

# 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

برنج ۱ لیوان  
خرما ۱ لیوان  
شیر پرچرب ۲ لیوان  
کره ذوب‌شده ۱ استکان  
کشمش ۱/۲ استکان  
زعفران ۱/۲ 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 خالی کردن آب، برنج را همراه شیر، زعفران دم کرده و کمی نمک داخل قابلمه بریزید. حرارت را زیاد کنید تا شیر به خورد برنج برود.

استفاده از شیر، طعم خرما پلو اهوازی را لطیف تر و بافت آن را کرمی تر می کند پس آن را نادیده نگیرید.

### **مرحله سوم: افزودن کشمش و دم کردن برنج**

در ادامه طرز تهیه خرما پلو جنوبی، وقتی شیر کاملا تبخیر شد، کشمش شسته شده را اضافه کنید. برنج را با حرارت کم دم بگذارید تا دانه ها کاملا پف کنند. برای جلوگیری از چسبیدن برنج، زیر قابلمه از شعله پخش کن استفاده کنید.

نکته: آب کشمش ها را حتما بگیرد.

### **مرحله چهارم: پر کردن خرماها**

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

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