

اسفناج پلو

این روزها فصل آمدن اسفناج تازه است.



این روزها فصل آمدن اسفناج تازه است.

می‌خواهیم در این شماره از آشپزی، دستور پخت اسفناج پلوی خوشمزه‌ای را به شما آموزش بدهیم که هم خاصیت فراوانی دارد و هم اینکه رنگ سبز تازه اسفناج سفره شما را رنگین و اشتها‌ی شما و افراد خانواده‌تان را باز می‌کند.

مواد لازم:

برنج: 2 پیمانه

سینه مرغ: یک عدد

اسفناج: یک دسته کوچک

زرشک: 2 قاشق

آلو خورشتی یا قیسی: 10 عدد

نمک و فلفل سیاه

برای تزئین:

زرشک: 2 قاشق

کشمش: 2 قاشق

اول برنج را آبکش می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. البته بهتر است که به یک روش دیگر این کار را انجام بدهیم. برای اینکه ویتامین‌های برنج را از دست ندهیم بهتر است برنج را به روش کته با مقدار آب کافی بگذاریم بپزد و وقتی آب آن کشیده شد از روی حرارت برداریم. حالا آلو را خیس می‌کنیم، سینه مرغ را هم خرد می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم، زرشک را هم می‌شوئیم، تعداد کمی از برگ‌های اسفناج را نگه می‌داریم برای ته‌دیگ و بقیه را خرد می‌کنیم. حالا یک قابلمه، ترجیحاً تفلون برمی‌داریم (البته می‌توانیم از پلوپز هم استفاده کنیم). اول برگ‌های اسفناج را کف و اطراف قابلمه می‌چینیم و نصف برنج را اضافه می‌کنیم، بعد روی آن اسفناج‌های خرد شده را می‌ریزیم و تکه‌های مرغ و زرشک و آلو را به ترتیب اضافه می‌کنیم و در آخر مابقی برنج را می‌ریزیم و روی آن را صاف می‌کنیم و کمی روی آن روغن می‌دهیم. اجازه می‌دهیم دم بکشد. حالا می‌توانیم غذا را از قابلمه توی ظرف برگردانیم و دور آن را با زرشک و کشمش تزئین کنیم.

خواص اسفناج:

سرشار از ویتامین‌های آ، ب 1، ب 2 و ث است، دارای املاح کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، آرسنیک و منیزیم است و به علت داشتن منیزیم جلوی پیشرفت سرطان را می‌گیرد. برای خانم‌های باردار و افراد کم‌خون مفید است. محرک کلیه‌ها بوده، کار و فعالیت آنها را زیاد می‌کند.

مصرف اسفناج اشتها‌ی اطفال را زیاد می‌کند. ملین و زود هضم بوده، مثل سایر سبزی‌ها تولید نفخ نمی‌کند. اسفناج 2 برابر دیگر سبزیجات فیبر دارد. یک پیمانه اسفناج حدود 20 درصد فیبر دارد که مانع یبوست است و به هضم غذا کمک می‌کند. فیبر موجود در این سبزی، قند خون را پایین نگه داشته و با ایجاد حس سیری می‌تواند مانع از پرخوری شود.

خاصیت ضدالتهابی دارد و حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. برای فشار خون مفید است و سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. طراوت پوست را حفظ می‌کند، سازوکار کلسیم در بدن را تنظیم می‌کند، از سیستم عصبی حفاظت می‌کند و منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 است و بدن را قلیایی می‌کند.