جام جم
چاردیواری
۱۰۴۶
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۲ مهر ۱۴۰۳ |

شناسنامه
سردبیر: زهرا چیذری
مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی
اعضای تحریریه: یگانه شریعت،محمد علوی
مریم احمدی، محمد حسینی و مریم زاهدی
صفحه آرا: آزاده روغنی
گرافیک عکس: زرناز حسینی جلد: سپهر سهامی‌فرد
ویراستار: مرضیه افتخاری

@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

فوت و فن‌های یک میگو پلوی خوش عطر و طعم

طعم یک پلوی مخلوط دریایی

میگو پلو یکی از انواع غذاهای خوشمزه و پرطرفدار ایرانی است که با دستورهای بسیار متنوعی تهیه می‌شود. این غذای خوشمزه از معروف‌ترین غذاهای استان‌های جنوبی کشورمان است و بهترین میگو پلو در جنوب کشور متعلق به استان بوشهر است. میگو پلو را اگر با پلو مخلوط درست کنیم خوشمزه‌تر است، ولی اگر بخواهیم آن را به صورت مجلسی‌تر درست کنیم، بهتر است برنج را به صورت جداگانه و میگوها را نیز به صورت جداگانه درست کنیم و در آخر برنج را با زعفران و زرشک ترکیب می‌کنیم، سپس میگو را روی برنج می‌ریزیم و سرو می‌کنیم.

مواد لازم برای ۲ نفر

میگو: ۲۰۰ گرم
برنج: ۲ پیمانه
پیاز: ۱ عدد بزرگ
زعفران دم کرده: ۴ قاشق غذاخوری
پود سیر: نصف قاشق چایخوری
ادویه ماهی: نصف قاشق چایخوری
پاپریکا: نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی

طرز تهیه میگو پلو

ابتدا میگوها را تمیز و رگ سیاه پشت میگوها را خارج کنید. پس از شست‌وشوی میگوها آنها را داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم و پاپریکا را با دو قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده، ادویه ماهی، پودر سیر و مقداری نمک و فلفل سیاه به آن اضافه می‌کنیم.
مواد را به آرامی روی گوشت میگوها ماساژ می‌دهیم تا ادویه‌ها به تمام نقاط گوشت میگوها برسد، حالا روی کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و یکی دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا میگوها طعم‌دار شوند و بوی زهم‌شان گرفته شود. پس از گذشت یک ساعت میگوها را از یخچال خارج می‌کنیم، در ادامه پیاز را به صورت خلالی درشت خرد می‌کنیم و به همراه کمی روغن در یک تابه مناسب تفت می‌دهیم تا پیاز طلایی شود، سپس یک قاشق غذاخوری زعفران به پیاز اضافه می‌کنیم.
حالا یکی دو دقیقه دیگر پیازها را تفت می‌دهیم تا با زعفران یکدست شوند. در ادامه پیاز را از تابه خارج و کمی روغن به آن اضافه می‌کنیم، سپس میگوها را به تابه اضافه می‌کنیم و خوب تفت می‌دهیم تا میگوها سرخ شوند.
در ادامه باقیمانده زعفران دم کرده را به همراه پیاز سرخ شده به میگوها اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا با هم یکدست شوند، سپس درصورت تمایل کمی زرشک هم اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم و تابه را از روی حرارت کنار می‌گذاریم. برنج را می‌توانیم به سلیقه خود به‌صورت ساده یا با شوید خشک تهیه کنیم. برنج را می‌خیسانیم سپس یک قابلمه آب روی حرارت قرار می‌دهیم تا آب جوش بیاید سپس کمی نمک به آب جوش اضافه می‌کنیم و در ادامه برنج خیسانده شده را به قابلمه اضافه می‌کنیم. زمانی که دانه‌های برنج نرم شدند و مغزشان کمی گیر داشت برنج را آبکشی می‌کنیم. حالا داخل یک قابلمه مناسب کمی روغن می‌ریزیم و به سلیقه خود از نان لواش یا سیب زمینی ورقه شده برای ته دیگ برنج استفاده می‌کنیم. حالا برنج را به آرامی روی ته دیگ می‌ریزیم و روی در قابلمه دم کنی قرار می‌دهیم تا برنج حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دم بکشد. پس از این‌که برنج دم کشید آن را داخل دیس می‌ریزیم و میگوهای سرخ شده را روی برنج قرار می‌دهیم و سرو می‌کنیم.
توجه داشته باشید که در صورت تمایل می‌توانیم میگو پلو را مانند غذاهایی مثل لوبیاپلو یا عدس‌پلو به صورت مخلوط نیز درست کنیم. به این صورت که میگوهای سرخ شده را به صورت لایه لایه داخل برنج آبکش قرار می‌دهیم. البته اگر می‌خواهید میگو پلوی شما مجلسی‌تر باشد بهتر است میگوها را به صورت جدا به برنج اضافه کنید، چون درست کردن میگوپلو به‌صورت مخلوط باعث می‌شود ظاهر غذا جذابیت چندانی نداشته باشد و نتوانیم آن را به خوبی تزیین کنیم. میگو مشخصات تغذیه‌ای منحصر به فردی دارد که آن را از دیگر غذاهای دریایی متمایز می‌کند و تأثیر مثبت آن بر بهبود بیماری‌ها اثبات شده است. میگو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به طور قابل توجهی برای سلامتی مفید هستند و از خطر ابتلا به بیماری‌های مهلک مانند سرطان جلوگیری می‌کند.

نکته

بهبود عملکرد مغز با میگو

یکی از ویژگی‌های میگو، وجود آستاگزانتین در ساختار آن است. آستاگزانتین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد عوامل اصلی ایجاد سلول‌های سرطانی و بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر هستند.

افزایش کلسترول خوب با مصرف میگو

میگو با داشتن کلسترول بالا، برای سلامتی مفید است. مطالعات نشان می‌دهد مصرف میگو سطح کلسترول را افزایش می‌دهد، اما نسبت به این دو نوع کلسترول ثابت می‌ماند. این تعادل باعث می‌شود اثرات منفی کلسترول بد کاهش یابد. کارشناسان تغذیه معتقدند کلسترول خوب می‌تواند اثرات مضر کلسترول بد را متعادل کند و به سلامت قلب کمک نماید.

میگو و کمک به کاهش وزن

میگو یکی از بهترین منابع پروتئین است و برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، گزینه‌ای ایده‌آل محسوب می‌شود. هر ۸۵ گرم میگوی پخته‌شده حدود ۲۰ گرم پروتئین و فقط ۸۴ کالری دارد. این مقدار پروتئین می‌تواند شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه دارد و از پرخوری جلوگیری کند. همچنین روی موجود در میگو باعث افزایش سطح لیپتین، هورمونی که اشتها و مصرف انرژی را تنظیم می‌کند، می‌شود.

بهبود سلامت پوست با مصرف میگو

آستاگزانتین موجود در میگو می‌تواند علائم پیری پوست ناشی از اشعه‌های UVA خورشید را کاهش دهد. این آنتی‌اکسیدان قوی با کاهش آسیب‌های سلولی، کمک می‌کند تا پوست جوان‌تر و سالم‌تر به نظر برسد. مصرف منظم میگو در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش چین و چروک و بهبود لک‌های پوستی کمک کند.

جلوگیری از ریزش مو با میگو

میگو به دلیل دارا بودن مقادیر بالای روی، می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو کمک کند. روی یک ماده معدنی کلیدی است که در تولید سلول‌های جدید، از جمله سلول‌های مو نقش دارد. کمبود روی می‌تواند منجر به ریزش مو و کاهش رشد مو شود. با افزودن میگو به رژیم غذایی خود، می‌توانید سطح روی بدن را افزایش داده و از ریزش مو جلوگیری کنید.

بهبود عملکرد تیروئید با میگو

میگو منبع غنی از ید است، ماده‌ای ضروری برای عملکرد صحیح غده تیروئید. ید برای تولید هورمون‌های تیروئید که نقش مهمی در تنظیم متابولیسم، رشد و تکامل دارند، حیاتی است. مصرف میگو می‌تواند به جلوگیری از کمبود ید و حمایت از سلامت تیروئید کمک کند.

روزنامه فرهنگی اجتماعی صبح ایران
جام جم
سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم ۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com

سند کمپانی برگ سبز و کلیه مدارک سواری چک J4-CVT مدل ۱۴۰۱ رنگ مشکی میکا متالیک شماره موتور HFC4GB23DN0004055 شماره شاسی NAKNF7526NB111008 شماره پلاک ۸۴۹ ص ۳۱ ایران ۷۶ به نام سیده نرجس توکلی صبور مفقودگردیده و فاقد اعتبار است.