

آشپزخونه...

■ فریده الوندی



میگو پلو



مواد لازم برای چهار نفر:
برنج: ۳ پیمانه
سبزی پلویی: ۱ استکان
پیاز: ۱ عدد
سیر: ۲-۳ حبه
گوجه فرنگی: ۲-۳ عدد
میگو پاک کرده: ۳۰۰ گرم
سرکه سفید: ۲ قاشق غذا خوری
شوید + جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذا خوری
زعفران دم کرده: نصف استکان
کدو نگینی خرد شده: نصف استکان
فلفل دلمه ای خرد شده: نصف استکان
نمک، فلفل، آبلیمو: به مقدار لازم



طرز تهیه:

خرد شده را همراه شوید و جعفری ساطوری شده به تابه اضافه کنید و مواد را کاملاً هم بزنید. (دقت کنید که میگوها در اثر هم زدن له نشوند) نیمی از زعفران دم کرده را به سس بیفزایید و حرارت را بسیار ملایم کنید و درب ظرف را بگذارید تا مواد کاملاً بپزند و مزه دار شوند.

بعد از اینکه مواد کاملاً پختند (آب آنها کشیده شد و رنگ میگوها کاملاً برگشت) نمک و فلفل آن را اندازه کنید، به مقدار دلخواه آبلیمو داخل آن بریزد و هم بزنید.

برنج را در ظرف مناسب بکشید و لابه لای آن را با سس میگو پر کنید و مقداری از میگوها را روی پلو بچینید و سرو کنید.

نکته:

استفاده از سرکه سفید برای جوشاندن میگو، برای از بین بردن بوی میگو است. اگر خیلی به بوی میگو حساس نیستید، جوشاندن میگو در آب و نمک کفایت میکند. ولی اگر خیلی حساس باشید برای از بین بردن بوی میگو، از یک شاخه خرد نشده کرفس و یک برگ بو درسته نیز استفاده کنید و بعد از

برنج را از چند ساعت قبل با کمی آب و نمک خیس کنید. در یک قابلمه مناسب، آب و نمک جوش بیاورید و بعد آب برنج را خالی کنید و برنج را به آب در حال جوش اضافه کنید و بعد از اینکه مجدداً آب جوش آمد، سبزی پلو را به برنج اضافه کنید و بعد به صورت کته یا آبکش برنج را دم کنید.

بعد از پاک کردن میگو در یک قابلمه تا دو سوم آب + یک قاشق چایخوری نمک و دو قاشق غذا خوری سرکه بریزید و بگذارید کاملاً بجوشد. میگوها را داخل آب در حال جوش بیندازید و بعد از اینکه کمی صورتی رنگ شدند آنها را آب کش کنید و بگذارید سرد شوند.

پیاز را نگینی ریز خرد کنید و در تابه ای کمی روغن بریزید و تفت دهید تا طلایی شود، سیر را رنده کنید و به پیاز اضافه کنید و همراه زرد چوبه کمی تفت دهید و بعد میگوها را اضافه کنید و خوب دو طرف میگو را تفت دهید.

گوجه را میکس کنید و داخل تابه بریزید کمی حرارت زیر تابه را زیاد کنید تا آب گوجه ها کشیده شود.

بعد از اینکه کمی سس غلیظ شد، کدو و فلفل دلمه ای نگینی



فریز کردن آن را دارید بهتر است فقط سر میگو را با قیچی آشپزخانه از آن جدا کنید و میگو را با پوسته سخت و باقی قسمتهای بدن فریز کنید و هر بار هنگام استفاده میگو را به مقدار لازم پاک کنید.

پاک کردن میگو به طور معمول به این صورت انجام میشود:

ابتدا سر و دم میگو را با قیچی آشپزخانه یا چاقوی تیز ببرید. بعد پاها را کامل از بدن میگو جدا کنید و در آخر پوسته سخت میگو را با احتیاط پاک کنید. طوری که به گوشت میگو صدمه وارد نشود. بعد از اینکه فیله میگو را به دست آوردید با یک چاقوی تیز روی کمر میگو یک شکاف به ارتفاع ۲-۳ میلی متر و به طول میگو ایجاد کنید و با نوک چاقو روده میگو را از داخل آن خارج کنید.

دقت کنید که هنگام جدا کردن روده، تمام روده کاملاً از داخل میگو خارج شود. روده میگو ضخامتی به اندازه یک نخ معمولی و به طول خود میگو دارد و به شکل یک نخ سیاه رنگ دیده میشود که اگر از داخل آن خارج نشود طعم میگو تلخ میشود و بوی بسیار تند و بدی پیدا میکند.

آب کش کردن میگو، کرفس و برگ بو را از آن جدا کنید و دور بیندازید.

بهتر است اندازه فلفل دلمه ای و کدو بسیار ریز تر از نگینی معمولی باشد. چون در صورت درشت بودن اندازه آنها، هنگام میل کردن غذا مزه آنها با مزه میگو تداخل ایجاد میکند. بهتر است بعد از خرد کردن کدو و فلفل دلمه ای آنها را ساطوری خرد کنید. دقت کنید که کدو و فلفل دلمه ای هنگام ساطوری کردن آب نیندازند. از قارچ سرخ شده نیز در سس میگو برای این پلو میشود استفاده کرد. در این صورت قارچ را کوچکتر از اندازه میگو خرد کنید و جداگانه با مقداری کره و آبلیمو تفت دهید و ۱۰ دقیقه قبل از آماده شدن سس میگو، قارچ ها را به آن اضافه کنید.

برای عطر و طعم بهتر سس میگو، همراه شوید و جعفری خرد شده از یک قاشق غذا خوری مخلوط انواع سبزی معطر (ریحان، مرزه، گشنیز، نعناع و ...) نیز میتوانید استفاده کنید. دقت کنید که اندازه سبزی معطر به حدی نباشد که مزه میگو را کاملاً تحت تاثیر قرار دهد.

از این سس میتوانید برای تهیه انواع خوراک (غیر از میگو پلو) نیز استفاده کنید.

طریقه پاک کردن میگو:

اگر از میگوهای پاک شده آماده استفاده میکنید که فقط کافی است میگو را از بسته بیرون بیاورید و اطمینان حاصل کنید که روده از داخل آن خارج شده است. اگر میگو را به صورت تازه تهیه کرده اید و قصد پاک کردن و



چیپس کدو حلویایی

این چیپس پرخاشیبت را در زمان کوتاهی تهیه کنید و در زمان استراحت و اوقات فراغت، در کنار خانواده آن را میل کنید.

مواد لازم:

کدو حلویایی تازه: نیم کیلو، پوست و تخم آن را درآورید.
روغن بادام زمینی
نمک

طرز تهیه:

- با استفاده از پوست کن، کدو را به قطعات خیلی ریز درآورید
- در ظرفی با عمق ۱۰ سانتی متر، ابتدا روغن را بریزید، سپس کدوها را به آن اضافه کنید و آنها را درون فر با دمای ۳۷۵ درجه، به مدت ۳ دقیقه یا تا زمانی که ترد و برشته شوند، حرارت دهید.
- چیپسها را از درون روغن بیرون آورید و در صورت تمایل، روی آنها نمک پاشید و میل کنید.

