

چطور در خانه غذای سنتی و محبوب ایرانی درست کنیم انرژی‌زا و سیرکننده

✓ **مریم باقرپور** حلیم غذای سنتی و محبوب ایرانی است که به‌طور خاص در ماه رمضان طرفداران زیادی دارد. این غذای مقوی و خوشمزه معمولاً از گندم و گوشت تهیه می‌شود و به‌عنوان وعده افطار یا سحری سرو می‌شود. اگر در ماه مبارک رمضان قصد دارید خودتان در خانه حلیم درست کنید، شیوه پخت چند نوع حلیم را آموزش داده‌ایم که با کمترین هزینه می‌توانید در خانه آماده کنید.

حلیم شیر



زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت یک ساعت

مواد لازم
● گوشت گوساله ۵۰۰ گرم
● پیاز ۲ عدد
● گندم ۳۰۰ گرم
● شیر پرچرب ۲ لیتر
● شکر ۳۰۰ گرم
● دارچین: به میزان لازم
● نمک: به میزان لازم

روش تهیه
۱. گوشت گوساله را همراه ۲ پیاز و مقداری زردچوبه و نمک داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید. به اندازه کافی آب اضافه کنید تا روی گوشت را بگیرد، سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا گوشت بپزد.
۲. گندم خیس خورده از شب قبل را روی حرارت قرار دهید. به اندازه کافی آب اضافه کنید تا روی گندم را بگیرد و بپزد.
۳. گوشت پخته شده را از استخوان جدا و ریش‌ریش کنید، سپس گندم پخته شده را با گوشت‌کوب برقی خوب ریش‌ریش کنید و اگر همچنان پوست گندم همراهش بود آن را حتماً با یک صافی صاف کنید.

۴. گندم له‌شده را داخل قابلمه بریزید و آب گوشت صاف شده را اضافه کنید و دوباره بگذارید گندم با حرارت ملایم کمی بپزد.
۵. مدام گندم را هم بزیند تا ته نگیرد. بعد شیر را اضافه کنید و بگذارید کاملاً در مایه مخلوط شود و با حرارت گاز مخلوط شیر و گندم غلیظ شود. گوشت ریش‌ریش شده را اضافه کنید. در نهایت کره را داغ کنید و موقع سرو کردن با شکر و دارچین روی حلیم با شیر را تزئین کنید.

نکته
برای اینکه حلیم شما سریع‌تر پخته شود، می‌توانید برای پخت گندم و گوشت از زودپز استفاده کنید.

چند نکته در استفاده از حلیم به‌عنوان وعده‌ماه رمضان

● حلیم به‌دلیل داشتن گندم، فیبر زیاد و خاصیت سیرکنندگی بسیار بالایی دارد و جزو بهترین غذاهای سیرکننده است. به همین دلیل افراد در طول ماه رمضان به‌دلیل اینکه مدت زیادی از غذا خوردن محروم هستند، باید بیشتر به مواد غذایی روی آورد که فیبر و پروتئین بالایی دارند تا مدت بیشتری سیر بمانند.
● فیبر موجود در این غذا باعث کاهش کلسترول و همبندطور پیشگیری از یبوست در طول مدت روزه‌داری می‌شود.

زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
زمان پخت ۱ ساعت
تعداد نفرات ۸ نفر



زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● بلغور گندم: ۵۰۰ گرم
● گوشت گوسفندی: ۲۵۰ گرم
● پیاز: یک عدد
● نمک: به مقدار لازم
● روغن حیوانی یا کره: به مقدار لازم
● دارچین و شکر: برای تزئین

روش تهیه
۱. گوشت را با پیاز و مقداری آب بپزید تا پخته شود. بلغور گندم را با آب بپزید تا نرم شود.
۲. گوشت پخته شده را ریش‌ریش کنید و همراه بلغور گندم پخته‌شده در قابلمه بریزید.
۳. نمک، روغن حیوانی یا کره را اضافه کنید و برای چند ساعت با حرارت ملایم هم بزیند تا حلیم جا بیفتد.
۴. حلیم را در ظرف مورد نظر بریزید و با دارچین و شکر تزئین کنید.

نکته
برای پخت حلیم می‌توانید از زودپز استفاده کنید. برای خوشمزه‌تر شدن حلیم می‌توانید از قلم گوسفندی به جای گوشت استفاده کنید.

زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
زمان پخت ۳ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● جودوسرپرک: ۴۰۰ گرم
● ران مرغ: ۳۰۰ گرم
● نمک: به میزان لازم
● دارچین: به میزان لازم
● شکر: به میزان دلخواه
● کنجد برای تزئین: به میزان دلخواه

روش تهیه
۱. مرغ را همراه پیاز و نمک آب‌پز کنید و بعد پخت ریش‌ریش کنید، سپس جودوسرپرک‌ها را با یک لیتر آب، نمک و دارچین روی حرارت قرار داده و هر چند دقیقه یک‌بار هم بزیند. بعد با گوشت‌کوب برقی میکس کنید.
۲. بعد از قوام جودوسرپرک، مرغ‌های ریش‌شده را اضافه کنید و ۳ تا ۴ ساعت اجازه دهید بپزد.
۳. بعد از اینکه حلیم به پخت رسید، مقداری کره یا روغن حیوانی را آب کنید و به آن اضافه کنید، سپس کمی دارچین در آن حل کنید و با مقداری کنجد و دارچین حلیم مرغ خوشمزه خود را تزئین کنید.

نکته
جودوسرپرک برای مدت کوتاهی قابل نگهداری است. برای نگهداری طولانی مقداری شیر اضافه کنید.

حلیم گندم و گوشت

مواد لازم
● گندم پوست‌کنده: ۵۰۰ گرم
● گوشت گوسفندی: ۵۰۰ گرم
● پیاز: یک عدد
● نمک: به میزان لازم
● روغن حیوانی یا کره: به میزان لازم
● دارچین و شکر: برای تزئین

روش تهیه
گندم را از شب قبل خیس کنید. گوشت را با پیاز و مقداری آب بپزید تا پخته شود.
۲. گندم خیس‌شده را با آب بپزید تا نرم شود، سپس گوشت پخته‌شده را ریش‌ریش کنید و همراه گندم پخته‌شده در قابلمه بریزید.
۳. نمک، روغن حیوانی یا کره را اضافه کنید و به مدت چند ساعت با حرارت ملایم هم بزیند تا حلیم جا بیفتد.
۴. حلیم را در ظرف مورد نظر بریزید و با دارچین و شکر تزئین کنید.

نکته
برای تزئین حلیم می‌توانید از کنجد، خلال بادام و کشمش نیز استفاده کنید.

زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
زمان پخت ۳ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● بلغور گندم: ۴۰۰ گرم
● ران مرغ: ۳۰۰ گرم
● نمک: به میزان لازم
● دارچین: به میزان لازم
● شکر: یک لیوان
● کنجد برای تزئین: به میزان دلخواه

روش تهیه
۱. مرغ را همراه پیاز، نمک و زردچوبه بپزید و سپس ریش‌ریش کنید.
۲. گندم خیس خورده از شب قبل را با آب، نمک و دارچین درون قابلمه‌ای روی حرارت قرار دهید.
۳. بعد از گذشت یک ساعت که گندم‌ها به پخت نسبی رسیدند، با گوشت‌کوب برقی گندم‌ها را میکس کنید، سپس مرغ‌های ریش‌شده را به گندم‌ها بیفزایید. در این مرحله می‌توانید از آب مرغ، نمک و دارچین هم استفاده کنید. ۳ تا ۴ ساعت اجازه دهید حلیم بپزد.
۴. بعد از پخت حلیم، مقداری کره یا روغن حیوانی را آب کرده و به آن اضافه کنید. سپس کمی دارچین در آن حل کنید و با مقداری کنجد و دارچین حلیم مرغ خود را تزئین کنید.

نکته
گندم مانده یا کهنه باعث ترشیدگی حلیم خواهد شد.