

طرز تهیه کاجی؛ دسر سالم و مقوی

کاجی، از انواع دسرهای سنتی ایرانی هاست که سرشار از ویتامین است و می‌تواند در میز عصرانه یا صبحانه جا خوش کند یا اینکه جایگزین یکی از وعده های اصلی شود. کاجی از نظر مادر بزرگها یک داروی خانگی و معجزه بخش است و وقتی با روغن حیوانی و زعفران فراوان و انواع مغزها تهیه شود می‌تواند حال هر مریضی را بهتر کند. کاجی برای زنانی که به تازگی زایمان کرده‌اند به منظور تقویت و برگرداندن قوای ازدست‌رفته بسیار مفید است.

کاجی به عنوان یک **دسر افطاری** خوشمزه یا حتی یک غذای سبک برای افطار در ماه رمضان نیز شمرده می‌شود.

کاجی در شهر های مختلف نام‌های متفاوت و شیوه پخت متفاوتی دارد. به عنوان مثال در شهر تبریز به آن قویماق می‌گویند و کرمانی‌ها برای افزایش انرژی و خاصیت دسر به آن چهار مغز اضافه می‌کنند.

مواد لازم تهیه کاجی:

۱ لیوان	آرد سفید گندم
۳/۴ پیمانه	نبات آسیاب شده یا شکر یا عسل یا شیره انگور
نصف پیمانه	روغن حیوانی یا روغن جامد
۱۰۰ گرم	کره
۴ لیوان	آب
نصف لیوان	گلاب
به مقدار لازم	زعفران دم کرده
۱ قاشق چایخوری	پودر هل
نصف قاشق چایخوری	پودر دارچین

- برای تهیه **کاجی** اول شربت اون رو آماده می‌کنیم، شکر (یا نبات کوبیده شده یا عسل یا **شیره انگور**، شکر رو میتونید با هر کدوم از این موارد که دوست دارید و در دسترس تون هست جایگزین کنید) و آب رو داخل ظرفی مخلوط می‌کنیم و روی حرارت متوسط قرار می‌دیم تا زمانی که شکر حل بشه.

نیازی به جوشیدن زیاد و به قوام رسیدن نیست. وقتی دانه های شکر کاملاً حل شد زعفران دم کرده را اضافه می‌کنیم.

- گلاب رو اضافه می‌کنیم و حرارت رو خاموش می‌کنیم و شربت رو کنار می‌ذاریم (اگه از نبات استفاده کردید و چنانچه لازم بود شربت رو از صافی رد کنید).

روغن (من از روغن کرمانشاهی استفاده کردم از روغن جامد معمولی یا هر روغن حیوانی دیگه‌ای هم میتونید استفاده کنید) و کره رو داخل ظرفی ریخته و روی حرارت کم قرار بدین تا کاملاً ذوب بشن.

۳- بعد آرد الک کرده رو به روغن اضافه کنید و مخلوط کنید.

- با قاشق چوبی مواد رو روی حرارت کم مدام هم بزنید تا ته نگیره و به رنگ طلایی در بیاد. (یا رنگ دلخواهتون، هر چه رنگ مواد تیره تر بشه رنگ کاجی هم تیره تر میشه و بلعکس)

حرارت حتماً ملایم باشه که همزمان با تغییر رنگ آرد خامی اون هم گرفته بشه و حتماً مرتب و مدام هم بزنید تا مواد به صورت یکدست تغییر رنگ بدن.

وقتی مواد به رنگ مورد نظرتون رسید ادویه‌های دلخواهتون رو اضافه کنید.

من از پودر هل و کمی دارچین استفاده کردم که عطر خیلی خوبی به کاجی می‌ده. اما در استفاده از دارچین زیاده‌روی نکنید. چون رنگ کاجی رو تیره می‌کنه.

از زنجبیل هم میتونید استفاده کنید.

همونطور که می‌دونید از زردچوبه هم داخل کاجی استفاده می‌شه که هم رنگ خوبی به کاجی می‌ده و هم خاصیت زیادی داره. اما اگه مثل من طعمش رو دوست نداشتین میتونید حذفش کنید و به جاش از زعفران بیشتری داخل شربت استفاده کنید.

- بعد از مخلوط کردن ادویه‌ها ظرف رو از روی حرارت بردارین و با یک دست شربت رو کم کم به مواد اضافه کنید و با دست دیگه مواد رو با همزن دستی مرتب مخلوط کنید تا یکدست بشه.

این کار رو ادامه بدین تا شربت تموم بشه و کاجی کاملاً با شربت

مخلوط و صاف و یکدست بشه.

در صورتی که دوست داشتین از خلال بادام و خلال پسته یا گردوی خرد شده داخل کاجی استفاده کنید در این مرحله به مواد اضافه کنید و حتما خلال بادام و پسته رو از قبل با آب یا گلاب خیس کنید تا نرم تر بشه؛ استفاده از خلال بادام و پسته و گردوی خرد شده کاملا اختیاری هست.

- ظرف رو مجدد روی حرارت ملایم قرار میدیم و در ظرف رو میذاریم تا کاجی جا بیفته و روغن بندازه. (به عبارتی کاجی رو دم میذاریم.)

هر از گاهی در ظرف رو بردارین و مواد رو هم بزنید و غلظتش رو چک کنید وقتی به غلظت مناسب رسید حرارت رو خاموش کنید.

توجه کنید که غلظت کاجی مثل حلوا نیست و شلتر و روونتر از حلواست و غلظتی مشابه **فرنی** یا ماست چکیده داره.

۷- وقتی کاجی آماده شد داخل ظرف سرو مناسب بکشید و روی اون رو خلال پسته و یا بادام و کنجد و پودر گل محمدی و ... تزئین کنید.

نکات کاجی:

1. این اندازه مواد برای شش نفر مناسب است.
2. مقدار روغن و کره رو میتونید کمتر کنید مشکلی به وجود نیاد و در صورتی که طعم روغن حیوانی رو دوست ندارید میتونید اون رو با روغن جامد جایگزین کنید.
3. این مقدار شکر شیرینی مناسبی به شما میده اما اگه دوست داشتید شیرین تر باشه یک پیمانه شکر به جای سه چهارم پیمانه استفاده کنید.
4. اگه کاجی شما سفت شد میتونید کمی آب جوش یا زعفران دم کرده بهش اضافه کنید.
5. از عرق هل و عرق دارچین هم به جای ادویه میتونید داخل شربت استفاده کنید.
6. در بعضی مناطق از ادویه مختلفی داخل کاجی استفاده میشه مثل پودر هل، دارچین، رازیانه، زیره، فلفل سیاه و تخم گشنیز که بهش ادویه کاجی میگن.
7. در بعضی مناطق از زردچوبه و نمک داخل کاجی استفاده میشه.
8. در بعضی نقاط کشور از آرد برنج برای تهیه کاجی استفاده میکنند، به طور کلی کاجی با آرد برنج یا گندم تهیه میشه در

صورتی که دوست دارید کاجی رو با هر دو آرد تهیه کنید، یک دوم پیمانه آرد برنج رو با یک دوم پیمانه آرد گندم مخلوط و هر دو رو الک کنید و داخل کاجی مورد استفاده قرار بدید. 9. بهتر هست کاجی رو به صورت گرم سرو کنید چون کاجی سرد شده مثل شله زرد می بنده و سفت تر میشه و شاید مورد پسند همه نباشه.

10. در صورتی که کاجی رو برای زائو تهیه می کنید بهتر است حتما از روغن حیوانی استفاده کنید و از ادویه های گرم و نبات یا شیره انگور به جای شکر استفاده کنید.

11. توجه داشته باشید که میزان آرد کاجی کمتر از حلواست و آرد حتما باید با حرارت کم و در مدت زمان طولانی تفت داده بشه و هر چه آرد تیره تر باشه رنگ کاجی شما تیره تر میشه اما وقتی آرد به رنگ طلایی در بیاد کاجی خوش رنگ تری بهتون میده