

شلغم پلو پاییزی؛ یک آنتی بیوتیک مقوی

شلغم یکی از آنتی بیوتیک های طبیعی است که خواص بسیاری برای سلامتی و بدن تان دارد. در این مقاله طرز تهیه شلغم پلو پاییزی که یک آنتی بیوتیک خوش طعم پاییزی است را به شما آموزش می دهیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، شلغم یکی از سبزیجات مقوی است که سرشار از آنتی بیوتیک طبیعی است و برای درمان سرماخوردگی و انفلانزا توصیه می شود. برای مشاهده آموزش کامل و مرحله به مرحله طرز تهیه شلغم پلو در ادامه با ما همراه باشید.

مواد لازم برای تهیه شلغم پلو پاییزی

برنج: ۳ پیمانه
عدس: یک پیمانه
گوجه فرنگی رنده شده: نصف پیمانه
کره: ۵۰ گرم
شلغم: ۲۰۰ گرم
زعفران آب کرده: ۲ قاشق غذا خوری
نمک: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم
زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم
چوب دارچین و برگ بو: به میزان لازم

طرز تهیه شلغم پلو پاییزی

برنج را همراه با کمی آب و نمک حدود ۲ تا ۳ ساعت خیس کنید.
عدس را چند ساعت در آب خیس و چند بار آب آن را تعویض کنید. بعد آن را بشویید و با کمی نمک و آب بپزید تا کاملا نرم شود، سپس آن را بعد از پختن آبکش کنید تا آب اضافی آن خارج شود.
پیاز را به شکل نگینی خرد کنید و همراه با دو قاشق غذا خوری روغن تفت دهید تا مقداری نرم شود.
در مرحله بعد ابتدا شلغم را پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد و سپس آن را به پیاز اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه دیگر همچنان به تفت دادن ادامه دهید.
زردچوبه، نمک و فلفل و بقیه ادویه را با مواد خوب هم بزنید تا بوی ادویه های به کار رفته در آن بلند شود.
گوجه فرنگی رنده شده را به مخلوط آماده شده اضافه و حرارت زیر آن را متوسط کنید. در تابه مدنظر را بگذارید تا شلغم به خوبی نرم شود و آب گوجه فرنگی کاملا گرفته شود و مخلوط به شکل سس در آید.
برنج را در آب جوش بریزید و به روش چلو آبکشی کنید.
عدس پخته شده را به برنج اضافه کنید.
در کف قابلمه کمی روغن بریزید و بنا به سلیقه ای که دارید از نان یا سبب زمینی حلقه شده برای ته دیگ آن استفاده کنید.
مخلوط عدس و برنج را به همراه سس شلغم به شکل لایه لایه در داخل آن بریزید.
در قابلمه را ببندید و حرارت زیر آن را کم کنید تا برنج بخار کند، سپس تکه های کوچک کره را روی برنج بگذارید و زعفران دم کرده را روی آن بریزید.

