

حلیم خانگی خوشمزه؛ ویژه ماه مبارک رمضان

حلیم یکی از غذاهای سنتی خاورمیانه محسوب می‌شود که در زبان عربی به آن هریسه می‌گویند و برای تهیه آن از گندم، گوشت و روغن استفاده می‌شود. روش طبخ حلیم هم مانند بسیاری از غذاها در طول زمان دچار تغییر شده است. در گذشته حلیم را با گوشت استخوان‌دار و همراه با گندم پوست نکنده و گاه حبوباتی مثل نخود می‌پختند. مشهور است که اولین بار اهالی جاسب از توابع استان مرکزی بودند که حلیم را به شکل امروزی طبخ کردند؛ یعنی پوست گندم را گرفتند و گوشت را از استخوان جدا کردند و این دو را آنقدر کوبیدند تا لعاب‌دار و کشدار شود.

این غذای خوشمزه و مقوی معمولاً برای وعده صبحانه استفاده می‌شود؛ اما حلیم در ماه مبارک رمضان یک افطاری بسیار محبوب و مقوی برای روزه داران است و می‌توان گفت پای ثابت سفره افطار و سحر محسوب می‌شود. در این نوشتار به طرز تهیه حلیم خانگی به صورت مرحله به مرحله همراه با نکات مهم و فوت و فن‌های مربوط به طبخ اشاره می‌شود.

مواد لازم برای تهیه حلیم خانگی

- گندم پوست کنده: ۳ لیوان
- گوشت گوسفندی (یا گوساله): ۲۵۰ گرم
- شکر: به میزان لازم
- آب: حدود ۲۰ لیوان
- نمک: یک قاشق مرباخوری
- پیاز: یک عدد
- پودر دارچین: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- کنجد برای تزیین: به میزان لازم

نکات مربوط به مواد اولیه

نکات مربوط به گندم پوست کنده
گندم یکی از غلات مغذی می‌باشد که از قدیم برای ایرانیان نشانه برکت و فراوانی بوده است. گندم پوست کنده همان دانه گندم است که

پوسته بیرونی آن را جدا کرده‌اند و به صورت کشیده و زرد رنگ است. برای تهیه حلیم حتما لازم است که از گندم پوست کنده استفاده کنید.

نکات مربوط به گوشت

گوشت قرمز حاوی میزان بالایی از پروتئین است و بهترین ماده غذایی برای تقویت ماهیچه‌ها و استحکام عضلانی بدن محسوب می‌شود. همچنین گوشت قرمز دارای میزان قابل توجهی امگا ۳ و منبع غنی آهن است که در پیشگیری از کم‌خونی بسیار موثر خواهد بود. آهن از یک طرف به ساخت هموگلوبین موجود در خون کمک می‌کند و از سوی دیگر رسیدن اکسیژن به [قلب](#) و مغز را سرعت می‌بخشد.

گوشت قرمز منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه B نیز می‌باشد که استفاده از این گروه [ویتامین‌ها](#) برای سوخت و ساز بهتر بدن ضروری است. برای تهیه حلیم می‌توانید از گوشت گوساله، گوسفند و حتی گوشت بوقلمون استفاده کنید؛ ولی استفاده از گوشت گوسفند برای تهیه حلیم رایج‌تر است و طعم و مزه بهتری خواهد داشت.

طرز تهیه حلیم خانگی

مرحله اول:

ابتدا گندم‌های پوست کنده را چند آب بشویید تا کاملا پاک و تمیز شوند؛ سپس گندم را به مدت ۱۲ ساعت خیس بدهید.

مرحله دوم

برای شروع پخت حلیم گندم‌های خیس خورده را آبکش کنید و داخل یک قابلمه مناسب بریزید. آب را همراه با نمک به آن اضافه کنید و قابلمه را روی شعله ملایم اجاق گاز بگذارید تا گندم‌ها کم کم بپزند. حدود سه تا چهار ساعت زمان لازم است تا گندم‌ها کاملا پخته و له شوند. طی این مدت هرچند وقت یکبار درب قابلمه را بردارید و گندم‌ها را هم بزنید تا ته نگیرند.



مرحله سوم:

گوشت را داخل یک قابلمه دیگر بریزید و یک عدد پیاز پوست کنده را همراه با دو لیوان آب به آن اضافه کنید. قابلمه را روی اجاق گاز بگذارید تا آب جوش بیاید؛ سپس شعله را کم کنید و درب قابلمه را بگذارید تا گوشت کم کم بپزد و له شود.

مرحله چهارم:

بعد از اینکه گندم‌ها کاملاً پختند، با گوشتکوب دستی یا گوشتکوب برقی گندم‌ها را بزنید تا کاملاً له و لعاب‌دار شوند. گوشت‌های پخته شده را ریش ریش کنید و به گندم‌های له شده اضافه کنید. آب گوشت را صاف و به حلیم اضافه کنید. دوباره با گوشتکوب دستی به مدت ده دقیقه دیگر مخلوط گوشت و گندم را بزنید تا کاملاً له و کش‌دار شوند.

مرحله پنجم:

دوباره قابلمه محتوی حلیم را روی اجاق گاز بگذارید و حرارت را کم کنید. حدود نیم ساعت دیگر زمان بدهید تا حلیم جا بیفتد. در این مرحله باید مدام حلیم را هم بزنید تا ته نگیرد. بعد از این مدت زمان حلیم شما آماده سرو است. حلیم آماده شده را داخل ظرف مورد نظر بکشید و روغن داغ را همراه با دارچین، شکر و کنجد روی آن بریزید و میل کنید.