

آشپزخانه پرسون؛

نخودپلو با مرغ زعفرانی

نخود پلو یکی از انواع پلوهای مخلوط است که از ترکیب برنج با نخود فرنگی پخته و شوید تازه تهیه می‌شود. این غذا به خاطر داشتن نخود فرنگی ارزش غذایی بالایی دارد و برای کسانی است که منع مصرف باقلا دارند، می‌تواند جایگزین خوشمزه و مناسب باقالی پلو باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، پلوهای مخلوط در سفره غذای ایرانی‌ها جایگاه مخصوص به خود را دارند. باقالی پلو، کلم پلو، هویج پلو، شیرین پلو، مرصع پلو و... از انواع پلوهای مخلوطی هستند که در مهمانی‌ها طرفداران خاص خود را دارند. نخود پلو یکی دیگر از انواع پلوهای مخلوط است که از ترکیب نخود فرنگی با شوید تازه یا شوید خشک تهیه می‌شود. نخود فرنگی منبع ویتامین B، نیاسین، روی، پروتئین، پتاسیم، مس، فسفر، اسید فولیک و... است.

این غذا برای کسانی که به خوردن باقلا حساسیت دارند، جایگزین مناسب باقالی پلوست؛ همچنین با حذف مرغ می‌تواند گزینه مناسبی برای گیاه خواران باشد. در ادامه این مطلب همراه ما باشید تا طرز تهیه نخود پلو همراه با دستور پخت یک مرغ زعفرانی لذیذ را با شما به اشتراک بگذاریم.

مواد لازم برای نخودپلو

برنج: ۳ پیمانه

نخود فرنگی پخته: ۱ پیمانه

شوید تازه: ۳۰۰ گرم

نمک: به میزان لازم

مواد لازم برای مرغ زعفرانی

ران مرغ: ۳ عدد

پیاز: ۲ عدد

سیر: ۲ حبه

زعفران دم کرده: ۳ قاشق غذاخوری

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، ادویه مرغ، دارچین و کاری: به میزان لازم

طرز تهیه نخودپلو

ابتدا نخودفرنگی را با آب سرد و کمی نمک بپزید تا کاملاً پخته شود. اگر نخودفرنگی تازه در دسترس ندارید، می‌توانید از کنسرو نخود فرنگی استفاده کنید. یک قوطی کنسرو نخودفرنگی را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس آبکش کنید. برنج را که از قبل با نمک خیسانده‌اید، بجوشانید و آبکش کنید. توجه داشته باشید که در پلوهای مخلوط بهتر است برنج را کمی کال‌تر و یا در اصطلاح زنده‌تر بردارید تا برنج بعد از دم‌کشی شفته نشود. ته قابلمه مورد نظر کمی روغن بریزید و ته‌دیگ دل‌خواه خود را بگذارید. می‌توانید از نان لواش، تافتون یا ورقه‌های سیب زمینی برای ته‌دیگ استفاده کنید.

یک کفگیر بردارید و نصف برنج را داخل قابلمه بریزید. نصف نخودفرنگی و نصف شوید را هم روی برنج توی قابلمه بریزید و با کمک کفگیر و یک قاشق آرام برنج را زیر و رو کنید تا همه مواد با هم مخلوط شوند. باقی مانده برنج، نخود فرنگی و شوید را هم به همین ترتیب توی قابلمه بریزید. سپس به اندازه یک چهارم لیوان آب و روغن را دورتا دور برنج بریزید و دم‌کنی بگذارید. به مدت ۵ دقیقه شعله اجاق گاز را کمی زیاد کنید تا دم برنج بالا بیاید و بعد از این مدت شعله را کم کنید و اجازه بدهید تا برنج با حرارت کم و به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد.

طرز تهیه مرغ زعفرانی

دو عدد پیاز بزرگ را پوست کنید و بشویید. سپس آن‌ها را به صورت خدلی برش بزنید. یک ماهی‌تابه گود یا دیواره بلند بردارید و کف آن را با یک قاشق غذاخوری روغن چرب کنید. پیازهای خرد شده را کف ماهی‌تابه بریزید و با ته قاشق آن را پخش کنید.

تکه‌های مرغ را روی پیازها بچینید. سیر خرد شده و ادویه‌ها را روی مرغ بریزید. سپس در ماهی‌تابه را بگذارید و شعله اجاق گاز را روی کم‌ترین حالت آن تنظیم کنید. اجازه بدهید مرغ حدود دو ساعت با شعله ملایم بپزد. در این فاصله اصلاً مرغ را پشت و رو نکنید. بعد از این مدت زمان در ماهی‌تابه را بردارید.

حالا پیازها حسابی آب انداخته‌اند. مرغ‌ها را آرام پشت و رو کنید و سه قاشق زعفران دم کرده غلیظ را روی آن‌ها بریزید. دوباره در ماهی‌تابه را بگذارید و یک ساعت دیگر زمان بدهید تا مرغ کاملاً جا بیافتد. توجه داشته باشید که این مرغ آب زیادی ندارد و به صورت خشک سرو می‌شود. اگر به مرغ آبدارتر علاقه دارید، می‌توانید در مرحله آخر که زعفران را اضافه کردید، نصف لیوان آب جوش هم به مرغ اضافه کنید. در آخر برنج را در ظرف سرو مورد نظر بکشید و تکه‌های مرغ را کنار آن بگذارید.