

دستور غذاهای محلی از روستای بند ارخیل، شهرستان ساری، مازندران

نگارنده: معصومه حبیبی

شیوه استفاده محلی از هفت محصول عرضه شده توسط تولید کننده روستایی خانم معصومه حبیبی

- دانه انار ترش خشک شده
- رب آلوچه جنگلی
- رب انار جنگلی
- سبزی خشک اوجی (۴ مورد استفاده از این سبزی محلی، شامل غذایی سریع و مغذی و نوشابه ای گوارا)
- سبزی خشک شکم پر مرغ یا ماهی
- سبزی ککویی (غذایی سریع و مغذی برای مادرهای کارمند)
- سیر داغ (۴ غذای لذیذ)

- دانه انار ترش خشک شده

نام غذا: مرغ ترش

www.eabbassi.ir

مواد لازم:

دانه انار ترش خشک شده، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

آب، دو لیوان

پیاز، ۱ عدد، متوسط

سیر، ۱ حبه

مرغ، ۱ عدد، متوسط

نمک و ادویه: به اندازه دلخواه

جایگزین: به جای مرغ از گوشت گوسفند هم می توان استفاده کرد.

طرز تهیه: ابتدا پیاز را سرخ می کنیم و سپس سیر را حلقه حلقه کرده به آن اضافه می کنیم تا با هم سرخ و مخلوط شوند. بعد دانه انار ترش خشک شده را می افزاییم و تفت می دهیم. سپس آب را اضافه می کنیم و به جوش می آوریم. مرغ یا گوشتی را که قبلا سرخ کرده ایم به این مخلوط در حال جوش اضافه می کنیم. بعد از ۱۰ دقیقه شعله را کم می کنیم و نمک و ادویه را اضافه می کنیم و می گذاریم کاملا پخته شود. برای تزیین غذا می توان از بادمجان و کدوی سرخ شده استفاده کرد.

- رب آلوچه جنگلی

نام غذا: سُس آلوچه جنگلی (برای استفاده با گوشت سرخ شده، ماهی یا مرغ برشته شده)

مواد لازم:

رب آلوچه جنگلی، ۲ قاشق غذاخوری

پیاز، ۱ عدد، متوسط

آب، نصف لیوان (مقدار آب را می توان برای غلظت کمتر یا بیشتر سس به دلخواه تغییر داد).

نمک و ادویه، به اندازه دلخواه

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و تفت می دهیم. رب آلوچه جنگلی را می افزاییم و کمی بیشتر تفت می دهیم. سپس آب را می افزاییم و می جوشانیم تا قدری قوام پیدا کند. بعد به آن نمک و ادویه می افزاییم.

توجه: رب آلوچه جنگلی بسیار ترش است و برای ته چین مرغ و گوشت و بعضی اوقات برای فسنجان هم استفاده می شود.

- رب انار جنگلی (در سه طمع ترش، ملس و شیرین)

نام غذا: ته چین مرغ (یا گوسفند)

مواد لازم:

رب انار جنگلی، ۳ قاشق غذاخوری

پیاز، ۱ عدد، بزرگ

اسفناج، ۲۰۰ گرم

جعفری، ۱۰۰ گرم

مرغ، ۱ عدد، متوسط

سیب زمینی، ۲ عدد، متوسط

لیو، ۲ عدد

برنج، ۳ پیمانه

هویج، ۲ عدد، متوسط

نمک و ادویه، به اندازه دلخواه

طرز تهیه: ابتدا پیاز را تفت می دهیم تا کاملا طلایی شود. بعد اسفناج و جعفری را (که کمی خرد کرده ایم) اضافه می کنیم و بیشتر تفت می دهیم. رب انار، نمک و ادویه را در این مرحله می افزاییم و کمی بیشتر تفت می دهیم. گوشت مرغ (یا گوسفند) سرخ شده را به این مخلوط اضافه می کنیم. سیب زمینی، هویج و لیو را که جداگانه سرخ کرده ایم به این مواد اضافه می کنیم و خوب هم می زنییم که مخلوط شود. یک سوم برنج آبکش شده را ته دیگ قرار می دهیم و مرغ و مخلفات را روی آن می ریزیم و با مابقی برنج می پوشانیم. به مدت یک ساعت روی شعله کم می گذاریم تا کاملا پخته شود.

- سبزی خشک اوجی

۱- کتلت با سبزی خشک اوجی (غذای سریع و مغذی با نوشابه ای گوارا)

مواد لازم:

سیب زمینی آب پز، ۴ عدد، متوسط

تخم مرغ، ۱ عدد

سبزی خشک اوجی، ۱ تا ۲ قاشق

پیاز، ۱ عدد، متوسط (نگینی شده)

سیر، ۱ حبه (نگینی شده)

نمک و ادویه، به مقدار دلخواه

طرز تهیه: سیب زمینی آب پز را پوست کنده و رنده می کنیم. بعد سیر و پیاز نگینی شده را به آن اضافه و سبزی خشک را به همراه ادویه و تخم مرغ اضافه می کنیم. مایع را مخلوط کرده و سرخ می کنیم. غذا حاضر است.

۲- نام غذا: دوغ سبزی اوجی

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری از سبزی اوجی را در پارچ می ریزیم و دوغ را به آن اضافه می کنیم. و حدود بیست دقیقه با یخ فراوان می گذاریم تا عطر و طعم سبزی به خورد دوغ برود. دوغ آماده میل کردن است. بهتر است اول برای ساختن دوغ، ماست را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بهم بزنیم تا خوب نرم و هموار شود، بعد سبزی اوجی و آب و نمک را به آن اضافه کنید. برای طعم بهتر، دوغ را خنک بنوشید.

www.eabbassi.ir

۳- نام غذا: ترشی با سبزی اوجی

طرز تهیه: برای خوش عطر کردن و دادن طعمی متفاوت، سبزی اوجی را به هر نوع ترشی می توانیم اضافه کنیم.

۴- نام غذا: سس سالاد با سبزی اوجی

طرز تهیه: سبزی اوجی را به عنوان چاشنی به سس سالاد اضافه می کنیم.

- سبزی خشک شکم پر مرغ یا ماهی (از پنج نوع سبزی معطر کوهی و محلی شمال- زولنگ، اناریجه، اوجی،

سرسم و نعنا)

نام غذا: شکم پر مرغ (یا ماهی)

مواد لازم:

اسفناج، ۲۰۰ گرم

پیاز، ۱ عدد، متوسط

سبزی شکم پر، به مقدار دلخواه

آلو (یا آلوچه خشک)، ۲۰۰ گرم

مغز گردو، چرخ شده، ۳ قاشق غذاخوری سر پر

صفحه ۳

رب انار، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری (جایگزین: می توان نصف لیوان دانه انار خشک آسیا شده را به جای رب انار بکار برد).
نمک و ادویه، به اندازه دلخواه
مرغ (یا ماهی)، ۱ عدد، متوسط

طرز تهیه: اسفناج را با پیاز خرد شده تفت می دهیم و سپس سبزی شکم پر را به آن می افزاییم. بعد آلو یا آلوچه خشک و مغز گردو را به ترتیب اضافه می کنیم. وقتی خوب تفت داده و مخلوط شد به آن رب انار می افزاییم و سپس نمک و ادویه را اضافه می کنیم. شکم مرغ را با این مخلوط خوب پر می کنیم و می دوزیم. بعد مرغ را در تابه گذاشته و دو طرف آن را خوب سرخ می کنیم. بعد شعله را کم می کنیم و تابه را حداقل ۱ ساعت روی شعله کم قرار می گذاریم تا مرغ خوب بپزد و جا بیفتد.

- سبزی کوكویی

نام غذا: کوكو محلی (غذای سریع و مغذی)

مواد لازم:

تخم مرغ، ۴ عدد

سبزی کوكویی، ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

پیاز، ۱ عدد متوسط

سیر، ۱ حبه

سیب زمینی یا کدو سرخی، ۲ عدد بزرگ

نمک و ادویه، به مقدار لازم

www.eabbassi.ir

طرز تهیه: سیب زمینی را پس از پوست کندن رنده و آب آن را می گیریم و در ظرفی ریخته و موادی چون پیاز و سیر نگینی شده و ادویه را به آن اضافه می کنیم. بعد سبزی خشک و تخم مرغ ها را اضافه می کنیم و حدود ۵ دقیقه می گذاریم تا عطر سبزی به خورد مواد برود. ماهی تابه را سرخ و مایع حاضر را در آن سرخ می کنیم. این غذا در وقت کمی به دست می آید و با ماست و سبزی تازه بسیار لذیذ است.

- سیر داغ

(علاوه بر غذاهای زیر سیر داغ را می توانیم در هر نوع آشی استفاده کنیم.)

۱- آش ترش مازندرانی

مواد لازم:

کدو زرد یا سرخ، ۱۰۰ گرم (خرد شده)

پیاز، ۱ عدد، بزرگ (خرد شده)

حبوبات (عمدتا باقلا)، ۱ لیوان، (خیسانده شده)

آرد برنج، ۳ قاشق

چغندر، ۲ عدد، متوسط (ریز شده)

سیر داغ آماده، ۱ قاشق

صفحه ۴

رب انار یا رب آلوچه جنگلی، ۲ تا ۳ قاشق
سبزی آشی (برگ چغندر، شوید، گشنیز، گزنه)
ادویه و نمک، به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا به اندازه یک پارچ بزرگ آب را به جوش می آوریم و موادی چون کدو، پیاز، چغندر و حبوبات را به آن اضافه می کنیم تا خوب بپزد. بعد از ۲۰ دقیقه از جوشاندن مواد، آرد را در مقداری آب سرد (نصف لیوان) حل می کنیم و به مواد حاضر اضافه می کنیم. وقتی مواد آتش تقریباً لعاب زد و مواد داخل آن هم پخت، سبزی خرد شده و رب انار یا آلوچه و ادویه و سیرداغ و نمک را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم تا کاملاً پخته و به خورد هم برود. زمان پخت این آش ۱ تا ۱/۲ ساعت است. بعد از پخت کامل، آش را در کاسه ای شیشه ای می ریزیم تا تقریباً سرد شود.

۲- نام غذا: میرزا قاسمی

مواد لازم:

بادمجان، ۲ عدد، بزرگ
پیاز، ۱ عدد، بزرگ (نگینی شده)
سیر داغ آماده، ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی، ۲ عدد، متوسط (نگینی شده)
ادویه و نمک، به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا بادمجان را روی آتش کبابی کرده و ساتوری می کنیم و سپس به پیاز در حال سرخ شدن اضافه می کنیم و تفت می دهیم. بعد گوجه فرنگی را به مواد اضافه و کاملاً تفت داده و در آخر سیرداغ را اضافه می کنیم. بعد از ۱۰ دقیقه تفت دادن نمک و ادویه آن را اضافه و اجاق را خاموش می کنیم.

۳- نام غذا: کشک بادمجان

مواد لازم:

بامجان، ۲ عدد، بزرگ
پیاز، ۱ عدد، بزرگ (نگینی شده)
سیرداغ، ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
کشک، ۳ قاشق غذاخوری سرپر
نمک و ادویه، به مقدار لازم
آب، ۲ لیوان

طرز تهیه: بادمجان را کاملاً پوست می کنیم و سرخ می کنیم و کنار می گذاریم. پیاز را سرخ می کنیم و کشک را در آن کمی تفت می دهیم. آب را به مواد اضافه می کنیم تا به جوش آید. سپس بادمجان و سیرداغ را به مایع اضافه می کنیم و شعله اجاق را بعد از ۱۵ دقیقه کم می کنیم تا کاملاً پخته و به خورد هم برود. پیش از سرو کردن کشک بادمجان را با سیرداغ و نعناداغ تزیین می کنیم.