

این دال عدس خوشمزه را به روش بوشهری ها

بپزید

18 مرداد 1405

طرز تهیه دال عدس بوشهری به شما این امکان را می‌دهد تا یکی از اصیل‌ترین، تندترین و لذیذترین غذاهای جنوب ایران را در خانه تجربه کنید.

این خورشت خوش‌عطر که در نسخه مجلسی آن را با گوشت قلقلی‌های ترد سرو می‌کنند، به دلیل ترکیب هوشمندانه دال عدس، سیب‌زمینی و چاشنی تمر هندی، طرفداران زیادی دارد.

اگر به دنبال یک وعده غذایی مقوی، تند و خوش‌رنگ با طعمی رستورانی هستید، در این مطلب همراه ما باشید.

مواد لازم

دال عدس ۱ پیمانه
گوشت چرخ‌کرده ۲۰۰ گرم
پیاز بزرگ ۲ عدد
سیر ۵ حبه
سیب‌زمینی متوسط ۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
تمر هندی ۱.۲ پیمانه
دارچین ۱.۴ قاشق چای‌خوری
آبلیمو به مقدار لازم
فلفل قرمز، نمک، زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله اول: آماده‌سازی مایه گوشت قلقلی

برای شروع طرز تهیه دال عدس بوشهری، یک عدد پیاز را با رنده ریز رنده کنید. آب اضافی پیاز را بگیرید. آن را با گوشت چرخ‌کرده مخلوط کنید.

مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به گوشت اضافه کنید. با دست ورز دهید تا بافت آن منسجم و یکدست شود.

از این مایه به اندازه یک گردوی کوچک بردارید. در دست گرد کنید و کنار بگذارید.

مرحله دوم: سرخ کردن گوشت‌های قلقلی

در یک تابه مناسب مقداری روغن بریزید. پس از داغ شدن، گوشت‌های قلقلی را درون آن تفت دهید. گوشت‌ها را فقط در حدی سرخ کنید که تغییر رنگ دهند و خودش را بگیرند.

نیازی نیست گوشت‌ها در این مرحله مغزپخت شوند زیرا در مراحل بعدی همراه با خورشت به‌طور کامل می‌پزند. پس از سرخ شدن، آن‌ها را از تابه خارج کرده و کنار بگذارید.

مرحله سوم: آماده‌سازی پایه طعم‌دهنده خورشت

پیاز دوم را به صورت نگینی خرد کنید. در همان تابه‌ای که گوشت را سرخ کردید، تفت دهید تا سبک و طلایی شود. سپس سیر له‌شده را اضافه کرده و فقط چند ثانیه تفت دهید تا عطر آن آزاد شود.

حالا دارچین، فلفل قرمز و رب گوجه‌فرنگی را به تابه اضافه کنید. خوب هم بزنید تا رنگ رب باز شود و بوی خامی آن کاملاً از بین برود.

مرحله چهارم: ترکیب گوشت و پخت اولیه



در این مرحله، گوشت‌های قلقلی را به تابه حاوی پیاز و رب اضافه کنید. سپس چهار تا پنج لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید. حرارت را کم کنید.

اجازه دهید مواد کمی با هم بجوشند تا طعم گوشت به خورد خورشت برود.

سیب‌زمینی‌ها را به‌صورت مکعبی خرد کنید. در این مرحله دال عدس را که از قبل شسته‌اید، همراه با سیب‌زمینی‌ها به قابلمه اضافه کنید. ترکیب نشاسته سیب‌زمینی در کنار دال عدس، بافت لطیف و غلظت بسیار خوبی به خورشت شما می‌دهد.

مرحله پنجم: آماده‌سازی و افزودن عصاره تمر هندی

تمر هندی را در یک لیوان آب گرم خیس کنید. چنگ بزنید و صاف کنید تا شیره غلیظ آن جدا شود. اگر دوست دارید خورش شما لعاب بیشتری داشته باشد، می‌توانید یک قاشق غذاخوری آرد را در این عصاره حل کنید.

مرحله ششم: پخت و غلظت‌دهی

پس از اینکه دال عدس و سیب‌زمینی‌ها به‌خوبی پختند و نرم شدند، عصاره تمر هندی را به قابلمه اضافه کنید. در این مرحله نمک و فلفل خورش را بچشید و تنظیم کنید.

دال عدس بوشهری اصیل به‌صورت «تنگ‌آب» سرو می‌شود؛ یعنی باید خورش را روی شعله ملایم قرار دهید تا آب آن به‌آرامی کشیده شده و به غلظتی شبیه به حلیم بازاری برسد.

مرحله هفتم: سرو غذا

خورش دال عدس مجلسی شما آماده است. در آخرین لحظات پخت، کمی آب‌لیمو به آن اضافه کنید تا طعم‌ها متعادل شوند. این غذای خوشمزه را می‌توانید با کته برنج ایرانی یا نان تازه سرو کنید و از عطر و طعم جنوبی آن لذت ببرید.