

چی بپزیم؟

ویسپوبیش،
سال ۳، شماره ۶

بُرنا ولی نیا

مقدمه:

اگر از خانواده و هفت پشت قبل از ما بپرسید، برای آبگوشت یک اصل اساسی وجود دارد که جای هیچ بحث و مجادله‌ای باقی نمی‌گذارد: گوشت آبگوشت باید گردن گوسفند باشد! چرا؟ چون هم گوشت درست و حسابی دارد، هم به اندازه‌ای چربی دارد که آبگوشت را جان‌دار و خوش طعم کند، هم استخوان دارد که بعد از پختن آن قدر نرم و لذیذ می‌شود که حیف است با قاشق سراغ‌اش بروی؛ بلکه باید استخوان‌اش را با دست بگیری، با حوصله به نیش بکشی و تا آخرین ذره گوشت‌هایش را از آن جدا کنی!

حالا که تکلیف نوع گوشت آبگوشت روشن شد، برویم سراغ بقیه ماجرا...

آبگوشت مَشتی جانانه 🧐 برای ۴ نفر

نخود، ۱ پیمانه

لویا سفید، ۱ پیمانه

گوشت استخوان دار گوسفندی (ترجیحاً گردن)، ۲ تکه

دُنبه (در صورت لزوم برای چربی بیشتر)، ۱ تکه

پیاز بزرگ، ۱ عدد

سیب زمینی، ۳ عدد

رُب گوجه فرنگی، ۳ قاشق غذاخوری

جُوز هندی، کمی

لیمو عمانی درسته یا پرک شده، ۳ عدد (یا آب یک عدد لیموی تازه)

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، به میزان لازم

آب، به مقدار زیاد و چندباره

نان (حتماً از انواع ایرانی، به ویژه بربری یا سنگک، ۴ عدد

پودر عشق، یه عالمه!

طرز تهیه:

اول از همه، نخود و لویاسفید را در یک کاسه‌ی بزرگ می‌ریزیم و به اندازه‌ی کافی، آب اضافه می‌کنیم. حتی اگر بشود، از شب پیش این کار را می‌کنیم تا خوب خیس بخورند و چند بار هم آب‌شان را عوض می‌کنیم تا از آن حالت خشک و عبوس بیرون بیایند! بعد می‌رویم سراغ پیاز. یک پیاز بزرگ برمی‌داریم، پوستش را می‌گیریم و خُردش می‌کنیم. پیاز را می‌شود هر چه بیشتر پوره کرد تا در کل غذا حل شود و عطر و طعم دهد اما دیده نشود.

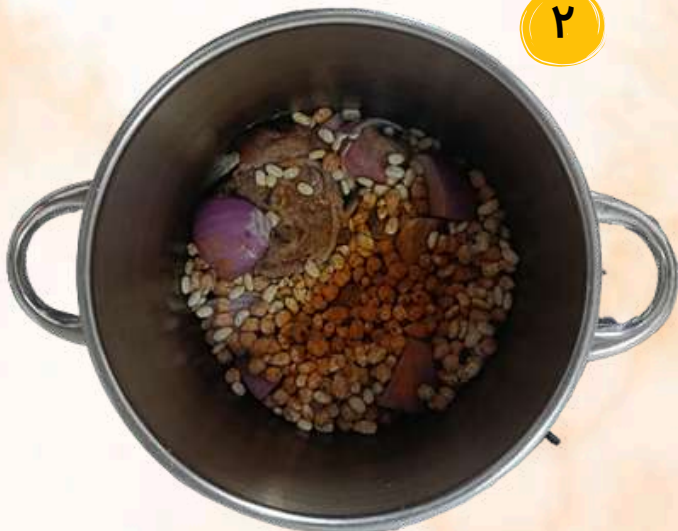


عکس‌های این شماره همه توسط
سرآشپز بُرنا و خانواده گرفته شده‌اند.

۱



۲



حالا می‌رسیم به قهرمان اصلی داستان: **گوشت گردن!** (تصویر ۱)

قبل‌اش باید بگویم که بعضی‌ها دوست دارند آبگوشت‌شان حسایی چرب و چیلی باشد و برای همین در کنار گوشت، یک تکه دُنبه هم داخل قابلمه می‌اندازند (البته شاید بعضی از شما دوست داشته باشید از بخش دیگری از گوشت گوسفندی استفاده کنید که در هر حال فرقی نمی‌کند و حتما خوشمزه خواهد شد).

در هر حال، گوشت را داخل زودپز (زودپز ما کمی فرق دارد و خیلی هم زود پز نیست ولی خوب می‌پزد!) می‌گذاریم و کمی تفت می‌دهیم تا خودش را بگیرد. بعد پیاز خُرد/پوره‌شده را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کمی با گوشت، رفیق شود.

نخود و لوبیای خیس‌خورده را هم اضافه می‌کنیم و نمک، فلفل و زردچوبه را می‌ریزیم. سپس به آن آب اضافه می‌کنیم، در زودپز را می‌بندیم و اجازه می‌دهیم حدود یک ساعت با حرارت مناسب بپزند.

بعد از یک ساعت، وقت آن است که بقیه اعضای خانواده هم وارد قابلمه شوند (تصویر ۲): رُب گوجه‌فرنگی، کمی جُوز هندی و مقداری دیگر آب اضافه می‌کنیم. بعضی در این مرحله، چند لیمو عَمّانی را که با چنگال سوراخ‌سوراخ شده به غذا اضافه می‌کنند تا کمی عطر و تُرشی بدهد. گرچه بخش عطرش را توی آبگوشت ما جُوز هندی انجام می‌دهد که آن را در این مرحله، روی غذا رنده می‌کنیم. برای تُرشی هم می‌شود، لیموی تازه را جایگزین کرد.

نکته: در اینجا آن کسانی که در مرحله‌ی قبلی، دُنبه انداخته‌اند، دُنبه‌ها را با گوشت کوب می‌کوبند و دوباره داخل قابلمه می‌ریزند.

حالا دوباره در زودپز را می‌بندیم و با شعله‌ی کم، می‌گذاریم حدود یک ساعت دیگر آرام‌آرام بپزد و جا بیفتد.

آن وسط‌ها و در یک ربع/نیم ساعت آخر، سه عدد سیب‌زمینی‌مان را شسته و پوست گرفته، به آبگوشت اضافه می‌کنیم تا خوب بپزد ولی له نشود.

و بالاخره... بعد از حدود دو ساعت صبر و شکیبایی، آبگوشت مَشتی ما آماده است! یعنی وقت‌اش

رسیده که کاسه‌ها را بیاورید، نان ایرانی را آماده کنید، سبزی خوردن و پیاز خام را کنار دست‌تان بگذارید و با احترام کامل سر سفره یا دور میز بنشینید.



البته یکی باید آب آبگوشت را در یک کاسه بیاورد و دیگری، مواد آن را در قابلمه، با گوشت کوب سنتی یا برقی بکوبد تا به اصطلاح «گوشت کوبیده» آماده شود. بنابراین غذایی که برای آبگوشت ایرانی، سر میز می‌آید، دو نوع است:

- یک کاسه‌ی بزرگ، کل آب آبگوشت که بعدش، هرکسی کاسه‌ای از آن را برمی‌دارد، برای ترید کردن (نان خُرد شده به کاسه و آب ریختن).
- یک ظرف بزرگ گوشت کوبیده که همه مواد در آن تبدیل به یک خوراک شده‌اند.



نکته: بعضی‌ها هم گوشت کوبیده نمی‌خورند، یعنی دوست دارند که مواد آبگوشت، به صورت سالم و نه له‌شده، برای‌شان سرو شود. بنابراین قبل از کوبیدن مواد، باید برای آنها مقداری گوشت و سیب زمینی و نخود و لوبیا جدا شوند تا سهم‌شان را به‌طور دلخواه میل کنند!

البته اگر در خانواده شما هم رسم است، قبل از شروع غذا یک استخوان گردن را بردارید، خوب به نیش بکشید و یادتان باشد که: این همان جایی است که هفت پشت ما می‌گفتند: «آبگوشت بدون گردن، یه چیزی کم داره!» نوش جان!



مؤخره:

لطفاً وقت درست کردن این غذای خوشمزه:  از فرط گشنگی، هول نشوید. خودتان را نسوزانید، بُرید، 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، طوری که 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، پشت سر آدم باشد!
بعد از آشپزی باید نشست پای سفره و میز غذا، نه اینکه مشغول باندپیچی و چسب کاری شد!
و بعد از خوردن دستپخت خوب شما هم باید گفت:
«نوش جان عزیز دل، خدا قوت!»

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

خدانگهدار تا «چی بیزیم» بعدی؛

سرآشپز بُرنا و دوستان خوش خوراک ویسپویشی

۱ شهریور ۱۴۰۵