید تا بپزد.
۲. پیاز خرد شده دوم و حبه سیب‌زمینه رنده شده را تفت دهید سپس مقداری زردچوبه، نمک، فلفل و پودر زیره به مواد اضافه کنید. هویج و کلم خرد شده، سبزی خرد شده و ترخون خشک را به مواد افزوده و ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. عدس نیم‌پز شده، گوشت پخته را همراه برنج، به مواد داخل قابلمه اضافه کنید و آب گوشت را روی برنج بریزید و اجازه بدهید برنج بپزد.

نکته برای از بین بردن بوی کلم، ۱۵ دقیقه آن را در آب یخ قرار دهید، سپس داخل صافی بریزید تا آب آن کشیده شود.

هویج پلو با گوشت

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم

- برنج: ۳ پیمانه
- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- سیب‌زمینی: یک حبه
- هویج: ۳ عدد
- زرشک: ۳ قاشق غذاخوری
- شکر: یک قاشق غذاخوری
- روغن: به میزان لازم
- زعفران دم کرده: به میزان لازم
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و ادویه کاری: به میزان لازم

روش تهیه

۱. هویج خرد شده را در روغن سرخ کنید و کمی از زعفران دم کرده را بیفزایید.
۲. کمی آب روی هویج و شکر بریزید تا پخته شود سپس پیاز نگینی را با روغن و زردچوبه تفت دهید. سیب‌زمینه ریز شده را به پیاز اضافه کنید. در ادامه گوشت چرخ کرده را به مخلوط سیب‌زمینه و پیاز تفت بیفزایید.
۳. تمام ادویه‌ها را همراه هویج سرخ شده و زرشک به مخلوط گوشت اضافه کنید. باقیمانده زعفران دم کرده را به مواد بیفزایید.
۴. برنج را آبکش کنید. داخل قابلمه ته دیگ گذاشته و لایه لایه به برنج و ترکیب هویج و گوشت را بریزید. در نهایت کمی کره یا روغن روی برنج بریزید.

نکته اگر می‌خواهید هویج‌ها تیره نشوند مقداری آب لیموی تازه به آنها اضافه کنید. همچنین ابتدا هویج‌ها را بشوید و سپس پوست بگیرید تا خوش رنگ بمانند.

هویج پلوی کازرونی

زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم

- برنج: ۳ پیمانه
- ماش: یک دوم پیمانه
- هویج: ۵ عدد متوسط
- شوید خشک: ۶ قاشق غذاخوری
- پیاز: ۳ عدد
- سیب‌زمینی: یک حبه
- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری
- آب نارنج: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
- زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه

۱. یک عدد پیاز و سیب‌زمینه رنده شده را تفت دهید، سپس هویج رنده شده را همراه زعفران دم کرده، آب نارنج و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مخلوط سیب‌زمینه و پیاز اضافه کنید و ۱۰ دقیقه تفت دهید.
۲. ماش‌ها را پخته و در مواد تابه یک دقیقه تفت دهید، سپس برنج را آبکش کنید. ته قابلمه را چرب کرده و کمی نمک و زعفران به آن اضافه کنید.
۳. مقداری برنج درون قابلمه بریزید. لایه لایه به برنج و مواد را اضافه کنید و در نهایت با گذاشتن دم‌کنی روی در قابلمه، آن را روی شعله ملایم قرار دهید.

نکته برای تزئین پلو با هویج از گوشت قلقلی استفاده کنید.