

بادمجان شکمپر را با این روش خوشمزه درست کنید

بادمجان شکمپر یکی از انواع غذاهای خوشمزه و اصیل ایرانی است که طی آن شکم بادمجان را با موادی از گوشت و سبزیجات پر می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بادمجان از سبزیجات مورد علاقه ما ایرانی‌هاست که در بسیاری از غذاها از آن استفاده می‌کنیم. شاید برایتان جالب باشد بدانید که بادمجان سرشار از ویتامین، کلسیم، فسفر، فیبر، پتاسیم، ضد سرطان است و برای قلب هم بسیار مفید است. از بادمجان معمولاً برای تهیه انواع خورش، انواع ترشی، بورانی، سالاد، ته چین و غذاهایی مثل کشک و بادمجان، میرزا قاسمی و... استفاده می‌شود. بادمجان شکم پر یکی از انواع خوراک‌هاست که برای تهیه آن شکم بادمجان سرخ شده را با موادی از گوشت یا سبزیجات پر می‌کنند. این غذا علاوه بر اینکه طعم بسیار دلچسبی دارد، ظاهر زیبایی هم دارد و برای پذیرایی در مهمانی‌ها گزینه مناسبی است. اگر دوست دارید این بادمجان شکم پر خوشمزه را با روشی جدید و آسان در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

مواد لازم

بادمجان تپل: ۶ عدد
گردوی آسیاب شده: نصف لیوان
سبزی معطر خرد شده (شامل نعناع، جعفری، ریحون و مرزه): ۱ پیاله کوچک
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
رب انار: ۲ قاشق غذاخوری
سیر: ۵ حبه
گوجه فرنگی: ۵ عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم
آب جوش: ۱ لیوان

طرز تهیه

برای درست کردن این بادمجان شکمپر خوشمزه ابتدا بادمجان‌ها را پوست کنید. وسط شکم بادمجان را با چاقو یک شکاف بدهید، طوری که داخل شکم بادمجان باز شود. تلخی بادمجان را با آب و نمک بگیرید و بعد از اینکه بادمجان خشک شد، آن‌ها را داخل روغن سرخ کنید. بادمجان‌ها را به اندازه‌ای سرخ کنید که طلایی شود و نیازی نیست بادمجان بیش از حد سرخ شود. بادمجان‌های سرخ شده را داخل یک صافی بریزید تا روغن اضافه بادمجان گرفته شود.

در مرحله بعد گردوی پودر شده را داخل یک کاسه بریزید و سبزی معطر خرد شده، سیر رنده شده، رب گوجه فرنگی، رب انار، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و خوب مواد را هم بزنید تا با هم مخلوط شوند. حالا آرام داخل شکم بادمجان‌های سرخ شده را باز کنید و با موادی که درست کرده‌اید، شکم بادمجان را پر کنید، طوری که بیرون نریزد. کف یک ماهی تابه را مقداری با روغن چرب کنید، سپس گوجه فرنگی‌ها را از وسط ببرید و گوجه‌ها را کف ماهی تابه بچینید. بادمجان‌ها را روی لایه گوجه بچینید و آب جوش را دورتادور ماهی تابه بریزید. حالا ماهی تابه را روی حرارت کم اجاق گاز بگذارید و ۴۵ دقیقه زمان بدهید تا بادمجان بپزد و گوجه آب بیندازد. حالا بادمجان شکمپر خوشمزه شما آماده سرو است که می‌توانید آن را با نان یا کته زعفرانی میل کنید، نوش جان.

نکات مهم

۱ - بادمجان از سبزیجات مورد علاقه ما ایرانی‌هاست که در بسیاری از غذاها از آن استفاده می‌کنیم. بادمجان سرشار از ویتامین، کلسیم، فسفر، فیبر، پتاسیم، ضد سرطان و برای قلب هم بسیار مفید است. هنگام خرید بادمجان سعی کنید از بادمجان‌های چین اول استفاده کنید؛ چون بادمجان‌های چین دوم و سوم معمولاً پر تخم و تلخ هستند. برای گرفتن تلخی بادمجان پوست بادمجان‌ها را بگیرید؛ اما برای اینکه له نشوند، کلاhek بالای آن‌ها را نکنید. آن‌ها را تمیز بشویید؛ سپس بین یک ربع تا نیم ساعت داخل ظرف آب نمکی که کمی از حد معمول شورتر است، قرار بدهید. بعد از آب نمک خارج کنید. با دست فشار دهید تا نمک و آب اضافه آن خارج شود. دیگر نیازی به شستن بادمجان‌ها نیست با این کار هم تلخی بادمجان گرفته

می‌شود، هم اینکه موقع سرخ کردن روغن کم‌تری جذب بادمجان می‌شود. روش دیگری که می‌توانید با استفاده از آن تلخی و روغن اضافه بادمجان را بگیرید، این است که بادمجان‌ها را بعد از اینکه سرخ کردید، ۲ تا ۳ بار در آب در حال جوش بگذارید و اجازه دهید هر بار ۱ دقیقه بماند؛ سپس از آب خارج کنید و آب‌کشی کنید. دوباره آب را عوض کنید و جوش بیاورید و این کار را انجام دهید.

۲ - رب انار نوعی رب گرفته شده از دانه‌های انار است که به دو صورت ترش و ملس در بازار موجود است. رب انار معمولاً رنگ تیره‌ای دارد؛ ولی نباید بیش از حد سیاه باشد که نشانه سوختگی رب هنگام پخت است. رب انار مرغوب نباید بیش از حد سفت باشد؛ همچنین نباید بوی ترشیدگی بدهد. برای تهیه لایه میانی بادمجان شکم پر سعی کنید رب انار را از فروشگاه‌های معتبر و یا از کسانی که به صورت خانگی و تمیز رب انار را درست می‌کنند، تهیه کنید.

۳ - برای خوشمزه‌تر شدن این غذا می‌توانید به دلخواه از رب انار ترش یا رب انار ملس استفاده کنید. همچنین در صورت تمایل می‌توانید یک قاشق غذاخوری رب آلوچه هم به مواد داخل شکم بادمجان اضافه کنید که طعم آن را بهتر و خوشمزه‌تر می‌کند.