

## غذاهای شب یلدا در شهرهای مختلف چه طعمی دارند؟ پلوهای رنگارنگ برای آخرین شب پاییز

پخت غذا در شب یلدا با آداب و رسوم خاصی انجام می‌شود. در برخی شهرها پخت غذا در این شب مانند پخت غذا برای شب اول سال نو است و سعی می‌شود تا بهترین غذا برای اعضای خانواده طبخ شود تا شبی به یادماندنی به یادگار بماند. برای پخت غذا در شب یلدا نگاهی به منوی همشهری بیندازید و اگر دوست داشتید یکی از این غذاها را برای آخرین شب پاییز طبخ کنید.

### مرصع پلو



**زمان آماده‌سازی** یک ساعت  
**زمان پخت** یک ساعت  
**تعداد نفرات** ۶ نفر

**مواد لازم**  
برنج: یک کیلو • سینه مرغ: ۴۰۰ گرم • کشمش پلویی و زرشک: هر کدام ۱۵۰ گرم • پیاز: ۳ عدد بزرگ • خلال بادام، پسته و پوست پرتقال: هر کدام ۱۵۰ گرم • زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری • دارچین: نصف قاشق چای خوری • آب لیموترش: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم • روغن: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. خلال‌های پوست پرتقال را ۳ تا ۴ مرتبه بجوشانید و آب آنها را خالی کنید تا تلخی‌شان گرفته شود. سپس در روغن تفت دهید. در ادامه یک قاشق غذاخوری شکر به خلال‌ها اضافه کنید و تفت دهید تا شکر حل شده و پوست پرتقال‌ها شیشه‌ای شوند.

۲. مرغ‌ها را مکعبی خرد کنید. یک عدد پیاز را حلقه حلقه و با کمی نمک و آبلیمو مخلوط کنید و روی مرغ‌ها بریزید تا کاملا به مواد آغشته بشوند. ظرف مرغ را داخل یخچال قرار دهید تا کاملا مژدار شود.

۳. پیازهای باقیمانده را خرد و سرخ کنید. سپس مرغ‌های خرد شده را با پیازها تفت دهید و کمی زردچوبه و فلفل روی مواد بریزید و اجازه دهید تا مرغ‌ها با آب پیاز بپزند. در نهایت مقدار کمی زعفران دم کرده، نمک و یک قاشق غذاخوری آبلیمو و کمی دارچین روی مواد بریزید و مخلوط کنید.

۴. برنج را آبکش کنید و داخل قابلمه بریزید تا دم بکشد. در ادامه خلال بادام را که چند ساعت خیس کرده‌اید آبکش کنید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. زرشک را هم با کمی شکر تفت دهید. کشمش‌ها را با شعله ملایم تفت دهید.

۵. برنج دم کشیده را داخل دیس بکشید و روی آن کمی از مرغ‌ها را بریزید. دوباره روی مرغ‌ها برنج اضافه کنید و در نهایت کمی برنج زعفرانی را روی دیس بریزید.

۶. زرشک، کشمش، خلال بادام و پوست پرتقال‌های تفت داده را روی برنج بریزید و در نهایت روی مواد را با خلال پسته تزئین کنید.



**نکته**  
برای تهیه این غذا می‌توانید از گوشت تکه‌ای یا گوشت چرخ‌کرده استفاده کنید.

### قنبرپلو (شیرازی)



**روش تهیه**

۱. پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرد. سپس با گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه مخلوط کنید. در ادامه مایه گوشت را به اندازه فندق به شکل کوفته قلقلی در آورید و سرخ کنید.

۲. یک عدد پیاز را خرد و سرخ کنید. مغز گردوی خرد شده و کشمش پلویی را به پیاز داغ اضافه کنید و تفت دهید. سپس رب انار ملس و زعفران دم کرده را اضافه کنید و تفت دهید. گوشت‌های قلقلی سرخ شده را هم اضافه کنید.

۳. برنج را آبکش کنید. کف قابلمه کمی روغن بریزید و ته‌دیگ نان یا سیب‌زمینی بگذارید و بعد روی آن یک لایه برنج بریزید. سپس مایه گوشت قلقلی را روی برنج بریزید و این کار را لایه لایه ادامه دهید. روی برنج یک قاشق غذاخوری زعفران دم کرده غلیظ بریزید و برنج را با شعله ملایم دم کنید. بعد از دم کشیدن برنج روی آن کمی کره یا روغن حیوانی بریزید و برنج را هم بزنیید تا مخلوط شود.

**نکته**  
اگر طعم ملس دوست دارید، می‌توانید یک قاشق غذاخوری شیره انگور هم همراه با رب انار به این مواد اضافه کنید.

### مگشت پلو (خوزستان)



**روش تهیه**

۱. رب گوجه را تفت دهید. سپس سیرهای رنده شده، زردچوبه، فلفل سیاه، پودر پودر دارچین، پودر تخم گشنیز و پودر لیمو را اضافه کنید تا کمی سرخ شوند. ماهی تن را له کنید تا کاملا در مواد داخل تابه مخلوط شود. گردوی خرد شده را نیز به آن اضافه کنید و ۲ دقیقه با هم تفت دهید. در نهایت کشمش و نمک را داخل مواد بریزید.

۲. برنج را آبکش کنید. کف قابلمه روغن بریزید و سپس یک لایه برنج و کمی از مواد مگشت پلو را روی آن اضافه کنید و روی مواد را کمی سبزی ماهی ساطوری شده بریزید. دوباره یک لایه برنج بریزید و همین کار را تا تمام شدن همه مواد ادامه دهید. سپس بگذارید دم بکشد. برای اینکه مگشت پلوی مجلسی داشته باشید، از زعفران دم کرده برای روی برنج استفاده کنید.

**مواد لازم**  
برنج: ۳۰۰ گرم • سبزی ماهی: ۲۰۰ گرم • ساطوری شده: سبزی: ۲۰۰ گرم • کنسرو تن ماهی: یک عدد • رب گوجه‌فروزی: یک قاشق غذاخوری • زردچوبه، فلفل سیاه، پودر دارچین و زبیره: هر کدام یک چهارم قاشق چای خوری • پودر تخم گشنیز: یک هشتم قاشق چای خوری • پودر لیموآمانی: نصف قاشق غذاخوری • پودر گردو و کشمش: هر کدام ۱۵۰ گرم • زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری • نمک و روغن: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. رب گوجه را تفت دهید. سپس سیرهای رنده شده، زردچوبه، فلفل سیاه، پودر دارچین، پودر تخم گشنیز و پودر لیمو را اضافه کنید تا کمی سرخ شوند. ماهی تن را له کنید تا کاملا در مواد داخل تابه مخلوط شود. گردوی خرد شده را نیز به آن اضافه کنید و ۲ دقیقه با هم تفت دهید. در نهایت کشمش و نمک را داخل مواد بریزید.

۲. برنج را آبکش کنید. کف قابلمه روغن بریزید و سپس یک لایه برنج و کمی از مواد مگشت پلو را روی آن اضافه کنید و روی مواد را کمی سبزی ماهی ساطوری شده بریزید. دوباره یک لایه برنج بریزید و همین کار را تا تمام شدن همه مواد ادامه دهید. سپس بگذارید دم بکشد. برای اینکه مگشت پلوی مجلسی داشته باشید، از زعفران دم کرده برای روی برنج استفاده کنید.

**نکته**  
می‌توانید به جای پودر لیموآمانی، از قاشق آبلیمو هم استفاده کنید.

### کدوپلو (مازندران)



**روش تهیه**

۱. پیازها را خرد کنید و با روغن زیتون تفت دهید. سپس کدو حلوایی‌ها را که به صورت مربعی خرد کرده‌اید در پیازها همراه سیر و ادویه تفت دهید. مرغ‌ها را مربعی خرد کنید و نمک، پودر آویشن و زنجبیل را به آن بیفزایید. سپس مرغ‌ها را در یک تابه جداگانه سرخ کنید تا بپزند و به ترکیب پیاز و کدو اضافه کنید.

۲. برنج را آبکش کنید و موادی را که از قبل آماده کرده‌اید، با برنج ترکیب کنید. برای درست کردن ته‌دیگ می‌توانید مقداری برنج را با روغن و زعفران آب‌شده ترکیب کنید. مواد را داخل قابلمه بریزید. می‌توانید این برنج را برای پخت داخل فر قرار دهید یا همانند سایر برنج‌های مخلوط روی گاز درست کنید.

**مواد لازم**  
سینه مرغ بدون استخوان: یک عدد • کدو تنبل خرد شده خام: ۴۰۰ گرم • برنج: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: یک عدد • سبزی: یک حبه • پودر آویشن و زنجبیل: از هر کدام نصف قاشق چای خوری • روغن زیتون: نصف قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • پاپریکای شیرین: یک چهارم قاشق چای خوری

**نکته**  
می‌توانید برای شیرین شدن این غذا از مقداری شکر نیز استفاده کنید.

### لیه پلو (کرمان)



**روش تهیه**

۱. زرشک را ۱۵ دقیقه و خلال‌های بادام را هم یک ساعت در آب خیس کنید. لپه‌ها را هم بجوشانید. پیازها را خرد و سرخ کنید. سپس زردچوبه، فلفل سیاه، پودر زیره و چوب دارچین را اضافه کنید و چند ثانیه تفت دهید.

۲. گوشت چرخ کرده را هم تفت دهید. سپس رب گوجه را بیفزایید. لپه‌ها را به مایه گوشت چرخ کرده اضافه کنید و در آخر، به آنها نمک بریزید و بگذارید تا گوشت چرخ کرده بپزد. برنج را آبکش کنید و یک لایه از برنج را داخل قابلمه بریزید و روی آن را یک لایه از مایه لپه پلو اضافه کنید و دوباره یک لایه برنج بریزید تا مواد تمام شود. برنج را دم کنید. زرشک و خلال بادام را در کره تفت دهید و برای تزئین برنج استفاده کنید.

**مواد لازم**  
لیه: ۲۰۰ گرم • برنج: ۶۰۰ گرم • گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم • رب گوجه‌فروزی: یک قاشق غذاخوری • پیاز: یک عدد • زبیره سیاه: به میزان لازم • روغن: به میزان لازم

**نکته**  
به جای گوشت قلقلی می‌توانید از گوشت خورشی هم استفاده کنید.

**مواد لازم**  
برنج: ۵۰۰ گرم • گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد متوسط • آرد نخودچی: یک قاشق غذاخوری • کشمش پلویی: ۲۰۰ گرم • رب انار: ۳ قاشق غذاخوری • مغز گردو: ۱۰۰ گرم • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم • زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری • روغن سرخ‌کردنی و کره: به میزان لازم



**زمان آماده‌سازی** ۲۰ دقیقه  
**زمان پخت** یک ساعت  
**تعداد نفرات** ۳ نفر



**مواد لازم**  
لیه: ۲۰۰ گرم • برنج: ۶۰۰ گرم • گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم • رب گوجه‌فروزی: یک قاشق غذاخوری • پیاز: یک عدد • زبیره سیاه: به میزان لازم • روغن: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. زرشک را ۱۵ دقیقه و خلال‌های بادام را هم یک ساعت در آب خیس کنید. لپه‌ها را هم بجوشانید. پیازها را خرد و سرخ کنید. سپس زردچوبه، فلفل سیاه، پودر زیره و چوب دارچین را اضافه کنید و چند ثانیه تفت دهید.

**نکته**  
به جای گوشت قلقلی می‌توانید از گوشت خورشی هم استفاده کنید.