



چی بپزیم؟

ویسپوبیش،
سال ۲، شماره ۲

آرمان آرین

مقدمه:

سالادهای سردی که می‌شود در کنار ناهار یا حتی به عنوان شام صرف کرد، تنوع زیادی دارند اما بعضی از آنها، بیشتر باب‌طبع ایرانیان در کنار غذاهای ایرانی بوده‌اند. یکی از این سالادها، سالاد الویه است که پیش‌تر درباره آن نوشتیم و حالا می‌خواهیم یکی دو جور دیگر از آنها را با هم مرور کنیم: سالاد «لوییا چشم بلبلی» و سالاد «سیب‌زمینی».



درست کردن این سالادها بسیار آسان است و نوجوانها به راحتی میتوانند از صفر تا صدشان را به تنهایی انجام دهند و با گذاشتن آنها سر سفره‌ی خانواده، پدر و مادرهایشان را غافلگیر و شاد کنند!

الف. سالاد لوبیا چشم‌بلبلی (برای ۴ نفر)

- لوبیا چشم‌بلبلی، ۲ پیمانه
- پیازچه، ۲ عدد
- خیارشور (درشت)، ۷-۸ عدد
- سبزیجات معطر تازه (ترجیحاً شوید یا گشنیز)، یک مشت به دلخواه
- سُس مایونز (ترجیحاً کم‌چرب)، به مقدار کافی
- آبلیمو (ترجیحاً تازه)، ۲-۳ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه، به ذائقه
- پودر عشق، هر چه بیشتر، بهتر!

توی یک قابلمه‌ی کوچک دردار و مناسب، دو پیمانه لوبیا چشم‌بلبلی قشنگ می‌ریزیم و می‌شوئیم. سپس با آب خوراکی، در حدّی که دو بند انگشت روی لوبیاها باشد آن را پُر می‌کنیم و روی شعله‌ی زیاد می‌گذاریم. کمی نمک و روغن هم در آن می‌ریزیم و درش را می‌بندیم. وقتی جوش آمد، شعله را کم می‌کنیم. بسته به جنس لوبیا که زودپز باشد یا دیرپز، حدود یک ساعت می‌گذاریم تا مغزش خوب بپزد و نرم و لذیذ شود.

اما مراقب باشید که نباید لوبیا آنقدر بپزد که درهم و برهم و له شود و در ضمن، شاید لازم باشد که یک‌بار دیگر هم به قابلمه، آب اضافه کنید تا ته نگیرد. حالا همزمان با اینکه لوبیا می‌پزد، یک کاسه‌ی نسبتاً بزرگ برمی‌داریم و باقی مُخَلّفات (خیارشور، پیازچه و سبزیجات) را سر فرصت در آن، ریز خُرد می‌کنیم. سپس آبلیمو و ادویه می‌زنیم اما سُس مایونز را نمی‌ریزیم تا آخر، بعد از اینکه لوبیا سرد و اضافه شد.

وقتی لوبیا خوب پخت، آن را در آبکش می‌ریزیم و زیر آب سرد می‌گیریم تا خوب خنک شود. آبش که رفت، لوبیا را به کاسه اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. ده دقیقه، محض اطمینان صبر می‌کنیم تا لوبیا کاملاً سرد شود و بعد، بنا به ذائقه و نیاز، سُس مایونز می‌ریزیم و همه مواد را با هم، هم می‌زنیم.





سالاد آماده است اما اگر آن را دست کم یک ساعتی توی یخچال بگذاریم تا سرد شود و جا بیفتد، مزه‌ی خوش و کامل‌اش را تجربه خواهیم کرد!

ب. سالاد سیب‌زمینی (برای ۴ نفر)

سیب‌زمینی (نسبتاً بزرگ)، ۴ عدد

پیازچه (تازه)، ۲ عدد

خیارشور (درشت)، ۴ عدد

سبزیجات معطر تازه (مقداری نعناع، جعفری یا گشنیز)، یک مُشت به دلخواه

سُس مایونز (ترجیحاً کم‌چرب)، به مقدار کافی

آبلیمو (ترجیحاً تازه)، دو سه قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه، به ذائقه

پودر عشق، بیش باد!

سیب‌زمینی‌ها را خوب و با اسکاچ یا بُرس می‌شوئیم و با پوست، توی یک قابلمه‌ی کوچکِ دَر‌دار و مناسب می‌اندازیم. سپس با آبِ خوراکی، در حدّی که دو بند انگشت روی سیب‌زمینی‌ها باشد آن را پُر می‌کنیم و بر شعله‌ی زیاد می‌گذاریم. کمی نمک در آن می‌ریزیم و دَرش را می‌بندیم. وقتی جوش آمد، شعله را کم می‌کنیم. نیم‌ساعتی می‌گذاریم بجوشد تا مغزشان خوب بپزد و نرم شوند.

همزمان با اینکه سیب‌زمینی می‌پزد، یک کاسه نسبتاً بزرگ برمی‌داریم و باقی مُخَلّفات (خیارشور، پیازچه و سبزیجات) را سر فرصت، در آن ریز خُرد می‌کنیم. بعد، نوبت آبلیمو و ادویه است اما سُس مایونز را بعد از اینکه سیب‌زمینی سرد و افزوده شد، اضافه می‌کنیم.

وقتی سیب‌زمینی‌ها خوب پختند، آنها را در یک کاسه‌ی آب سرد می‌گذاریم تا خوب خنک شوند. شاید لازم باشد یک‌بار آبِ سرد را عوض کنیم تا به خنک شدن سیب‌زمینی‌ها کمک کند. بعد آنها را پوست می‌کنیم و با فشارِ دست، توی کاسه خُرد می‌کنیم، طوری که هرکدام به چند بخش کوچک نامساوی تقسیم شود. محض اطمینان صبر می‌کنیم تا مغز سیب‌زمینی‌ها سرد شوند و بعد، بنا به ذائقه و نیاز، سُس مایونز می‌ریزیم و همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم؛ منتها آرام، جوری که

تکه‌های سیب‌زمینی، کاملاً خرد و پوره نشوند و شکل تقریبی‌شان حفظ شود.
حالا سالاد آماده است اما بهتر آن که دست‌کم یک ساعتی، کاسه را توی یخچال
بگذاریم تا سرد شود و جا بیفتد. نوش‌جان همگی!



مؤخره:

دستورهای غذا در این بخش، از سرآشپز آ.آ. یا سرآشپزهای عزیز دیگری است که
مخصوص دست‌وپن‌جول شما بچه‌های گل، نوشته، انتخاب یا تنظیم شده‌اند.
پس لطفاً وقتِ درست‌کردن‌شان:

از فرطِ گشنگی، هول نشوید. خودتان را نسوزانید، نبرید، زخمی نکنید و تاول نزنید.
آشپزخانه را به گند نکشید؛ یعنی کابینت‌ها را بهم نریزید و جای چیزها را طوری عوض
نکنید که بعدش دیگر پیدا نشوند! هر ظرفی را بعد از استفاده، در نخستین فرصت
بشوید و خشک کنید و سرجایش بگذارید، طوری‌که سینک‌تان همیشه خالی و مرتب
باشد. کار را که کرد؟ آنکه تمام کرد! بنابراین یادتان باشد که:

بعد از آشپزی، نباید ناله و نفرین اهل خانه، پشت‌سر آدم باشد!
بعد از آشپزی باید نشست پای سفره و میز غذا، نه اینکه مشغول باندپیچی و
چسب‌کاری شد!

و بعد از خوردن دست‌پختِ خوب شما هم باید گفت:

«نوش‌جان عزیز دل، خدا قوت!»

یادتان نرود از غذاهایی که می‌پزید، برای «اینستاگرام ویسپوبیش»، فیلم و عکس بگیرید
و تجربه‌های متنی‌تان را هم به بخش «پیام‌های شما» بفرستید.

خدانگهدار تا «چی بپزیم» بعدی؛
آ.آ. و دوستان سالادخوار
از آشپزخانه‌ی توی درختِ ویسپوبیش
اردیبهشت ۱۴۰۴