

طرز تهیه عدس پلو با کوفته ریزه

ابتدا برنج را خوب شسته، خیس می‌کنیم و نمک می‌زنیم و چند ساعت می‌گذاریم بماند. عدس را از قبل کمی خیس می‌کنیم.

مواد لازم برای چهار نفر:

گوشت چرخ کرده=۴۰۰ گرم
برنج=۴۵۰ گرم (سه پیمانه)
عدس = ۲۰۰ گرم
کشمش پلویی=۱۰۰ گرم
پیاز = یک عدد
زیره سیاه = یک قاشق غذاخوری
پیاز داغ=سه قاشق غذاخوری
زعفران حل شده= به مقدار لازم
نمک و زردچوبه و فلفل = به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برنج را خوب شسته، خیس می‌کنیم و نمک می‌زنیم و چند ساعت می‌گذاریم بماند. عدس را از قبل کمی خیس می‌کنیم. سپس آب آن را خالی کرده و در ظرفی ریخته و با یک لیوان آب تازه می‌گذاریم بپزد تا آب آن کاملاً خشک شود. پیاز را رنده کرده و با گوشت مخلوط می‌کنیم و به آن نمک و زردچوبه و فلفل و کمی از زیره سیاه را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

سپس از مخلوط گوشت به مقدار یک فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم تا به شکل کوفته‌ریزه (یا کوفته قلقلی) درآید. کمی روغن در تابه ریخته و با حرارت زیاد کوفته ریزه‌ها را سریع سرخ می‌کنیم. کوفته ریزه‌ها را کم کم داخل تابه می‌ریزیم، چون اگر همه را با هم بریزیم، گوشت آب می‌اندازد. کشمش‌ها را هم با پیاز داغ کمی تفت می‌دهیم. وقتی که همه ی مواد آماده شد، کنار می‌گذاریم.

سپس برنج را آب‌کش می‌کنیم. ته قابلمه ی برنج، کمی روغن می‌ریزیم و ته دیگ (مثل نان یا سیب زمینی) می‌گذاریم. سپس مقداری از برنج را ریخته و روی آن کمی زعفران می‌دهیم و کمی از عدس، کوفته ریزه، کشمش و زیره می‌ریزیم. همین کار را تکرار می‌کنیم تا همه ی مواد داخل قابلمه ریخته شوند. سپس برنج را دم می‌کنیم. بعد از حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه عدس پلو آماده است. روی آن روغن داغ می‌دهیم و در ظرف می‌کشیم.

نکات :

- برای این‌که برنج خوب به عمل آید، موقع خیساندن، به آن نمک فراوان بزنید. ولی موقع پخت آب برنج را خالی کرده و یکی دوبار با آب سرد بشویید تا نمک اضافه آن شسته شود، ولی نباید کاملاً بدون نمک شود(کمی خوش نمک باشد). البته این کار برای برنج آب‌کش شده است نه برنج کته و پلوپزی.

- استفاده از زیره باعث می‌شود بوی ضخم گوشت گرفته شود و کوفته ریزه خوش‌مزه شود.

- نکته مهم در آشپزی برای بهتر شدن غذا، دقت، حوصله و مهم‌تر از آن استفاده از مواد اولیه خوب است. در مورد استفاده از زعفران، خسیس نباشید و هیچ‌وقت رنگ خوراکی را جای‌گزین آن نکنید. اول به این علت که زعفران خاصیت شادی‌بخش دارد و بسیار مفید است و حتما در غذاهایتان از آن استفاده کنید. علاوه بر آن رنگ خوراکی، عطر و بو و حتی رنگ زعفران را ندارد و باعث خراب شدن غذا می‌شود.

- برای ته‌دیگ، می‌توانید کمی روغن ته قابلمه ریخته و روی آن کمی کنجد بریزید و نان لواش را روی آن بگذارید. ته‌دیگ به صورت

نان کنجدي درست مي شود که بسیار خوش مزه است.