

# طرز تهیه سمنو

20 اسفند 1402

شما می‌توانید سمنو را در خانه، خودتان تهیه کنید:

## مواد لازم برای تهیه سمنو

گندم: ۱ کیلوگرم

آرد گندم: ۳ کیلوگرم

آب: ۵ لیتر

## طرز تهیه سمنو

۱. ابتدا باید گندم را تمیز و قسمت‌های زائد آن را جدا کنید. سپس گندم‌ها را با آب سرد بشویید و آن‌ها را در آب سرد قرار دهید؛ به اندازه‌ای که آب ۱ الی ۲ بند انگشت بالاتر از گندم باشد. گندم را باید به مدت یک الی دو روز در آب خیس کنید. حتما در این مدت سه مرتبه آب گندم را عوض کنید تا بو نگیرد. پس از ۴۸ ساعت، شاهد سفید شدن سر گندم‌ها خواهید بود.

۲. در مرحله بعدی گندم‌ها را از آبکش رد کنید و روی آن‌ها آب سرد بریزید و خوب بشویید. سپس گندم‌ها را در یک پارچه تمیز قرار دهید و یک پارچه مرطوب و تمیز هم روی گندم‌ها قرار دهید و ۴۸ ساعت دیگر صبر کنید تا گندم‌ها جوانه بزنند. نکته مهم در این مرحله مرطوب نگه داشتن پارچه است. پس از گذشت دو روز، گندم‌ها ریشه‌دار می‌شوند.

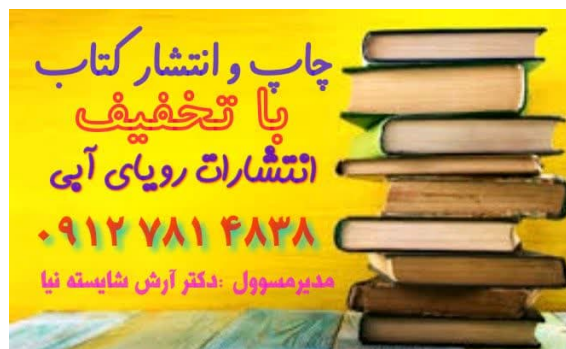
روزی ۳ یا ۴ بار با یک اسپری آب بپاشید تا خشک نشوند. یادتان باشد که رطوبت زیاد هم باعث ترشیدگی و گندیدگی جوانه‌ها می‌شود.

۳. گندم‌ها را در یک دستگاه غذاساز، چرخ‌گوشت یا مخلوط‌کن بریزید تا له شوند. گندم له‌شده را در یک فیلتر بزرگ یا یک کیسه پارچه‌ای بریزید و سپس فشار دهید تا شیره آن خارج شود. کیسه پارچه‌ای را به خوبی فشار دهید تا پوسته گندم از محتویات داخل پوسته جدا شود و بیرون بریزد.

۴. مقداری آب به شیره خارج‌شده از گندم اضافه کنید و دوباره آن‌ها را داخل کیسه پارچه‌ای بریزید و برای بار دوم فشار دهید.

۵. عصاره گندم را با آرد مخلوط کنید و درون قابلمه‌ای روی اجاق قرار دهید و به خوبی هم بزنید. بهتر است ابتدا آرد را در قابلمه بریزید و کم کم شیره به دست آمده را به آن اضافه کنید. حواستان باشد باید مدام گندم را خوب هم بزنید، زیرا گندم بلافاصله آب خود را از دست می‌دهد و بوی سوختگی می‌گیرد.

باید آن قدر هم زدن را ادامه دهید تا سمنو به نقطه جوش برسد. حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه طول می کشد تا به نقطه جوش برسد و رنگ آن تیره شود. هم زدن سمنو تا جوشیدن باید بدون وقفه ادامه یابد.



۶. زمانی که سمنو به خوبی جوشید و رنگ آن تیره شد، شعله را روی درجه متوسط قرار دهید تا آب داخل قابلمه بخار و حجم آن کم شود. در این مرحله دیگر نیازی به هم زدن نیست؛ چون مواد ته نشین نمی شود. اگر هر چند دقیقه یک بار هم محتویات داخل قابلمه را هم بزنید، کافی است.

۷. بعد از دو ساعت که سمنو با شعله متوسط به جوشیدن ادامه داد و به غلظت مناسب رسید، شعله گاز را پایین بیاورید، یک دم کنی روی قابلمه قرار دهید و در آن را ببندید تا بپزد.

۸. حدود ۱ الی ۱.۵ ساعت طول می کشد تا رنگ آن تیره شود. پس از گذشت ۱.۵ ساعت، سمنو آماده است. می توانید چند بادام با پوست هم داخل آن قرار دهید و پس از سرد شدن، آن را سرو کنید.