

# طرز تهیه خورش توت فرنگی خوشمزه

24 اردیبهشت 1405

**خورشت توت فرنگی ، یکی از خورشت های بی نظیر است که طعم و مزه بسیار جدیدی دارد.**

این ترکیب جذاب و مجلسی که خیلی راحت آماده می شود را می توانید برای نهار یا شام تهیه کنید.

خورشت توت فرنگی با فیله مرغ تهیه می شود و همان ظور که از نام این غذا پیداست از توت فرنگی استفاده می شود و فوق العاده جذاب و خوش رنگ و لعاب است. خورش توت فرنگی در کنار پلو زعفرانی بسیار شیک و مجلسی می شود.

شما می توانید به دلخواه مقدار توت فرنگی را کم و زیاد کنید. اما توت فرنگی یکی از میوه های خوشمزه ای می باشد که دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین C می باشد. توت فرنگی دارای فیبر است و به همین دلیل باعث کاهش وزن و لاغری و بهبود هضم غذا می شود.

## مواد لازم

فیله مرغ ۳ عدد

پیاز ۲ عدد

توت فرنگی ۱.۵ پیمانه

زعفران دم کرده ۳ ق غذا خوری

سس باریکیو ۷ ق غذا خوری

شکر قهوه ای ۲ ق غذا خوری

آبلیمو ۲ ق غذا خوری

عسل ۲ ق غذا خوری

نمک، فلفل سیاه، پودر پاپریکا و زردچوبه به مقدار لازم

## مرحله اول: مزه دار فیله مرغ

ابتدا فیله های مرغ را به اندازه دلخواه خرد کنید و یا می توانید به صورت درسته داخل خورش قرار دهید. فیله ها را با کمی نمک و فلفل سیاه و پاپریکا و زردچوبه مزه دار کنید و کمی صبر کنید تا فیله ها مزه دار شوند. در ادامه فیله مرغ با زعفران کرده داخل تابه سرخ کنید.

## مرحله دوم: تفت دادن مواد و تهیه سس خورش



**مرکز مشاوره حال خوب**  
**دکتر رویا درویشی پیشه**  
**متخصص روانشناسی**  
 استاد دانشگاه و ۳۱ سال سابقه مشاوره  
 خانواده و امور نوجوانان و جوانان در مدارس  
 با تجربه سازگاری نظام روانشناسی  
 و وزارت ورزش و جوانان

**پیش از ازدواج**   
**ازدواج**   
**زوج درمانی** 

**مشاوره تخصصی**  
 خانگی مشاوره و تعیین رزق  
 ۰۹۱۰۲۹۰۲۷۵۸

در ادامه پیاز ها را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و داخل تابه با کمی روغن سرخ کنید تا طلایی و سبک شود. وقتی پیاز در حال سرخ شدن می باشد داخل یک کاسه سس باربیکویو را به همراه شکر، آبلیمو، عسل و کمی نمک و فلفل سیاه خوب مخلوط کنید.

### **مرحله سوم: پخت خورش توت فرنگی**

سس آماده شده را روی پیاز های سرخ شده بریزید و خوب مواد را تفت دهید تا بوی ادویه ها آزاد شود. فیله مرغ مزه دار شده را به سس اضافه کنید و ۱/۲ پیمانه آب جوش روی مواد بریزید. برای نیم ساعت اجازه دهید تا فیله ها پخته و سس به خورد آن ها برود.

### **مرحله چهارم: تهیه خورش توت فرنگی با فیله مرغ**

در ادامه وقتی فیله پخته شد، توت فرنگی ها را که از قبل شسته و به دو نیم خرد کردید به خورش اضافه کنید و برای ۲۰ دقیقه زمان دهید تا طعم ها باهم ترکیب شوند و خورش جا افتاده شود.