

## طبخ غذاهای مختلف گرم برای سفره‌های خانه‌تان قاطی پلوهای رنگارنگ

مصرف غذاهایی با طبع گرم برای زمستان باعث افزایش گردش خون در بدن می‌شود و حرارت بدن را بالا می‌برد؛ در نتیجه افراد احساس سرما و لرز کمتری را در فصول سرد تجربه می‌کنند. این میان پلوها و چلوها جزو غذاهای اصلی بر سر سفره ما ایرانی‌ها هستند که می‌توان به صورت قاطی پلو یا لایه لایه تهیه کرد. برخی از این پلوها مناسب فصل سرد زمستان هستند که در برخی شهرها طبع می‌شوند.

مریم باقرپور

**مواد لازم**  
• هویج: یک کیلوگرم • برنج: یک کیلوگرم • شکر بدون قند: ۵۰ گرم • روغن میخک یا هسته انار: ۶ قاشق سوپ‌خوری • زعفران: به میزان لازم • پیاز: یک عدد • نمک: به میزان لازم • دارچین: نصف قاشق سوپ‌خوری • گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم

**زمان آماده‌سازی** ۲۰ دقیقه  
**زمان پخت** ۳۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۶ نفر

### هویج پلو



**روش تهیه**  
۱. هویج را به خلال‌های باریک خرد کنید و داخل روغن تفت دهید. سپس شکر را در یک پیمانه آب جوش حل کنید و داخل تابه حاوی هویج سرخ شده بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا محلول آب و شکر بجوشد و خلال هویج در این شیره کمی بپزد.  
۲. زعفران را هم به مواد اضافه کنید و پس از جوش آمدن، زبر اجاق گاز را خاموش کنید. به این ترتیب مایه هویج آماده است.  
۳. پیاز را در گوشت چرخ کرده رنده کنید. نمک و دارچین را هم به گوشت اضافه کنید و خوب ورز دهید سپس آن را به صورت کوفته‌های ریز در آورید.  
۴. کوفته‌ریزه‌ها را تفت دهید. وقتی برنج را آبکش کردید، لایه لایه مایه هویج و برنج را در قابلمه بریزید.

هویج جزو خوراکی‌های گرم و ترو مناسب زمستان است. بهتر است به غذا دارچین هم اضافه کنید.



### رشته پلو با قیسی



**زمان آماده‌سازی** یک ساعت  
**زمان پخت** یک ساعت  
**تعداد نفرات** ۵ نفر

**مواد لازم**  
• برنج: ۳۰ لیوان • رشته پلویی: یک بسته • گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم • پیاز: یک عدد بزرگ • قیسی: یک لیوان • کشمش پلویی: یک لیوان • زعفران دم‌کرده: به میزان لازم • زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، دارچین و پودر هل: به میزان لازم • روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم • روغن حیوانی: به میزان دلخواه

**روش تهیه**  
۱. قیسی و کشمش پلویی را در آب ولرم به مدت نیم ساعت بخیسانید تا نرم شوند سپس آنها را آبکش کنید.

۲. یک عدد پیاز ریز رنده کنید و آب آن را با دست بگیرید سپس گوشت چرخ کرده را به همراه ادویه‌ها شامل نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تفاله پیاز رنده شده اضافه کنید و ورز دهید.

۳. مواد را به اندازه یک گردو یا کمی بزرگ‌تر قلفلی کنید سپس روی آن را با سلفون یا کیسه پلاستیکی ببوشانید و ۳۰ دقیقه زمان بدهید تا در یخچال استراحت کنند.

۴. قیسی‌ها را با مقداری روغن تفت دهید تا جایی که نرم شود. حرارت زیر تابه باید متوسط باشد که قیسی‌ها خشک نشوند و نسوزند سپس کشمش پلویی را نیز به آن اضافه کنید و برای مدت کوتاهی روی حرارت تفت دهید. ۵. برنج را روی حرارت قرار دهید تا بپزد سپس رشته‌ها را به آن اضافه کنید. برای دم گذاشتن رشته پلو، کف قابلمه را با مقداری روغن و نان برای ته‌دیگ برنج آماده کنید سپس برنج را درون قابلمه بریزید و لایه لایه مقداری دارچین و پودر هل اضافه کنید. در انتها مقداری زعفران غلیظ دم‌کرده روی برنج بریزید و بگذارید دم بکشد.

۶. در فاصله دم کشیدن رشته پلو گوشت قلفلی‌ها را آماده کنید. روغن داغ و گوشت قلفلی‌ها را بریزید. بعد از تفت دادن، حرارت را کم کنید. مقداری زعفران دم‌کرده به تابه اضافه کنید. در آن را ببندید و اجازه دهید برای ۱۰ دقیقه گوشت قلفلی‌ها با حرارت ملایم بپزند.

۷. با دم کشیدن برنج، مقداری روغن حیوانی داغ کنید و روی رشته پلو بریزید تا عطر و طعم آن چند برابر شود سپس رشته پلو را در ظرف بریزید. روی رشته پلو را با گوشت قلفلی سرخ‌شده، کشمش پلویی و قیسی تفت‌داده‌شده تزیین کنید.

می‌توانید همه مواد رشته پلو با قیسی مثل کوفته قلفلی و ترکیب قیسی و کشمش سرخ‌شده را به صورت لایه لایه در برنج بریزید و سپس همه مواد را با هم دم بگذارید.



### اسفناج پلو

**زمان آماده‌سازی** ۳۰ دقیقه  
**زمان پخت** ۳۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۴ نفر



**مواد لازم**  
• اسفناج خردشده: نیم کیلو • گوشت چرخ‌کرده: ۴۰۰ گرم • پیاز رنده شده: یک عدد • برنج: ۳ پیمانه • کره: ۵۰ گرم • نمک و پودر فلفل: به میزان لازم • زعفران: ۲ قاشق

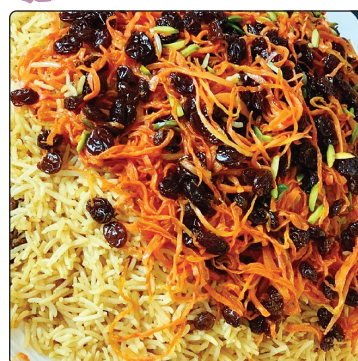
**روش تهیه**  
۱. اسفناج‌های خرد شده را تفت دهید. ۲. درون ظرفی کمی گوشت چرخ کرده با باقیمانده اسفناج، پیاز، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. سپس مایه گوشتی را به اندازه کوفته‌ریزه درست و در روغن داغ سرخ کنید. ۴. داخل قابلمه ته‌دیگ بگذارید و سپس برنج آبکش شده و یک لایه اسفناج تفت‌داده شده و کوفته‌ریزه بریزید و مجدداً روی آن برنج بریزید و این لایه‌ها را تا تمام شدن محتویات ادامه دهید. در ادامه برنج را بگذارید تا دم بکشد.

در لایه آخر فقط برنج بریزید و کمی هم زعفران و کره در گوشه‌ای از قابلمه قرار دهید و در آن را بگذارید.



### قابلی پلو

**زمان آماده‌سازی** یک ساعت  
**زمان پخت** ۲ ساعت  
**تعداد نفرات** ۵ نفر



**مواد لازم**  
• گوشت: ۴۰۰ گرم • برنج: ۴ لیوان • هویج: ۴ عدد • پیاز: ۲ عدد متوسط • کشمش: نصف لیوان • زعفران: ۲ قاشق غذاخوری • ادویه پلویی: یک قاشق چای‌خوری

**روش تهیه**  
۱. پیازهای خرد شده را تفت دهید. سپس گوشت‌های خرد شده را بیفزایید و با ریختن ادویه غذا به تفت دادن ادامه دهید. در ادامه آب بریزید تا گوشت بپزد. با نرم شدن گوشت، زعفران دم‌کرده و نمک را به گوشت اضافه کنید. ۲. هویج‌ها را خلالی خرد کنید. کشمش‌ها را هم در روغن سرخ کنید. خلال پسته و بادام را تفت دهید. ۳. با گذاشتن ته‌دیگ دلخواه، یک لایه از برنج آبکش شده و تکه‌های گوشت را بریزید، بعد مخلوط کشمش و هویج و در آخر به اندازه ۲ قاشق آب گوشت را بریزید. در نهایت دم‌کنی را بگذارید.

قابلی پلو را با ماست و سالاد می‌توانید سرو کنید.



### کشمش پلو به روش دمی

**زمان آماده‌سازی** ۳۰ دقیقه  
**زمان پخت** ۶۰ دقیقه  
**تعداد نفرات** ۶ نفر



**مواد لازم**  
• برنج: ۵ لیوان • مرغ: ۲ تکه • پیاز: ۴ عدد • کشمش پلویی: ۱۰ قاشق غذاخوری • رب نارنج یا آب نارنج: ۶ قاشق غذاخوری • زعفران دم‌کرده: ۴ قاشق غذاخوری • زردچوبه، نمک و فلفل سیاه و روغن: به میزان لازم • آب جوش: ۲ لیوان

**روش تهیه**  
۱. پیاز را خلالی خرد و سرخ کنید. زردچوبه و فلفل و در ادامه مرغ‌های تکه‌شده را به پیاز داغ اضافه کنید سپس آب جوش بریزید و در ۱۰ دقیقه پایانی پخت مرغ، نمک را اضافه کنید. ۲. برنج خیسانده را داخل قابلمه بریزید و بگذارید با آب، کمی نمک و روغن بپزد. ۳. کشمش‌ها را در تابه روغن بریزید. تکه‌های مرغ و پیاز داغ را هم مخلوط و رب نارنج یا آب نارنج روی آن بریزید و تفت دهید. ۴. برنج دم‌کشیده را سرو کنید و روی آن مرغ‌های سرخ کرده همراه رب نارنج و کشمش بریزید.

اگر می‌خواهید عطر کشمش خاص و متفاوت باشد، به جای آب، آنها را در گلاب خیس کنید.

