

طرز تهیه دلمه برگ مو

دلمه برگ مو یکی از لذیذ ترین و معروف ترین غذای های ایرانی است که به عنوان پیش غذا و حتی غذای کامل به روی سفره می آید. در فصل بهار به دلیل فراوانی برگ مو تازه بیشترین زمان طبخ و صرف آن است. **مواد لازم جهت تهیه دلمه برگ مو :**

برگ مو	به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
برنج	یک پیمانه
سبزی دلمه (گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون) به یک نسبت با گشنیز	کمی بیشتر ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	دو عدد
لپه	یک پیمانه
نمک	به مقدار لازم

مواد لازم برای چاشنی دلمه :

آب	یک پیمانه
سرکه	نصف پیمانه
شکر	یک قاشق غذا خوری
نمک	به مقدار کم

طرز تهیه دلمه برگ مو :

جهت تهیه دلمه برگ مو ابتدا باید لپه و برنج رو از قبل خیس بدیم. پیازهارو نگینی خرد میکنیم و در مقداری روغن به همراه زردچوبه تفت میدیم. کمی که سبک شد و رنگش طلایی شد گوشت و رو اضافه میکنیم و روی حرارت ملایم تفتش میدیم. برنج و لپه ها رو هم نیم پز میکنیم و به گوشت در حال تفت اضافه میکنیم. فقط حواستون باشه که تا حد زیادی پخته باشه. بعد هم سبزی رو اضافه میکنیم و اگر دوست داشتین یه قاشق رب گوجه هم به دلمه برگ مو اضافه کنین. اگر زرشک دوست داشته باشین میتونین به مواد، زرشک هم اضافه کنین و تفت بدین. نمک هم یادتون نره. مواد داخل دلمه ما آماده است. مواد رو داخل برگها بیچین و به پشت در قابلمه بچینید. دلمه هارو کیپ هم بچینین و چاشنی رو روش بریزین. حواستون باشه که چاشنی خیلی کم هست، در حدی که انتهای قابلمه رو پر کنه و در واقع دلمه ها باید با بخار چاشنی پخته بشن. در قابلمه رو بگذارید و نیم تا یک ساعتی روی حرارت ملایم باشه تا بپزه.

فوت و فن پیچیدن دلمه ها :

برای پیچیدن دلمه ها روشهای مختلفی وجود داره که مرسوم ترینشون بقچه ای هست و رولی. اگر برگهایی که

استفاده میکنین تازه هست. باید دو سه دقیقه ای در آب جوش بجوشه تا نرم بشه و موقع پیچیدن نشکنه.
برگها رو که آماده کردین، پهن کنین و مواد رو داخلش بریزین و بیچیدش.