بامیه پلو؛ غذای سنتی خاورمیانه

19 فروردین 1404

بامیه پلو یک غذای سنتی و خوشمزه از آشپزی خاورمیانه است که عمدتا در کشورهای عربی و برخی از مناطق ایران محبوبیت دارد. این غذا با استفاده از بامیه تازه یا خشک، گوشت (معمولا گوسفند یا مرغ)، پیاز، گوجه‌فرنگی، سیر، و ادویه‌جات مانند زردچوبه، دارچین، و زیره تهیه می‌شود. برنج نیز یکی از اجزای اصلی این غذاست که پس از پخت با مخلوط بامیه و گوشت به خوبی ترکیب می‌شود.

در تهیه این غذا، ابتدا بامیه‌ها را تمیز کرده و بسته به ترجیح خرد یا درسته نگه داشته می‌شود. گوشت به قطعات کوچک خرد شده و همراه با پیاز و سیر و ادویه‌ها تفت داده می‌شود. سپس بامیه اضافه شده و با گوشت و ادویه‌ها پخته می‌شود. در نهایت، این مخلوط به برنج پخته شده اضافه می‌شود و برای مدتی دم می‌کشد تا طعم‌ها به خوبی به هم بپیوندند. این غذا معمولا با ماست، سالاد، یا ترشیجات سرو می‌شود و غذایی کامل و مغذی است.

مواد لازم برای پخت بامیه پلو به شرح زیر می باشد:

برنج: دو لیوان فرانسوی

پیاز متوسط: یک عدد

سیر: ۴ حبه

فلفل پاپریکا شیرین: یک عدد

جعفری خرد شده: دو قاشق سوپخوری

ادویه ماسالا: یک قاشق مرباخوری

پودر اورگانو: نصف قاشق مرباخوری

زردچوبه: یک قاشق مرباخوری

رب: یک قاشق غذاخوری

شیر نارگیل: یک لیوان فرانسوی

بامیه خرد شده: یک لیوان فرانسوی

طرز تهیه

گام اول:

ابتدا برای درست کردن بامیه پلو یک عدد پیاز را به صورت نگینی ریز خرد میکنیم و ۴ حبه سیر را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم. داخل قابلمه ۴ قاشق غذاخوری روغن میریزیم و قابلمه را روی حرارت قرار میدهیم تا روغن داغ شود پیازهای خرد شده را داخل روغن داغ میریزیم و تفت میدهیم تا سبک و طلایی شود. سپس سیر خرد شده را میریزیم و سی ثانیه تفت میدهیم.

گام دوم:

یک عدد فلفل پاپریکا شیرین را نگینی ریز خرد میکنیم و به پیاز در حال تفت اضافه میکنیم و هم میزنیم. دو قاشق سوپخوری جعفری ریز خرد شده را نیز به پیاز در حال تفت اضافه میکنیم و هم میزنیم.

یک قاشق مرباخوری ادویه ماسالا میریزیم و هم میزنیم و نصف قاشق مرباخوری پودر اورگانو میریزیم

و هم میزنیم.

گام سوم:

دو لیوان فرانسوی برنج را میشوییم و از دو ساعت قبل خیس میکنیم و برنج خیس خورده را آبکش میکنیم و به همراه یک قاشق مرباخوری زردچوبه به پیاز در حال تفت اضافه میکنیم و هم میزنیم تا مواد به هم آغشته شوند.

یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی و یک قاشق چایخوری نمک میریزیم و هم میزنیم و یک لیوان شیر نارگیل میریزیم و مجددا هم میزنیم.

گام چهارم:

روی برنج به اندازه ای آب میریزیم که یک بند انگشت آب روی برنج قرار بگیرد. وقتی شروع به جوشیدن کرد یک لیوان بامیه خرد شده را میریزیم و سریع مخلوط میکنیم. بعد از اضافه کردن بامیه نباید زیاد مخلوط کنیم چون بامیه ها خرد شده اند برنج حالت لزجی میگیرد.

در قابلمه را قرار میدهیم تا مواد با حرارت کم دم بکشد. غذا را داخل ظرف مناسبی میریزیم و سرو میکنیم.

نکته مهم

– بعد از اضافه کردن بامیه نباید زیاد مخلوط کرد چون بامیه ها خرد شده اند برنج حالت لزجی میگیرد.