

طرز تهیه منسف؛ غذای محلی و لذیذ اردنی

19 مرداد 1404

غذاهای جهان معمولاً حاوی داستان‌ها، احساسات و عواطفی است که باورهای گذشته مردم را شکل می‌دهند. در این میان غذاهای عربی بعنوان یکی از خوش طعم‌ترین و متنوع‌ترین غذاها در جهان باستانی از این روحيات و فرهنگ است.

یکی از معروف‌ترین غذاهای کشور اردن که شباهت زیادی به غذاهای ایرانی داشته و طعم آن باب میل ما ایرانی‌هاست، غذای منسف (Mansaf) است که امروزه می‌توان آن را در بسیاری از رستوران‌های مدیترانه‌ای واقع در اغلب کشورهای جهان یافت. دلیل اصلی نام گذاری این خوراک بزرگی سینی یا طبقی است که در آن غذا ریخته می‌شود (منسف به معنی سینی بزرگ است).

این جنس از غذا به ترکیب پلوی ایرانی بسیار نزدیک است بوده اما در آن به جای استفاده از رب، از ماست استفاده می‌کنند. تلاش کردیم در این ترکیب، کمی تغییرات در ایجاد کنیم تا به ذائقه ما ایرانی‌ها نزدیک باشد.

مواد اولیه برای تهیه منسف اردنی

برنج: ۴ لیوان

پیاز: ۱ عدد

گوشت گوسفندی: ۱ کیلوگرم

ماست یونانی: ۳ لیوان

سیر: ۶ حبه

ادویه گرم ماسالا: ۱ قاشق غذاخوری

پودر زیره: ۱ قاشق غذاخوری

برگ بو: ۲ عدد

هل: نصف قاشق چای خوری

خلال بادام: نصف لیوان

استاک گوشت: ۱ و نیم لیوان

کره: ۱۰۰ گرم

لفل و نمک و زردچوبه: به مقدار لازم

نان: به مقدار لازم

گشنیز تازه: برای تزئین

زمان لازم برای آماده‌سازی مواد اولیه ۱ تا ۲ ساعت و مدت زمان مورد نیاز برای پخت منسف پلو اردنی ۲ تا ۳ ساعت مورد نیاز است.

مراحل طرز تهیه منسف اردنی



بخش اول

برنج را خوب شده و در سپس اجازه دهید در ظرفی با یک قاشق غذاخوری نمک خیس بخورد. همزمان گوشت تهیه شده (ترجیحا گوشت گوسفندی) را پس از شستشو در اندازه‌های درشت تکه تکه کنید. در کنار آن پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و آماده کنید.

سیرها را نیز پس از پوست کندن رنده کرده و به صورت پوره در بیاورید. بادام‌های خلال شده را هم در آب خیس کنید.

بخش دوم

در این بخش روغن در نظر گرفته شده را در ظرفی ریخته و بر روی حرارت شعله قرار دهید. پس از آن پیازهای آماده شده را در ماهی تابه ریخته و کمی تفت دهید. در ادامه زردچوبه را به پیاز اضافه کرده و دوباره پیازها را تفت داده تا بوی زردچوبه به مشام برسد.

بخش سوم

حالا، گوشت‌های تکه شده را به پیاز در حال سرخ شدن اضافه کرد و همراه با زردچوبه که پیش از این ریخته شده، تفت دهید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که رنگ گوشت از قهوه‌ای به سفید تغییر کند.

بخش چهارم

در ادامه نصف سیر را که پیش از این آماده شده بود را به مواد در حال تفت دادن اضافه کنید. این اقدام را تا زمان خارج شدن بوی سیر ادامه دهید. همچنین برگ بو و ادویه گرم ماسالا را در انتها در درون این ظرف (قابلمه) بریزید.

به جای ادویه گرم ماسالا یک چهارم قاشق چایخوری دارچین و یا نصف قاشق چایخوری پودر هل درون این غذا بریزید.