

دلمه

دلمه تره فرنگی



قسمت سفید تره فرنگی را از قسمت سبز آن جدا می‌کنیم. قسمت سفید آن را از بالا تا پایین به صورت عمودی برش زده به طوری که برش‌ها به مغز تره فرنگی برسد.

مواد لازم برای شش تا هشت نفر

یک کیلوگرم تره فرنگی درشت

300 گرم گوشت چرخ کرده

یک عدد پیاز متوسط

نصف پیمانه بلغور ریز کوفته‌ای

یک قاشق سوپ‌خوری رب فلفل

یک قاشق سوپ‌خوری رب گوجه فرنگی

یک و نیم قاشق چای‌خوری نمک

روغن مایع و آب

به میزان لازم

فلفل سیاه

یک قاشق چای خوری

نعناع، ریحان، جعفری و شوید

ساطوری شده یک قاشق سوپ خوری

قسمت سفید تره فرنگی را از بالا تا پایین به صورت عمودی برش زده طوری که فقط به مغز آن برسید و آن را بیرون آورید و در مقداری آب و نمک بپزید تا نرم شود. بقیه مواد را به غیر از هویج با هم مخلوط کنید و در تابه تفت دهید. ساقه های تره فرنگی را به آرامی از هم جدا کنید و در هر ساقه کمی از مایه دلمه در راس آن قرار داده و مانند سمبوسه مثلثی ببندید. هویج را حلقه ای کرده و کف قابلمه کنار هم چیده و دلمه ها را روی آن قرار دهید. مقداری آب و نمک و کمی روغن زیتون به آن اضافه کنید و با در بسته اجازه دهید دلمه ها بپزند.

استفاده از پیاز برای تهیه این غذا امری اختیاری است و بستگی به سلیقه و علاقه شما دارد. اگر دلمه ها را به شکل لوله ای آماده می کنید انتها و ابتدای آن را گوشت چرخ کرده خالی قرار داده و کمی آن را سرخ کنید و بعد بپزید.

بهتر است در آب دلمه ها مقداری رب گوجه فرنگی بریزید.