

# راویولی نخود فرنگی؛ غذای ایتالیایی خوشرنگ و خوش طعم

11 خرداد 1405

اگر به دنبال یک غذای خاص، دلچسب و در عین حال مغذی هستید، راویولی نخود فرنگی می تواند انتخابی متفاوت و وسوسه انگیز باشد. این غذای ایتالیایی با ظاهر رنگارنگ و طعمی لطیف، به راحتی می تواند به یکی از محبوب ترین گزینه های سفره شما تبدیل شود.

## مواد لازم

روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری  
کنسرو نخود فرنگی ۱ قوطی  
ساقه ی پیازچه ۳ عدد  
سیر ۱ حبه  
سرکه سفید ۱.۴ پیمانه  
سرکه بالزامیک ۲ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ ۱ عدد  
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم  
کره ۱.۴ پیمانه  
نعناع تازه (برای تزیین) به میزان دلخواه

## مواد لازم برای تهیه خمیر راویولی

آرد گندم یا سفید ۳ پیمانه  
تخم مرغ ۲ عدد  
آب ولرم ۱.۲ لیوان  
نمک ۱.۲ قاشق چای خوری

## طرز تهیه

### مرحله ی اول: آماده سازی مواد

در اولین قدم از طرز تهیه راویولی نخود فرنگی فقط کافی است که:

پیازچه ها را با چاقوی تیز به صورت نگینی ریز خرد کنید.

سیر را پوست کنده و با رنده ریز، رنده کنید.

نخود فرنگی‌ها را در آبکش بریزید و به آرامی آب آن را بگیرید.

### مرحله‌ی دوم: پخت مواد داخل راویولی

حال وقت آن است که شروع به پختن مواد داخل راویولی کنید:

روغن زیتون را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید.

پیازچه را اضافه کنید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید تا نرم و شفاف شود.

سیر را اضافه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه دیگر تفت دهید تا عطر آن آزاد شود.

نخود فرنگی، سرکه سفید، سرکه بالزامیک، نمک و فلفل را به تابه اضافه کنید.

مواد را به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا نخود فرنگی نرم شود و مایعات تبخیر شود.

سپس مواد راویولی را از روی حرارت بردارید و بگذارید کمی خنک شود.

### مرحله‌ی سوم: آماده سازی خمیر راویولی

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

در این مرحله باید خمیر راویولی را آماده کنید که در ادامه به شما آموزش می‌دهیم:

آرد را در یک کاسه بزرگ الک کنید تا گلوله‌های آن گرفته شود.

در وسط آرد، یک گودال ایجاد کنید و تخم مرغ، روغن زیتون و نمک را داخل آن بریزید.

با استفاده از چنگال، مواد را به تدریج مخلوط کنید تا خمیری شل و ناهموار به دست آید.

خمیر را با دست ورز دهید تا صاف و یکدست شود. اگر خمیر خیلی خشک بود، به آن کمی آب اضافه کنید و اگر خیلی شل بود، کمی آرد اضافه کنید.

خمیر را به شکل توپ درآورید و آن را در یک کاسه ی چرب شده قرار دهید.

روی کاسه را با پلاستیک یا پارچه‌ی مرطوب بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق استراحت دهید.

بعد از استراحت، خمیر را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را به صورت جداگانه به ضخامت ۲ میلی‌متر باز کنید.

با استفاده از یک چاقوی تیز یا کاتر شیرینی‌پزی، خمیر راویولی را به صورت مربع‌های کوچک ۲ تا ۳ سانتی‌متری برش بزنید.

### **مرحله‌ی چهارم: پر کردن خمیر راویولی**

با استفاده از قاشق یا ملاقه، مقداری از مخلوط نخود فرنگی را در مرکز هر خمیر قرار دهید. مراقب باشید که لبه‌های خمیر را خالی نگذارید و به‌طور کامل با مواد پر کنید.

یک تخم‌مرغ را در کاسه بشکنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود. سپس با براش یا فرچه‌ی شیرینی‌پزی لبه‌های خمیرها را به تخم‌مرغ آغشته کنید. پس از آن، یک خمیر راویولی دیگر را روی مربع پر شده قرار دهید. لبه‌های خمیر را با انگشت یا چنگال محکم فشار دهید تا کاملاً به هم بچسبند و شبیه یک بالشتک شوند.

### **مرحله‌ی هفتم: پخت راویولی**

یک قابلمه را پر از آب کنید (به اندازه‌ای که وقتی راویولی‌ها را اضافه می‌کنید روی آن‌ها را بپوشاند) سپس مقداری نمک (حدود ۱ قاشق غذاخوری به ازای هر ۴ لیتر آب) به آن اضافه کنید و قابلمه را روی حرارت بگذارید تا آب، جوش بیاید.

راویولی‌ها را به آرامی داخل آب جوش بریزید (مراقب باشید که به هم نچسبند) و بگذارید حدود ۴ تا ۶ دقیقه پخته شوند. در نهایت، راویولی‌های پخته شده را با احتیاط در آبکش بریزید تا آب اضافی آن‌ها گرفته شود.

### **مرحله‌ی هشتم: سرخ کردن راویولی (اختیاری)**

کره را در یک تابه‌ی بزرگ روی حرارت متوسط ذوب کنید. سپس راویولی‌های پخته شده را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه در کره سرخ کنید تا طلایی‌رنگ شوند.

### مرحله‌ی آخر: سرو راویولی

در نهایت راویولی‌ها را در ظرف مورد نظر بچینید و با نعناع تازه تزیین کنید.