

آشنایی با غذاهای محلی استان خوزستان؛ تند و آتیشی



هر شهر و استانی برای خودش نشانه‌هایی دارد که به نحوی شناسنامه آن شهر محسوب می‌شوند. از صنایع دستی گرفته تا مکان‌های گردشگری و غذاهای محلی. در این مطلب می‌خواهیم غذاهای محلی معروف استان خوزستان را به شما معرفی کرده و طرز تهیه آن‌ها را آموزش دهیم. هر شهر و استانی برای خودش نشانه‌هایی دارد که به نحوی شناسنامه آن شهر محسوب می‌شوند. از صنایع دستی گرفته تا مکان‌های گردشگری و غذاهای محلی، همه و همه نمادی از یک شهر و استان محسوب می‌شوند که اتفاقاً مردمان آن منطقه تعصب خاصی نسبت به آن‌ها دارند. البته گاهی به دلیل سیر و سفرهایی که همیشه باب بوده، این تحفه‌ها دست به دست چرخیده و به شهرهای دیگر قرض داده شده‌اند. برای مثال غذاهای محلی هر شهر و استانی، ممکن است در مکان‌هایی دیگر پخته و استفاده شوند و حتی دست‌مایه تغییر شده باشند. اما باید این نکته را به خاطر سپرد هر غذایی شناسنامه و اصالتی برای خودش دارد که همیشه با آن باقی می‌ماند.

سمبوسه خوزستانی اصل

مواد اولیه:

- گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- پیاز درشت ۱ عدد

- جعفری خرد شده ۱ بسته
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- فلفل قلمی ۳ عدد
- رب گوجه ۳ ق غ پر
- نان لواش ۲ بسته
- روغن برای سرخ کردن
- نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیر به مقدار لازم



طرز تهیه:

۱ اول همه مواد را خرد می کنیم. پیاز را در تابه با کمی روغن سرخ میکنیم فلفل دلمه ای و فلفل قلمی را اضافه کرده و سه چهار دقیقه تفت می دهیم. ۲ سپس گوشت را میریزیم و خوب سرخ میکنیم. ۳ وقتی گوشت به روغن آمد ادویه ها، نمک و جعفری را اضافه میکنیم و ۴ دقیقه تفت میدهم سپس رب را ریخته و به مدت ۵ دقیقه می پزیم و خاموش می کنیم.

۴ مواد را می گذاریم سرد شود سپس نان ها را از وسط برش میزنیم.

۵ و مقداری از مواد را میان نان ریخته و لوله میکنیم. در آخر هم در روغن سرخ میکنیم.

طرز تهیه سس سمبوسه:

اگر جنوب رفته باشید حتما می دانید که سمبوسه بدون سس انبه بی معنی است. مواد لازم برای سس انبه:

- پودر انبه ۲ قاشق غذاخوری

- سرکه قرمز نصف فنجان
- رب گوجه ۴ ق غ پر
- فلفل قرمز و نمک به مقدار لازم
- آب یک فنجان

طرز تهیه سس انبه:

همه مواد به جز سرکه را در قابلمه کوچکی ریخته و خوب هم میزنیم و به مدت ۳۰ دقیقه می جوشانیم، زمانی که غلظت آن به حد النصاب رسید سرکه را میریزیم و بعد از ۳ دقیقه خاموش میکنیم و همراه سمبوسه نوش جان کنید. (راستی فلفل قرمز را سخاوتمندانه بریزید که جنوبیه جنوبی شود)

امگشت خوزستان

امگشت غذای محلی استان خوزستان است. غذایی است که عربهای خوزستان با ماهی گباب (قباد) نمک سود شده درست میکنند.

دستور شماره یک
مواد اولیه:

- برنج ۴ پیمانه
- سبزی پلویی (شوید - گشنیز) به مقدار لازم
- نمک به مقدار لازم - ادویه و زردچوبه به مقدار لازم
- کشمش ۱ پیمانه
- پیاز یک عدد درشت
- روغن دوقاشق



قبل از طرز پخت، باید این نکته را بگویم که خیلی ها به خاطر مسایل بهداشتی از ماهی قباد تازه بجای نمک سود شده ان استفاده میکنند ازتن ماهی هم میشود استفاده کرد به این صورت که ماهی قباد تازه را بعد از تمیز کردن و شستن پر از نمک میکنند و یک روز ان را در یخچال میگذارند و بعد از ان استفاده میکنند
طرز تهیه:

ابتدا برنج را بصورت چلویی میزیم ولی ۵ الی ۷ دقیقه قبل از ابکش کردن ان سبزی پلویی را به اب برنج میا فزاییم و بعد ان را ابکش میکنی.

طرز تهیه مواد امگشت:

ماهی نمک سود شده یا تازه را با مقداری اب و زردچوبه و (ادویه مخصوص ماهی) بمدت ده دقیقه میجوشانیم طوری که ماهی له نشود ولی براحتی از استخوان جدا شود سپس ان را ابکش میکنیم و میگذاریم خنک شود سپس استخوانهای ان را بیرون میکشیم و گوشت انرا خرد میکنیم و با پیاز فراوان و ادویه و کشمش تفت میدهیم و هنگام دم کردن برنج انرا وسط برنج میگذاریم یعنی برنج را توی قابلمه گذاشتیم تویش را گود میکنیم و مخلوط ماهی و کشمش و پیاز را میگذاریم و ان را دم میکنیم.

دستور شماره دو

ابتدا برنج را می خیسانند، ماهی آماده نمک پاشی میشود مقداری ادویه به آن افزوده و در آب گرم می جوشانند. بعد از پخت کامل، آب آنرا بطور کامل جدا میکنند، ماهی پخته شده را تکه تکه میکنند و سپس آن را درون یک ظرف مخصوص در روغن گرم سرخ میکنند و بعد از پخت مقداری پیاز و سیر را سرخ شدخ به آن اضافه میکنند و با سبزی مخصوص قلیه مخلوط و مجدداً با پیاز و کشمش و مقداری ادویه تفت میدهند. پس از آبگیری برنج و برگرداندن آن مواد آماده شده را

بشکل لایه لایه درون آن قرار می‌دهند.

بورانی با قلا سبز تازه مواد اولیه:

- ماست ساده پر چرب ۱ فنجان
- پیاز داغ عسلی ۲ قاشق سوپخوری
- سیر ۱ عدد
- با قلا ۳۰۰ گرم
- گرد لیمو ۱ قاشق مرباخوری
- شوید یا شبت ۱ قاشق سوپخوری
- زردچوبه قدری
- فلفل قدری
- نمک قدری



طرز تهیه:

۱ ماست آبگرفته و کمی شل باشد، پیاز سرخ شده باشد، سیر خلال و سرخ شده باشد، باقلای سبز تازه باشد. باقلای سبز تازه را از دو پوست بیرون آورده و با مقداری نمک و آب داخل قابلمه‌ای در باز می‌گذاریم تا پخته شود در آن را می‌زنیم تا رنگ سبز آن از بین نرود مواظبیم که له نشود.

۲ ماست را که مقداری از آب آن رفته است در یک ظرف می‌ریزیم و باقلای پخته شده را به آن اضافه می‌کنیم و کمی بهم می‌زنیم سپس نمک و فلفل و مقداری شویت را داخل آن ریخته بهم می‌زنیم و با پیاز و

سیر سرخ شده و گرد لیمو روی آن را تزئین می‌کنیم
قلیه تخم مرغ خوزستانیمواد اولیه:

- تخم مرغ ۵ عدد
- آرد گندم ۱ استکان
- سبزی ماهی (گشنیز - شوید) نیم کیلو
- پیاز و سیر به میزان لازم
- تمره‌ندی ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه به میزان لازم
- گرد لیمو به میزان لازم
- روغن به میزان لازم



طرز تهیه:

۱ ابتدا سیر کوبیده شده را درون روغن سرخ کرده و پیاز خرد شده را نیز به آن اضافه می‌کنیم. سبزی ماهی خرد کرده را به سیر و پیاز سرخ شده اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا تمام مواد سرخ شوند، آنگاه تخم مرغ های زده شده را نیز به آن اضافه نموده.

۲ به همراه رب گوجه فرنگی با مواد به خوبی هم زده و مخلوط می‌کنیم. در مرحله بعد تمره‌ندی را به مواد افزوده و آرد گندمی را که در اختیار داریم را در آب حل کرده و به مواد اضافه می‌کنیم.

۳ در مرحله آخر زردچوبه، نمک، گردلیمو و دو لیوان آبی را که

داشتیم، به مواد اضافه کرده و می گذاریم جا بیفتد.

نا فله خوزستانی

مواد اولیه:

- گوشت (چرخکرده) نیم کیلو
- آرد نخودچی نیم کیلو
- پیاز (بزرگ) پیاز ۴ عدد
- نمک به میزان لازم
- فلفل به میزان لازم
- زردچوبه به میزان لازم
- سرکه ۱ فنجان
- شکر ۲ فنجان
- کره به میزان لازم
- نعنا (خشک) به میزان لازم
- آب ۵ پیمانه



طرز تهیه:

۱ ابتدا ۲ عدد پیاز را رنده کنید و به همراه گوشت چرخکرده، آرد نخودچی، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کرده و کم کم به آن آب اضافه کنید. توجه داشته باشید آب به میزانی باید اضافه شود که مایه شل نشود و حالت انعطافی داشته باشد.

۲ مواد را ورز دهید بعد به شکل دایره‌های کوچک درست کرده، در کره سرخ کنید. می‌توانید دو عدد پیاز دیگر را به صورت نگینی سرخ کرده، زردچوبه و نمک زده بعد آب را اضافه کرده، نعنا را ساییده و در آب بریزید.

۳ سرکه و شکر را اضافه کرده و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد

بعد نافله‌های سرخ‌شده را درون مواد آبکی قرار دهید تا با حرارت ملایم به مدت ۳۰ دقیقه جوش بزنند.

نکات:

۱ بهتر است از سرکه قرمز یا سرکه سیب استفاده کنید.
۲ این غذا رب ندارد ولی در صورت تمایل میتوانید مقداری زعفران به آن اضافه کنید.

پوکورا

مواد اولیه:

- آرد نخود خام ۲۰۰ گرم
- تره خرد کرده یک فنجان
- آب ولرم یک استکان
- تخم‌مرغ ۲ عدد
- زعفران سائیده آب کرده یک قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز پودر شده نصف قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل و ادویه به قدر دلخواه



طرز تهیه:

۱ آرد نخود و آب ولرم را مخلوط و با چنگال آن را به هم بزنید.

۲ زعفران حل شده و تره خرد شده را هم اضافه کنید.

۳ سپس تخم مرغ‌ها، نمک، ادویه و فلفل را چند دقیقه‌ای هم بزنید و به مواد قبلی اضافه کنید. ۴ بعد از داغ شدن روغن در ماهیتابه،

مواد مخلوط شده کوکو را با قاشق کم کم برداشته و در روغن سرخ کنید یا اینکه می‌توان، تمام مواد را یکباره در ماهیتابه بریزید و دو طرف آن را سرخ کنید. سپس آن را در دیس چیده و با سس گوجه فرنگی آن را سرو کنید.

۵ در صورت تمایل می‌توانید، مقدار فلفل را بیشتر کنید.

قلیه ماهی

مواد اولیه:

- سبزی قلیه را از قبل سرخ کنید و کنار بگذارید (جعفری و گشنیز و مقدار کمی شنبلیله) ۵۰۰ گرم
- ماهی مخصوص قلیه (شیر، صُبیته، سکن) ۸۰۰ گرم. معمولاً آبادانی‌ها برای قلیه "میش ماهی" استفاده می‌کنن.
- پیاز درشت ۲ عدد
- سیر یک بوته
- رب گوجه ۳ قاشق سوپخوری
- ادویه مخصوص ماهی که شامل: زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز، پودر لیمو عمانی
- آرد و نمک و ادویه برای سرخ کردن ماهی
- تمر هندی یک بسته ۱۰۰ گرمی
- روغن به میزان لازم



طرز تهیه:

۱ اول پیازها رو ریز ریز خورد کرده و سرخ می‌کنیم وقتی پیازها

دارن خوب رنگ می گیرند، سیر های ریز خورد شده رو هم اضافه می کنیم و تفت می دیم. ادویه مخصوص ماهی رو به سیر و پیاز اضافه می کنیم و به تفت دادن ادامه می دیم و بوی سیر و پیاز که بلند شد و به مشامتون رسید رب گوجه رو اضافه کنید و مقداری دیگه تفت بدید تا رنگ رب گوجه باز بشه و به خوشرنگی برسه.

۲حالا نوبت اضافه کردن سبزی قلیه ماهی می باشد که از قبل بطور جدا سرخ کرده ایم.

۳ ۳ تا ۴ دقیقه ای مواد رو با هم مخلوط کرده و تفت می دیم تا مواد در عین تفت دان با هم میکس شوند.

۴ تمر هندی رو با آب گرم مخلوط کرده و چنگ می زنیم تا شیره ی تمر با آب میکس بشه.

۵ تمر را که خوب با آب مخلوط کردیم از صافی یا پارچه ی تمیزی عبور میدیم.

۶ هسته و ریشه تمر گرفته بشه و آب تمر صاف شده رو به مواد تفت داده اضافه می کنیم و به مدت نیمساعتی صبر می کنیم تا بجوشد و جا بیافتد.

۷ توی یک دیس آرد و زردچوبه و نمک رو با هم مخلوط می کنیم.

۸ حالا ماهی ها رو که از قبلا شسته ایم و با روزنامه یا پارچه تمیزی خشک کرده و آب ماهی را گرفته ایم.

۹ قطعه به قطعه درون مخلوط آرد و زردچوبه و نمک زده و درون روغن داغ سرخ می کنیم

۱۰ و هر قطعه ماهی که کاملا سرخ شد به آرامی درون دیگ قلیه قرار می دیم.

۱۱ وقتی همه ی ماهی ها رو سرخ کردیم و درون دیگ قلیه جا دادیم زیر شعله ی اجاق گاز رو کم می کنیم (بصورت دم کشی) و درب دیگ قلیه رو نیمه باز میزاریم و می گذاریم تا به مدت یکساعت ردی شعله اجاق باشد تا قلیه جا بیفتد یعنی روغن قلیه بیاد بالا و روی قلیه بگیرد.

ماهی تنوری صُبور مواد لازم:

- ماهی صُبور ۲ عدد
- سبزی پلویی ۳۰۰ گرم
- سبزی ماهی گشنیز و شنبلیله کمی
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیر یک حبه
- آب تمر هندی نصف لیوان
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
- رب گوجه فرنگی یک قاشق غذا خوری



طرز تهیه:

۱ ابتدا داخل شکم ماهی را تمیز می‌کنیم و می‌شویم. فلس ماهی را لازم نیست جدا کنیم. بهتر است مقداری شیره خرما بر پوست ماهی بمالیم (ولی حتمی نیست) تا از سوختن آن به هنگام کباب کردن روی آتش، جلوگیری شود، چون پوست سوخته‌ی آن باعث ایجاد مزه تلخ می‌شود.

۲ شکم ماهی را کاملاً باز کرده و صاف می‌کنیم.

۳ مقداری آب تمر هندی روی شکم ماهی می‌ریزیم تا جذب ماهی شود.

۴ بهتر است مقدار شنبلیله خیلی کم باشد تا مزه‌ی سبزی ماهی تلخ نشود. سپس سبزی ماهی و سبزی پلویی را شسته و خرد می‌کنیم.

۵ پیاز و سیر را نیز خرد می‌کنیم.

۶ سیر و پیاز خرد شده را سرخ می‌کنیم. سپس با سبزی ماهی، سبزی پلویی و مقداری تمره‌ندی سفت مخلوط می‌کنیم.

۷ در مرحله بعد فلفل، نمک و بقیه آب‌تمره‌ندی را به همراه رب‌گوجه فرنگی به بقیه مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم و روی شکم ماهی می‌مالیم.

۸ مخلوط به دست آمده را که روی شکم ماهی می‌گذارند، به زبان محلی "حشو" می‌گویند.

۹ هدف از این کار، خوشمزه شدن ماهی و جلوگیری از سوختن گوشت آن است.

۱۰ سپس ماهی‌ها را به پشت (یعنی شکم باز شده‌ی آن رو به بالا باشد) داخل توری قرار داده و آن را روی زغال کباب می‌کنیم، و یا می‌توانیم آنها را درون فر گذاشته و کباب کنیم.

فلافل خانگی

مواد اولیه:

- نخود ۳۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- جعفری نصف استکان
- سیر ۳ حبه
- آرد نخودچی ۲ قاشق غذا خوری
- فلفل سیاه ۱ قاشق چای خوری
- زیره سبز ۱ قاشق چای خوری
- تخم گشنیز ۱ قاشق چای خوری
- تخم مرغ ۱ عدد (در صورت تمایل)
- نمک به میزان لازم



طرز تهیه:

۱ برای تهیه فلافل نخود را باید خیس کنیم. خیس خوردن نخود کمی طول می کشد، ولی اگر به نخود در حال خیس خوردن مقداری نمک اضافه کنیم زمان خیس خوردن نخود نصف می شود و در عرض دو سه ساعت نخود آب را به خودش جذب می کند. برای همه حبوبات می شود از این روش استفاده کرد.

۲ این راه حل برای مواقعی است که عجله داریم و از قبل فکرش را نکردیم. راحت ترین راه برای طرز تهیه فلافل این است که بعد از خیس خوردن نخود، آن را به همراه پیاز و سیر و ادویه و جعفری داخل میکسر یا همان مخلوط کن بریزیم.

۳ ولی اگر میکسر در دسترس نباشد می توانید نخود را چرخ کنید و به همراه سیر و پیاز رنده شده و جعفری خرد شده ورز دهید. برای میکس هم لازم نیست خیلی مواد را له کنیم. بعد از اینکه میکس کردید، آرد را اضافه می کنیم. تخم مرغ را هم به مواد اضافه می کنیم و مواد را خوب ورز می دهیم. بعد هم به شکل توپ در می آوریم و در روغن سرخ می کنیم .

نکات:

۱ برای طرز تهیه فلافل نخود به خاطر آن که نفاخی نخود گرفته شود،

بهتر است که آن را چند روز قبل خیس کنید و هر بار آب آن را دور بریزید. حتی می توانید آن را چند بار بجوشانید و آبش را خالی کنید و سپس نخودها را چرخ کنید. به این ترتیب کمتر باعث نفخ می شوند.

۲ ادویه هایی که در مواد لازم فلافل گفته شد، ادویه های اصلی برای طرز تهیه فلافل هستند و پیشنهاد این است که حتما از همه ادویه ها برای تهیه فلافل استفاده کنید.

۳ بهترین ادویه برای پخت فلافل زیره است البته فرقی نمی کند که شما زیره سیاه اضافه می کنید یا سبز. افزودن زیره به فلافل به هضم بهتر آن کمک خواهد کرد. می توانید به مایه فلافل کمی هم نعناع خشک اضافه کنید به این ترتیب فلافل عطر بهتری پیدا خواهد کرد.

۴ هنگام تهیه فلافل دقت کنید که نخودها را زیاد چرخ نکنید تا له نشوند زیرا در این صورت مایه فلافل وا می رود. البته بهتر است خیلی هم نخودها درشت نباشند که زیر دندان احساس شوند بهتر است اندازه نخود های چرخ شده کمی از دانه های شکر درشت تر باشد.

۵ بعضی ها تخم مرغ را به فلافل اضافه نمی کنند و به تهیه فلافل تا همین مرحله بسنده می کنند ولی به نظر می رسد تخم مرغ حکم چسب را برای مواد دارد و باعث شکل شدن فلافل می شود و به آن زیبایی می دهد. همچنین از خشک شدن فلافل جلوگیری می کند. درباره بیکینگ پودر نیز باید بگویم که فقط مقدار کمی از آن را به مایه فلافل اضافه کنید تا باعث پف کردن آن ها شود.

۶ برای سرخ کردن فلافل، آن ها را در ظرفی نجسب و کوچک که روغن عمق پیدا کرده است، قرار دهید تا فلافلها بعد از افتادن در روغن داغ به کف ظرف برخورد کنند و به سطح بیایند. به این ترتیب فلافل خوشمزه و ترد خواهید داشت.

۷ برای سرخ کردن فلافلها از قالب های مخصوص استفاده کنید و بگذارید تا روغن کاملاً داغ شود، متاسفانه فلافل را باید در روغن زیاد سرخ کرد تا هم زیباتر شود و هم یکدست پخته شود. ولی می توانید در انتها با دستمال روغنش را بگیرید.

۸ چاشنی مناسب غذای فلافل فقط ترشی است، آن هم ترشی انبه، بادمجان یا میوه. البته شما می توانید فلافل را با کلم شور یا ترشی نیز میل کنید.

۹ بهتر است نان مناسب برای خوردن فلافل پیتا باشد که نوعی نان لبنانی است و کمی ضخیم‌تر از نان لواش است و دو لایه دارد.

۱۰ نوشیدنی پیشنهادی همراه فلافل نیز یک لیوان چای نعناع است. البته هندی‌ها با غذای فلافل نوشیدنی‌ای به نام لاسی می‌نوشند؛ «لاسی» دوغ شیرینی است که مواد تشکیل‌دهنده آن، میوه است.

ارده پلو خوزستانی مواد اولیه:

- ۴ تا پیمانه برنج
- ۲ تا پیمانه ماش
- نمک کمتر از معمول
- ارده تیره رنگ (همون کنجد ساییده) به مقدار دلخواه



طرز تهیه:

۱ این پلو مانند ماش پلو کم نمک هستش. ماش را قبلا خیس کرده و بپزید. برنج را داخل آب جوش ریخته و ماشی که قبلا پخته و آبش رو کشیده، داخل برنج بریزید و آبکش کنید.

۲ سپس ماش پلو رو دم کنید. بعدا پلو ماش دم کشیده رو تو سینی می کشیم تا کمی بخارش خارج بشه.

۳ نیازی نداره روغن بهش بدین چون ارده چرب هستش. سپس به میزان دلخواه ارده روی پلو بریزین و با چنگال هم بزنین و سپس همراه با شیر خرمای سرو کنید. دستور و عکس: باران

نکات:

۱ این همون ارده پلو یا اش ارده خوزستان هستش. شیره خرما رو توی کاسه ای می گذارن هر کس دوست داره موقع خوردن یکم روی برنج می ریزه و می خوره.

۲ اونایی که ارده دوست نداشته باشن ، این غذا رو نمی پسندن. بعضی وقتا به جای شیره خرما ، و سیلون که خرمای سا بیده هستش ، خود خرما رو موقع دم کشیدن لابه لای برنج میذارن. که اینجوری هم خوشمزه میشه . مقدار ارده دلخواه هستش.

۳ کنجد بو داده، ارده اش تیره رنگ و کنجد بو نداده، ارده اش روشن هستش. این غذا معمولا با ارده تیره و کنجد بو داده تهیه میشه .

۴ شیره یه جورایی شل و عصاره خرماست و کمی هم ته مزه سوختگی میده ولی سیلون یه جورایی رانی یا مایه له شده خرماست و جوری غلیظه که قبل از مصرف برای اینکه بشه قاشق توش زد باید گرمش کرد تا کمی شل تر بشه و روی آش ارده ریخت.