

## باترکیب برنج و انار، غذاهای رنگی آماده کنید

# قاتی پلوهای اناری

قاتی پلوها انواع مختلف دارند و غذای محبوب بسیاری از خانواده‌ها محسوب می‌شوند؛ پلوهای رنگارنگی که درست کردن آنها پیچیدگی خاصی ندارد. رنگ و لعاب این غذاها وقتی بیشتر می‌شوند و طعم متفاوتی به خود می‌گیرند که با میوه‌های فصل از جمله انار درست شوند و زینت بخش سفره‌ها باشند. دستور پخت چند نوع پلوی خوشمزه که با ترکیب دانه‌های انار و دیگر مواد درست می‌شوند را فاطمه باقری، مدرس و کارشناس آشپزی ارائه کرده است. آشنایی با روش تهیه این غذاها را از دست ندهید.

✓ سعیده مرادی

### انار پلو با کوفته ریزه



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

#### مواد لازم

برنج: ۳ پیمانه • دانه انار: یک و نیم پیمانه • پیاز: یک عدد • کشمش خرد شده: نصف لیوان • زعفران دم کرده: به میزان لازم • زرشک: به میزان لازم • ادویه پلویی: به میزان لازم

#### مواد لازم برای کوفته ریزه

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم • کره: به میزان لازم • زعفران دم کرده: به میزان لازم • پیاز: یک عدد متوسط • نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم • رب انار: یک قاشق غذاخوری • آب: یک سوم لیوان

#### روش تهیه

۱. پیاز نگینی را سرخ کنید. سپس کشمش خرد شده و دانه‌های انار را داخل تابه بریزید و کمی تفت دهید. کشمش را هم در ادامه بیفزایید و پس از چند دقیقه از روی حرارت بردارید.
۲. برنج را آبکش کنید، سپس ته‌دیگ مورد نظر را کف قابلمه بگذارید و یک لایه برنج، مقداری ادویه پلویی، کمی از مخلوط انار و به میزان لازم زعفران دم کرده روی برنج بریزید. این کار را در چند مرحله انجام دهید تا ترکیب برنج و مواد تمام شوند. سپس پلو را دم بگذارید.
۳. مرحله دوم پخت به درست کردن کوفته ریزه اختصاص دارد؛ بنابراین پیاز را رنده و با زعفران، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و گوشت چرخ کرده مخلوط کنید.
۴. مواد را به شکل کوفته‌های کوچک شکل دهید و قلعی کنید.
۵. داخل تابه‌ای روغن یا کره ریخته و کوفته‌ها را در آن سرخ کنید. سپس روی کوفته‌ها آب بریزید تا بپزد. در ادامه یک قاشق رب انار بیفزایید.
۶. در پایان پلو را در ظرف مورد نظر سرو کنید و کوفته‌ها را روی آن بریزید.



در تهیه این پلو بهتر است که برنج را حین آبکش کردن، کمی زنده‌تر از حد معمول بردارید تا از خمیر شدن یا له شدن آن هنگام ترکیب با مواد دیگر جلوگیری شود.

### رشته پلوبانار



#### روش تهیه

۱. برنج از قبل خیس شده را روی شعله بگذارید تا کمی پخته و نرم شود. اواخر پخت رشته را افزوده و بعد از چند دقیقه آبکش کنید.
۲. کشمش را که از قبل در آب خیس خورده، همراه خلال پسته داخل تابه بریزید و کمی تفت دهید. سپس مقداری زعفران و فلفل به آن بیفزایید و شعله را خاموش کنید.
۳. مخلوط برنج و رشته را در چند مرحله داخل قابلمه بریزید و لایه‌ای آن دانه انار و ترکیب کشمش و خلال پسته بیفزایید. سپس بگذارید تا پلو دم بکشد.
۴. پس از دم کشیدن برنج، روی آن مقداری کشمش خرد شده و تازه بریزید و اجازه دهید تا پلو دقایقی دیگر روی شعله بماند تا عطر و طعم کشمش به خورد برنج برود.

این برنج را می‌توانید با فیله مرغ سرخ شده، گوشت قلقلی یا گوشت پخته ریش ریش کرده، سرو کنید.



### انار پلو با گوشت مرغ یا گوشت قرمز



زمان آماده‌سازی ۴۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۴۵ دقیقه



#### مواد لازم

برنج: ۴ پیمانه • انار دانه شده: یک پیمانه • سینه مرغ: ۷۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم • پودر تخم کشمش: یک قاشق چای خوری • کشمش تازه و ساطوری شده: یک پیمانه • زعفران دم کرده: ۴ قاشق غذاخوری • خلال پسته: ۲۰ گرم • خلال بادام: ۲۰ گرم • کشمش: ۳۰ گرم • کره: ۱۰۰ گرم • روغن مایع: به میزان لازم

#### روش تهیه

۱. مرغ یا گوشت پخته شده را به قطعات کوچک تقسیم کنید. کشمش، خلال پسته و بادام را چند دقیقه در آب خیس کنید.
۲. یک عدد پیاز را خالالی خرد کنید و در کره تفت دهید. سپس تکه‌های مرغ یا گوشت را به پیاز بیفزایید. در ادامه کشمش خرد شده، فلفل، زردچوبه، پودر تخم کشمش و زعفران را هم به آن اضافه کنید و تفت دهید. در دقایق پایانی دانه‌های انار را داخل تابه بریزید و مواد را هم بریزید. برنج و مواد را به صورت لایه لایه داخل قابلمه بریزید و پلو را دم بگذارید. خلال پسته، بادام و کشمش را جداگانه در روغن تفت دهید و هنگام سرو پلو روی آن بریزید.

استفاده از کشمش در تهیه این غذا اختیاری است و می‌توان زرشک را بسته به سلیقه و علاقه نیز جایگزین آن کرد.



### انار پلو با پرک بادام



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



#### مواد لازم

برنج: ۲۵۰ گرم • دانه انار: ۱۰۰ گرم • پرک بادام: ۵۰ گرم • عصاره سبزیجات: ۵۰۰ میلی لیتر • زیره آسیاب شده: یک قاشق چای خوری • پوست پرتقال رنده شده: ۲ قاشق غذاخوری • تخم کشمش آسیاب شده: یک قاشق چای خوری • زعفران: به میزان لازم

#### روش تهیه

۱. عصاره سبزیجات را در قابلمه‌ای بریزید و زیر شعله را زیاد کنید تا بجوش بیاید. سپس برنج را به آن بیفزایید تا بپزد. هنگامی که به میزان لازم پخته شد، آن را آبکش کنید و دم بگذارید.
۲. حین پخت برنج، انار دانه شده را با تخم کشمش، زیره، پوست پرتقال رنده شده و پرک بادام مخلوط کنید. داخل تابه بریزید و کمی تفت دهید. سپس مقداری زعفران به آن بیفزایید و اجازه دهید تا عطر و رنگ زعفران به خورد مواد برود.
۳. در انتها و هنگام سرو، برنج را لایه لایه داخل ظرف مورد نظر و ترکیب مواد را لایه‌ای برنج بریزید.

در تهیه این غذا به جای عصاره سبزیجات می‌توان از سبزی‌های تازه یا خشک شده به صورت دلخواه استفاده کرد.



### انار پلو با گردو



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۲ نفر  
زمان پخت ۴۰ دقیقه



#### مواد لازم

دانه انار: یک پیمانه • گردوی پودر شده: نصف پیمانه • زعفران: به میزان لازم • زرشک: به میزان لازم • شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری • برنج: ۳ پیمانه • سیویک‌جبه

#### روش تهیه

۱. سیر له شده را داخل روغن تفت دهید و گردوی پودر شده را به آن بیفزایید. سپس آب را روی آن ریخته و برای ۳۰ دقیقه اجازه دهید تا گردو خوب بپزد و روغن بیندازد.
۲. در ادامه زعفران را به قابلمه گردو بیفزایید. وقتی آب غذا کشیده شد، زرشک و دانه‌های انار را داخل ظرف بریزید و بگذارید تغییر رنگ دهد.
۳. در پایان برنج آبکش شده را در چند مرحله داخل قابلمه و لایه‌ای آن از مواد بریزید. شوید را روی مواد بپاشید. سپس پلو را روی حرارت متوسط قرار دهید تا دم بکشد.

برای انارهای ترش می‌توانید از شکر برای ملس کردن استفاده کنید. شیرین یا ترش بودن این پلو بستگی به سلیقه افراد دارد.

