طـرز تهیـه بادمجـان کبـاب ؛ غـذای معـروف رستوران‌های گیلان

15 فروردین 1401

تقریبا کسی نیست که نداند تنوع غذاهای گیلانی بسیار زیاد است. به همین دلیل رشت در سال ۹۴ به عنوان شهر خلاق غذا در یونسکو به ثبت رسید. اما آنچه جالب است تنوع غذاهای گیاهی در این استان است. غذاهای بسیار خوشمزه‌ای که بدون گوشت پخته می‌شوند و بسیار لذیذ هستند. یکی از این غذاها بادمجان کباب است.

بادمجان کباب یکی از غذاهای بسیار خوشمزه شمالی است که بین مسافران طرفدار دارد. این غذا را می‌توان حتی اگر دسترسی به رستوران ندارید در خانه طبخ کنید. به‌ویژه که به‌دلیل داشتن گردو می‌تواند برای سحری نیز مناسب باشد، چون بسیار مغزی است.

مواد لازم برای تهیه بادمجان کباب

برای تهیه بادمجان کباب گیلانی به مواد زیر نیاز دارید:

۵ عدد بادمجان متوسط

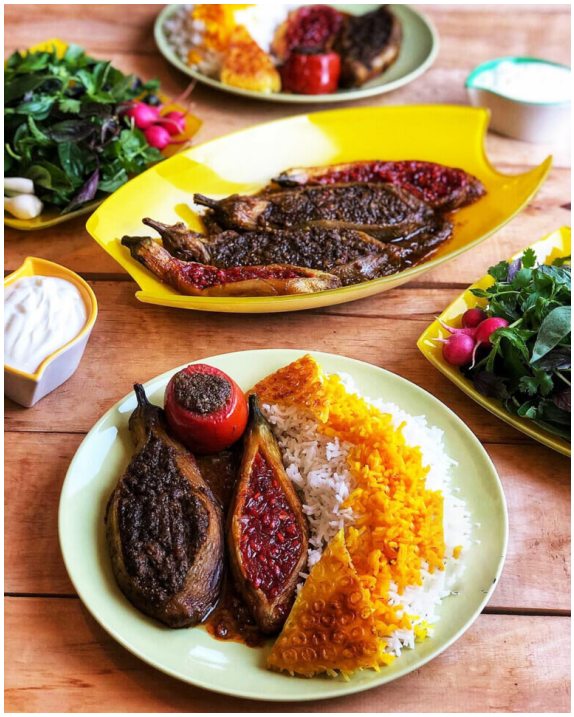
۳ تا ۴ قاشق مغز گردوی سابیده شده

۳ قاشق غذاخوری ریحان خشک

۲ قاشق غذاخوری رب انار

۲ قاشق غذاخوری رب گوجه

نمک و فلفل به اندازه لازم



طرز تهیه بادمجان کباب

۱ـ برای تهیه این غذا ابتدا باید بادمجان‌ها را از ۲ ساعت قبل پوست بگیرید. چگونگی برش بادمجان‌ها بسیار مهم است. باید بادمجان‌ها را طوری از وسط نصف کنید که برشتان به انتها نرسد تا بتوان لای بادمجان‌ها را با مواد پر کرد.

۲ـ بعد از برش به آنها نمک بزنید. بهتر است موقع خرید بادمجان هم دقت کنید تا دانه زیادی نداشته باشد در غیر این صورت غذا تلخ می‌شود.

۳ـ سپس در یک ظرف جدا رب گوجه و رب انار را باهم مخلوط کنید. سپس ریحان خشک را به آن بیفزایید و مغز گردو، نمک و فلفل را اضافه کنید. این مواد را لای بادمجان‌ها پر کنید و در تابه‌ای که در آن روغن داغ کردید بچینید. در ماهیتابه را بگذارید تا

۴- یک طرف بادمجان‌ها به آرامی و شعله متوسط سرخ شود. بعد از حدود بیست دقیقه در ماهیتابه را بردارید و بادمجان‌ها را برگردانید تا طرف دیگر آنها سرخ شود، اما این بار در ماهیتابه را نگذارید تا غذایتان به آب نیفتد.

۵- می‌توانید بخشی از موادتان را لای گوجه و حتی پیازی که از وسط نصف کرده‌اید هم پر کنید و در یک ظرف جداگانه آنها را سرخ کنید.

این غذای بسیار خوشمزه را با برنج میل کنید. نوش جان.