

یتیمک بوشهری

یتیمک یک غذای بوشهری است که شاید به نوعی معادل یتیمچه معروفی باشد که در تمام نقاط کشور پخته می‌شود. این غذا گوشت ندارد و سرخ کرده نیست و به همین دلیل می‌توان آن را در دسته غذاهای سالم و رژیمی جا داد. ضمن این که یتیمک به دلیل داشتن لوبیا، پروتئین خوبی دارد و استفاده از بادمجان در ترکیبش، آن را لذیذ و خوش طعم کرده است.

مواد لازم:

بادمجان ۴ عدد
پیاز یک عدد
لوبیا چشم بلبلی یک پیمانه
آب تمبر هندی نصف لیوان
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
آب یک لیوان
روغن به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا چشم بلبلی را بپزید. در حین پخت دو بار آب آن را عوض کنید تا خاصیت نفاخ بودن حبوبات از آن گرفته شود. حالا در یک تابه، پیاز را خرد کرده و حرارت دهید تا وقتی که سبک شود. در این زمان بادمجان‌ها را پوست کنده و در آب نمک بگذارید تا تلخی آن از بین برود. سپس آنها را شسته و به صورت مکعبی خرد کنید. بادمجان را به پیازداغ اضافه کنید و به آن نمک، فلفل، زردچوبه بزنید. اجازه دهید بادمجان‌ها کمی در روغن تفت بخورند. سپس یک لیوان آب به مواد اضافه کرده و به مدت نیم ساعت حرارت دهید تا بادمجان‌ها نرم شوند. نصف یک بسته کوچک تمبر هندی را در نصف لیوان آب خیس کنید و بعد از نیم ساعت از صافی رد کنید. لوبیا چشم بلبلی را روی بادمجان‌ها ریخته و آب تمبر هندی را هم اضافه کنید. دقت کنید که چون تمبر هندی شور است، در اضافه کردن نمک غذا کمی احتیاط به خرج دهید. ترجیحا نمک را در آخر پخت اضافه کنید. اگر ذائقه تان می‌پذیرد، غذا را تند کنید. این غذا در اصل باید تند و پرادویه باشد. بعد از آن که تمبر هندی به خورد مواد رفت و آب غذا کشیده شد، آن را در ظرف ریخته و با سبزیجات تازه تزئین کنید.

