

# آیا می‌دانید دلمه لری با چه مواد اولیه‌ای پخته می‌شود؟

7 مهر 1405

دلمه برگ مو لرستانی با باقلا و ماست، یک غذای محلی و مجلسی از لرستان است که با ترکیبی متفاوت از برنج، گوشت چرخ کرده، سبزی معطر و ماست، طعمی نرم، لطیف و ملس ایجاد می‌کند.

دلمه برگ مو لرستانی نوعی دلمه محلی است که در استان لرستان و به ویژه در مناطق روستایی و عشایری این استان طبخ می‌شود. در این غذا، برگ‌های نازک و معطر مو به عنوان پوششی طبیعی برای مواد میانی استفاده می‌شوند. اما آنچه این دلمه را از سایر نمونه‌ها متمایز می‌کند، ترکیب مواد داخلی آن است: برنج، گوشت چرخ کرده، باقلا، سبزی‌های معطر و ماست.

ماست در این دستور پخت، نقش کلیدی دارد. افزودن ماست به مواد میانی، علاوه بر اینکه بافت دلمه را نرم‌تر و لطیف‌تر می‌کند، طعمی ملایم و متعادل به آن می‌بخشد. باقلا نیز به جای لپه استفاده می‌شود و همین جایگزینی، طعمی شیرین، کمی درشت‌تر و متفاوت به مغز دلمه می‌دهد.

## مواد لازم

برگ مو: به مقدار لازم  
ماست: ۲ لیوان  
برنج: ۲ پیمانه  
باقلا: ۴۰۰ گرم  
گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم  
سبزی دلمه (شوید، جعفری، ترخون): ۱۰۰ گرم  
پیاز: ۱ عدد  
نمک: به مقدار لازم  
زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری  
پاپریکا: ۱ قاشق غذاخوری  
روغن: به مقدار لازم

## طرز تهیه

### مرحله اول: پخت و آماده سازی باقلا

ابتدا باقلاها را با پوست دوم در آب جوش قرار دهید تا به خوبی بپزند. پس از پخت، پوست آن‌ها را

بگیرید و باقلاها را لپه کنید. سپس هر لپه را به دو نیم تقسیم کنید. این کار باعث می شود باقلا در ترکیب نهایی، بافتی متناسب و لطیف داشته باشد.

### **مرحله دوم: آماده سازی برگ مو**

برگ های مو را پس از شستن، به مدت ۱ تا ۲ دقیقه در آب در حال جوش بیندازید تا رنگ آن ها تغییر کند و کمی نرم شوند. سپس آن ها را در آبکش بریزید و کنار بگذارید. دقت کنید که برگ ها بیش از حد نجوشند، زیرا ممکن است پاره شوند.

### **مرحله سوم: آماده سازی سبزی ها**

شوید، جعفری و ترخون تازه را خوب ریز کنید. می توانید از ترخون خشک هم استفاده کنید، اما ترخون تازه عطر بهتری به غذا می دهد.

### **مرحله چهارم: تفت دادن پیاز و گوشت**

پیاز را نگینی خرد کنید و در مقداری روغن سرخ کنید. وقتی رنگش طلایی شد، گوشت، زردچوبه و نمک را به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم تفت دهید تا گوشت خوب سرخ شود. سپس سبزی های خردشده را به گوشت اضافه کنید و کمی تفت دهید. در نهایت شعله را خاموش کرده و کنار بگذارید.

### **مرحله پنجم: ترکیب برنج و باقلا**

برنج را نیم پز کنید و به مرحله آبکش برسانید. سپس همراه با باقلا به مواد گوشتی اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.