

آبدوغ خیار مجلسی پیش‌غذای شاهانه

13 تیر 1405

آبدوغ خیار از اصیل‌ترین و محبوب‌ترین غذاهای فصل گرم است که خاطرات بسیاری از سفره‌های تابستانی را در ذهن ما زنده می‌کند.

این غذای سبک و خوشمزه که ترکیبی از ماست، دوغ، خیار، سبزی‌های معطر و مغزهایی مانند گردو و کشمش است، نه تنها عطش را رفع می‌کند، بلکه به عنوان یک وعده غذایی کامل و سالم نیز شناخته می‌شود. اما اغلب آبدوغ خیار ساده آنچنان که باید در مهمانی‌ها نمی‌درخشد و طعمی معمولی پیدا می‌کند. مشکل اصلی اینجاست که خیلی از ما از دو ترفند طلایی بی‌خبریم که یک پیش‌غذای عادی را به سوپ سردی مجلل و به یادماندنی بدل می‌کند.

راز اول در استفاده از ماست پرچرب با غلظت بی‌نظیر است و راز دوم، خرد چهارگوش خیارها و آب‌گیری سریع آنهاست تا بافت تردشان برای ساعت‌ها حفظ شود.

با این دو اصل ساده و اجرای آنها در تنها ۱۰ دقیقه، دیگر دلیلی ندارد که آبدوغ خیار شما در میان غذاهای مجلسی دوم باشد. در این مطلب قدم به قدم با ما همراه شوید تا یک پیش‌غذای شاهانه و بی‌نظیر را همان سفره‌تان کنید.

مواد لازم برای تهیه آبدوغ خیار (برای ۴ نفر)



مرکز مشاوره حال خوب
دکتر رویا درویش پیشه
متخصص روانشناسی
استاد دانشگاه و ۳۱ سال سابقه مشاوره
خانواده و امور نوجوانان و جوانان در مدارس
یادچهره سازمان نظام روانشناسی
وزارت ورزش و جوانان

پیش از ازدواج
ازدواج
زوج درمانی

مشاوره تخصصی
تاثیر هماینگی و تعیین وقت
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

دکتر رویا درویش پیشه

ماست پرچرب هم‌زده ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم

دوغ (نعنا و پونه) نیم لیتر
خیار تازه ۲ تا ۳ عدد متوسط
گردوی خردشده ۱۰۰ گرم (حدود ۱۰ عدد)
کشمش پلویی ۱۰۰ گرم
سبزی معطر تازه (نعنا، ترخون، شوید، جعفری) از هر کدام یک دسته
سبزی خشک (نعنا، پونه، ترخون، گشنیز) ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
خامه صبحانه (اختیاری برای مجلسی‌تر) ۲ قاشق غذاخوری
گل محمدی خشک به مقدار لازم
نان خشک (برای سرو) به میزان لازم
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
یخ به مقدار لازم

طرز تهیه آبدوغ خیار مرحله به مرحله

در ادامه با طرز تهیه آبدوغ خیار به روش سنتی و مجلسی آشنا می‌شوید:

مرحله اول: آماده‌سازی مواد

ابتدا خیارها را به‌خوبی بشویید. بسته به سلیقه می‌توانید پوست خیار را بگیرید یا با پوست خرد کنید. خیارها را به‌صورت نگینی ریز خرد کنید. بهتر است از خیارهای تازه و بدون تخم استفاده کنید تا طعم غذا ملایم‌تر شود.

سپس سبزی‌های تازه را بشویید، خشک کنید و ریز خرد کنید. گردها را با چاقو خرد کنید یا در هاون بکوبید. کشمش‌ها را بشویید و برای ۱۵ دقیقه در آب ولرم خیس کنید تا نرم و خوش‌طعم شوند.

مرحله دوم: ترکیب ماست و دوغ

در یک کاسه بزرگ، ماست پرچرب را خوب هم بزنید تا یکدست شود. سپس دوغ را به آن اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. اگر دوغ در دسترس ندارید، می‌توانید از ترکیب ماست و آب سرد به‌همراه کمی نمک استفاده کنید. برای طعم غنی‌تر، می‌توانید خامه صبحانه را نیز به این مخلوط بیفزایید.

مرحله سوم: اضافه کردن مواد اصلی

خیارهای خردشده، سبزی‌های تازه و خشک، گردوی خردشده و کشمش را به مخلوط ماست و دوغ اضافه کنید. نمک و فلفل سیاه را به میزان دلخواه بیفزایید و همه مواد را به‌آرامی با یکدیگر مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شوند.

مرحله چهارم: تنظیم غلظت و طعم

اگر آبدوغ خیار شما بیش از حد غلیظ بود، می‌توانید با اضافه کردن آب سرد یا دوغ بیشتر، آن را رقیق‌تر

کنید. اگر هم رقیق بود، کمی ماست اضافه کنید. در این مرحله می‌توانید گل محمدی خشک را نیز اضافه کنید تا عطر و طعم دلپذیری به غذا ببخشد.

مرحله پنجم: استراحت دادن و سرو

آبدوغ خیار را حداقل ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا خنک شود و طعم‌ها به‌خوبی با یکدیگر ترکیب شوند. هنگام سرو، چند قطعه یخ به آن بیفزایید تا خنکی بیشتری داشته باشد. آبدوغ خیار را در کاسه‌های مناسب بریزید و با برگ نعناع، تربچه، کشمش، گردو، گل محمدی خشک و نان خشک خردشده تزیین کنید.