

آماده‌سازی این غذاها، تجربه سفر به شمال کشور را برایتان زنده می‌کند

## پلوهای نارنجی

پاییز که از راه می‌رسد سرو کله صیفی‌هایی مثل کدو تنبل یا کدو حلوائی در میوه‌فروشی‌ها پیدا می‌شود. از آنجا که این خوراکی خوشمزه و نارنجی رنگ خواص بسیاری دارد می‌توان از آن در تهیه انواع غذاهای پاییزه استفاده کرد. در ادامه روش تهیه چند پلو با کدو را آموزش داده‌ایم. البته کدو پلو یکی از غذاهای خوشمزه و سنتی شمال کشور مانند آمل است که در برخی شهرها ترکیب‌هایی به آن اضافه می‌شود، اما در کل با پخت این غذاها، حس سفر به شمال در شما زنده می‌شود.

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه | زمان پخت ۶۰ دقیقه | تعداد نفرات ۲ نفر



### ماش پلو با کدو حلوائی

**مواد لازم**  
 • پیاز نگینی خرد شده: یک عدد • پیمانه  
 • برنج: ۲ پیمانه • کدو حلوائی خالی خرد شده:  
 ۲ پیمانه • ماش پخته شده: نصف پیمانه  
 • زعفران دم‌کرده: نصف قاشق غذاخوری • نمک، فلفل،  
 زردچوبه، پودر گل محمدی و پودر دارچین: به میزان لازم

**روش تهیه**  
 ۱. ماش را با آب بپزید سپس آن را آبکش کرده و کنار بگذارید.  
 ۲. برنج را بعد از شستن در آب در حال جوش ریخته و بعد از چند دقیقه آبکش کنید.  
 ۳. پیاز را تفت دهید تا سبک شود سپس کمی زردچوبه به آن اضافه کنید.  
 ۴. گل محمدی پودر شده و کدو حلوائی را که به شکل دلخواه خرد کرده‌اید، داخل تابه پیاز بریزید و با آدویه‌ها و زعفران تفت دهید.  
 ۵. در قابلمه لایه به لایه برنج، ماش، کدو و مخلفات را بریزید و بگذارید پلو دم بکشد.

**نکته**  
 می‌توانید به جای آبکش کردن پلو آن را به صورت دمی درست کنید. همچنین هر قدر مقدار کدو حلوائی بیشتر باشد، غذا خوشمزه‌تر می‌شود.

### قاپاما شیرین پلو در کدو تنبل



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | زمان پخت ۴۰ دقیقه | تعداد نفرات ۲ نفر

**مواد لازم**  
 • کدو: یک عدد • برنج: یک پیمانه  
 • هویج رنده درشت: یک عدد  
 • سیب خرد شده: یک عدد  
 • گردوی خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری  
 • شکر: ۲ قاشق غذاخوری  
 • کشمش: ۳ قاشق غذاخوری  
 • پودر دارچین: نصف قاشق چایخوری  
 • عسل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
 ۱. کدو را تمیز بشویید و بالای آن را با چاقوی تیز برش بزنید. سپس دانه‌ها و رشته‌های داخل کدو را کاملاً خالی کرده و داخلش را بشویید.  
 ۲. برنج را به روش معمول تیمپز و آبکش کنید.  
 ۳. داخل ظرف مناسبی برنج تیمپز، هویج رنده شده، گردوی خرد شده، شکر، پودر دارچین و سیب خرد شده را بریزید و کاملاً مخلوط کنید.

۴. داخل کدو تمیز شده را با عسل کاملاً برس بزنید؛ طوری که ته کدو حلوائی و دیواره‌ها عسلی شود.  
 ۵. مخلوط برنج را داخل کدو حلوائی بریزید و روی آن کمی کره بگذارید تا آب شود. سپس در کدو حلوائی را گذاشته و به مدت یک ساعت در فر بگذارید تا برنج دم بکشد.

**نکته**  
 برای مواد داخل کدو می‌توانید از مغزی‌های دیگر مثل بادام یا میوه‌های خشک مثل زردآلو و هل هم استفاده کنید.

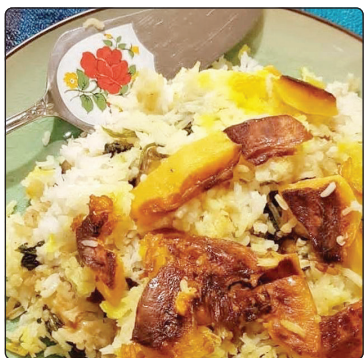


### فوت و فن‌هایی برای داشتن پلوهای خوشمزه

۱. استفاده زیاد از ادویه‌ها در پلوه‌ها با طعم کدو باعث می‌شود تا طعم کدو تحت تأثیر قرار بگیرد به همین دلیل در استفاده از ادویه‌ها دقت کنید.  
 ۲. اگر دوست دارید کدوی پلوها طعم شیرین‌تری داشته باشد، می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر اضافه کنید و اگر مزه ملس برایتان اهمیت دارد یک قاشق غذاخوری آب لیمو یا آبغوره به مواد بیفزایید.  
 ۳. برای تزئین پلوها می‌توان از زرشک تفت داده شده با کره، دانه‌های انار و خلال پسته استفاده کرد.

### کدو حلوائی با اسفناج و قارچ

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه | زمان پخت ۲۰ دقیقه | تعداد نفرات ۳ نفر



**مواد لازم**  
 • برنج: ۲ پیمانه • کدو حلوائی خرد شده: ۲ پیمانه  
 • اسفناج خرد شده: یک پیمانه  
 • قارچ خرد شده: نصف پیمانه  
 • نمک، فلفل و زعفران: به میزان لازم

**روش تهیه**  
 ۱. کدو را پوست بگیرید و نگینی درشت خرد کنید و تفت دهید.  
 ۲. برنج را آبکش کنید و کنار بگذارید.  
 ۳. اسفناج و قارچ را به تابه اضافه و کمی سرخ کنید تا آبش گرفته شود. سپس نمک، فلفل و زعفران را به ترکیب اسفناج، قارچ و کدو اضافه و خوب مخلوط کنید.  
 ۵. برنج آبکش شده را در قابلمه بریزید و لابه‌لای آن از ترکیب مواد بریزید و در قابلمه را بگذارید تا برنج دم بکشد.

**نکته**  
 می‌توانید کدو حلوائی را برش بزنید و لایه لایه و به عنوان ته‌دیگ استفاده کنید.

### کدو حلوائی مازندرانی

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | زمان پخت ۶۰ دقیقه | تعداد نفرات ۵ نفر



**مواد لازم**  
 • کدو حلوائی: ۴۰۰ گرم • گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم  
 • برنج: ۳ پیمانه  
 • پیاز: ۲ عدد • شکر: نصف پیمانه  
 • زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری  
 • پودر دارچین: یک قاشق غذاخوری  
 • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
 ۱. پیاز خرد شده را تفت دهید تا طلایی شود سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کنید.  
 ۲. کدو را خرد کنید و در تابه جدا کمی تفت دهید و سپس با پیاز و گوشت ترکیب کنید.  
 ۳. شکر، پودر دارچین و نصف زعفران را همراه نصف لیوان آب جوش در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید تا آبش کشیده شود.  
 ۴. برنج را آبکش کرده و در ادامه ترکیب مواد را لابه‌لای برنج بریزید. در نهایت پودر دارچین و بقیه زعفران را بریزید و اجازه دهید دم بکشد.

**نکته**  
 می‌توانید از خلال بادام و پسته برای تزئین روی غذا استفاده کنید.

### کدو حلوائی با مرغ

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه | زمان پخت ۶۰ دقیقه | تعداد نفرات ۵ نفر



**مواد لازم**  
 • برنج: ۳ پیمانه • کدو حلوائی خرد شده: ۲ پیمانه  
 • سینه مرغ: ۳۰۰ گرم • پیاز: یک عدد  
 • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
 ۱. کدو را پوست بگیرید و به قطعات کوچک خرد کنید.  
 ۲. پیاز را خرد کرده و در تابه تفت دهید تا سبک شود.  
 ۳. سینه مرغ را به قطعات کوچک برش دهید و با نمک، فلفل و زردچوبه به پیاز اضافه کنید.  
 ۴. کدوهای خرد شده را به تابه اضافه کنید و تفت دهید.  
 ۵. پس از آنکه آب برنج دمی کشیده شد محتویات تابه را اضافه کنید تا همراه برنج بپزد.

**نکته**  
 طبق ذائقه‌تان می‌توانید از مغز انار مرغ به جای فیله مرغ استفاده کنید.