

شله مشهدی؛ خوشمزه و مقوی برای افطار

25 فروردین 1401

شله مشهدی از غذاهای بسیار قدیمی و سنتی شهر مشهدی است که شباهت زیادی به حلیم دارد.

مواد لازم برای ۴ نفر	
گوشت سر دست گوسفندی	۵۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
بلغور	۲۰۰ گرم
نخود	۱۵۰ گرم
ماش	¼ پیمانه
لوبیا چیتی	½ پیمانه
لوبیا قرمز	½ پیمانه
برنج	۱ پیمانه
پودر دارچین	۱ قاشق چایخوری
جوز هندی	½ قاشق چایخوری
روغن مایع، نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی

مرحله اول

برای تهیه شله مشهدی مجلسی در ابتدای کار نخود را به همراه لوبیا چیتی و لوبیا قرمز می شوئیم تا گرد غبار شان گرفته شود، سپس درون یک کاسه مناسب می ریزیم و روی آن ها آب سرد اضافه می کنیم.

مرحله دوم

در این مرحله اجازه می دهیم حبوبات به مدت ۱۲ ساعت درون آب سرد بمانند تا خیس بخورند. در ادامه برای این که نفخ حبوبات بهتر گرفته شود، طی این زمان چندین بار آب آن ها را عوض می کنیم و مجدداً آب سرد می ریزیم.

مرحله سوم

حالا پس از گذشت این زمان گوشت را درون یک قابلمه مناسب قرار می دهیم. در ادامه پوست پیاز را جدا می کنیم و می شوئیم، سپس به ۴ قسمت تقسیم می کنیم و درون قابلمه حاوی گوشت قرار می

دهیم.

مرحله چهارم

در این مرحله مقداری فلفل سیاه و نمک به گوشت اضافه می کنیم و تا اندازه ای که روی گوشت را بگیرد آب اضافه می کنیم، سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و اجازه می دهیم گوشت به مدت ۳ ساعت به طور کامل بپزد.

مرحله پنجم

حالا حبوبات را آبکشی می کنیم، سپس درون یک قابلمه مناسب می ریزیم و قابلمه را تا نیمه پر از آب می کنیم و روی حرارت قرار می دهیم. در ادامه اجازه می دهیم حبوبات درون آب جوش بمانند تا کاملا بپزند.

مرحله ششم

در این مرحله زمانی که حبوبات نیم پز شدند، بلغور را به آن اضافه می کنیم. در ادامه ماش و عدس را می شویم تا گرد غبار شان شسته شود، سپس به حبوبات اضافه می کنیم. در ادامه برنج را می شویم.

مرحله هفتم

حالا برنج را پس از جوش آمدن به قابلمه حاوی حبوبات اضافه می کنیم، سپس به صورت مداوم هم می زنیم تا مواد ته نگیرند. در ادامه گوشت را از قابلمه خارج می کنیم، سپس استخوان آن را جدا می کنیم و ریش ریش می کنیم.

مرحله هشتم

در این مرحله زمانی که [شله مشهدی](#) لعاب پیدا کرد و حبوبات کاملا پخته شدند، گوشت ریش ریش را به آن اضافه می کنیم، سپس نمک را به همراه فلفل سیاه، پودر دارچین و جوز هندی به شله اضافه می کنیم و هم می زنیم.

مرحله نهم

حالا حرارت را بسیار ملایم می کنیم و درب قابلمه را می بندیم، سپس اجازه می دهیم شله همانند برنج به مدت ۱ ساعت دم بکشد تا کش دار شود. در ادامه پس از گذشت این زمان شله مشهدی را از روی حرارت بر می داریم.

مرحله دهم

در نهایت [شله مشهدی](#) را درون ظرف مورد نظرمان می ریزیم، سپس بسته به سلیقه خود مقداری خورشت قیمه به عنوان تزئین روی آن می ریزیم. در آخر شله مشهدی را به همراه نان تازه سرو می کنیم. نوش جان.