

ترکمني پلو، غذاي محلي ترکمن صحرا



این غذا به علت نداشتن مرغ و گوشت برای افرادی که رژیم غذایی خاصی دارند بسیار مناسب بوده و به کسانی توصیه می‌شود که غذاهای نرم و کته دوست دارند...

این غذا به علت نداشتن مرغ و گوشت برای افرادی که رژیم غذایی خاصی دارند بسیار مناسب بوده و به کسانی توصیه می‌شود که غذاهای نرم و کته دوست دارند چون این غذا به صورت کته درست می‌شود و بسیار نرم و مناسب افراد مسن است. همچنین این پلو بسیار سریع حاضر شده و در ضمن جزء کم‌هزینه‌ترین غذاهایی است که ویتامین‌ها و فیبرهای لازم را در خود دارد.

مواد اولیه:

برنج يك كيلوگرم
بادنجان يك كيلوگرم
گوجه‌فرنگي دو كيلوگرم
پیاز سفید بزرگ سه عدد
سیب‌زميني 250 گرم
زعفران دم‌کرده دو قاشق غذاخوري
زردچوبه يك قاشق مرباخوري
نمک به میزان لازم
روغن مایع نصف پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را نگینی کرده و سرخ می‌نماییم. سیب‌زمینی و بادنجان‌ها را نگینی درشت خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را پوست گرفته و رنده درشت کرده و به مواد اضافه می‌نماییم. پس از 10 دقیقه که تفت دادیم و گوجه‌فرنگی به خورد پیاز، بادنجان و سیب‌زمینی رفت، نمک، زردچوبه و يك قاشق زعفران را به مواد اضافه می‌کنیم. برنج را شسته و با روغن به مواد اضافه می‌نماییم. این غذا پس از 30 دقیقه آماده است از زعفران باقی‌مانده برای تزیین غذا استفاده می‌نماییم.

نکته:

در گذشته این غذا را با روغن حیوانی می‌پختند اگر دوست دارید می‌توانید به جای روغن مایع از روغن حیوانی یا کره استفاده نمایید.