خرماپلو ؛ غذای پرانرژی و محبوب جنوبی‌ها که باید یکبار امتحان کنید

7 تیر 1405

خرما پلو یکی از غذاهای سنتی و قدیمی جنوب ایران، به‌ویژه استان خوزستان و شهر اهواز است. در این مناطق به‌دلیل فراوانی نخلستان‌ها، خرما نقش مهمی در آشپزی محلی دارد و در بسیاری از غذاها استفاده می‌شود.

خرما پلو از ترکیب برنج ایرانی با خرما، گردو، کشمش و ادویه‌های معطر تهیه می‌شود که طعمی شیرین و دلپذیر دارد.

این غذا در گذشته بیشتر به‌عنوان یک وعده مقوی برای تامین انرژی روزانه یا در مهمانی‌های خانوادگی طبخ می‌شد. امروزه طرز تهیه خرما پلو در شهرهای مختلف ایران رواج پیدا کرده و در مدل‌های متنوعی مثل خرما پلو با مرغ، گوشت چرخ‌کرده یا بدون گوشت درست می‌شود.

مواد لازم برای تهیه خرما پلو

برنج۱ لیوان
خرما۱ لیوان
شیر پرچرب۲ لیوان
کره ذوب‌شده۱ استکان
کشمش۱/۲ استکان
زعفران۱/۲ قاشق چای‌خوری
گردو به‌مقدار لازم
نمک به‌مقدار لازم

طرز تهیه خرما پلو

مرحله اول: آماده کردن خرما

در اولین مرحله از طرز تهیه خرما پلو، روی هر خرما یک برش طولی بزنید. هسته آن را خارج کنید. سپس خرماهای بدون هسته را در تابه‌ای با مقدار کمی کره روی حرارت کم تفت دهید. تفت دادن را تا جایی ادامه دهید که پوست آن‌ها براق و کاراملی شود.

این کار طعم خرما پلو را عمیق‌تر و بافت خرما را نرم‌تر می‌کند.

مرحله دوم: پخت برنج

برنج را از ۲ ساعت قبل با آب و نمک بخیسانید. پس از خالی‌کردن آب، برنج را همراه شیر، زعفران دم‌کرده و کمی نمک داخل قابلمه بریزید. حرارت را زیاد کنید تا شیر به خورد برنج برود.

استفاده از شیر، طعم خرما پلو اهوازی را لطیف‌تر و بافت آن را کرمی‌تر می‌کند پس آن را نادیده نگیرید.

مرحله سوم: افزودن کشمش و دم‌کردن برنج

در ادامه طرز تهیه خرما پلو جنوبی، وقتی شیر کاملا تبخیر شد، کشمش شسته‌شده را اضافه کنید. برنج را با حرارت کم دم بگذارید تا دانه‌ها کاملا پف کنند. برای جلوگیری از چسبیدن برنج، زیر قابلمه از شعله‌پخش‌کن استفاده کنید.

نکته: آب کشمش‌ها را حتما بگیرید.

مرحله چهارم: پر کردن خرماها

داخل هر خرما یک تکه گردو قرار دهید. آن‌ها را در مراحل پایانی پخت، روی برنج بچینید. چند دقیقه اجازه دهید برنج همراه خرما و گردو دم بکشد تا عطر و طعم‌ها یک‌دست شود.

خرما پلوی اهوازی شما آماده سرو است. در نهایت آن را در ظرف سرو بریزید و با خرمای اضافی تزئین کنید.