

# طرز تهیه حلیم

مواد لازم جهت تهیه حلیم خانگی :

گندم خورد شده یا گندم معمولی	۴۰۰ گرم
گوشت سردست (بعضی بوقلمون هم استفاده می‌کنند)	۴۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
زردچوبه	نیم قاشق چای خوری
نمک	۱ قاشق چای خوری
روغن یا کره	به مقدار نیاز
آب سرد	۱٫۵ لیتر
شکر، دارچین و روغن	به اندازه دلخواه

## طرز تهیه حلیم خانگی:

جهت تهیه حلیم اول قبل از شروع گندم را پنج شش ساعت در آب خیس کنید. گوشت را همراه با ۲ لیوان آب داخل قابلمه کوچکتر قرار دهید، پیاز را پوست بکنید و به چهار قسمت تقسیم کنید و داخل گوشت بریزید. زردچوبه را هم بیفزایید و شعله اجاق را روی درجه متوسط قرار بدهید بگذارید گوشت خوب بپزد. گندم را با یک لیتر آب در قابلمه دیگری بریزید و با شعله ملایم بپزید تا نرم و دانه آن له شود. اگر قبل از نرم شدن گندم، آب آن رو به اتمام گذاشت کمی آب گرم به آن بیفزایید.

## مرحله خورد کردن گوشت :

وقتی گوشت پخت آنرا از مایع خارج کنید و ریش کنید . دقت کنید گندم باید خوب نرم شده باشد و دانه آن رفته باشد. اگر گندم با پوست مصرف کرده‌اید حالا باید پوست آنرا با کمک یک آبکش جدا کنید. حالا گندم نرم شده را که تقریباً به صورت مایع سفت در آمده را با گوشت کوبیده مخلوط کنید و روی حرارت ملایم بگذارید و با حرارت بسیار ملایم بگذارید غلیظ شود (قوام بیاید). هنگام مصرف حلیم، می‌توانیم روی آن را دارچین پاشیده و با روغن حیوانی یا کره داغ و شکر نوش جان کنید. حلیم را می‌توانید با انواع نان ها مخصوصا نان سنگک هم سرو کنید.