

طرز تهیه تباہگ؛ غذای محلی سیستان و بلوچستان

7 اسفند 1402

قدمت تباہگ در سیستان و بلوچستان به چند قرن می‌رسد. این غذا در اصل، یکی از قدیمی‌ترین و سنتی‌ترین غذاهای مردم بلوچستان است.

در زمان‌های دور که امکان نگهداری طولانی‌مدت گوشت به دلیل نبود برق و تجهیزات چوبی یخچال و فریزر فراهم نبود، مردم این منطقه گوشت گوسفندهایی که در اعیاد به خصوص در عید فطر و عید قربان سر می‌پریدند را نمک سود کرده و در آفتاب خشک می‌کردند تا بتوانند مدت بیشتری آن را نگه دارند.

امروزه نیز با وجود یخچال و فریزر، اهالی خون‌گرم و دوست‌داشتنی بلوچستان، تباہگ را با همان روش سنتی که از مادران خود یاد گرفته‌اند، درست می‌کنند. طعم فوق‌العاده و دلچسب تباہگ سبب شده است تا این غذای سنتی کماکان جایگاه خود را در سفره مردمان بلوچ حفظ کند. در ادامه با ما همراه باشید تا طرز تهیه تباہگ و پلو بلوچی را یاد بگیرید و با طبخ آن در منزل، جشنی از مزه‌های بلوچی را به راه بیندازید.

مواد لازم برای تباہگ

گوشت تباہگ به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

روغن سرخ‌کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه تباہگ

۱. گوشت تباہگ را به همراه نمک، فلفل سیاه و مقداری آب در قابلمه‌ای مناسب بریزید و روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.

۲. پس از یک ساعت جوشیدن و نرم شدن گوشت، آن را داخل یک صافی بریزید و آب آن را جدا کنید.

۳. روغن را در یک ماهیتابه بریزید و روی شعله گاز بگذارید تا روغن داغ شود. سپس گوشت نرم‌شده تباہگ را در روغن بریزید و کمی آن را تفت دهید.

۴. تباہگ شما آماده است. شما می‌توانید آن را با برنج پخته‌شده با آب گوشت یا برنج زعفرانی سرو کنید.

یا برای طبخ پلو بلوچی از آن استفاده کنید.

نکات مهم برای طبخ تباهاگ

برخی افراد معتقد هستند که تفت دادن تباهاگ در روغن، باعث از بین رفتن طعم آن می‌شود. به همین علت، پس از پخته شدن تباهاگ در آب، به آن برنج اضافه می‌کنند تا یک پلو خوشمزه به دست بیاید.

شما می‌توانید برنج خود را با آب گوشت باقی‌مانده بپزید و آن را در کنار تباهاگ سرو کنید.

برای تهیه تباهاگ در منزل، کافی است گوشت را به‌صورت ورقه‌ورقه برش بزنید و سپس با دانه‌های انار کوبیده شده یا چرخ‌شده و نمک، آن‌ها را ورز دهید. گوشت‌های مزه‌دارشده را به‌مدت ۱۵ دقیقه در ماکروویو قرار دهید تا خشک شوند.