طرز تهیه انجیر پلو لذیذ و مقوی به روش سنتی

1 شهریور 1404

طرز تهیه انجیر پلو لذیذ و مقوی به روش سنتی را یاد بگیرید؛ ترکیب شیرینی انجیر، برنج ایرانی و ادویه‌های خوش‌عطر برای یک غذای اصیل و مجلسی.

طرز تهیه انجیر پلو به روش سنتی، تجربه‌ای جذاب برای کسانی است که به دنبال غذاهایی سالم، مقوی و متفاوت هستند. این غذا علاوه بر طعم خاص، ارزش غذایی بالایی دارد و برای تقویت بدن، به‌ویژه در فصول سرد سال، انتخابی عالی محسوب می‌شود.

انجیر خشک یا تازه، بسته به فصل، همراه با مغزها و ادویه‌های خوش‌عطر، این پلو را به غذایی مجلسی و چشم‌نواز تبدیل می‌کند. در بسیاری از خانواده‌ها، انجیر پلو نه تنها به عنوان یک غذای اصلی، بلکه به عنوان وعده‌ای ویژه برای مهمانی‌ها و دورهمی‌ها سرو می‌شود.

طرز تهیه انجیر پلو و مواد لازم برای آن

مواد لازم برای تهیه انجیر پلو کاملاً در دسترس بوده و می‌توان با تغییرات کوچک، آن را مطابق ذائقه شخصی آماده کرد. در صورت نبود انجیر تازه، از انجیر خشک استفاده کنید که طعمی شیرین‌تر و بافتی متمایز دارد.

مواد اولیه:

برنج ایرانی مرغوب (۴ پیمانه) – پایه اصلی غذا با عطر و بافت عالی
انجیر خشک یا تازه (۲۰۰ گرم) – منبع فیبر و مواد معدنی
گوشت گوسفندی یا مرغ (۳۰۰ گرم) – برای ایجاد طعمی کامل و مقوی
پیاز متوسط (۲ عدد) – جهت ایجاد عطر و مزه در گوشت
روغن یا کره (۵۰ گرم) – برای تفت دادن مواد و ایجاد بافت نرم‌تر
زعفران دم‌کرده (۲ قاشق غذاخوری) – برای رنگ و عطر بی‌نظیر
دارچین (۱ قاشق چای‌خوری) – برای ایجاد گرما و رایحه سنتی
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم – تنظیم مزه غذا
خلال پسته و بادام (اختیاری) – برای تزئین و ارزش غذایی بیشتر

طرز تهیه انجیر پلو به‌صورت مرحله‌به‌مرحله

طرز تهیه انجیر پلو شامل آماده‌سازی مواد، پخت گوشت یا مرغ، دم‌کردن برنج و ترکیب همه اجزا با دقت است.

آماده‌سازی گوشت یا مرغ:

گوشت خرد شده را با یک پیاز خردشده، کمی زردچوبه، نمک و فلفل در قابلمه بریزید.

مقدار کمی آب اضافه کرده و اجازه دهید کاملاً بپزد و نرم شود.

آماده‌سازی انجیر:

اگر از انجیر خشک استفاده می‌کنید، آن را ۳۰ دقیقه در آب ولرم خیس کنید تا نرم شود.

در تابه‌ای کوچک، انجیر را با کمی کره یا روغن تفت دهید تا عطر آن آزاد شود.

پخت برنج:

برنج را شسته و با کمی نمک چند ساعت بخیسانید.

سپس آن را در آب جوش بریزید تا نیم‌پز شود و آبکش کنید.

ترکیب مواد:

در قابلمه‌ای، لایه‌ای از برنج بریزید، سپس مقداری گوشت و انجیر اضافه کنید.

کمی زعفران و دارچین روی لایه‌ها بپاشید و این کار را تا پایان مواد ادامه دهید.

دم‌کردن برنج:

روی قابلمه دم‌کنی قرار دهید و برنج را ۳۰ تا ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم دم کنید.

نکات کلیدی در طرز تهیه انجیر پلو

رعایت نکات زیر در طرز تهیه انجیر پلو باعث می‌شود انجیر پلو خوش‌عطر، خوشرنگ و خوشمزه‌تر شود:

استفاده از برنج تازه ایرانی باعث کیفیت بالاتر غذا می‌شود.

در صورت تمایل، کمی شکر به انجیر اضافه کنید تا شیرینی آن بیشتر شود.

افزودن خلال پسته و بادام در لایه‌ها یا روی برنج، جلوه‌ای مجلسی ایجاد می‌کند.

برای عطر بیشتر، در هنگام دم‌کردن برنج از کره و زعفران استفاده کنید.

گوشت را بیش از حد نپزید تا بافت آن لطیف باقی بماند.