

طرز تهیه قابلی پلو ساده افغانستانی

22 مرداد 1401

قابلی پلو که با نام کابلی پلو هم شناخته می شود از غذاهای بسیار پرطرفدار و مجلسی کشور افغانستان و دارای طعم بسیار عالی است.

مواد لازم برای ۴ نفر

برنج ۴ پیمانه

هویج ۴ عدد

گوشت گوسفندی ۴۰۰ گرم

پیاز ۲ عدد

کشمش پلویی ۱/۲ لیوان

زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری

هل سبز ۴ عدد

میخک ۴ عدد

چوب دارچین ۱ تکه

زنجبیل ۱ تکه کوچک

زیره ۱/۲ قاشق چایخوری

نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی

زردچوبه و روغن به مقدار کافی

طرز تهیه قابلی پلو

مرحله اول

برای تهیه قابلی پلوی مجلسی ابتدا پیازها را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم، سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری روغن اضافه می کنیم. در ادامه پیاز را به قابلمه اضافه کرده و تفت می دهیم.

مرحله دوم

پس از اینکه پیاز سبک و شیشه ای شد، هل سبز را به همراه میخک، چوب دارچین، زنجبیل رنده شده، زیره و مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به قابلمه اضافه می کنیم. حالا ادویه ها را کمی تفت می دهیم تا عطرشان خارج شود.

مرحله سوم

در این مرحله گوشت گوسفندی را به صورت تکه های کوچک خرد کرده و به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه تکه های گوشت را به خوبی تفت می دهیم تا تغییر رنگ دهند، سپس ۲ لیوان آب به قابلمه اضافه کرده و اجازه می دهیم آب جوش بیاید.

مرحله چهارم

پس از اینکه آب شروع به جوشیدن کرد، کف های روی سطح آب را با قاشق جمع کرده و دور می ریزیم. در ادامه درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم گوشت به طور کامل بپزد. در پایان پخت گوشت، زعفران دم کرده و نمک را اضافه می کنیم.

مرحله پنجم

در حین پخت گوشت، هویج را به صورت خالی یکدست خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و مقداری کره یا روغن اضافه می کنیم. در ادامه هویج را به تابه اضافه کرده و به طور کامل سرخ می کنیم.

مرحله ششم

پس از اینکه هویج سرخ شد، کشمش را به تابه اضافه کرده و کمی تفت می دهیم تا نرم و براق شود، سپس تابه را از روی حرارت کنار می گذاریم. در ادامه یک قابلمه مناسب را تا نیمه آب پر می کنیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم.

مرحله هفتم

پس از اینکه آب جوش آمد، ۱ قاشق نمک به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه برنج را می شوئیم و به قابلمه اضافه می کنیم. برای پخت اولیه برنج حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز است، سپس برنج را آبکشی می کنیم.

مرحله هشتم

در این مرحله یک قابلمه مناسب انتخاب کرده و چند قاشق روغن داخل آن می ریزیم. در ادامه مقداری نان لواش یا سبب زمینی ورقه شده در کف قابلمه قرار می دهیم، سپس یک لایه از برنج آبکش شده روی ته دیگ می ریزیم.

مرحله نهم

پس از اینکه گوشت به طور کامل پخت، آب آنرا صاف می کنیم، سپس تکه های گوشت را به ترکیب هویج و کشمش اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم. در ادامه یک لایه از مخلوط گوشت را روی برنج آبکش شده می ریزیم.

مرحله دهم

در این مرحله ۲ قاشق از آب گوشت صاف شده روی مواد می ریزیم. مواد را به همین ترتیب به صورت لایه ای درون قابلمه می ریزیم، سپس درب قابلمه را می گذاریم. در ادامه قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا برنج دم بکشد.

مرحله یازدهم

پس از گذشت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت قابلی پلو آماده است. در ادامه قابلی پلو را درون قابلمه به خوبی مخلوط می کنیم تا یکدست شود، سپس در ظرف مورد نظرمان می کشیم. در نهایت قابلی پلو را با خلال پسته تزیین کرده و سرو می کنیم.