

رشته پلو قیصی (پلوی محلی آذربایجان)

برنج را که از 3 ساعت قبل با نمک خیس کرده اید، در آب جوش بریزید؛ در حد آبکش شدن که رسید، رشته پلویی را اضافه کنید. چند جوش که زد آن را آبکش نمایید...



مواد لازم برای 4 تا 6 نفر:

برنج 2 پیمانه

رشته پلویی 1 پیمانه

برگه زرد آلو 100 گرم

قیصی 100 گرم

کره 100 گرم

زعفران دم کرده 1 قاشق غذا خوری

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم

پیاز داغ 2 قاشق غذا خوری

دارچین 1 قاشق چای خوری

شکر 1 قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

برنج را که از 3 ساعت قبل با نمک خیس کرده اید، در آب جوش بریزید؛ در حد آبکش شدن که رسید، رشته پلویی را اضافه کنید. چند جوش که زد آن را آبکش نمایید.

برگه زردآلو و قیصی را حدود نیم ساعت در آب گرم خیس کنید بعد آن را شسته و با کره داغ شده در ظرفی بریزید.

روی آن را پیاز داغ، شکر، زردچوبه و فلفل بریزید و کمی تفت دهید. زعفران را نیز اضافه کنید.

کف قابلمه را از مواد ته دیگ مورد علاقه تان قرار دهید، کمی برنج آبکش شده روی آن بریزید و سپس از مواد لا به لای برنج بریزید و اجازه دهید تا برنج دم بکشد.

برنج را در ظرف مناسب ریخته روی آن را با برگه های قیصی، کمی دارچین، خلال پسته و در صورت دلخواه، فیله مرغ سُرخ شده تزیین کنید.

انرژی کل: 2500 کیلو کالری

منبع : ماهنامه دنیای تغذیه