

تا حالا دال عدس پلو خورده اید؟

30 شهریور 1405

دال عدس پلو یکی از غذاهای اصیل و مغذی ایرانی است که با ترکیب برنج، دال عدس، پیاز داغ، گوشت چرخ کرده و سبزی های معطر تهیه می شود.

دال عدس پلو یکی از غذاهای سنتی و بسیار محبوب ایرانی است که در آن دال عدس (نوعی عدس ریز و زردرنگ که به آن عدس ریز یا عدس قرمز نیز گفته می شود) به همراه برنج ایرانی، پیاز داغ، گوشت چرخ کرده و سبزی های معطر پخته می شود. دال عدس با برنج در بسیاری از مناطق ایران به شکل های متفاوتی طبخ می شود؛ برخی آن را با گوشت چرخ کرده و کوفته قلقلی درست می کنند و برخی دیگر به صورت گیاهی و بدون گوشت میل می کنند.

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه
دال عدس ۲ پیمانه
گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
پیاز ۲ عدد
سبزی خشک معطر ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
آرد سوخاری ۲ و نیم قاشق
روغن به میزان لازم
ادویه و زعفران به میزان لازم

طرز تهیه

مرحله اول: آماده سازی مواد اولیه



انتشارات رویای آبی

ابتدا دال عدس و برنج را جداگانه به خوبی پاک کرده و بشویید. سپس به مدت یک تا دو ساعت اجازه دهید خیس بخورند. استفاده از برنج ایرانی طارم و کشت دوم به دلیل پخت عالی و میزان قد کشی مناسب بعد از پخت، برای درست کردن دال عدس پلو مجلسی گزینه ای بسیار مناسب است.

مرحله دوم: تهیه کوفته قلقلی

در این فاصله، گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و ادویه های دلخواه مزه دار کنید. سپس

سبزی معطر (ریحان و جعفری) را به همراه آرد سوخاری به خوبی با گوشت مخلوط کنید. از مخلوط به دست آمده، کوفته های کوچک به اندازه گردو درست کنید و در روغن سرخ کنید تا رنگ طلایی بگیرند.

مرحله سوم: پخت برنج

برنج را پس از خیس خوردن، با میزان کافی از آب و نمک روی گاز بگذارید و حدود ۱۰ دقیقه بعد آبکش کنید. برنج باید به حدی روی گاز بماند که سفتی و خامی مغز آن از بین برود، اما نه اینکه کاملاً پخته شود. این نکته باعث می شود برنج در مرحله دم کشیدن، کاملاً قد بکشد و پفکی شود.

مرحله چهارم: تفت دادن دال عدس

پیاز باقی مانده را به صورت خالی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید. سپس دال عدس را به همراه ادویه به آن اضافه کنید. با شعله کم، کمی مواد را با هم تفت دهید و کنار بگذارید.

مرحله پنجم: دم کشیدن برنج

یک قابلمه با سایز مناسب انتخاب کنید، کف آن را چرب کرده و روی گاز قرار دهید. از ته دیگ دلخواه (نان، سیب زمینی یا ماست) استفاده کنید. سپس برنج و مخلوط پیاز و دال عدس را به صورت لایه لایه درون قابلمه بریزید. درب قابلمه را بگذارید و به مدت ۴۰ دقیقه زمان دهید تا دم بکشد.

مرحله آخر: سرو کردن

پس از دم کشیدن برنج، آن را در دیس ریخته و با کوفته قلقلی ها تزئین کنید. حال دال عدس پلو آماده سرو است. می توانید این غذا را همراه با ماست، سالاد شیرازی یا ترشی سرو کنید.