

# قاتق بَنه درست کنیم

30 مهر 1404

قاتق بَنه (یا آب بَنه) یکی از غذاهای سنتی و مقوی استان کرمان است که از بَنه (پسته کوهی) تهیه می‌شود. این غذا ساده، مغذی و پرخاصیت است و برای تقویت کبد، طحال، اعصاب و درمان دردهای مفصلی مفید است.

بَنه معمولاً در اواخر تابستان برداشت می‌شود و پس از خشک کردن، برای پخت این غذا استفاده می‌گردد. قاتق بَنه را اغلب با نان محلی مانند نان کرنو، کماچ یا نان تابه‌ای سرو می‌کنند و می‌توان آن را با پیاز خام، رب انار، ترب یا مغز گردو همراه کرد تا طعم بهتری بگیرد.

## اقلام مورد نیاز برای تهیه قاتق بَنه

بَنه (پسته کوهی خشک): ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم

پیاز: ۱ تا ۲ عدد متوسط

نعناع خشک: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن (ترجیحاً روغن بَنه یا مایع روغن): به مقدار لازم

رب انار (اختیاری): ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

آب جوش: ۳ تا ۴ لیوان

زمان پخت برای این غذا در حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در نظر گرفته شده و کالری تقریبی هر وعده ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری است.

## چگونگی تهیه قاتق بَنه

آماده‌سازی بَنه

بَنه‌های خشک را خوب بشویید تا شیره و طعم تند پوسته آن برطرف شود. سپس در هاون یا آسیاب بکوبید (نه خیلی ریز، تا پوسته و مغز جدا شود). بَنه‌های کوبیده‌شده را در ظرف بزرگی بریزید و ۳-۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید. خوب هم بزنید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا مغز بَنه روی آب بیاید و پوسته‌های چوبی ته‌نشین شود. مایع رویی (شیره بَنه) را صاف کنید و نگه دارید. (این مایع پایه قاتق

است.)

تفت پیاز و ادویه

پیاز را نگینی یا خاللی ریز خرد کنید و در تابه با کمی روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شود (پیاز را نسوزانید). زردچوبه، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و هم بزنید.

اضافه کردن نعناع

نعناع خشک را به پیاز اضافه کنید و فقط ۱ تا ۲ دقیقه تفت دهید (نعناع را زیاد سرخ نکنید، وگرنه تلخ می‌شود).

**پخت قاتق**

مایع صاف‌شده بنه را به تابه اضافه کنید و شعله را متوسط کنید. بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشد تا غلیظ شود. اگر دوست دارید، رب انار را در انتها اضافه کنید تا طعم ترش و خوش‌رنگی بگیرد. شعله را خاموش کنید (غذا نباید زیاد بجوشد، وگرنه طعم آن تغییر می‌کند).

سرو غذا

قاتق بنه را داغ یا ولرم سرو کنید. پیاز خام رنده‌شده یا حلقه‌ای، ترب رنده‌شده و مغز گردو را کنار آن بگذارید تا هر کس به ذائقه خود اضافه کند. به یاد داشته باشید که این غذا را با نان محلی کنید (این غذا بدون قاشق و با دست خورده می‌شود).