

طرز تهیه چانگال؛ بمب انرژی بلوچی ها

17 بهمن 1403

«چنگال» یا در زبان محلی جنوبی «چانگال»، یکی از نان شیرینی‌های محبوب، سنتی و اصیل سیستان و بلوچستان است که به‌عنوان سوغات این استان شناخته می‌شود. پخت این نان شیرینی علاوه بر جنوب ایران در مشهد و گناباد نیز مرسوم است.

نان شیرینی چنگال، دارای طعم بی‌نظیری است که بسیاری از گردشگران شیفته آن می‌شوند.

این حلوا معروف و خوشمزه در استان‌های اطراف سیستان و حتی افغانستان نیز طبخ می‌شود اما خواستگاه اصلی آن از اقوام بلوچ استان سیستان است.

مواد لازم برای تهیه چانگال سنتی

خرما ۲۵۰ گرم

آرد ۳/۴ لیوان

آب به میزان لازم

روغن حیوانی یا کره محلی به مقدار دلخواه

آویشن کمی

طرز تهیه و پخت حلوا چانگال

ابتدا آرد را الک کرده و به آن آب را اضافه می‌کنیم تا جایی که خمیر شلی بدست آید باید دقت داشته باشید که این خمیر نه خیلی سفت باشد نه خیلی شل.

از خمیر به اندازه یک ملاقه بر می‌داریم و روی تابه می‌ریزیم و آهسته آهسته صافش می‌کنیم خود بلوچی‌ها تابه‌ای دارند به نام تین تابه که مخصوص بلوچی‌ها است. خمیر را ضخیم پخش کنید تا نازک و خشک نشود. قبل از اینکه کامل بپزد آن را برگردانید تا سمت دیگر نان نیز بپزد.

داخل ظرف بزرگتری هسته خرماها را گرفته و نان پخته و داغ را به آن اضافه می‌کنیم و آنقدر چنگ بزنید تا نان و خرما خوب باهم مخلوط شود.

همه خمیر را طبق دستور بالا بپزید و با خرما ورز دهید تا خمیر تمام شده و خرما از حالت خیلی شیرین در آید و با نان‌ها خوب مخلوط شود.

اکنون زمان اضافه کردن روغن حیوانی یا کره ذوب شده است. آن را داغ کرده و کمی به آن آویشن اضافه کنید و روی خرماها ریخته و دوباره ورز بدهید تا خوب به خورد حلوامون بره.

سرو این غذا یا به صورت ساده داخل ظرف است و یا به صورت قالبی است. بلوچی ها این حلوا را خیلی چرب درست می کنند اما شما متناسب با ذائقه خودتان می توانید روغن کمتری بریزید.