

# طرز تهیه دلمه به

15 فروردین 1402

**دلمه** ها انواع و اقسام مختلفی دارند و چه خوب است در تهیه این دلمه ها با کمی ابتکار و تنوع یک غذایی جدید و خوشمزه تهیه کنید. دلمه به بسیار خوش عطر و بو می باشد. **میوه به** معروف به سیب طلایی است زیرا یک میوه همه فن حریف است و در درمان افسردگی، زخم معده، لاغری و کاهش وزن، **کاهش فشار خون** و خواص ضد سرطانی که دارد باعث می شود ما این میوه خوشمزه را در سبد غذایی خود قرار دهیم. در این قسمت دلمه به با گوشت و لپه را به شما آموزش می دهیم.

## مواد لازم برای دلمه به

به ۶ عدد  
گوشت چرخ کرده ۴۵۰ گرم  
لپه پخته ۱ پیمانه  
برنج ۱ پیمانه  
پیاز ۲ عدد  
آلو ۱۵ عدد  
سبزی معطر ۲ ق غذا خوری  
سیر ۳ حبه  
پیازچه ۵ عدد  
مواد لازم برای تهیه سس دلمه به  
پیاز ۱ عدد  
رب ۲ ق غذا خوری  
فلفل سیاه، پوالبیر، زنجبیل، پودر پیاز، تخم گشنیز از هر کدام ۱/۲ ق چای خوری  
نمک، زردچوبه از هر کدام ۱ ق چای خوری

دکتر کبری درویش پیشه  
مرکز مشاوره

# حال خوب

ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی  
قزوین ، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸  
۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

باتعین وقت قبلی

## طرز تهیه دلمه به با گوشت و لپه

### مرحله اول: آماده سازی لپه و برنج

ابتدا لپه را از قبل خیس کنید تا راحتتر پخته شود سپس به همراه کمی آب نیم پز کنید به طوری که وقتی فشار می دهید مرکز آن کمی سفت باشد. برنج را نیز با کمی نمک خیس کنید و داخل قابلمه ریخته و بگذارید یک جوش بخورد و به اصطلاح نیم پز شود.

### مرحله دوم: تفت دادن پیاز

در ادامه پیاز را به همراه کمی روغن تفت دهید تا سبک و شیشه ای شود در ادامه سیر را پوست بگیرید و پوره کنید و به همراه پیازچه خرد شده اضافه کنید و تفت دهید تا عطر خوب سیر بلند شود.

### مرحله سوم: تهیه مواد میانی دلمه

گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و تمام ادویه ها را بریزید و گوشت را تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و بعد به ترتیب سبزی و لپه و برنج را اضافه کنید و با افزودن هر کدام مواد را خوب سرخ کنید و صبر کنید مزه ها به خورد هم بروند.

### مرحله چهارم: تهیه دلمه به

در ادامه به ها را خوب بشورید و سر آن را جدا کنید سپس با کمک قاشق داخل به را خالی کنید و با مواد دلمه آن را پر کنید سعی کنید مواد را که داخل به می ریزید کمی با قاشق فشار دهید تا خوب مواد منسجم شوند.

### مرحله پنجم: پخت دلمه به

در این مرحله ابتدا باید سس را تهیه کنید برای تهیه سس پیاز را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و به همراه کمی روغن داخل قابلمه تفت دهید تا طلایی شود سپس رب را به همراه ادویه ها اضافه کنید و رب را تفت دهید تا بوی خامی رب از بین برود و مقداری آب جوش داخل قابلمه بریزید و به ها را داخل قابلمه فشرده قرار دهید و لا به لای آن آلو انداخته و درب ظرف را بگذارید و حدود ۱ ساعت بگذارید تا دلمه ها پخته و سس غلیظ شود. نوش جان