طرز تهیه کاچی بلغور ؛ غذایی خوشمزه به قدمت هگمتان

4 بهمن 1400

فوت و فن " مادران و دختران" / کاچی بلغور یا آش بلغور از خوراک‌های سنتی و بسیار قدیمی شهر همدان است که متأسفانه دارد به فراموشی سپرده می‌شود. این خوراک ساده و بسیار خوشمزه، می‌تواند به‌عنوان یک شام سبک و کامل در شب‌های سرد پاییزی و زمستانی استفاده شود یا به‌عنوان یک پیش‌غذای بسیار جذاب، روی میز مهمانی‌های شما باشد.

مواد لازم برای درست کردن کاچی بلغور یا آش بلغور

برای هر نفر به این مواد اولیه نیاز داریم:

یک‌چهارم لیوان بلغور گندم

۱۰گرم یا یک قاشق غذاخوری سرخالی کره

یک‌چهارم قاشق چای‌خوری نمک

یک قاشق غذاخوری کشک

یک قاشق چای‌خوری پونه خشک

یک‌ونیم لیوان آب سرد

طرز تهیه کاچی بلغور یا آش بلغور

بلغور گندم را با نصف میزان از کره، آب سرد و نمک داخل قابلمه می‌ریزیم. در قابلمه را نیمه‌باز می‌گذاریم تا بلغور سر نرود. حرارت زیر قابلمه را روشن می‌کنیم و شعله را روی حرارت ملایم، تنظیم می‌کنیم. اجازه بدهید تا کاچی بلغور به جوش بیاید و بعد از جوش‌آمدن، تقریبا ۲ساعت با حرارت ملایم، بجوشد. در تمام این دو ساعت، به هیچ عنوان غذا را هم نزنید. اگر کاچی را هم بزنید، امکان ته گرفتن بلغورها زیاد خواهد شد. بعد از ۲ساعت، در قابلمه را باز کنید و کاچی را هم بزنید. کاچی بلغور باید بافتی شبیه به فرنی پیدا کرده باشد. کاچی را داخل ظرف مورد نظر سرو کنید و تا کاملا داغ است، باقی کره را روی آن بگذارید تا کره با حرارت کاچی، ذوب شود. بعد از کره، کشک و پونه را به کاچی بلغور اضافه کنید و تمام. خوراک گرم و لذیذ شما آماده است.

میزان کره، کشک و پونه خشک می‌تواند براساس ذائقه شما، کم یا زیاد بشود. شما می‌توانید به جای

آب سرد از آب قلم هم استفاده کنید.