

# روش تهیه شامی رودباری اصل ، آبدار و خوش طعم

16 خرداد 1404

شامی رودباری همانطور که از اسمش پیداست یکی از غذاهای محلی شمال ایران است که امروز قصد داریم طرز تهیه این غذای خوشم طعم و خوشمزه را به شما آموزش دهیم.

شامی رودباری تا حدودی با کتلت شباهت دارد، اما روغن زیتون و سبزی‌هایی که در ترکیبات آن به کار می‌رود، طعم آن را لذیذتر و متفاوت می‌کند.

## مواد اولیه

گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم ترکیب گوسفند و گوساله

پیاز ۱ عدد

پودر گلپر ۱ قاشق چای خوری

زردچوبه ۱ قاشق چای خوری

نمک به میزان لازم

سبزی شمالی پلنگ مشک ۳ قاشق غذاخوری ( اگر این سبزی ها را نداشتید یک قاشق غذاخوری جعفری خشک، یک قاشق غذاخوری گشنیز خشک و یک قاشق چای خوری آویشن، ریحان و نعنا خشک را با هم ترکیب کنید)

روغن زیتون بودار هرچقدر بیشتر بهتر

رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری

رب انار یک قاشق چای خوری

گوجه فرنگی پوره شده ۴ عدد

## طرز تهیه

یک پیاز بزرگ را رنده می‌کنیم، آب آن را می‌گیریم و به گوشت اضافه می‌کنیم. در ادامه زردچوبه، گلپر، نمک و پلنگ مشک یا سبزی‌های جایگزین را به گوشت اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم. بهتر است برای ۳ ساعت گوشت را داخل یخچال استراحت دهیم. به اندازه یک نارنگی کوچک از گوشت بر می‌داریم و آن را گرد می‌کنیم و در دست مان به شکل دایره ای پهن می‌کنیم. این کار را تا تمام شدن گوشت‌ها انجام می‌دهیم.

شامی‌ها را داخل یک ماهیتابه می‌چینیم و روی گوشت‌ها را حسابی روغن زیتون بودار می‌ریزیم حدود یک لیوان. حالا شامی‌ها را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا گوشت‌ها بپزد و آب آن حسابی کشیده شود. بعد از اینکه شامی‌ها پخت آنها را از تابه خارج می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

داخل همان تابه که گوشت ها را سرخ کردیم، یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی و یک قاشق رب انار می ریزیم و تفت می دهیم، زمانی که رنگ انداخت ۴ عدد گوجه فرنگی پوره شده را به آن اضافه می کنیم. در ادامه که سس به روغن افتاد و غلیظ شد، نمک اضافه می کنیم و شامی ها را داخل سس می چینیم و درب تابه را می بندیم و اجازه می دهیم تا ۱۰ دقیقه روی حرارت بماند و طعم ها خوب به خورد هم برود و به روغن بیفتد. غذا آماده است و شما می توانید آن را با کته میل کنید. نوش جان.