

طرز تهیه حلیم رژیمی با جو دو سر پرک و مرغ

21 آذر 1404

برای بسیاری از افراد که دغدغه تناسب اندام و سبک زندگی سالم را دارند، لذت خوردن حلیم، اغلب با کمی عذاب وجدان همراه است. کالری بالا، چربی اشباع و سنگینی بعد از آن، باعث شده تا این غذای اصیل را با احتیاط در برنامه غذایی خود جای دهند یا حتی از آن صرف نظر کنند.

دستور پخت قدم به قدم حلیم با جو دوسر پرک و مرغ

حالا که با جزئیات این غذای فوق العاده آشنا شدید، طرز تهیه آن را یاد می‌گیریم.
مواد لازم برای ۴ وعده مقوی

سینه مرغ بدون پوست و استخوان: ۴۰۰ گرم

جو دو سر پرک: ۲ پیمانه

پیاز متوسط: ۱ عدد

چوب دارچین: ۱ تکه کوچک (برای گرفتن بوی مرغ)

زردچوبه: نصف قاشق چای خوری

نمک و فلفل سیاه: به میزان دلخواه

آب: حدود ۸ تا ۱۰ پیمانه

مرحله اول: پختن مرغ و آماده‌سازی عصاره طلایی

کار را با پختن مرغ شروع می‌کنیم. پیاز را به چهار قسمت تقسیم کنید. در یک قابلمه، سینه مرغ، پیاز، تکه چوب دارچین، زردچوبه و کمی فلفل سیاه را بریزید. حدود ۴ پیمانه آب اضافه کنید، طوری که روی مرغ را بگردد. قابلمه را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید با شعله ملایم، برای ۴۰ تا ۴۵ دقیقه آرام بپزد تا کاملاً نرم شود.

یک نکته مهم: در این مرحله نمک نزنید تا بافت مرغ سفت نشود.

پس از پخت، مرغ را خارج کنید. آب مرغ باقی‌مانده را از یک صافی ریز رد کنید. این عصاره خوش‌رنگ و بو، پایه اصلی طعم حلیم ما خواهد بود.

مرحله دوم: جو دو سر

در یک قابلمه بزرگ‌تر، جو دو سر پرک را به همراه عصاره مرغ صاف‌شده بریزید. حدود ۴-۵ پیمانه آب دیگر هم اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید تا به جوش بیاید و سپس شعله را کم کنید.

جو دو سر مستعد ته‌گرفتن است، پس باید با حوصله، هر چند دقیقه یک‌بار آن را هم بزیند. این هم زدن مداوم، نشاسته جو را آزاد کرده و همان بافت کش‌دار و لطیفی را ایجاد می‌کند که از یک حلیم انتظار داریم. این فرآیند، حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه زمان می‌برد.

مرحله سوم؛ ریش‌ریش کردن مرغ

هم‌زمان که جو در حال پختن است، سینه مرغی که کمی خنک شده را با دو چنگال یا با دست، به نازک‌ترین حالت ممکن ریش‌ریش کنید. هرچه این رشته‌ها ظریف‌تر باشند، بهتر در حلیم حل شده و بافت یکدست‌تری ایجاد می‌کنند.

مرحله چهارم: ترکیب و میکس

وقتی جو دو سر کاملاً نرم و غلیظ شد، نوبت به یکدست کردن بافت آن می‌رسد. بهترین ابزار برای این کار، گوشت‌کوب برقی است. آن را مستقیماً داخل قابلمه ببرید و برای چند دقیقه مواد را میکس کنید تا به پوره نرم و کرمی تبدیل شود. اگر گوشت‌کوب برقی ندارید، مواد را با احتیاط داخل مخلوط‌کن بریزید و پس از میکس کردن، به قابلمه برگردانید.

حالا مرغ‌های ریش‌ریش شده را به قابلمه اضافه کرده و هم بزیند تا به‌خوبی مخلوط شود. در این مرحله با افزودن نمک، طعم آن را تنظیم کنید.

مرحله پنجم: دم کشیدن و جا افتادن نهایی

شعله را تا جای ممکن کم و در صورت امکان، از شعله پخش‌کن استفاده کنید. اجازه دهید حلیم برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر روی حرارت بماند تا طعم‌ها کاملاً به خورد هم بروند. در این مدت نیز از هم زدن غافل نشوید. این مرحله، فوت کوزه‌گری برای رسیدن به بافت نهایی حلیم رژیمی با جو دو سر شماس است.

مرحله ششم: یک سرو سالم

حلیم داغ و خوش‌عطر شما آماده است. آن را در کاسه دلخواهتان بکشید و با این گزینه‌ها تزئین کنید:

پودر دارچین: عطر بی‌نظیر و کمک به تنظیم قند خون.

کنجد: منبعی از کلسیم و چربی‌های سالم.

شیرینی طبیعی: اگر حلیم شیرین دوست دارید، یک قاشق چای‌خوری عسل یا شیر خرمای روی آن بریزید.