

اسفناج پلو

20 مهر 1405

اسفناج پلو را می‌توان به شکل ساده و گیاهی درست کرد یا برای یک نسخه مجلسی‌تر، آن را کنار گوشت قلقلی، مرغ یا حتی مغزهایی مثل گردو و بادام سرو کرد.

مواد لازم

برنج: ۴ پیمانه

اسفناج تازه خردشده: ۵۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۲ عدد

سیر: ۲ حبه

رب گوجه‌فرنگی: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)

شوید خشک: ۱ قاشق غذاخوری

نعناع خشک: ۱ قاشق چای‌خوری

زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن یا کره: به مقدار لازم

آبلیمو یا کمی لیمو عمانی خردشده: برای خوش‌عطر شدن

طرز تهیه

۱. آماده کردن برنج

ابتدا برنج را چند بار بشویید تا آب آن شفاف شود. سپس با کمی نمک حدود یک ساعت خیس کنید. این کار باعث می‌شود دانه‌های برنج هنگام پخت بهتر قد بکشند و ظاهر غذا مجلسی‌تر شود.

۲. آماده کردن مایه اسفناج

پیازها را خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شوند. سپس سیر رنده‌شده را اضافه کنید و فقط چند ثانیه تفت دهید تا عطر آن بلند شود.

حالا اسفناج خردشده را داخل تابه بریزید. حرارت را کمی بالا ببرید تا آب اضافی اسفناج کشیده شود. در ادامه زردچوبه، فلفل، نعناع خشک، شوید و در صورت تمایل کمی رب گوجه اضافه کنید.

نکته مهم: اسفناج را زیاد نپزید؛ چون هم رنگ سبز زیبای خود را از دست می‌دهد و هم طعم تازه‌اش کمتر می‌شود.

۳. ترکیب اسفناج با برنج

برنج را به روش آبکش آماده کنید. در قابلمه کمی روغن بریزید و ته‌دیگ دلخواهتان را قرار دهید.

حالا یک لایه برنج و یک لایه از مخلوط اسفناج بریزید و این کار را تا تمام شدن مواد ادامه دهید. در پایان کمی روغن یا کره روی برنج بدهید و اجازه دهید غذا حدود ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم دم بکشد.

۴. سرو اسفناج پلو

بعد از دم کشیدن، اسفناج پلو را آرام مخلوط کنید تا رنگ و مواد به‌خوبی پخش شوند. این غذا را می‌توانید با ماست، ترشی، سالاد شیرازی یا حتی تخم‌مرغ آبپز سرو کنید.