

مراحل طرز تهیه دلمه برگ مو تبریزی و اصیل

دلمه برگ مو یکی از انواع غذاهای بسیار خوشمزه و معروف است. این غذای خوشمزه از ترکیب برنج به همراه گوشت، حبوبات و سبزیجات تهیه می شود و در برگ های درخت انگور پیچیده می شود. دلمه برگ مو را به سلیقه خود می توانیم به صورت سیگاری (حالت لوله ای) یا به صورت بقچه ای که متداول تر است درست کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، دلمه یک غذای خوشمزه و فصلی است که مردم شهرهای مختلف ایران را با اشکال و مواد مختلف تهیه می کنند. اینجا می خواهیم طرز تهیه دلمه برگ مو تبریزی اصیل را مرور کنیم. برای تهیه این غذای خوشمزه از گوشت چرخ کرده استفاده می شود اما خیلی از دلمه های اصیل در گذشته ها بدون گوشت تهیه می شده است و به جای آن بلغور گندم استفاده می شود.

مواد لازم برای تهیه دلمه برگ مو تبریزی

برنج ۲ پیمانه
لپه مقدار لازم
گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
سبزی دلمه ۲۵۰ گرم
پیاز ۲ عدد
روغنیک سوم پیمانه
شکر به مقدار لازم
سرکه به مقدار لازم
نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه دلمه برگ مو تبریزی

۱. آماده کردن مواد دلمه

اولین مرحله از طرز تهیه دلمه برگ مو تبریزی این است که مواد لازم برای دلمه برگ مو را آماده کنید. برای این کار ابتدا لپه را که خوب شسته‌اید، برای از بین بردن نفخش در آب بخیسانید. همزمان برنج دلمه را هم بعد از آن که شستید در آب و نمک بخیسانید.

همزمان که لپه و برنج خیس می‌خورند برگ‌های انگور را بشویید و بعد روی آن‌ها آب داغ بریزید و بگذارید برگ‌ها نرم شوند. بعد برگ‌ها را آبکش کنید و بگذارید کنار تا آب اضافه‌اش برود.

۲. آبکش کردن برنج و پخت لپه

بعد از این که برنج و لپه دلمه برگ مو تبریزی خوب خیس خوردند باید آن‌ها را بپزید برای آبکش کردن برنج بعد از این که آبی که در آن خیساندید را خارج کردید، برنج را در آبی که جوش آمده بریزید و بعد آبکش کنید. در همین زمان آب لپه را بیرون بریزید و در آب تازه بپزید تا خوب بپزد.

۳. تهیه کردن مایه میانی دلمه

برای تهیه مایه میانی دلمه برگ مو تبریزی ابتدا پیازی را که خرد کرده‌اید، در مقداری روغن در تابه مناسب تفت دهید تا خوب طلایی شود بعد گوشت چرخ‌کرده را اضافه کنید و خوب تفت دهید تا رنگش عوض شود و بعد ادویه لازم را بریزید. در این مرحله ابتدا برنج، لپه و بعد سبزی دلمه را اضافه کنید و همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید.

۴. آماده کردن چاشنی و پیچیدن دلمه

در این مرحله از طرز تهیه دلمه تبریزی وقت آن رسیده که چاشنی دلمه تبریزی را که ماده‌ای ملس است را آماده کنید برای این کار شکر را در سرکه خوب حل کنید؛ می‌توانید مقداری زعفران حل شده در آب داغ را هم به این چاشنی اضافه کنید.

حالا نوبت آن است که دلمه‌ها را بپیچید برای این کار برگ انگور را پهن کنید و یک قاشق از مایه دلمه را روی برگ بریزید و بعد برگ را مثل بقچه یا به شکل لوله‌ای بپیچید.

در نهایت وقتی همه برگ موها را پیچیدید و داخل قابلمه مناسب چند فنجان آب بریزید و روی اجاق گاز روی حرارت کم بگذارید تا دلمه نیم پز شود بعد چاشنی آماده شده را روی دلمه‌ها بریزید و اجازه دهید دلمه کاملاً بپزد.

پختن دلمه در تبریز یک کار رایج است و فصل برگ مو که باشد زنان تبریزی معمولا دلمه برگ مو تبریزی را می‌پاییند و فریز می‌کنند تا در طول سال دلمه آماده داشته باشند. اما برای تهیه بهتر دلمه بهتر است نکاتی در مورد آن بدانید.

دلمه تبریزی اصیل دلمه‌ای ملس و بدون گوشت

دلمه برگ مو یکی از غذاهای سنتی و خوشمزه تبریز و اطراف آن است. این غذا در ترکی به نام (پپراخ دولماسی) هم شناخته می‌شود. مواد اصلی دلمه تبریزی شامل برنج، لپه، بلغور، ساری‌یاغ (روغن به‌دست آمده از جوشاندن کره حیوانی)، پیاز و مخلوط سبزی است. ساری‌یاغ، یک عنصر اصلی در این غذاست و عمدتا از روغن حیوانی تهیه می‌شود.

برای تهیه دلمه تبریزی، برگ مو را با مواد دیگر پر می‌کنند و بعد آن را در دیگ مناسب می‌پزند. این غذا طعمی منحصر به فرد و خوشمزه دارد و جزو غذاهای پرفرمدار در این منطقه به حساب می‌آید.

از دیگر تفاوت‌های دلمه تبریزی این است که نسبت به دلمه‌های شهرهای دیگر کوچک‌تر است و همیشه با ماست سرو می‌شود.

ترکیب سبزی‌های مناسب دلمه

سبزی دلمه یک سبزی ترکیبی است که باید شامل جعفری، تره، مرزه، شوید، نعناع، ترخون، پیازچه یا سیر است. در ترکیب سبزی دلمه باید میزان تره و جعفری دو برابر ترخون و میزان شوید و سیر هم باید سه برابر مرزه و نعناع باشد. در فصل تابستان که معمولا ریحان هست می‌توانید مقداری ریحان هم به این ترکیب اضافه کنید.

چاشنی مناسب انواع دلمه

دلمه از آن دسته غذاهاست که می‌توانید با چاشنی‌های متفاوت تهیه کنید. اگر ملس دوست دارید ترکیب سرکه و شکر و آب مناسب است. اگر اهل ترشی هستید می‌توانید به این ترکیب مقداری آبلیمو یا آب نارنج هم اضافه کنید. اما برخی حتی ترکیب رب گوجه و آب را استفاده می‌کنند.