

همه فوت و فن های پخت یک نخودپلو شمالی خوش عطر و طعم

# غذایی متفاوت برای روزهای سرد سال

## مواد لازم برای ۴ نفر

برنج: ۲ لیوان	پودر دارچین:
نخود: ۳/۲ لیوان	۳/۱ قاشق چایخوری
کشمش: ۳/۲ لیوان	پودر زیره:
گوشت چرخ کرده گوسفندی: ۳۰۰ گرم	۳/۱ قاشق چایخوری
پیاز: ۲ عدد متوسط	نمک، فلفل و زردچوبه:
زعفران دم کرده غلیظ: ۳ قاشق	به مقدار لازم
غذاخوری	روغن: به مقدار لازم

بعضی غذاها برای فصل زمستان مناسب ترند. غذاهایی که پراورزی تر بوده و به اصطلاح طبع شان گرم است. نخودپلو هم یکی از غذاهای سنتی ایرانی است که طبعی گرم دارد و برای فصل سرد سال خوراکی مناسب و مقوی است. شهرهای مختلف ایران این غذا را به روش خودشان درست می کنند و عطر و طعم متفاوتی از آن می سازند. بنابراین ما در ایران انواع مختلفی از نخودپلو داریم که همه آنها خوشمزه و مقوی است. برخی می گویند این غذا اصالتش به ترکیه برمی گردد. مردم ترکیه به نخودپلو «نوهوتلو پیلاو» می گویند و آن را به عنوان یک غذای خوشمزه و راحت می شناسند. اما در شهرهای مختلف کشورمان هم این غذا را با دستورهای مختلفی می پزند. اگر شما هم می خواهید این غذای خوش طعم و مقوی را امتحان کنید با ما همراه شوید. نخودپلو شمالی ها از آن غذاهای مقوی است که می تواند شما را ساعت ها سیر نگه دارد. برای پخت این غذا باید از ترکیب نخود و کشمش استفاده کرد که یک ترکیب خوشمزه و مقوی است. برای درست کردنش به مواد روبه رو نیاز دارید:

## طرز پخت نخودپلو شمالی

**مرحله سوم:** یک پیاز دیگر را رنده کنید و آب آن را با دست بگیرید. سپس این پیاز را با گوشت چرخ کرده، نمک و زردچوبه مخلوط کنید و با دست ورز دهید. پس از آن، این ترکیب را به شکل کوفته های کوچک و هم اندازه درآورید. حالا این کوفته ها را در مقداری روغن تفت دهید تا به رنگ طلایی دریايند.

**مرحله چهارم:** برنج را با مقداری نمک به آب در حال جوش اضافه کنید و اجازه دهید تا برنج کمی قد بکشد و نرم شود؛ سپس آبکش کنید. کف یک قابلمه را کمی روغن، نمک، زردچوبه یا زعفران دم کرده بریزید و سبب زمینی های حلقه شده یا مقداری نان را کف آن بچینید. سپس برنج را به همراه نخود، پیازداغ، کشمش و گوشت های قلقلی لایه به لایه در قابلمه بچینید. در آخر روی برنج مقداری زعفران دم کرده، دارچین و زیره اضافه کنید و در آن را به همراه یک دم کنی بگذارید تا برنج دم بکشد.

**مرحله پنجم:** بعد از گذشت یک ساعت غذا آماده است. می توانید کشمش و گوشت قلقلی ها را بین برنج نگذارید و موقع سرو در یک دیس روی نخودپلو بچینید.

**مرحله اول:** نخود را از شب قبل در آب خیس و چند بار آب آن را عوض کنید. سپس با مقداری آب روی حرارت بگذارید تا کاملاً بپزد و نرم شود. در آخر آن را آبکش کنید و کنار بگذارید.

**مرحله دوم:** کشمش را در مقداری آب به مدت یک ساعت خیس و سپس آبکش کنید. پیازها را به صورت نگینی برش زنید و در مقداری روغن تفت دهید. وقتی پیازها سرخ شدند، کشمش را به آن اضافه کنید. زعفران دم کرده، دارچین و پودر زیره را هم در همین مرحله بریزید و پس از این که همه مواد کمی تفت خورند، زیر آن را خاموش کنید.



## کمک به کاهش وزن

نخود حاوی مقدار زیادی فیبر و پروتئین است که به سیری کمک می کند. به عبارت دیگر، دیرتر احساس گرسنگی می کنید. بنابراین به غلبه بر گرسنگی نیمه شب کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که فیبر می تواند تلاش برای کاهش وزن را افزایش دهد. علاوه بر این، نخود به حفظ سطح قند خون کمک می کند که موجب انرژی بیشتر می شود. ترکیب مواد غذایی با مقدار چربی کم (مانند نخود) روشی کارآمد برای کاهش وزن است. خوردن غذاهای فرآوری شده و وعده های ناسالم می تواند برنامه کاهش وزن و سلامت کلی را به خطر بیندازد. بهترین بخش درباره نخود این واقعیت است که کالری و پروتئین بسیار کمی دارد. بنابراین، نخود غذای انتخابی برای افرادی است که سعی می کنند عادات های غذایی را کنترل کنند، وزن کم کنند یا ماهیچه های بزرگ تر داشته باشند. با مصرف نخود، واقعا نیازی نیست نگران خوردن زیاد کالری باشید.

## خواص نخود

نخود، گیاهی است که خواص فراوانی دارد و برای سلامتی بدن عالی است. در گذشته از نخود در انواع غذاها استفاده می شد، اما متأسفانه امروزه نخود که بسیار مفید و پراورزی است از سفره ایرانیان در حال حذف شدن است. نخود نوعی بنشن و سرشار از پروتئین، فیبر و کربوهیدرات های بسیار پیچیده است. دو نوع نخود وجود دارد: نخود زرد بیشتر در خاورمیانه و آمریکای شمالی و نخود سیاه در هند، پاکستان و اتیوپی یافت می شود. نخود بسیاری از آنتی اکسیدان ها، موادمعدنی و موادمغذی و از جمله منیزیم، اسید فولیک، ویتامین B6، ویتامین C، کلسیم، روی، فسفر و پتاسیم را دارد که برای سلامتی بسیار مفیدند. نخود برای سلامت قلب مفید است، خطر بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد و گوارش را بهبود می بخشد.

## نکات مهم برای پخت نخودپلو

نخودپلو را می توانید با گوشت چرخ کرده و گوشت تکه ای درست کنید که هر دو روش را بالاتر توضیح دادیم. اگر طعم گوشت چرخ کرده را دوست دارید، از دستور پخت نخودپلو شمالی استفاده کنید. پیشنهاد می کنیم در این روش حتما کشمش هم بریزید تا غذایتان یک طعم عالی پیدا کند. اگر استفاده از گوشت تکه ای را ترجیح می دهید، پیشنهاد می کنیم از روش پخت نخودپلو کرمانشاهی استفاده کنید. برای پخت نخودپلو به این روش، روغن کرمانشاهی می تواند یک طعم فوق العاده به غذایتان ببخشد. نخودپلو را می توانید با مرغ هم درست کنید. اتفاقاً این غذا با مرغ خیلی هم خوشمزه می شود و مناسب کسانی است که طعم گوشت را دوست ندارند. مواد تشکیل دهنده این غذای خوشمزه را می توانید با توجه به ذائقه تان تغییر دهید و در نهایت یک غذای خوشمزه و مقوی از آن بسازید. می توانید این غذا را بدون گوشت و مرغ بپزید و یا مقداری سبب زمینی هم به آن اضافه کنید. اگر در انتهای پخت، مقداری زعفران دم کرده و کره روی غذا بریزید، طعم غذا خیلی بهتر می شود. بنابراین، نخودپلو را به روش خودتان درست کنید و از تجربه عطر و طعم بی نظیر آن لذت ببرید.