# طرز تهیه دمپخت بلدرچین

29 شهریور 1404

**گوشت پرنده بلدرچین از جمله مواد پروتئینی است که دارای انواع مختلف ویتامین‌ها بوده و به دلیل طعم و ارزش غذایی آن موقعیت بالایی در میان علاقه‌مندان به غذا در دنیا از جمله هند، ایتالیا، لهستان و...دارد.**

دمپخت بلدرچین به دلیل وجود گوشت در آن از جمله غذاهایی پرخاصیت است که شما را برای مقابله با انواع بیماری‌ها آماده می‌کند. این غذای مقوی در میان مردم دنیا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

این غذا از جمله خوراک‌هایی است که وقتی طعم آن در زیر زبان شما بیاید، دیگر به راحتی نمی‌توانید آن را فراموش کنید. گوشت بلدرچین همراه با برنج ایرانی که برای شما ناهار یا شامی خوش طعم و خوش عطر را رقم می‌زند.

**اقلام مورد نیاز برای تهیه دمپخت بلدرچین**

بلدرچین: ۴ عدد متوسط

برنج (ترجیحا ایرانی): ۳ لیوان

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد متوسط

سیر (برای سیر داغ): ۲ حبه

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

کره یا روغن حیوانی: ۵۰ گرم

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

نمک: ۱ و نیم قاشق چای‌خوری

فلفل سیاه: ۱ قاشق چای‌خوری

زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری

دارچین: نصف قاشق چای‌خوری

برگ بو: ۲ عدد

چوب دارچین: ۱ عدد

آب جوش: به مقدار لازم

کشمش پلویی، خلال بادام و خلال پسته: برای تزیین دمپخت

انواع ترشی: برای سرو با دمپخت بلدرچین

مدت زمان آماده‌سازی مواد اولیه در حدود نیم ساعت و مدت زمان مورد نیاز برای پخت دمپخت بلدرچین ۷۵ دقیقه پیش‌بینی می‌شود.

## طرز تهیه دمپخت بلدرچین

**بخش اول**

ابتدا بلدرچین‌ها به خوبی شسته و داخل شکم آن را تمیز کنید. سپس فلفل سیاه، نمک، چند برگ بو و زردچوبه را که از قبل آماده کرده‌اید در ظرفی ترکیب و داخل شکم و بیرون بلدرچین‌ها را با آن آغشته کنید.

**بخش دوم**

بلدرچین‌ها را پس از این اقدام داخل کیسه فریزر قرار داده و اجازه دهید ۳۰ دقیقه در یخچال بماند. این اقدام باعث جذب مواد ترکیب شده در گوشت بلدرچین می‌شود. همزمان با این اقدام برنج را خیس کرده و آماده پخت کنید.

**بخش سوم**

پس از پایان ۳۰ دقیقه، بلدرچین‌ها را از یخچال خارج کرده و آن را داخل ظرفی به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید. ترجیحا رنگ بلدرچین‌ها طلایی شود. مراقب باشید که آنها زیادی سرخ نشود در غیر این صورت گوشت آن خشک خواهد شد.

**بخش چهارم**

در ادامه پوست پیازها را گرفته و آنها را به صورت نگینی خرد کنید. سپس پیازها را تفت داده تا رنگ آنها طلایی شود. پس از این اقدام نوبت سراغ سیرها بروید و آنها را خرد کنید و به پیازها اضافه کرده و به مدت یک دقیقه تفت دهید.

**بخش پنجم**

به ترکیب پیازها و و سیرها به میزان دو قاشق رب گوجه فرنگی اضافه کرده و آن به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سپس فلفل سیاه، دارچین و زردچوبه را به این ترکیب اضافه کرده و آن را به خوبی هم بزنید. بعد از آن دو لیوان آب جوش را درون این ظرف بریزید.

**بخش ششم**

بلدرچین‌ها را که از قبل سرخ کرده بودید داخل ظرف این ترکیب قرار داده و اجازه دهید آنها به مدت ۳۰ دقیقه پخته شوند.

**بخش هفتم**

بعد از آن برنجی را که خیس کرده بودید آبکشی کرده و به ظرف بلدرچین‌ها اضافه کنید. در ادامه آب ولرم به درون ظرف ریخته به نحوی که روی بلدرچین‌ها بپوشاند. شعله را زیر ظرف با حرارت بالا روشن کرده تا آب درون آن بجوشد.

**بخش هشتم**

سپس در قابلمه را با دم کنی پوشانده و روی آن بگذارید. حرارت شعله را کاهش داده و اجازه دهید ۴۵ دقیقه بر روی همین میزان شعله قرار گیرد تا غذا حسابی دم بکشد.

**بخش نهم**

پس از اطمینان از دم کشیدن دمپخت، ظرف را از روی شعله برداشته و کمی کره داخل آن بریزید. در ادامه غذا را داخل دیس کشیده و روی آن را با خلال پسته یا بادام تزئین کنید.