

# طرز تهیه رشته پلو؛ پلوی خوشمزه و لذیذ ایرانی

\*\*نگین توکلی

با طرز تهیه رشته پلو، یکی از غذاهای خوشمزه و اصیل ایرانی آشنا شوید که می‌توان آن را به صورت ساده یا در کنار انواع خورشها، مرغ، گوشت یا ماهی سرو کرد.

رشته پلو، یکی از غذاهای محلی و قدیمی ایرانی است که کمتر کسی پیدا می‌شود که آن را دوست نداشته باشد. رشته پلو با خرما و کشمش و سبزی پلو و ماهی، دو غذایی هستند که معمولاً برای عید نوروز، شب یلدا یا چهارشنبه سوری در خانه ایرانیان تهیه و سرو می‌شوند. همان طور که می‌دانید عید نوروز، جشن و سنتی نمادین در کشور ایران است و غذاهایی که در این جشن باستانی خورده می‌شوند، دارای معنا و مفهوم خاصی هستند. به طور مثال، رشته پلو برای شب عید سرو می‌شود تا طبق یک روایت قدیمی رشته کار و زندگی دست افراد بیاید. یک ضرب‌المثل قدیمی نیز درباره این غذا وجود دارد که می‌گوید:

**اگر اول سال رشته پلو خوردی، کل سال رشته امور دستته.**

رشته پلو، غذای محلی مشهد، استان اردبیل و کرمانشاه است؛ اما در شهرهای دیگر ایران هم به شیوه‌های مختلف طبخ و سرو می‌شود. رشته پلو را می‌توان به صورت ساده و همراه با انواع خورش مانند قیمة و قورمه سبزی، با خرما و کشمش، با عدس، با گوشت قلقلی، مرغ، گوشت بوقلمون یا ماهی دودی در خانه تهیه کرد و از طعم و مزه آن در کنار اعضای خانواده لذت برد. ادویه اصلی پخت رشته پلو «زردچوبه» است. جالب است بدانید که در گذشته، زردچوبه تنها ادویه‌ای بود که به رشته پلو اضافه می‌کردند.

طرز تهیه رشته پلو بسیار ساده و کم هزینه است. برای تهیه این غذای خوشمزه تنها به برنج و رشته پلویی نیاز دارید. رشته پلویی که در کارخانه بوداده می‌شود، شبیه به رشته آش و کمی نازک‌تر از آن است؛ اما به دلیل داشتن سیوس بیشتر، رنگ تیره‌تری دارد. در ادامه با ما همراه باشید تا شما را با طرز تهیه رشته پلو مجلسی و انواع آن آشنا کنیم.

## طرز تهیه رشته پلو با کشمش و خرما

رشته پلو ساده، غذایی بسیار لذیذ است که گیاهخواران نیز میتوانند از آن لذت ببرند. برای تهیه رشته پلو ساده و مجلسی به برنج، رشته پلویی، زردچوبه، دارچین، زعفران و روغن نیاز دارید. رشته پلو مجلسی را معمولا با کشمش و خرما تزئین میکنند.

## مواد لازم برای چهار نفر

- ۲ پیمانه برنج
- ۱۰۰ گرم رشته پلویی
- روغن، زردچوبه و نمک به مقدار لازم
- یک عدد پیاز بزرگ پوست کنده و خالی خرد شده
- نصف پیمانه کشمش از قبل خیس شده
- ۱۰ عدد خرما بدون هسته و از وسط نصف شده
- نصف قاشق چایخوری زعفران دم کرده
- یک عدد نان لواش، سنگک یا تافتون
- نصف قاشق چایخوری دارچین

## طرز تهیه

### مرحله اول:

برنج را بشویید و از دو ساعت قبل در مقداری آب و یک قاشق غذاخوری سر خالی نمک، خیس کنید.

### مرحله دوم:

نصف یک قابلمه متوسط را با آب پر کنید و روی حرارت متوسط گاز بگذارید تا به جوش آید. سپس یک قاشق غذاخوری سر خالی نمک در قابلمه بریزید. آب برنج را خالی کنید و برنج را در قابلمه بریزید. در این مرحله آب از جوش میافتد. شعله گاز را کم نکنید و اجازه دهید تا آب دوباره به جوش آید.

### مرحله سوم:

در پنج دقیقه آخر پخت برنج، قبل از آبکش کردن، رشته‌های پلویی را با دست به سه قسمت تقسیم کنید و در قابلمه برنج بریزید. برنج و رشته پلویی را هم بزنید تا به هم نچسبند. پس از پنج دقیقه، یک دانه برنج را بین دو انگشت فشار دهید و اگر اطراف آن نرم و مغز

آن کمی سفت بود، برنج و رشته را آبکش کنید. یک دانه برنج را بچشید و اگر احساس کردید که شور است، کمی آب روی برنج داخل آبکش بریزید تا نمک آن متعادل شود.

## مرحله چهارم:

قابلمه را روی شعله متوسط گاز قرار دهید و سه تا چهار قاشق غذاخوری روغن مایع یا زیتون در آن بریزید. برای ته‌دیگ از نان لواش، سنگک یا تافتون استفاده کنید. نان را به اندازه کف قابلمه برش بزنید و در کف قابلمه قرار دهید. برنج و رشته را در قابلمه بریزید و اجازه دهید تا رشته پلو برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت به خوبی دم بکشد. برای بهتر دم کشیدن برنج، از دم‌کنی استفاده کنید. در ۱۵ دقیقه آخر، زعفران دم‌کرده را با مقداری روغن یا کره ترکیب کنید و روی پلو بریزید.

## مرحله پنجم:

در ۱۵ دقیقه آخر دم کشیدن برنج، زعفران دم‌کرده را با روغن یا کره مخلوط کنید و روی رشته پلو بریزید.

## مرحله ششم:

در حین دم کشیدن برنج، مقداری روغن داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود. سپس پیازهای خالی خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شوند. در ادامه به پیازها زردچوبه و دارچین اضافه کنید و مواد را کمی با هم تفت دهید تا بوی ادویه‌ها دربیاید.

کشمش‌های خیس شده را آبکش کنید و کنار بگذارید تا خشک شوند. سپس کشمش‌ها و خرماهای بدون هسته را به پیازها در تابه اضافه کنید و آن‌ها را تفت دهید تا نرم شوند. تابه را از روی حرارت بردارید.

## مرحله هفتم:

رشته پلو را در دیس بکشید و روی آن را با پلوی زعفرانی و مخلوط کشمش و خرما تزئین کنید. ته‌دیگ نان را فراموش نکنید.

## نکات مهم برای تهیه رشته پلو

▪ توجه داشته باشید که رشته خیلی زود نرم و له می‌شود، پس دقت

کنید که بیش از حد در آب جوش نماند. بهتر است رشته پلویی حالت میانی داشته باشد؛ یعنی نه خیلی زنده باشد و نه خیلی نرم که خمیر شود.

▪ رشته پلویی معمولا کمی شور است. بنابراین باید در میزان نمکی که به غذا اضافه می‌کنید، احتیاط کنید تا غذای شما شور نشود.

▪ شما می‌توانید برای ته‌دیگ از سیب‌زمینی حلقه شده هم استفاده کنید.

▪ یک بشقاب سبزیجات تازه متشکل از کاهو، جوانه گندم، گوجه فرنگی، هویج و بروکلی به همراه آب لیموی تازه، بهترین گزینه برای سرو با رشته پلو است. به‌عنوان نوشیدنی نیز دوغ کم‌چرب با رشته پلو سرو کنید تا یک غذای کامل و مقوی داشته باشید.

▪ ادویه اصلی پخت رشته پلو «زردچوبه» است. جالب است بدانید که در گذشته، زردچوبه تنها ادویه‌ای بود که به رشته پلو اضافه می‌کردند. پس برای داشتن یک رشته پلو سنتی، در زمان سرو، کمی کره داغ کنید و به آن زردچوبه بزنید. سپس آن را روی رشته پلو بریزید.



▪ برای تهیه رشته پلو کته، برنج را با سه پیمانه آب، مقداری نمک و روغن در قابلمه بریزید. هنگامی که آب برنج کمی بخار شد، رشته‌ها را به برنج بیفزایید. سپس برنج را هم بزنید تا رشته‌ها با آن مخلوط شوند. در ادامه رشته پلو را با دم‌کنی و روی حرارت ملایم گاز، برای ۴۵ دقیقه دم کنید.

▪ در برخی طرز تهیه‌ها، کشمش، خرما و پیاز را از قبل تفت می‌دهند و آن‌ها را در حین دم کشیدن برنج در قابلمه می‌ریزند تا با هم دم بکشند.

▪ رشته پلو در برخی شهرها بدون کشمش و خرما و همراه با خورش قیمه و قرمه سبزی سرو می‌شود.

- طرز تهیه رشته پلو کرمانشاهی نیز دقیقا به همین ترتیب است. فقط در زمان سرو، باید کمی روغن کرمانشاهی آب شده روی رشته پلو بریزید تا عطر و طعم بی‌نظیری به آن بدهد.
- رشته پلو را با گوشت چرخ‌کرده قلقلی، گوشت بوقلمون، ماهی دودی و حتی بدون گوشت و به‌صورت رشته پلو با عدس هم درست می‌کنند.
- در برخی شهرهای ایران، رشته پلو را با مرغ و بادمجان سرخ کرده سرو می‌کنند.

## طرز تهیه رشته پلو خالی

### مواد لازم برای یک نفر

- ۲ قاشق غذاخوری رشته پلویی
- یک قاشق غذاخوری کره
- یک عدد پیاز کوچک پوست کنده و ریز خرد شده
- یک پیمانه برنج
- ۱٫۵ پیمانه آب مرغ
- نمک به مقدار لازم

### طرز تهیه

#### مرحله اول:

برنج را دو ساعت قبل با آب و کمی نمک بشویید.

#### مرحله دوم:

در همین حین، کره را در قابلمه بریزید تا آب شود. سپس پیاز ریز خرد شده را در کره بریزید و آن را تفت دهید. سپس نمک، رشته و برنج از قبل خیس شده را در قابلمه بریزید و مواد را برای یک تا دو دقیقه تفت دهید.

#### مرحله سوم:

آب مرغ را در قابلمه بریزید و اجازه دهید تا برنج بجوشد و آب مرغ کاملا تبخیر شود. سپس درب قابلمه را بگذارید، شعله گاز را کم کنید و رشته پلو را دم کنید.

## مرحله چهارم:

رشته پلو را در دیس بکشید و آن را سرو کنید.