



۰۹/۰۶/۲۰۱۶



وحیده مجید واصل / بخش: خوراکه و نوشابه



## سبزی چلو

**تعریف:** مردم ما در شب نوروز یا شب اول سال نو، اقدام به پخت غذا های خاص میکنند. غذای سبزی چلو از جمله بهترین و مهمترین خوراکه های این شب میباشد، نظر به لذت فوق العاده که دارد در طول سال نیز تهیه گردیده و به مصرف میرسد.

**مواد لازم: ۱- چلو:** برنج باریک ۳ گیلان چای خوری (گیلاس وسطی) یا ۱ کیلو، روغن ۲ ملاقه (وسطی نه کلان نه خورد) آب و نمک قدری ضرورت، زیره حسب خواهش.

**۲- سبزی:** پالک چیده شده ۱ کیلو، گندنه ریزه شده ۱ دسته خورد، پیاز متوسط ۱ عدد، روغن ۱ ملاقه که زیاد پر نباشد، سیر میده ۱ قاشق چای خوری، تخم گشنیز ۱ قاشق چای خوری، آب لیمو ۱ قاشق چای خوری، آب و نمک قدری ضرورت.

### طرز تهیه

**تهیه آب روغن:** دو گیلان آب جوش، دو قاشق نان خوری روغن، نمک به قدری ضرورت، همه را در دیگ خورد انداخته، برای یک دقیقه جوش دهید تا نمک در آب حل شود. حال آتش را خاموش کنید، آب روغن آماده است.

**پختن چلو-** برنج را که قبلاً تر شده و نم کشیده در ۲ لیتر آب جوش داده، متوجه دانه برنج باشید (دانه برنج مغز نداشته باشد یعنی نه سخت باشد و نه بسیار نرم) بعد برنج را صاف کرده، و آب روغن که قبلاً آماده کرده اید به روی برنج اضافه کرده، روی دیگ را با تکه پاک که جاذب آب باشد، بپوشانید. در صورتیکه دیگ بالای آتش یا داش برقی و یا داش گازی باشد، اگر دیگ را در داخل داش میگذارید، روی دیگ را با المونیم بپوشانید چون تکه در داخل داش میسوزد. بعد سر دیگ را بسته کرده و برای چند دقیقه بالای حرارت تیز بگذارید، تا ترقص کند. حال روغن را بمانید تا خوب داغ شود.

حرارت را کمتر ساخته (±۳ درجه) روغن داغ شده را بالای برنج سرخ کرده و باز هم بگذارید برای ۱۵ دقیقه در حرارت خفیف دم بخورد تا برای خوردن آماده گردد.

**پختن سبزی-** اگر گندنه نزد تان موجود است از پیاز استفاده نه کنید، و اگر گندنه در دسترس تان نیست پیاز ضروری است. پیاز میده شده یا گندنه را بروی روغن سرخ کنید. بعد از اینکه پیاز گلابی شد و یا گندنه شل شد (آب کشید) و سر



روغن آمد، پالک میده شده، سیر، تخم گشنیز، لیمو، مرچ سیاه، نیم گیلان آب و نمک را بالایش علاوه کرده بگذارید جوش خورده آب خود را خشک کند. (فراموش نه کنید، سبزی را زود زود شور دهید که نسوزد) و سر روغن بیا ید. سبزی آماده است.

برای کشیدن غذا برنج را در غوری بکشید، سبزی را در ظرف جدا کشیده و بر روی میز پهلوی هم قرار دهید. برای صرف کردن آماده است.

---

د پانو شمیره: له ۲ تر ۲

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلېکنې د لېکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ