

آلبالو پلوی رژیمی



مواد لازم برای 6-8 نفر	
4 پیما نه	برنج
1 کیلو گرم	آلبالوی هسته گرفته
100 گرم	شیرین کننده بدون قند و کالری
به میزان لازم	کره یا روغن
300 گرم	گوشت چرخ کرده
1 عدد	پیاز رنده شده
به میزان لازم	نمک، فلفل ، زردچوبه
50 گرم	خلال پسته
به میزان لازم	زعفران حل کرده

روش تهیه آلبالو پلو :

برنج را بپزید و آبکش کنید. آنگاه در قابلمه مناسبی ، **آلبالو** و **شکر رژیمی** کامور را روی اجاق بگذارید تا بجوشد. سپس آب آن را جدا کنید و 100 گرم کره به آلبالو بیفزایید و اجاق را خاموش کنید. حالا در قابلمه مناسبی، قدری روغن بریزید، برنج و آلبالو را لایه لایه به آن بیفزایید و روی حرارت بگذارید. اکنون آب باقی مانده از آلبالو و قدری روغن روی برنج بدهید و آن را به مدت تقریبی 30 دقیقه دم کنید. اینک گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک، فلفل و زردچوبه را با هم مخلوط کنید و در تابه مناسبی، روغن بریزید. حل از مایه گوشت، کوفته ریزه درست کنید و در روغن تفت دهید. آنگاه **آلبالو پلو** را با کوفته ریزه مخلوط کنید و برای پذیرائی، در دیس بکشید و روی آن را با خلال پسته و پلوی زعفرانی تزئین کنید.