

خلال شده می پوشانیم. بعد روی آن گوشت نیم پز را اضافه کرده و برنج را بر روی گوشت ها می ریزیم. سپس همان آبی که گوشت در آن نیم پز شده را روی برنج اضافه کرده و می گذاریم دم شود. اضافه کردن کشمش آخرین مرحله از پخت قابلی است. زمانی که غذا نزدیک به درست شدن بود ما کشمش را روی برنج دم می کنیم، در واقع کشمش قابلی سرخ نمی شود، بلکه با برنج دم می شود.

۱. قابلی محبوب ترین غذا در افغانستان

من در رستوران خودم از گوشت گوسفند برای پخت قابلی استفاده می کنم. می توانیم با گوشت گوساله هم قابلی درست کنیم. قابلی معروف ترین و محبوب ترین غذای افغانستان است و طرفداران زیادی در داخل و خارج این کشور دارد. به نظر من اینکه رستوران های غذای افغانستانی در گلشهر زیاد شده خوب است، اما با هم کیفیت غذا حرف اول را می زند. در نتیجه من از افزایش رستوران ها نگران نیستم. در رستوران (کباب و قابلی امین) سه مدل غذا به مشتریان ارائه می شود، کباب تیکه، منتو و قابلی. در کباب تیکه ما گوشت را برای ۱۲ ساعت در مواد مخصوصی که از طعم دهنده ها تشکیل شده می خوابانیم. قبل از این کار باید چربی های اضافه گوشت گرفته شود و آن را به تیکه های کوچک تر تقسیم کرد. خواباندن گوشت در مواد مخصوص باعث نرمی و خوش طعمی آن در هنگام کباب کردن می شود.

۲. متنوع غذایی که با بخار تهیه می شود

متنوعی دیگر از غذاهای پرتطرف دار در افغانستان است. این غذا با خمیر تهیه می شود. در داخل خمیرهایی که به شکل دایره های کوچک برش خورده اند، ترکیبی از گوشت چرخ کرده و پیاز گذاشته می شود و سپس خمیرهای هلالی شکل متنوع در دیگرهای مخصوص بخار پز می شود. خیلی دوست دارم که این کار را توسعه بدهم، اما شرایط طوری است که فعلا نمی توانم این کار را انجام دهم. رستوران ما از نظر بهداشتی زیر نظر اداره بهداشت است و مجوزهای لازم را دارد.

در گلشهر علاوه بر منتو، قابلی و کباب تیکه غذاهای افغانستانی دیگری همچون بولانی، آشک و شورن خود هم به فروش می رسد. در کنار این ها شما می توانید در گلشهر شیرخ هم پیدا کنید. شیرخ یک بستنی افغانستانی است. این بستنی که سفید رنگ است از شیر تهیه می شود و یکی از پرتطرف دارترین خوراکی هادر فصل تابستان در افغانستان است. در گلشهر همچنین شیرینی های افغانستانی و نان های مخصوصی که توسط افغان ها پخت می شود، به فروش می رسد.



گشت و گذاری در رستوران هایی که غذای افغانستانی سرو می کنند و حسابی سرشان شلوغ است

«قابلی، قابل شمار ندارد»

کیچری هایی که هراتی ها طبع می کنند را ندارد. مردم استان های شمال افغانستان در قابلی درست کردن تبخیر زیادی دارند. در واقع ما در هر قسمت افغانستان یک غذای مخصوص داریم؛ کیچری در هرات، قابلی در شمال و انواع کباب ها در جنوب افغانستان.

علاوه بر این ها غذاهای دیگری همچون کرابی، بولانی، آشک و کباب های مختلف از دیگر غذاهای افغانستان است.

۳. قابلی غذای ویژه سر آشپز در گلشهر

۷۰ درصد مشتری های ما افغانستانی و ۳۰ درصد ایرانی هستند. همه مشتری های ما از دیگر نقاط شهر به اینجا می آیند و در واقع ما از گلشهر مشتری زیادی نداریم. قابلی غذای اصلی رستوران های گلشهر است و طبع آن مراحل خاص خود را دارد. ابتدا ما گوشت را در روغن تفت می دهیم، بعد از یک ساعت که گوشت نیم پز شد، گوشت قابلی را از دیگر بیرون می آوریم و کف دیگ را با هویج

آمیدیم. چند سالی است که در گلشهر رستوران غذای افغانستانی دارم و مهم ترین غذاهایی که به مشتری می دهیم کباب تیکه و قابلی است. من ۴۱ سال دارم و از سال ۱۳۷۲ آشپزی می کنم. سال ۷۲ برای کار به کشور عربستان رفتم و تا سال ۱۳۸۳ در آنجا به شغل رستوران داری و آشپزی مشغول بودم. در واقع من آشپزی را در عربستان یاد گرفتم. در خانواده ما فقط من آشپز هستم. بعد از بازگشت از عربستان در ایران هم آشپزی را ادامه دادم. من در هرات و کابل هم آشپز بوده ام و حالا هفت سال است که در گلشهر آشپز خانه دارم و غذای افغانستانی می پزم.

۴. قابلی معروف ترین غذای افغانستان

قابلی یکی از معروف ترین غذاهای افغانستان است. این غذا در واقع یک غذای از یکی است و از یک ها هم در استان های شمال افغانستان زندگی می کنند. مادر هرات غذایی به نام کیچری داریم. در هیچ جای افغانستان کیچری طعم

محمدرضا هاشمی - غذا و خوراکی ها مانند آداب و رسوم از شاخصه های معرفی یک جامعه و کشور محسوب می شود. گاهی یک غذای خاص در یک شهر آن قدر معروف می شود که آن شهر با همان غذا در میان دیگران شناخته می شود. مثل شله در مشهد، پریانی در اصفهان و اکبر جوجه در شمال افغانستان هم مانند دیگر نقاط دنیا غذاهای منحصر به فرد خود را دارد. غذاهایی که طعم و بویای دارند. تا آنجا که گاهی شنیدن نام این غذاها شمارا یاد افغانستان می اندازد.

چند سالی است که در گلشهر به ویژه کوچه سینما (خیابان شفیعی ۳۳) رستوران هایی که غذای افغانستانی سرو می کنند زیاد شده است. تصمیم گرفتم برای تهیه گزارش این هفته به گلشهر بروم و از قابلی فروشان این منطقه اطلاعاتی را راجع به غذاهای خوشمزه افغانستانی به دست آورم.

۵. از سال ۱۳۷۲ غذای افغانستانی می پزم

سید آقا حسینی هستم، متولد شهر مزار شریف در شمال افغانستان. ما سال ۱۳۶۴ به ایران



۷۰ درصد

مشتری های ما افغانستانی و ۳۰ درصد ایرانی هستند. همه مشتری های ما از دیگر نقاط شهر به اینجا می آیند و در واقع ما از گلشهر مشتری زیادی نداریم. قابلی غذای اصلی رستوران های گلشهر است و طبع آن مراحل خاص خود را دارد

