

غذاهای شیرازی

شکر پلو

مواد لازم:

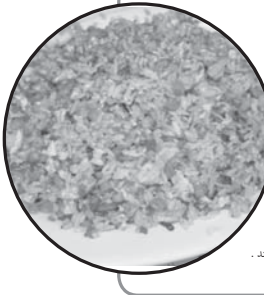
برنج یک کیلو، شکر یک کیلو، روغن، زعفران، مغز پسته و بادام و خلال نارنگی
طرز تهیه:
برنج را که از چند ساعت قبل در آب خیس کرده اند، با آب در ظرفی روی اجاق گذاشته کمی زردچوبه به آن اضافه می کنند. و یکی دو جوش می دهند. شکر را با دو لیوان آب جوشانده به صورت شیره شکر در می آورند و در ضمن یک قاشق چایخوری زعفران ساییده شده را در آب جوش حل کرده، به شیره شکر اضافه می کنند و دو قاشق روغن نیز به آن می افزایند. برنج را دم می کنند و قبل از دم کشیدن کامل، با کنگیر به داخل سینی یا چلوصافی (ترش پاله) ریخته، شیره شکر را روی آن پاشیده، با هم مخلوط می کنند. سپس برنج را دوباره در داخل دیگ یا قابلمه ریخته بر روی حرارت ملایم دم می کنند. پس از دم کشیدن شکر پلو، خلال بادام پسته و خلال نارنگی را شیرین کرده [روزی آن ریخته مصرف می کنند.
شکر پلو را در شیراز همیشه با خورشت قیبه صرف می کنند.



رب پلو شیراز

مواد لازم:

برنج یک کیلو، رب انار یک لیوان، گردو یک لیوان، کشمش نصف لیوان، شکر به اندازه کافی (بستگی به ترشی مزه رب دارد)، پیاز بزرگ دو عدد، روغن
طرز تهیه:
پیازها را خلال کرده سرخ می نمایند. بعد از سرخ شدن، کشمش و گردو را با آن تفت می دهند. رب انار و شکر را جوشانده و دو قاشق روغن به آن اضافه می کنند. مقداری آب را به جوش آورده و برنج ها را که از چند ساعت قبل خیس کرده اند در آب جوش می پزند و به صورت چلو دم می کنند. قبل از آنکه برنج کاملاً دم بکشد آن را از روی اجاق برداشته با کنگیر (اسم) کم کم به داخل چلو صافی (ترش پاله) ریخته، از مخلوط رب و شکر کم کم به آن اضافه کرده، مخلوط می کنند. سپس برنج را در دیگ یا قابلمه ریخته، باقیمانده رب و شکر را به آن می افزایند. وقتی که بخار اطراف برنج را پوشانده، کشمش و گردو و پیاز داغ را وسط آن گذاشته، دم می کنند. کمی بعد رب پلو حاضر و آماده است.



آش ماست شیراز

مواد لازم:

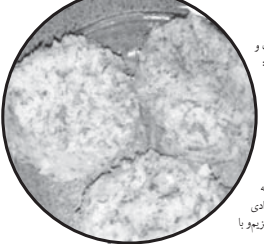
گوشت راسته چرب یک کیلو، برنج ۴ لیوان، لپه یک لیوان، ماست کیسه انداخته ۲ کیلو، شوید، و نعنا به اندازه دلخواه
طرز تهیه:
گوشت و لپه را جدا جدا پخته کنار می گذارند. به گوشت در زمان پختن ادویه و نمک و پیاز اضافه می کنند. برنج را با کمی نمک و سبزی می گذارند در آب کاملاً می پزند تا دانه های برنج نرم شود. سپس لپه را به آن اضافه کرده تا کلمه کاملاً پخته شود. گوشت پخته شده بدون استخوان را به خوبی کوبیده به مواد دیگر می افزایند تا آب آش بخار شود. وقتی که آش سفت شد، از روی اجاق برداشته ماست را که با کمی نمک و قند مخلوط نموده اند، کم کم در آن ریخته و مخلوط می کنند تا ماست تمام شود. آش حاضر شده را در دوق روغن با فلفل سیاه کوبیده تریزین می کنند.



کوفته سبزی

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، نخود ۵۰۰ گرم، برنج ۵۰۰ گرم، سبزی (تره، شامی، ترخون و جعفری) ۱ کیلو، مواد داخل کوفته (پیاز، کشمش و گردو) نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم، روغن؛ به میزان لازم

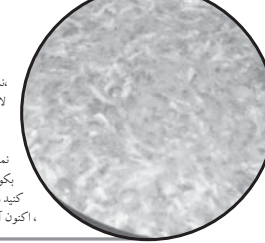
طرز تهیه: پیازها را که از ۱۲ ساعت قبل خیس کرده ایم با سبزی چرخ می کنیم. مقداری از آن را برای آش برمی داریم و بقیه مواد را با گوشت چرخ کرده و روغن می هم آمیخته نمک و فلفل زردچوبه را به مواد چرخ شده اضافه کنیم و مجدداً چرخ می کنیم تا مواد نرم شود. در این مرحله مقداری از مواد را برداشته و وسط آن را گرد کرده، مقداری از مواد داخل کوفته که پیاز و کشمش و گردو می باشد، داخل آن می گذاریم و به صورت گرد در می آوریم و در ظرف به صورت لایه لایه می چینیم. تمامی مواد را همین صورت درست می کنیم. در یک ظرف بزرگ مقداری آب ریخته و روی حرارت می گذاریم. هنگامی که آب جوش آید کوفته ها را درون ظرف می پزیم و می گذاریم به مدت ۱۵ دقیقه بپوشد. مرحله بعد مقدار موادی را که برای آش برداشته بودیم به همراه یک قاشق غذاخوری روغن نمک و زردچوبه، در یک ظرف می ریزیم و با حرارت ملایم می گذاریم تا جاییکه لپه با پیازها پخته شود. در این هنگام آش آماده است.



آش سبزی

مواد لازم:

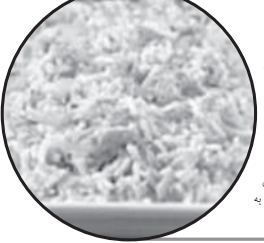
عسل ۲۵۰ گرم، نخود ۲۵۰ گرم، بلوچیا چینی ۲۵۰ گرم، گوشت گوسفندی یک کیلو، پیاز ۴ عدد، نمک، ادویه، زردچوبه به مقدار لازم، برنج ۵۰۰ گرم، ترخون ۵۰۰ گرم، برون به مقدار لازم
طرز تهیه:
حویات را از شب قبل بخیسانید بعد آن را بپزید. سپس گوشت گوسفندی را همراه با پیاز و نمک و ادویه بپزید. برنج را هم جداگانه بپزید. آنکه نیمی از حویات را همراه با گوشت و برنج بپزید سبزی ها را هم خرد کرده و به مواد اضافه کنید تا بپزد. سلاهی هم مواد آش را با هم مخلوط کنید و مقداری پیاز داغ به آن بیفزایید تا آش جا بیفتد. طرف آش را حتماً ببینید تا آش لعابدار شود، اکنون آش در ظرف مناسبی بکشید و آن را با پیاز داغ و نعناع داغ تریزین کنید.



دمپخت

مواد لازم:

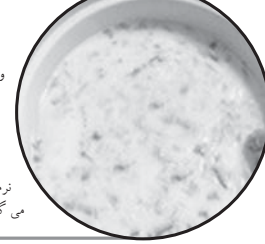
برنج ۴ لیوان، عسل یک لیوان، هویج نیم کیلو، کلم پیچ متوسط یک عدد، ترخان و شوید و ریحان نیم کیلو، روغن سه قاشق
طرز تهیه:
هویج را خرد کرده با عسل می پزند. سبزی و کلم پیچ را خرد کرده و روی اجاق کمی تفت می دهند، بعد از پختن عسل و هویج پیچ مواد را روی آن ریخته مقداری آب، کمی زردچوبه و نمک و روغن را به آن اضافه نموده و همه با هم می پزند. وقتی که آب دمپخت تمام شد و دانه های برنج نرم شد آن را با حرارت ملایم دم می کنند. بعد از ساعتی دمپخت حاضر است. در صورت تمایل می توان مقداری پیاز داغ یا سیر داغ و با سیر تازه به دم پخت اضافه کرد.



آش دوغ

مواد لازم:

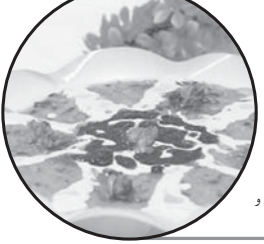
گوشت چرخ کرده نیم کیلو، برنج دو لیوان، لپه یک لیوان، شوید، و نعنا خشک، دوغ، پیاز و نمک و زردچوبه و روغن به مقدار کم
طرز تهیه:
گوشت را با کمی زردچوبه، نمک و پیاز روی چراغ قرار داده، کمی که پخته شد لپه را روی آن می ریزند. برنج و شوید را جدا می پزند. به برنج در حال پخت کم کم آب اضافه می کنند تا دانه های برنج کاملاً نرم شود. سپس لپه و گوشت را به آن اضافه کرده و دوغ را روی آنها می ریزند و می گذارند تا کاملاً پخته شده و قوام بیاید.



حلیم بادمجان

از این خوراک به عنوان آش آرمه داری نیز استفاده می شود.

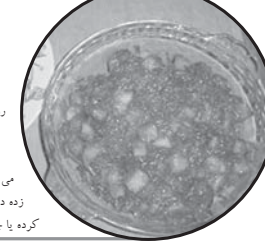
مواد لازم: گوشت چرب دم سینه ۷۵۰ گرم، برنج ۱/۵ لیوان، بادمجان ۲/۵ کیلو، کشک ساییده، پیاز داغ، نعنا داغ، گردو کوبیده به اندازه دلخواه.
طرز تهیه: گوشت را جداگانه می پزند، بادمجان را پخته و وقتی نیم پز شد، برنج و آب گوشت را به آن اضافه می کنند. پس از پخته شدن آنها را می کوبند و با گوشت کوبیده شده مخلوط نموده روی شعله چراغ قرار می دهند. وقتی که آب آن نزدیک به تمام شدن بود، کشک ساییده شده را به آن اضافه کرده کمی دیگر می پزند تا مقداری سفت شود. سپس آن را در ظرف ریخته، روی آن را با پیاز داغ و گردو تریزین کرده، مصرف می کنند.



دوبیازه

مواد لازم:

سبب زمینی (الو) (پیاز داغ، گوجه فرنگی یا رب گوجه فرنگی، نمک، ادویه، روغن
طرز تهیه:
سبب زمینی را آب پز کرده، بعد از پختن پوست آن را کنده به قطعات کوچک خرد می کنید و با پیاز داغ و گوجه فرنگی یا رب گوجه فرنگی مخلوط نموده به آن نمک و ادویه زرد در کمی روغن تفت می دهند و با نان مصرف کنند. در دو پیازه می توان از گوشت خرد کرده یا چرخ شده و قارچ و دمیل و امثال آن استفاده کرد.



کلم پلو

مواد لازم

سبزی (شوید، تره، ریحان، جعفری) نیم کیلو
زردچوبه ۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل و روغن به میزان لازم
برنج نیم کیلو
کلم خرد شده نیم کیلو
گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
پیاز ۱ عدد
ادویه بلوچی ۱ قاشق مرباخوری

چگونگی تهیه

برنج را خیس کرده بعد از کمی پختن سبزی را اضافه کرده مانند سبزی پلو آبکش می کنیم. گوشت را به همراه ۱ عدد پیاز رنده شده (متوسط) چنگ می زیم. به اندازه سرگینشکی برداشته و در دست گرد می کنیم در آرد می غلتانیم و بعد در روغن کمی سرخ می کنیم. در حدی که خودش را بگیرد و کنار می گذاریم. کمی روغن در تابه ریخته یک عدد پیاز را خرد می کنیم و تفت می دهیم تا بلوری شود. کلم را اضافه کرده به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با حرارت ملایم می چرخانیم. نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه را ریخته دوباره کلم می زیم. کمی روغن ته قابلمه می ریزیم مقداری برنج در قابلمه ریخته و از مایع کلم و سرگینشکی ها روی آن می ریزیم دوباره برنج ریخته و مواد را روی آن می ریزیم تا مواد تمام شود. قابلمه را روی حرارت گذاشته تا دم برنج بالا بیاید. دمکنی می گذاریم تا برنج دم بکشد.



شامی

مواد لازم:

گوشت راسته چرب یک کیلو، آرد نخود چی نیم کیلو، تخم سرخ یک عدد، پیاز و زردچوبه و نمک به اندازه کافی.
طرز تهیه:
کوبیده شده، زرد چوبه، نمک و تخم سرخ و آرد نخودچی به آن اضافه نموده، به خوبی ورز می دهند. ماهی تابه را با مقداری روغن روی اجاق می گذارند از تخمیر اولیه به اندازه یک نارنگی جدا کرده در کف دست به صورت گرد در می آورند و در روغن داغ سرخ می کنند. در صورت تمایل کلمه شامی ها را در آخر کار توی ماهی تابه چیده، مقداری رب گوجه فرنگی و آب لیمو به آن اضافه می کنند و با چند عدد گوجه فرنگی را قطعه قطعه کرده روی آن گذاشته کمی حرارت می دهند.

یخنی نخود شیراز

مواد لازم:

گوشت نیم کیلو، نخود ۲ لیوان، سبب زمینی متوسط ۲ عدد، پیاز، نمک، زردچوبه، به اندازه دلخواه
طرز تهیه:
گوشت، نخود، پیاز، زردچوبه و نمک را در ظرفی ریخته آب به آن اضافه می کنند و روی اجاق حرارت می دهند تا پخته شود.
سبب زمینی را با شسته داخل آب گوشت می اندازند. وقتی که یخنی کاملاً پخته شد، آب آن را برای تهیه ترد جدا کرده، پوست سبب زمینی ها را کنده، کلیه مواد پخته شده را کوبیده به مصرف خوراکی می رسانند.



رتگینک شیراز

مواد لازم:

خرما مغز گردو، آرد، روغن، خاک قند یا دارچین
طرز تهیه:
ابتدا مقداری خرما گرفته هسته های آن را بیرون می کنند. بعد مقداری مغز گردو را رو با ده و در میان خرماها نهاده خرماها را در بشقابی می چینند تا تمام بشقاب پر شود؛ آنکه آرد و روغن درست کرده روی خرماها را آرد و روغن می پاشانند. روی آن خاک قند و دارچین می ریزند و می گذارند تا خشک شود خرما رتگینک آماده است.

