

طرز تهیه کاجی بلغور ؛ غذای خوشمزه به قدمت هگمتان

4 بهمن 1400

فوت و فن ” مادران و دختران ” / [کاجی بلغور](#) یا [آش بلغور](#) از خوراک‌های سنتی و بسیار قدیمی شهر همدان است که متأسفانه دارد به فراموشی سپرده می‌شود. این خوراک ساده و بسیار خوشمزه، می‌تواند به‌عنوان یک شام سبک و کامل در شب‌های سرد پاییزی و زمستانی استفاده شود یا به‌عنوان یک پیش‌غذای بسیار جذاب، روی میز مهمانی‌های شما باشد.

مواد لازم برای درست کردن کاجی بلغور یا آش بلغور

برای هر نفر به این مواد اولیه نیاز داریم:

یک‌چهارم لیوان بلغور گندم

۱۰ گرم یا یک قاشق غذاخوری سرخالی کره

یک‌چهارم قاشق چای‌خوری نمک

یک قاشق غذاخوری کشک

یک قاشق چای‌خوری پونه خشک

یک‌ونیم لیوان آب سرد

طرز تهیه کاجی بلغور یا آش بلغور

بلغور گندم را با نصف میزان از کره، آب سرد و نمک داخل قابلمه می‌ریزیم. در قابلمه را نیمه‌باز می‌گذاریم تا بلغور سر نرود. حرارت زیر قابلمه را روشن می‌کنیم و شعله را روی حرارت ملایم، تنظیم می‌کنیم. اجازه بدهید تا کاجی بلغور به جوش بیاید و بعد از جوش آمدن، تقریباً ۲ ساعت با حرارت ملایم، بجوشد. در تمام این دو ساعت، به هیچ عنوان غذا را هم نزنید. اگر کاجی را هم بزنید، امکان ته گرفتن بلغورها زیاد خواهد شد. بعد از ۲ ساعت، در قابلمه را باز کنید و کاجی را هم بزنید. کاجی بلغور باید بافتی شبیه به فرنی پیدا کرده باشد. کاجی را داخل ظرف مورد نظر سرو کنید و تا کاملاً داغ است، باقی کره را روی آن بگذارید تا کره با حرارت کاجی، ذوب شود. بعد از کره، کشک و پونه را به کاجی بلغور اضافه کنید و تمام. خوراک گرم و لذیذ شما آماده است.

میزان کره، کشک و پونه خشک می‌تواند براساس ذائقه شما، کم یا زیاد بشود. شما می‌توانید به جای

آب سرد از آب قلم هم استفاده کنید.