

طرز تهیه تهچین مرغ

زهرا یگانه

پژوهش آشپزی

مواد لازم

۱ پیمانہ برنج

۳ عدد زردہ تخم مرغ

زعفران دم کرده به میزان لازم

سینه مرغ یا فیله مرغ پخته و خورد شده ۲۵۰ گرم

پیاز يك عدد متوسط

كمي خلال پسته یا بادام(اختیاری)

۱ پیمانہ ماست چکیده

۱ تا ۲ قاشق غذاخوری شکر(اختیاری)

زرشک به مقدار لازم

روغن به میزان لازم

کره ۵۰ گرم

گلاب به میزان لازم

تهیه کته

- اول باید برنج را کته کنیم! (البته خیلی از مردم به جای کته برنج را ابکش میکنند که در این روش ویتامین ها و خواص برنج از بین میرود. به همین دلیل بهتره که کته کنیم.)
- برای اینکه برنج نیم پخت باشه و له نشه به جای $\frac{3}{5}$ پیمانه آب، ۲ پیمانه آب میریزیم.
- بعد هم سه پیمانه برنج، $\frac{1}{5}$ قاشق غ روغن و مقداری نمک اضافه میکنیم.
- سپس شعله را روشن میکنیم.
- یکم هم بزنییم بعد زیرش را زیاد میکنیم و در قابلمه را بذاریم تا آبش تموم بشه و زیرش را خاموش میکنیم.

پخت و طعم‌دهی مرغ

- مرغ را از قبل با با نمک و فلفل و زردچوبه آب پز میکنیم.
- بعد مرغ را ریش ریش میکنیم (یعنی با دوتا چنگال یا با دست ان را ریز میکنیم)
- ۲۵ گرم کره را میندازیم توی قابلمه و گاز را با شعله ی ملایم روشن میکنیم.
- یکم بعد که کره آب شد مرغ را داخل قابلمه میگذاریم.
- ادویه دلخواهمان را اضافه میکنیم (مثلا کاری، زردچوبه، سیر، زنجبیل، هل یا ...).

ادامه پخت و طعم‌دهی مرغ

- کمی شعله را کم کرده، سپس کمی زرشک و ۲ قاشق غذاخوری گلاب را به مرغ اضافه میکنیم. (دلیل اضافه کردن گلاب: عطر و بوی خاصی به ته چین میدهد. همچنین زرشک خیلی زود میسوزد ولی اگر همراهش گلاب بریزیم زرشک طولانی تر میپزد و مغزپخت میشود)
- کمتر از چند دقیقه بعد، شکر را اضافه میکنیم (بعضی از افراد ترشی زرشک را دوست ندارند و با اضافه کردن شکر ترشی آن را کم میکنند اما اگر شما دوست ندارید ته‌چینتان شیرین شود میتواند شکر را حذف کنید).

نکته: دستور کره و زرشک و گلاب و شکر که در بالا گفته شد برای اکثر غذاهای دارای زرشک مثل زرشک پلو و... یکسان است.

طعم و رنگ برنج

- روی برنجمون ماست میریزیم. بعد زرده تخم مرغ را بهشان اضافه
- با اضافه کردن کمی هل یا زنجبیل (اگر نداشتیم با وانیل) به برنج بوی بد تخم مرغ را از بین میبریم.
- ۲۵ گرم کره باقی مانده و زعفران دم کرده را نیز داخل برنج میریزیم و بعد هم میزنیم تا مخلوط بشه. (البته کمی از زعفران را نگه میداریم و به جای برنج، روی مرغ میریزیم)
- **نحوه دم کردن زعفران:** آن را با یک قالب یخ توی کاسه میندازیم و میگذاریم یخ آب شود. با این روش زعفران دم کرده مان خوش رنگ تر میشود

چینش

- زیر يك قابلمه را خوب چرب میکنيم
 - نصف مواد برنجی را داخل قابلمه میریزيم و سطحش را خوب صاف میکنيم
 - کل مخلوط مرغ را روی برنج میچینيم و کمی فشار میديم تا متر اكم شود.
 - نصف ديگر برنج را در قابلمه میریزيم، سطحش را صاف میکنيم و فشار میديم.
- نکته مهم: مخلوط مرغ باید حتما با دیواره قابله يك سانت فاصله داشته باشد.**

ﺗﺻﻮﻳﺮ ﺍﺳﻼﻳﺪ ﻗﺒﻞ



اتمام کار

- قابلمه را با شعله بسیار کم روی گاز میذاریم ۱ تا ۱:۳۰ ساعت بپزه. (البته با فر هم میشه)
- تبریک میگویم تهچین ما آماده است.

تصاوير غذا



پایان
