



دلمه برگ تجربه جدید و دوست داشتنی

## آشپزی با طعم آرامش

۴ برای تهیه دلمه برگ مو باید اول لپه رو قبل از پختن، بذاری تو آب خیس بخوره تا باعث نفخ نشه و زودتر هم بپزه. بعد برنج رو روی حرارت می‌ذاری و وقتی که دونه‌های اون کمی نرم شد، آبکشش می‌کنی. حالا نوبت آماده کردن سبزی دلمه است. گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون رو به صورت ساتوری خرد می‌کنی و در ظرفی قرار می‌دی تا به وقتش از اون استفاده کنی. مقدار هر سبزی هم تقریباً مساویه ولی اگه دوست داشتی می‌تونی میزانش رو بنا به سلیقه خودت تغییر بدی. البته به غیر از این چهار نوع سبزی، می‌تونی به دلخواه از سبزی‌های معطر و تازه دیگه‌ای مثل تره و پیازچه هم استفاده کنی. تو مرحله بعد پیاز رو هم به صورت نگینی خرد می‌کنی و به کم تفتش می‌دی و بهش ادویه‌های مناسب مثل نمک، فلفل و زردچوبه می‌زنی. در ادامه گوشت یا سویا رو هم به پیاز اضافه می‌کنی و اجازه می‌دی سرخ بشه. بعد سبزی دلمه و لپه پخته شده رو به مخلوط روی حرارت اضافه می‌کنی و بعد از به تفت کوچولو، تابه رو از روی حرارت برمی‌داری. حالا وقت اضافه کردن برنج به بقیه ماده.

وقتی که مواد دلمه کمی خنک شد، میری سراغ مرحله جذاب درست کردن این غذا یعنی پیچیدن دلمه‌ها. برای این کار روش‌های مختلفی وجود داره که دو نوع بچه‌ای و رولی مرسوم‌تر از بقیه هستن. حواست باشه از برگ موهایی استفاده کنی که تازه و لطیف و تقریباً اندازه‌ی کف دست باشه. راستی می‌تونی برای نرم کردن برگ‌ها، اونا رو دو سه دقیقه‌ای در آب جوش قرار بدی تا موقع پیچیدن نشکنن.

۱ دیدین بعضی روزا چقدر آدم بی حوصله است؟ جوری که خیلی کار برای انجام دادن داریم ولی تهش می‌گیم: «نه بابا نمی‌شه انگار! حوصله شو ندارم». تازه ممکنه خسته نباشیم و اتفاقاً خیلی هم انرژی داشته باشیم. فقط چیزی نیست که موتورمون رو روشن کنه. به چیز که جدید باشه، و سوسه‌مون کنه که بلند شیم و از بی حوصلگی در بیایم. انگار همه چیز برامون تکراری شده. دلمون به تنوع می‌خواد. حتی اگه به چیز کوچولو باشه. به اتفاق و تجربه نو یا حتی به طعم جدید و متفاوت. خوبه که گاهی وقتا تجربه‌های جدیدی داشته باشیم یا خودمونو به چالش‌های جدید دعوت کنیم تا غبار خستگی حاصل از انجام کاری روزمره مون رو از تن و روحمون بتکونیم. منم اینجام که بهت کمک کنم امروز به طعم و غذای متفاوت رو امتحان کنی. غذایی که به علت متعلق بودن به فصل خاصی از سال، مثل بقیه غذاها همیشه درستش نمی‌کنی و سوسه طعم بی‌نظیرش، می‌تونه تورو از جات بلند کنه و بهت این انرژی رو بده که پاشی لباساتو بپوشی و آماده شی برای خرید و دنبال مواد اولیه‌ش رفتن. پس بریم زودتر شروع کنیم که به قول حافظ «دوستان وقت گل آن به که به عشرت کوشیم»



۲ دلمه برگ مو از اون دست غذاهاست که هم برای تمام سنین سالم و مفیده و هم بچه‌ها به خاطر شکل و قیافه جمع و جور و طعم متفاوتش، دوستش دارن و می‌تونه جایگزین خوبی برای فست‌فود براشون باشه. این غذا در عین خوشمزه‌گی، پراز خاصیته. برگ انگور به خاطر فیبر زیادی که داره به کنترل و

کاهش قند خون و همچنین عمل هضم کمک می‌کنه. کلسیم فراوانی داره و تازه باعث سلامت و روشن شدن پوست هم میشه. راستی این غذا برای رشد بچه‌ها و همچنین برای افراد کم‌خون، خانم‌های باردار و شیرده هم خیلی مفیده.

۵ در مرحله بعد، اول باید چندتا از برگ موهایی رو که از بقیه کلفت‌تر و بزرگ‌ترن کف قابلمه‌ای که برای پختن دلمه‌ها آماده کردی، پهن کنی تا دلمه‌ها با کف قابلمه برخورد نکنن و نسوزن. قبلش توی قابلمه به کم روغن هم می‌تونی بریزی. برای پیچیدن دلمه‌ها هم اول برگ مو رو به پشت پهن می‌کنی و به مقدار لازم مواد دلمه رو داخل برگ می‌ریزی و بعد هم برگ رو تا می‌زنی. برای این کار می‌تونی اول دو قسمت پایینی برگ رو روی مواد بذاری. بعد هم قسمت‌های کناری برگ رو به سمت داخل خم می‌کنی و در آخر با به قسمت باقی مونده، برگ رو محکم رول می‌کنی. بعد از چیدن دلمه‌ها تو قابلمه، چاشنی رو آماده کن. برای اسس یا چاشنی دلمه، مخلوط آب، عصاره گوشت و سرکه رو روی حرارت می‌ذاری و بعد به کم بهش کره اضافه می‌کنی و اجازه می‌دی مخلوط چاشنی جوش بیاد. البته می‌تونی اگه سرکه نداری از آبغوره، آبلیمو یا رب انار استفاده کنی. حتی اگه دوست داری دلمه‌ها ت ملس شن، به چاشنی کمی شکر هم اضافه کن. دیگه وقت پختن دلمه‌هاست. برای این که دلمه‌ها از هم وانه، به پیشدستی روشن می‌ذاری و بعد قابله رو روی حرارت متوسط رو به کم قرار می‌دی تا دلمه‌ها مغزپخت و آماده بشن. زمان پخت هم تقریبی هست و به سایز قابلمه و تعداد دلمه‌ها بستگی داره؛ ولی معمولاً یک ساعت کافیه.

دقت کن آب موجود در قابلمه باید به طور کامل تخییر بشه و دلمه‌ها بدون آب سرو بشن. خب دیگه دلمه‌ها آماده هستن و وقت اینه که تو به طرف قشنگ، به طور مرتب بچینی‌شون و با زرشک، لیمو یا کمی سبزی تزئین‌شون کنی. نوش جان.



۳ برای درست کردن دلمه برگ مو به گوشت چرخ‌کرده یا سویا، برنج، سبزی دلمه، برگ مو یا همون برگ انگور تازه، پیاز و لپه و برای چاشنی دلمه به عصاره گوشت، کره، سرکه یا آبغوره یا آبلیمو و شکر (در صورت دلخواه) نیاز داریم. سبزی دلمه هم شامل گشنیز، جعفری، نعناع و ترخونه. برای تزئین غذا هم می‌تونی از زرشک، لیموترش و انواع سبزی مثل گشنیز و نعناع استفاده کنی.