

ته چین مرغ و بادمجان در پلوپز؛ خوشمزه و مجلسی

16 اردیبهشت 1405

در میان غذاهای ایرانی، طرز تهیه ته چین مرغ و بادمجان در پلوپز جایگاه ویژه‌ای دارد. این غذا ترکیبی از رنگ، طعم و عطر زعفران است که به‌سادگی می‌تواند سفره‌ای معمولی را به سفره‌ای مجلسی و هیجان‌انگیز تبدیل کند.

مواد لازم

برنج ۳ پیمانه
سینه یا ران مرغ پخته و ریش‌شده ۲ پیمانه
پیاز ۱ عدد
بادمجان ۲ عدد
ماست ۱ پیمانه
زرده تخم‌مرغ ۲ عدد
زعفران دم‌کرده ۵ قاشق غذاخوری
کره ۵۰ گرم
روغن مایع به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم
ادویه مرغ (اختیاری) به مقدار لازم



انتشارات رویای آبی

ناشر کتاب های روان شناسی و مدیریت

مدیر انتشارات: دکتر آرش شایسته نیا

تلفن سفارش چاپ کتاب

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸

مرحله اول: آماده‌سازی مرغ

مرغ را با پیاز، زردچوبه، کمی نمک و فلفل سیاه در مقدار کمی آب با حرارت ملایم بپزید تا نرم شود. هنگام پخت مرغ می‌توانید در صورت تمایل کمی ادویه مرغ، یک تکه کوچک چوب دارچین یا برگ بو هم به قابلمه اضافه کنید تا بوی نامطلوب مرغ از بین برود و عطر غذا کاملاً حرفه‌ای شود.

پس از پخت، مرغ را ریش کرده و کنار بگذارید تا در مرحله چیدمان لایه‌های ته‌چین از آن استفاده کنید.

مرحله دوم: سرخ کردن بادمجان‌ها

بادمجان‌ها را شسته، پوست آن‌ها را بکنید و به شکل ورقه‌ای یا حلقه‌ای برش دهید. روی آن‌ها کمی نمک بریزید و حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید تا تلخی بادمجان گرفته شود.

سپس آب خارج شده از بادمجان‌ها را با دستمال کاغذی پاک کرده و آن‌ها را در روغن کم اما داغ سرخ کنید تا طلایی و سبک شوند.

نکته: برای نسخه سبک‌تر و رژیمی، بادمجان‌ها را داخل فر یا هواپز گریل کنید.

مرحله سوم: آماده‌سازی برنج ته چین

در این مرحله از طرز تهیه ته چین مرغ و بادمجان در پلوپز، برنج را چند مرتبه با آب سرد بشویید و آن را حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت با مقداری نمک، بخیسانید.

بعد از خیساندن، برنج را در آب در حال جوش بریزید و حدود هفت تا ده دقیقه بجوشانید. پس از اینکه دانه‌ها نیم‌پز شدند، برنج را آبکش کرده و کنار بگذارید.

توجه داشته باشید که در این مرحله، برنج نباید کاملاً نرم شود؛ زیرا در پخت نهایی ته چین، دوباره پخته شده و ممکن است بافت ته‌چین خمیری شود.

مرحله چهارم: آماده کردن مایه زعفرانی ته چین

ماست سنتی، زرده تخم مرغ، زعفران دم‌کرده، کره ذوب‌شده و مقدار کمی نمک را با هم مخلوط کنید تا ترکیبی یک‌دست حاصل شود. در ادامه برنج نیم‌پز شده را با این مایه مخلوط کنید تا رنگ زعفرانی در تمام سطح برنج پخش شود.

مرحله پنجم: چیدمان لایه‌های ته چین در پلوپز

کف پلوپز را با مقداری کره پاستوریزه یا روغن چرب کنید و اجازه دهید چند ثانیه گرم شود. نصف مایه زعفرانی برنج را کف پلوپز بریزید و با پشت قاشق یا کفگیر کاملاً فشرده کنید تا یک لایه منسجم تشکیل شود.

مرغ ریش‌ریش شده و بادمجان‌های سرخ شده را روی لایه اول اضافه کرده و آن‌ها را به خوبی پخش

کنید. در پایان باقی مانده مایه برنج را روی مواد بریزید.

مرحله ششم: پخت نهایی و دم دادن

پلوپز را بسته و دستگاه را روی حالت پخت (Cook) قرار دهید. زمان پخت ته چین در پلوپز بسته به مدل آن، بین ۴۵ تا ۶۵ دقیقه است. پیشنهاد می‌کنیم در ۳۰ دقیقه آخر پخت، اصلا در پلوپز را باز نکنید تا بخار به خوبی ته چین را دم دهد.

پس از اتمام پخت هم اجازه دهید چند دقیقه ته چین در پلوپز با حالت گرم بماند تا جدا شدن کامل آن از کف ساده‌تر شود.

ته چین مرغ و بادمجان را می‌توانید با مقداری زرشک، خلال پسته یا خلال بادام تزئین کنید و از طعم بی‌نظیر آن در کنار اعضای خانواده یا مهمان‌ها لذت ببرید.