گردشگری غذایی در بروجرد/از طبخ «چزنک رغو» تا «آش شله ماش»



این روزها که در خانه مانده‌اید و در حال گذراندن یک قرنطینه اجباری هستید، می‌توانید خانواده خود را مهمان یک غذای جدید و یک تجربه تازه کنید.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از فارس، خیلی اشتباه است اگر فکر کنیم که تمام جذابیت سفر به بازدید از جاذبه های تاریخی وفرهنگی محدود می شود، درست است که باید در طول سفر از جاده لذت برد و از معاشرت با مردم محلی و تماشای فرهنگ و آداب و رسوم آن ها و خرید سوغاتی و یادگاری غافل نشد اما امتحان کردن غذاهای محلی به تنهایی می تواند هدف یک سفر باشد.

این روزها که در خانه مانده‌اید و در حال گذراندن یک قرنطینه اجباری هستید، می‌توانید خانواده خود را مهمان یک غذای جدید و یک تجربه تازه کنید. تجربه غذاهای محلی و بومی شهرها و استان های مختلف کشور عزیزمان ایران.

یکی از شهرهایی که در آن تنوع غذایی زیاد است و شما می توانید طعم های جدیدی را به واسطه آن کشف کنید، بروجرد در استان لرستان

است، جایی که با غذاهای خوشمزه، میراث ماندگار و طبیعت فوق العاده ای که دارد تا پیش از کرونا، سالانه گردشگران زیادی را به سمت خود می کشاند.

اکثر مردم، بروجرد را با کباب سنتی آن می شناسد، اما در کنار آن غذاهایی همچون آش شله ماش، چزنک رغو، خورشت قلیه ترش، خورشت سیب درختی، سغدو، آش ترخینه و کوفته نخودچی آن طرفداران زیادی دارد.

مهارت طبخ کباب سنتی بروجرد در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده و دلیل آن طعم و کیفیت بالای این کباب و روش منحصر به فردی است که بیش از ۱۰۰ سال برای تهیه آن استفاده شده است.

کباب سنتی بروجرد

شما می توانید این کباب را در خانه هم تهیه کنید، برای این کار به گوشت سردست گوسفندی، مقداری سماق و نمک، یک تا دو عدد تخم مرغ، پیاز، منقل، زغال، کاسه فلزی و نان احتیاج دارید.

برای شروع کار باید به مدت یک روز گوشت را در مکان خنکی قرار دهید تا آب ان خشک شود، بعد از طی این مدت گوشت را از استخوان جدا کرده و و به همراه نمک و تخم مرغ درون چرخ گوشت می ریزید، بعد از دوبار چرخ کردن مواد گوشتی، آن را حداقل ۱۰ ساعت داخل یخچال بگذارید.

بعد از مدت زمان لازم برای استراحت گوشت، آن را به ظرفی فلزی منتقل کنید و حدود ۳ تا ۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید، این کار برای این است که گوشت نرم شود و موقع کباب شدن روی آتش نریزد.



حالا به ازای هرکیلو ۱۰۰گرم پیاز رنده شده را که آب آن را گرفته اید به مواد گوشت اضافه کنید، مواد را خوب مخلوط کرده و سپس به سیخ بکشید و مجدد به مدت ۱۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید، طعم جذاب کباب های بروجرد به دلیل دو آتشه بودن آنهاست، به این ترتیب که بعد از نیم پز شدن کباب ها ۵ تا ۱۰ دقیقه به سیخ ها استراحت می دهند تا کباب سرد شود و مجدد آن را روی آتش می گذارند، این کار باعث مغز پخت شدن و در عین حال آب دار شدن کباب ها می شود.

چزنک رغو

این نان خوشمزه یکی از انتخاب های اصلی مردم لرستان برای مناسبت های مختلف است، چزنک به معنای نان فطیر و رغو به معنای روغن حیوانی و محلی بوده که اغلب آن را با شیره خرما و انگور یا خاک مزه دار می کنند.

برای تهیه این نان اصیل شما به یک و نیم پیمانه آرد، ۲ پیمانه آب، مقداری نمک و شیره خرما و به اندازه لازم کره یا روغن محلی نیاز دارید.



برای شروع باید بعد از الک کردن آرد به آن نمک اضافه کنید و با اضافه کردن آرام آرام آب، خمیری نرمو یکنواخت به دست آورید، در لرستان از ساج برای پخت نان استفاده می کنند اما شما می توانید داخل فر یا درون ماهیتابه هم این نان را تهیه کنید.

کف ظرف مورد نظر را با کمی روغن چرب کرده و خمیر را روی آن پهن کنید، سپس با یک چاقو دور تا دور خمیر را از ظرف جدا کنید، زمانی که هر دو طرف نان طلایی شد می توانید آن را خارج کنید و بعد با روغن محلی و شیره خرما به آن طعم دهید.

خورشت سیب درختی

این خورشت خوش طعم هم یکی دیگر از غذاهای استان لرستان است که مواد اصلی آن را سیب و گوشت و شیره انگور تشکیل می دهد، اگر می خواهید طعم این غذا را تجربه کنید باید ۵۰۰ گرم گوشت را با روغن مایع تفت دهید و سپس آن را با آب، یک عدد پیاز و ۳ عدد برگ بو به مدت ۳ ساعت بپزید.



در اواخر پخت گوشت پیاز و برگ بوها را خارج کرده و ۵۰۰ گرم سیب درختی را به همراه ۲ قاشق غذاخوری پیاز داغ به مواد اضافه کنید، ۲ قاشق غذاخوری سرکه را با نصف لیوان شیره خرما یا انگور مخلوط کرد و به مواد سیب و گوشت اضافه کنید تا خورشت خوب بپزد و سیب ها نرم شود.

در اواخر پخت هم یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت را با آب مخلوط کرده و به خورشت اضافه کنید.

آش شله ماش

برای تهیه این آش خوشمزه شما به ۲۰۰ گرم ماش، ۱۵۰ گرم برنج، ۲۵۰ گرم گوشت قورمه شده، ۳ قاشق غذاخوری پیاز داغ، یک قاشق غذاخوری زیره سیاه و مقداری نمک و فلفل و زردچوبه نیاز دارید.

ماش ها را بعد از شستن به همراه پیاز داغ، نمک، فلفل و زردچوبه داخل قابلمه بپزید، بعد از نیم ساعت برنج شسته شده را اضافه کنید و منتظر بمانید تا برنج خوب بپزد.



حالا گوشت را به مواد اضافه کرده و اجازه دهید تا فرآیند پخت آش کامل شوید، هرازگاهی آش را هم بزنید تا ته نگیرد، این آش اصلاً آب دار نیست به همین خاطر باید توجه داشته باشید که برنج خوب له شده و به عبارتی غلظت آن مثل شله زرد شود.

سرویس خبری: آشپزی و گردشگری غذا

منبع: فارس