

غذاهای محبوب کشورهای مختلف در ماه رمضان را در خانه درست کنیم

بفرمایید افطاری به سبک ملل مسلمان

در سراسر جهان، مسلمانان با آداب و رسوم مختلفی، سفره افطار را می‌چینند. برخی از غذاها، خوراکی‌ها و شیرینی‌ها بین کشورهای مسلمان رایج هستند و به عنوان نمادی از این ماه مبارک شناخته می‌شوند. سوپ حریره، عرایس، قشایف و... افطاری‌های خوشمزه‌ای هستند که اغلب در کشورهای خاورمیانه و مسلمان تهیه می‌شوند. این افطاری‌ها در عین سادگی، دارای مواد مغذی لازم برای روزهداران هستند.

پروانه بهرام نژاد

سوپ حریره مراکشی

تعداد نفرات
۶ نفر

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت

زمان پخت ۲ ساعت

- مواد لازم**
- گوشت ۲۰۰ گرم (گوسفند، کوساله یا مرغ)
 - روغن مایع یا روغن زیتون: ۳۰
 - قاشق غذاخوری
 - آب: ۳ لیوان
 - لیه: ۳ قاشق غذاخوری
 - نخود: ۲ قاشق غذاخوری
 - برنج یا مریشل: ۲ قاشق غذاخوری
 - دارچین: یک قاشق غذاخوری
 - زنجبیل، نمک و فلفل: یک قاشق چای خوری
 - زردچوبه: یک دوم قاشق چای خوری
 - گشنیز و جعفری: یک دوم لیوان
 - ساقه کرفس: ۲ عدد
 - پیاز: یک عدد
 - گوجه فرنگی: ۶ عدد متوسط
 - رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری

- روش تهیه**
۱. پیازهای نگینی شده را تفت دهید سپس گوشت نگینی شده را هم به آن بیفزایید. در ادامه رب گوجه فرنگی را اضافه کنید تا طعم خام آن گرفته شود.
 ۲. جعفری، گشنیز، نخود، پوره گوجه فرنگی، فلفل، دارچین، زنجبیل و زردچوبه را به مواد اضافه کنید. آب را روی آنها بریزید تا بپزد.
 ۳. لیه، برنج، و مریشل و نمک را به ترتیب اضافه کنید و بگذارید تا به غلظت برسد. اگر غلیظ نشد، یک قاشق آرد را در نصف لیوان آب مخلوط کنید و داخل غذا بریزید تا به غلظت برسد.
 ۴. پس از اینکه سوپ حریره کاملاً پخت، حرارت را قطع و در ظرف مناسب سرو کنید.

نکته
بر اساس وعده‌ای که قرار است سوپ حریره را سرو کنید، میزان گوشت را خودتان کم یا زیاد کنید.



کابلی پلوی افغانستان

تعداد نفرات
۵ نفر

زمان آماده‌سازی ۳ ساعت

زمان پخت یک ساعت

- مواد لازم**
- برنج: ۳ پیمانه
 - گوشت گوسفندی: ۳۰۰ گرم
 - هویج و پیاز: ۲ عدد
 - کشمش: یک پیمانه
 - خلال پسته و خلال بادام: یک قاشق غذاخوری
 - شکر: یک فنجان
 - زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری
 - خلال پرتقال، رب گوجه فرنگی، پودر هل، پودر زیره، نمک و زردچوبه: به میزان لازم

- روش تهیه**
۱. پیاز نگینی شده را سرخ کنید، سپس کمی زردچوبه افزوده و به تفت دادن ادامه دهید. گوشت خرد شده را هم به ماهیتابه پیاز اضافه کنید. در ادامه یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی بیفزایید و به تفت دادن ادامه دهید.
 ۲. پودر هل و زعفران دم‌کرده را به مواد افزوده و در ادامه آب جوش بریزید تا گوشت بپزد.
 ۳. خلال بادام، پسته و یک پیمانه کشمش را که از نیم ساعت قبل در آب خیس خورده، همراه با هویج خلالی شده در یک ماهیتابه روغن بریزید و تفت دهید.
 ۴. برنج را آبکش کنید و کمی کف قابلمه بریزید. سپس مقداری از گوشت پخته شده، هویج، خلال بادام، کشمش و پسته را روی برنج ریخته و مجدداً روی آن برنج می‌ریزیم. این کار را آنقدر ادامه می‌دهیم تا همه مواد تمام شوند. در ادامه بگذارید دم بکشد.



نکته
در روش سنتی، مخلوطی از شکر کارامل شده و لعاب گوشت قبل از دم شدن، روی پلو می‌ریزند که رنگ پلو را قهوه‌ای تیره و غذا را شیرین‌تر می‌کند.



عرایس لبنانی

تعداد نفرات
۴ نفر

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

- مواد لازم**
- گوشت چرخ‌کرده: ۴۵۰ گرم
 - نان پیتا: ۴ عدد
 - گوجه فرنگی: ۲ عدد
 - جعفری تازه: نصف دسته
 - پیاز کوچک: یک عدد
 - سیر: ۲ حبه
 - انواع ادویه: ۲ قاشق چایخوری
 - فلفل قرمز: یک هشتم قاشق چایخوری
 - روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری

نکته
لبنانی‌ها، عرایس را همراه سس تازه (تویه شده با زرد) یا ماست سرو می‌کنند.

- روش تهیه**
۱. جعفری، پیاز و سیر را در غذاساز بریزید. گوجه فرنگی‌ها را هم خرد کنید، سپس مواد خرد شده را به گوشت چرخ‌کرده بیفزایید و خوب ورز دهید تا ترکیب یکنواختی به دست بیاید.
 ۲. هر نان پیتا را به ۴ قسمت تقسیم کنید. یک قسمت را برداشته و باز کنید و یک قاشق از مایه گوشتی را درون نان قرار دهید، سپس درون سینی فر چرب شده بگذارید و در ادامه روی آن کمی روغن زیتون بمالید.
 ۳. فسر را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید و اجازه دهید گرم شود، سپس سینی حاوی عرایس را درون فر بگذارید و صبر کنید بپزد.
 ۴. پس از پخت، عرایس را با برگ جعفری و گوجه فرنگی خرد شده تزئین کنید.

قطایف مصر

تعداد نفرات
۶ نفر

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت

زمان پخت ۲ ساعت

- مواد لازم**
- آب و شیر ولرم: یک پیمانه
 - خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری
 - شکر: ۲ قاشق مرباخوری
 - آرد: یک و نیم پیمانه
 - آرد سمولینا یا نشاسته ذرت: یک دوم پیمانه
 - بیکنگ پودر: یک قاشق چایخوری
 - نمک: یک دوم قاشق چایخوری
 - مواد لازم برای کرم مخصوص قطایف
 - شیر سرد: ۲ پیمانه
 - نشاسته ذرت: ۳ قاشق غذاخوری
 - آرد و گلاب: ۲ قاشق غذاخوری
 - هل: به میزان کم
 - شکر: ۲ قاشق غذاخوری
 - کره: یک قاشق غذاخوری
 - خامه صبحانه: ۲ قاشق غذاخوری

- مواد لازم برای تهیه شربت**
- شکر، آب و گلاب: یک پنجم پیمانه
 - هل: یک عدد
 - زعفران و جوهر لیمو: نوک قاشق چایخوری

نکته
نباید شربت قطایف را زیاد هم بزنید و گرنه شکر کم می‌زند؛ می‌توانید به جای جوهر لیمو از آبلیمو ترش استفاده کنید.

- روش تهیه**
۱. آب ولرم را به همراه شکر و خمیر مایه داخل ظرفی ریخته و برای ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا خمیر مایه عمل بیاید، سپس شیر، آرد، آرد سمولینا، بیکنگ پودر و نمک را با خمیر مایه مخلوط کنید و بگذارید ۳۰ دقیقه استراحت کند.
 ۲. برای تهیه کرم همه مواد را غیر از کره، خامه، هل و گلاب با همزن دستی بزنید تا گلوله‌های آرد داخل شیر باز شود، سپس روی حرارت قرار دهید تا به غلظت فرنی برسد. در ادامه خامه، کره، هل و گلاب را اضافه کنید.
 ۳. برای تهیه شربت آب و شکر را داخل قابلمه بریزید و کمی هم بزنید، سپس گلاب، هل، زعفران و جوهر لیمو را اضافه کنید و هم بزنید تا قوام بیاید.
 ۴. داخل تابه حاوی روغن از مواد به اندازه یک ملاقه بریزید و بگذارید سرخ شود. پس از خنک شدن، بین قطایف را کرم مخصوص قرار دهید؛ سپس داخل شربت ولرم قرار دهید.

