

طرز تهیه دلمه بادمجان قالبی لذیذ و خوشمزه

دلمه بادمجان قالبی یکی از انواع خوشمزه دلمه است که از ترکیب بادمجان با مواد دلمه و سبزیجات معطر تهیه می‌شود و به دلیل قالبی بودن ظاهر بسیار زیبایی دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی از غذاهای خوشمزه و خاطره‌انگیز صحبت می‌شود، بدون شک دلمه یکی از بهترین‌ها است. کلمه دلمه یا دلما یک واژه ترکی به معنای «پُر شده» است. دلمه در میان کشورهای ترک زبان، عربی، ایران، بالکان، قفقاز و روسیه و به طور کلی منطقه خاورمیانه بسیار محبوب است و یکی از غذاهای اصلی مردم این کشورها است. در ایران دلمه غذایی بسیار محبوب است که در شهرهای مختلف با سبک‌های متفاوت پخته می‌شود. دلمه به طور کلی انواع متفاوتی دارد. مهمترین مسئله در تهیه دلمه این است که شکم سبزیجاتی مانند برگ مو، بادمجان، سیب زمینی، گوجه، فلفل دلمه‌ای و کلم را با موادی مانند برنج، حبوبات و گوشت پر می‌کنند و آن‌ها را داخل یک سس خوشمزه و غلیظ می‌پزند. دلمه بادمجان یکی از انواع خوشمزه دلمه است که طرفدارن زیادی دارد. اما دلمه بادمجان قالبی نوعی روش طبخ دلمه است که ظاهر بسیار زیبایی دارد و برای مهمانی‌ها یک گزینه مناسب است. اگر دوست دارید این دلمه خوشمزه و مجلسی را در منزل با روشی ساده تهیه کنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

مواد لازم

بادمجان درشت: ۶ عدد

لیه: یک دوم لیوان

برنج: سه چهارم لیوان

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

سبزی معطر (شامل جعفری، گشنیز، شوید، مرزه و پیازچه): نیم کیلو

سیر تازه: ۵ حبه

پیاز متوسط: ۲ عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این غذای خوشمزه ابتدا لپه و برنج را که از قبل خیس داده‌اید، به صورت جداگانه بپزید. بادمجان‌ها را پوست کنید و به صورت ورقه‌ای کمی کلفت برش بزنید و روی آن‌ها نمک بپاشید تا تلخی بادمجان گرفته شود و بعد بادمجان‌ها را داخل روغن سرخ کنید. بادمجان‌های سرخ شده را داخل صافی بگذارید تا روغن اضافه آن‌ها کشیده شود. در مرحله بعد باید مواد میانی دلمه را آماده کنید. پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و همراه با مقداری روغن داخل یک ماهی تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کم کم نرم و طلایی شود. حالا کمی زردچوبه بریزید و گوشت چرخ کرده را همراه با سیر رنده شده به پیازداغ اضافه کنید و روی گوشت نمک، فلفل و زردچوبه بریزید. در مرحله بعد گوجه فرنگی پوره شده را به پیازداغ و گوشت اضافه کنید، سپس برنج و لپه پخته را داخل ماهی تابه بریزید.

حالا سبزی‌های معطر خرد شده را به مواد اضافه کنید و هم بزنید و درب ماهی تابه را ببندید و حرارت اجاق گاز را کم کنید و نیم ساعت زمان بدهید تا گوشت بپزد و بعد اجاق گاز را خاموش کنید. در مرحله آخر کف یک قالب گرد کاغذ روغنی پهن کنید و بادمجان‌های سرخ شده را به صورت ورقه‌ای و کنار هم دورتادور کف و دیواره‌های قالب بچینید، طوری که لبه‌های بادمجان از قالب بیرون باشد. مواد میانی دلمه را داخل قالب و روی بادمجان‌ها بریزید و لبه‌های بادمجان را که از قالب بیرون زده، روی سطح مواد بگذارید و قسمت‌های خالی را با بقیه بادمجان‌های سرخ شده پر کنید. روی مواد کاغذ روغنی بگذارید، سپس روی قالب را فویل بکشید و قالب را به مدت نیم ساعت داخل فر ۲۰۰ درجه بگذارید تا دلمه بپزد. بعد از اینکه قالب را از فر خارج کردید، آن را داخل ظرف سرو برگردانید و 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- اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح بدهیم، باید از پیاز زرد که معروف‌ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید طعم ملایم‌تری نسبت به پیاز زرد دارد. از نظر کاربرد تقریباً مثل پیاز قرمز است و می‌شود آن را به صورت خام خورد و یا در سالادها از آن استفاده کرد. پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می‌توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچ‌ها هم انتخاب مناسبی است. پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمی‌دهند؛ بنابراین برای پخت و پز معمولاً مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.