



غذای امروز **Lobster & fish stew with resoto** یا به

عبارتی خوراک ماهی و لابستر با ریسوتو.

این غذا یکی از غذاهای مخصوص سر آشپز است. البته با توجه به کمیاب بودن ریسوتو در تهران این غذا با برنج باسماتی (برنج هندی) تهیه می شود تا شما هم به راحتی بتوانید آن را تهیه کنید.

شروع کار با معرفی مواد لازم آغاز می شود که خیلی مرتب روی میز آقای شف چیده شده است. این مواد برای تدارک غذا برای دو نفر میباشد.



همانطور که در عکس می بینید مواد لازم عبارتند از :

- ۱) سبزیجات پخته شامل کدو، سیب زمینی، هویج و لوبیا به اندازه ۲ پیمانه (۷)
- ۲) قارچ صدفی خام ۱ پیمانه (۶)
- ۳) قارچ صدفی گریل شده (۲۴)
- ۴) کلم بروکلی ۱/۲ پیمانه (۵)
- ۵) گوجه فرنگی نگینی ۱ پیمانه (۴)
- ۶) گوجه فرنگی رنده شده ۱ پیمانه (۳)
- ۷) لیموترش بصورت حلقه شده ۱ عدد (۸)
- ۸) پیاز رنده شده یا ریز خرد شده ۱/۲ پیمانه (۱۷)
- ۹) کرفس خرد شده ۱ پیمانه (۹)

۱۰) جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری (۲)

۱۱) برنج باسماتی ۱ پیمانه (۲۰)

۱۲) آب مرغ ۲ پیمانه (۱۲)

۱۳) پنیر پارمزان ۱ پیمانه (۱۹)

۱۴) خامه ۲ قاشق غذاخوری

۱۵) ماهی هامور ۱۱۰ گرم (۱۳)

۱۶) لابستر یکعدد ۲۰۰-۱۸۰ گرم (۱۵)

۱۷) کره ۱۰۰ گرم (۲۱)

۱۸) اسفناج (۱۶)

۱۹) برگ بو ۳ برگ (۱۱)

۲۰) گشنیز

۲۱) شوید (۱۰)

۲۲) روغن زیتون با سیر (۱۴)

۲۳) ریحان (۲۳)

۲۴) جوز هندی (۱۸)

۲۵) روغن زیتون (۲۲)

۲۶) رزماری و ساقه کرفس (۱)



کار شف با قرار دادن تابه روی اجاق شروع می شود. آقای سر آشپز قبل از استفاده از هر ماده غذایی آن را به دوربین معرفی می کند . نیمی از یک قالب کره داخل تابه ریخت می شود روغن زیتون با سیر یا به قول سر آشپز (گارلیک اویل) به کره اضافه می گردد تا جلیز و ولیز کره شروع شود بلافاصله نصف پیاز زنده شده موجود



هم روانه تابه می شود. سر آشپز قبل از اضافه کردن پیاز تاکید می کند که حتما آب پیاز بایستی کاملا گرفته شود . حسابی که همه چیز داغ شد نوبت ماهی و لابستر می رسد. ابتدا ماهی و با کمی تاخیر لابستر در کره، روغن زیتون، سیر و پیاز تفت داده می شوند.



هنگامی که ماهی در حال سرخ شدن است سر آشپز ما مواد و طعم دهنده های دیگر را به آن اضافه میکند، دو قاشق کرفس خرد شده، گوجه فرنگی نگینی، گوجه فرنگی رنده شده، لیموی حلقه شده، مقداری جعفری، یک تکه رزماری، ریحون، قارچ صدفی گریل شده و در آخر سبزیجاتی که از قبل آب پز شده اند مثل هویج، سیب زمینی، کدو و لوبیا ، که به همه اینها نمک و فلفل سیاه نیز اضافه می شود.





نکته آموزنده: به جای استفاده از آبلیمو می توانید لیمو را ابتدا پوست کنده و سپس بصورت حلقه ای برش بزنید و در داخل غذا قرار دهید و طعم بسیار جذاب تری را تجربه کنید. حالا وقت آن رسیده تا در تابه را روی آن بگذارید و روی شعله کم گاز بمدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.



این ۱۵ دقیقه زمان مناسب برای تهیه برنج خواهد بود.



خوب باز هم قدمهای اول تهیه غذا با همان شکل و شمایل دنبال می شود. کره، روغن زیتون و سیر بعلاوه پیاز رنده شده وارد تابه می شوند تا بعد از اینکه خوب داغ شد برنج باسماقی به آن اضافه شود. بعد از ریختن برنج داخل روغن نصف پیمانه آب مرغ نیز به آن اضافه می شود تا برنج با آب مرغ پخته شود.



در هنگامی که برنج در حال پختن است آقای شف فلفل سیاه با نمک و تخم گشنیز آسیاب شده را هم به آن اضافه می کند. همینطور که برنج در حال طبخ است هر از چند گاهی آن را به هم می زند تا احتمالا ته نگیرد و خوب بپزد.



بعد از اینکه آب مرغ تمام شد برنج را تست می کنند . دستیار سرآشپز می گوید بایستی خوب پخته شده باشد اما شفته نشود . و زیر دندان حس شود. اگر برنج سفت بود باز هم آب مرغ به آن اضافه کنید و فرصت به آن بدهید تا کمی نرم تر شود.

در زمانی که برنج در حال طبخ است چند کار دیگر بصورت موازی انجام می گیرد تا همه کارها در حداقل زمان ممکن انجام شود و به این ترتیب است که غذایی که آقای شف در کمتر از ۳۰ دقیقه آماده می کند برای ما شاید نزدیک به ۲ ساعت طول بکشد.





در هنگام پخته شدن برنج نوبت اسفناج ها است . حسن آنها را داخل یک تابه که کاملا داغ شده می اندازد و درب آنها را می گذارد و ۲ دقیقه اسفناج ها را تفت می دهد . او تاکید ویژه ای دارد که نباید برای پختن اسفناج به آن آب اضافه کرد، چون آب تمام خواص اسفناج را می گیرد . بعد



از تفت داد اسفناج ها آنها را زیر آب سرد می شویند. دلیل این کار حفظ رنگ سبز تازه اسفناج است. تا قبل از آماده شدن برنج باید خیلی سریع شوید ها را هم برای مدت کوتاهی در یک روغن خیلی داغ قرار دهید و خارج کنید . زمانی کمتر از یک دقیقه.

متخصصین علوم غذایی معتقدند فرآیند پخت غذا و حرارت دادن غذا باید حتی المقدور کوتاه باشد تا حداکثر مواد مفید آن حفظ شود. این نکته در آشپزی سرآشپز رستوران الیزه کاملا مشهود است.



حالا وقتی اسفناج، شوید و برنج آماده شد، بایستی با هم ترکیب شوند. پنیر پارمژان، خامه و کمتر از یک قاشق چای خوری جوز هندی رنده شده نیز اضافه می کنیم و لُبکمی روغن زیتون و سیر مجددا حدود ۵ دقیقه آنها را تفت می دهیم. در این مدت خوراک م اهی و لابستر هم دیگر آماده شده است.



و اما سرو غذا ;

سرو غذا هم بخش مهمی از کار است. مخصوصا وقتی بخواهیم برنج را به سبک غیر معمول در بشقاب قرار دهیم.

برای این کار دستیار سرآشپز هم دست به کار شد. یک قالب گرد وسط بشقاب قرار می دهد و برنج را به آرامی داخل آن ریخته و بدین ترتیب برنج بصورت قالبی و گرد وسط بشقاب قرار می گیرد.



روی برنج ابتدا تکه ماهی و سپس لایستر قرار داده می شود.

سبزیجات پخته شده مثل لوبیا ، سیب زمینی، هویج، کدو سبز که به شکل خاصی بریده شده اند و در آ خر شف با یک تکه رزماری، جعفری و مغز کرفس کار را تکمیل می کند و اینجاست که شف با افتخار به غذا نگاه می کند و با لهجه خاص خود می گوید "بفرمایید"



تهیه شده توسط گروه فیدیلیو با همکاری رستوران الیزه



الیزه

برای دیدن دستوره‌های آشپزی از سرآشپز رستورانهای بزرگ تهران به سایت fidilio.com مراجعه نمایید