

## با کدو حلوایی غذاهای خاص و مجلسی درست کنید

# ساده و خوشمزه

کدو حلوایی یا کدو تنبل از صیفی‌های بسیار مقوی و لذیذ با بیزی است که شاید به خاطر ظاهر سخت و ناملموسش چندان مورد توجه و استقبال قرار نمی‌گیرد. اما اگر با تنوع و ارزش غذایی این صیفی خوش‌رنگ و لعاب آشنا شوید و آن را در برنامه غذایی ماهانه بگنجانید هرگز از خوردن آن دست نمی‌کشید. با این ماده می‌توان غذاهای متنوعی تهیه کرد که گاه با نان یا به تنهایی سرو می‌شود.

مریم باقرپور

### دلمه شکم پر کدو حلوایی



روش تهیه

۱. کدو حلوایی را تمیز بشویید و خشک کنید سپس سر کدو را طوری که خراب نشود برش داده و با تخمه‌های داخل آن را خارج کنید. مقداری کره را ذوب کرده و با استفاده از لیستک روی سطح کدو تنبل بمالید. سپس دور کدو را با فویل بپیچید و ۲۰ دقیقه داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. باقیمانده کره را با دارچین، یک قاشق آبلیمو، نمک و فلفل سیاه ترکیب کرده و نگه دارید.  
۲. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت دهید، سپس گوشت چرخ کرده را بیفزایید و به تفت دادن ادامه دهید. در ادامه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را با گوشت ترکیب کنید. برنج نیم‌پز و لپه پخته شده را با مواد مخلوط کنید. زعفران دم‌کشیده، زرشک و سبزی را با مواد قبلی تفت داده و بعد از ۱۰ دقیقه شعله اجاق را خاموش کنید.  
۳. مواد دلمه را داخل کدو تنبل بریزید و در کدو را ببندید. کدو حلوایی را دوباره در فویل بپیچید و داخل فر قرار دهید.

### زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

### زمان پخت ۴۰ دقیقه

**مواد لازم**  
• کدو حلوایی: یک عدد درشت  
• برنج: ۳ پیمانه • پیاز: ۲ عدد • لپه: نصف یک پیمانه • گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم • سبزی دلمه خردشده: یک و نیم پیمانه • زرشک: نصف یک پیمانه • روغن: به میزان لازم • زعفران دم‌کرده: ۳ قاشق غذاخوری • آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری • دارچین، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم • کره یا روغن محلی: به میزان لازم

**نکته**  
برای اینکه دلمه کدو حلوایی کاملاً مغزپخت شود، یک کاسه آب داخل فر بگذارید تا بخار حاصل از آن به پخت بهتر دلمه کمک کند.



### ریزوتو کدو حلوایی ایتالیایی



روش تهیه

۱. فر را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. کدو حلوایی را در مکعب‌های یک‌ونیم سانتی‌متری خرد کنید. تکه‌های کدو حلوایی را روی سینی فر قرار دهید، روی آن کمی آب بپاشید، سپس به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید.  
۲. در حالی که کدو حلوایی در حال رست شدن است، می‌توانید ریزوتو درست کنید. سیر را له کنید و پیازچه‌ها را خرد کنید.  
۳. روغن را با کره در تابه و با حرارت متوسط گرم کنید. پیازچه و سیر را اضافه کنید. وقتی پیازچه‌ها نرم شدند اما قهوه‌ای نشدند، برنج و زیره را اضافه کنید. خوب هم بزنید و حدود یک دقیقه در مخلوط کره قرار دهید.  
۴. نصف فنجان از عصاره را اضافه کنید و هر از چند گاهی هم بزنید تا همه آن جذب برنج و تبخیر شود. این کار را تکرار کنید تا باقیمانده عصاره تمام شود و به خورد برنج برود. این کار حدود ۲۰ دقیقه طول خواهد کشید. پس از پخت برنج، پنیر رنده شده، گشنیز خردشده و کدو حلوایی را به آن اضافه کنید و به آرامی هم بزنید.

### زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

### زمان پخت یک ساعت

**مواد لازم**  
• کدو حلوایی: ۴۰۰ گرم • روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری • سبزی: ۲ حبه • پیازچه: ۸ عدد • کره: ۲۵۰ گرم • برنج ریزوتو: ۲۰۰ گرم • زیره: ۲ قاشق چایخوری • عصاره سبزی‌ها: یک لیتر • پنیر پارمزان رنده‌شده: ۵۰ گرم • گشنیز خردشده: به میزان لازم



**نکته**  
ریزوتو رسوتو یا ریسوتو نوعی غذای ایتالیایی است و در آن باید برنج کاملاً پخته شده باشد.

### آش کدو حلوایی گیلانی



روش تهیه

۱. کدو حلوایی را خرد کنید و با پوست در قابلمه بگذارید تا نرم شود سپس آن را آبکش کنید.  
۲. حین پخت کدوها، در قابلمه دیگری، برنج نیم‌دانه را با نمک بریزید و بگذارید تا بپزد. بعد از پختن کدوها، بگذارید نرم شود و سپس با یک قاشق، کدوها را از پوست جدا کرده و در یک کاسه بریزید و پوره کنید. برنج شفته و نرم‌شده را به کدو بیفزایید.  
۳. قابلمه را روی حرارت قرار دهید و شکر، گردوی پوره شده و زنجبیل را به مواد اضافه کنید. پس از ۵ دقیقه غذا را بجشید و به اندازه دلخواه چاشنی، نمک و شکر اضافه کنید.

### زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

### زمان پخت ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
• کدو حلوایی: ۵۰۰ گرم • برنج نیم‌دانه: یک سوم لیوان دسته‌دار فرانسوی • گردوی پودر شده: یک سوم لیوان دسته‌دار فرانسوی • شکر: یک چهارم لیوان دسته‌دار فرانسوی • پودر زنجبیل: نوک قاشق چایخوری • فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم • نمک: به میزان لازم



**نکته**  
شمالی‌ها معمولاً آش کدو حلوایی را با طعم ملس درست می‌کنند. افزودن شکر و کمی نمک به آش کدو مزه متفاوتی به آن می‌دهد. اگر طعم ملس با ذائقه شما همخوانی ندارد، می‌توانید آن را حذف کنید.

### کوکوی کدو حلوایی



روش تهیه

۱. کدو حلوایی را بپزید سپس با یک گوشتکوب دستی یا برقی له کنید تا به حالت پوره در بیاید. در ادامه آرد سفید و پودر سوخاری را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا بافت یکسانی به دست آید. تخم مرغ‌ها را هم زده با نمک، فلفل، زردچوبه و در صورت تمایل کمی پودر سیر به کدو حلوایی اضافه کنید.  
۲. به هم زدن ادامه دهید تا بافت کاملاً یکدستی ایجاد شود. مایه کوکوی کدو حلوایی آماده است. اما برای بافت بهتر ۳۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد.  
۳. بعد از گذشت زمان، درون تابه روغن ریخته و با قاشق مایه کوکو به آن اضافه کرده و سرخ کنید.

### زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

تعداد نفرات ۵ نفر

### زمان پخت ۴۰ دقیقه

**مواد لازم**  
• کدو حلوایی: ۴۰۰ گرم • تخم مرغ: ۲ عدد • آرد سفید: ۵ قاشق غذاخوری • پودر سوخاری: ۵ قاشق غذاخوری • ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه): به میزان لازم • روغن: به میزان لازم

**نکته**  
می‌توانید کوکو را در ظرف دلخواه خود همراه نان و سایر مخلفات سرو کنید.

