

با هم دلمه درست کنیم

دلمه یک غذای خوشمزه به معنای پر شده است که می توان با استفاده از برگ انگور، فلفل دلمه، بادمجان، کدو، گوجه فرنگی و... درست کرد. متداول ترین نوع دلمه، دلمه برگ مو است که مردم شهرهای مختلف ایران آن را با اشکال و مواد مختلف تهیه می کنند.

برای تهیه مواد میانی دلمه اغلب از مواد اولیه ای مانند گوشت چرخ کرده، برنج، برخی سبزی ها، پیاز، لپه و ادویه های دلخواه استفاده می شود اما سس دلمه متفاوت بوده و برخی از رب انار، رب گوجه فرنگی، سرکه و... استفاده می کنند.

مواد لازم دلمه برگ مو مجلسی با رب انار

برگ مو نیم کیلو
برنج ۲ پیمانه
لپه ۱/۵ پیمانه
گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
پیاز ۲ عدد
سبزی دلمه ۳۰۰ گرم
نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
رب انار به مقدار لازم
آب به مقدار لازم

طرز تهیه دلمه برگ مو با چاشنی رب انار

لپه را دو ساعت خیس کنید.
لپه را در ظرفی به همراه آب روی گاز بگذارید تا بپزد.
در یک قابلمه مناسب به مقدار دو سوم آب و نمک بریزید.
برنج را بعد از جوش آمدن آب درون قابلمه بریزید تا کمی نرم شود.
برنج را آبکش کنید.
پیاز را خرد کنید و درون تابه ای با مقداری روغن تفت دهید.
گوشت چرخ کرده را به پیاز در حال تفت اضافه کنید.
پس از سرخ شدن گوشت، سبزی دلمه را بیافزایید.
بعد از تفت دادن سبزی به مواد برنج و لپه پخته شده را اضافه کنید
و هم بزنید.
نمک، فلفل و مقداری زعفران دم کرده را اضافه کنید و سپس مواد را

از روی حرارت بردارید.

در قابلمه ای که برگ موها راحت در آن جابه جا شوند تا نصف آن آب ریخته و روی حرارت زیاد قرار دهید تا زودتر به جوش بیاید و کمی نمک داخل آب بریزید و برگ موها را داخل آب در حال جوش قرار داده و بعد از یک دقیقه از داخل آب بیرون آورده و در آبکش بریزید. کمی آب سرد روی برگ ها ریخته و اجازه دهید که آب اضافه از آنها خارج گردد.

یک عدد از برگ موها را روی تخته آشپزخانه قرار داده و به اندازه یک قاشق پر از مواد دلمه وسط برگ مو بریزید. بسته به اندازه برگ انگور شما، مقدار پر کردن می تواند متفاوت باشد.

اگر برگ ها کوچک بودند می توانید از دو عدد برگ مو کنار هم استفاده کنید.

برگ انگور را طوری تا بزنید که شبیه به یک مربع یا بقیچه شود. کف قابلمه را ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون ریخته و با برگ مو کاملا بپوشانید و دلمه های پیچیده شده را منظم کف قابلمه بچینید. برای تهیه سس دلمه برگ مو با رب انار باید داخل یک ظرف مناسب رب انار را بریزید.

به رب انار، مقداری آب و آبلیمو یا آب نارنج به همراه زعفران دم کرده و نمک و فلفل اضافه کنید و خوب هم بزنید تا یک دست شود. روی کل دلمه ها چاشنی رب انار بریزید و در قابلمه را ببندید. دلمه ها را روی حرارت قرار دهید تا به مدت ۱ ساعت ۳۰ دقیقه دلمه ها بپزند.

مرکز مشاوره
فال فوب
ازدواج ، خانواده
دکتر کبرک درویش پیشه
دکتری روانشناسی تربیتی
بامجوز سازمان نظام روانشناسی ایران
حضور و تلفنی
۰۹۱۰۳۹۰۴۷۵۸

نکات مهم تهیه دلمه برگ مو

برای تهیه دلمه می توانید برنج را آبکشی یا دمی درست کنید، فقط دقت کنید لازم نیست حتما برنج کاملاً پخته باشد. سبزی دلمه شامل گشنیز، مرزه، تره و پیازچه است. برای نرم شدن برگ موها، بعد از جوشاندن آنها را در آب سرد قرار دهید، این کار کمک می‌کند که برگ‌ها لطیف‌تر شده و به راحتی پیچیده شوند.

در طرز تهیه دلمه برگ مو اصفهانی، از سبزی‌های محلی مثل ترخون، مرزه و شوید بیشتر استفاده می‌شود. دلمه برگ مو در ترکی به نام (یپراخ دولماسی) هم شناخته می‌شود. مواد اصلی دلمه برگ مو ترکی شامل برنج، لپه، بلغور، ساری‌یاغ (روغن به‌دست آمده از جوشاندن کره حیوانی)، پیاز و مخلوط سبزی است.

برای پخت دلمه برگ مو شیرین با رب انار از چاشنی‌ها یا سرهای مختلفی مانند ترکیب آب و شکر هم استفاده می‌شود. برای تهیه دلمه شیرازی می‌توان از آب گوشت یا حتی آب رب استفاده نمود.

برای تهیه دلمه ملس می‌توان به آن آب گوجه همراه با ادویه‌های مناسب، قاچ لیمو یا آلو خشک یا گوجه سبز اضافه کرد.