

# طرز تهیه تباهگ ؛ غذای لذیذ و اصیل بلوچی در سیستان

17 تیر 1404

با دستور پخت یکی از غذاهای خوشمزه و متفاوت استان سیستان و بلوچستان به نام تباهگ آشنا شوید و از طعم و مزه بی نظیر آن در خانه لذت ببرید.

قدمت تباهگ در سیستان و بلوچستان به چند قرن می‌رسد. این غذا در اصل، یکی از قدیمی‌ترین و سنتی‌ترین غذاهای مردم بلوچستان است. در زمان‌های دور که امکان نگهداری طولانی‌مدت گوشت به دلیل نبود برق و تجهیزات چینی یخچال و فریزر فراهم نبود، مردم این منطقه گوشت گوسفندهایی که در اعیاد به خصوص در عید فطر و عید قربان سر می‌پریدند را نمک سود کرده و در آفتاب خشک می‌کردند تا بتوانند مدت بیشتری آن را نگه دارند.

در این تکنیک، قصابان ماهر پس از ذبح گوسفند، گوشت آن را به صورت ورقه‌های نازکی برش می‌دادند. سپس گوشت را با نمک و پودر انار می‌پوشانند. این گوشت‌ها را معمولاً برای ۱۰ روز در فضای باز و زیر نور تابش آفتاب قرار می‌دادند تا خشک شوند. آن‌ها همچنین برای اینکه از نفوذ گردوغبار و حمله مگس‌ها به گوشت جلوگیری کنند، یک پارچه نازک توری را روی آن‌ها می‌گذاشتند. گوشت، پس از آماده شدن در مشک نگهداری می‌شد. پودر انار از کوبیدن یا چرخ کردن دانه‌های انار خشک شده درست می‌شود و در زبان محلی به آن، انار دانگ می‌گویند.

امروزه نیز با وجود یخچال و فریزر، اهالی خون‌گرم و دوست‌داشتنی بلوچستان، تباهگ را با همان روش سنتی که از مادران خود یاد گرفته‌اند، درست می‌کنند.

طعم فوق‌العاده و دلچسب تباهگ سبب شده است تا این غذای سنتی کماکان جایگاه خود را در سفره مردمان بلوچ حفظ کند. در ادامه با ما همراه باشید تا طرز تهیه تباهگ و پلو بلوچی را یاد بگیرید و با طبخ آن در منزل، جشنی از مزه‌های بلوچی را به راه بیندازید.

## مواد لازم برای تباهگ

گوشت تباهگ به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

روغن سرخ‌کردنی به مقدار لازم

## طرز تهیه تباهگ

۱. گوشت تباهاگ را به همراه نمک، فلفل سیاه و مقداری آب در قابلمه‌ای مناسب بریزید و روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.

۲. پس از یک ساعت جوشیدن و نرم شدن گوشت، آن را داخل یک صافی بریزید و آب آن را جدا کنید.

۳. روغن را در یک ماهیتابه بریزید و روی شعله گاز بگذارید تا روغن داغ شود. سپس گوشت نرم شده تباهاگ را در روغن بریزید و کمی آن را تفت دهید.

۴. تباهاگ شما آماده است. شما می‌توانید آن را با برنج پخته شده با آب گوشت یا برنج زعفرانی سرو کنید یا برای طبخ پلو بلوچی از آن استفاده کنید.

### **نکات مهم برای طبخ تباهاگ**

برخی افراد معتقد هستند که تفت دادن تباهاگ در روغن، باعث از بین رفتن طعم آن می‌شود. به همین علت، پس از پخته شدن تباهاگ در آب، به آن برنج اضافه می‌کنند تا یک پلو خوشمزه به دست بیاید.

شما می‌توانید برنج خود را با آب گوشت باقی مانده بپزید و آن را در کنار تباهاگ سرو کنید.

برای تهیه تباهاگ در منزل، کافی است گوشت را به صورت ورقه ورقه برش بزنید و سپس با دانه‌های انار کوبیده شده یا چرخ شده و نمک، آن‌ها را ورز دهید. گوشت‌های مزه دار شده را به مدت ۱۵ دقیقه در ماکروویو قرار دهید تا خشک شوند.