

طرز تهیه خورشت نخود فرنگی

خورشت نخود فرنگی یک خورشت فوق العاده خوش طعم و با ترکیب رنگی زیبا و جذابه که با وجود پروتئین گوشتی و مجموعه ای از سبزیجات بسیار مقوی، بسیار هم مفید فایده است و میتونه یک وعده غذای تمام و کمال باشه!

مواد لازم برای تهیه خورشت نخود فرنگی

تعداد سرو: 4 نفر

- پیاز متوسط و نگینی خرد شده 1 عدد
- گوشت گوسفندی 350 گرم
- نخود فرنگی یک و نیم پیمانه
- هویج متوسط 2 عدد
- سیب زمینی متوسط 2 عدد
- رب گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری
- آبلیمو ترش تازه به میزان لازم
- نمک، فلفل، زردچوبه، پودر سیر به میزان لازم

مراحل تهیه خورشت نخود فرنگی

برای شروع مقداری روغن رو داخل قابلمه ریخته و وقتی داغ شد، پیاز نگینی رو بهش اضافه کرده و کمی تفت میدیم تا سبک و شفاف بشن.

حالا تکه های گوشت رو به پیاز اضافه کرده و همراه با هم تفت میدیم تا رنگ گوشت تغییر پیدا کنه. سپس کمی زردچوبه و پودر قلقل سیاه و پودر سیر رو اضافه کرده و به تفت دادن ادامه میدیم تا عطر ادویه ها بلند بشه.

حالا حدوداً 6 لیوان آب رو به گوشت و پیاز اضافه میکنیم و بعد درب قابلمه رو قرار میدیم و اجازه میدیم تا با حرارت متوسط گوشت بپزه.

بعد از اینکه گوشت پخت نمک رو به میزان مورد نیاز اضافه و سپس رب گوجه فرنگی رو اضافه میکنیم. صبر می کنیم تا رب چند جوش بخوره و رنگش باز بشه.

حالا هویج ها رو که به صورت حلقه ای برش زدیم اضافه می کنیم و همراه با گوشت اجازه پخت میدیم.

اگر از نخود فرنگی خام استفاده کرده باشیم باید همراه با هویج اون رو به خورشت اضافه کنیم ولی اگر از قبل اون رو پخته باشیم و یا از کنسرو نخود فرنگی استفاده کردیم بعد از اینکه هویج ها تا اندازه پخته و نرم شدند، نخود فرنگی ها رو اضافه می کنیم. و در 10 دقیقه پایانی سبب زمینی ها رو که به صورت مکعبی برش دادیم، به خورشت اضافه میکنیم و سپس اجازه میدیم تا خورشت جا بیفته.

برای چاشنی این خورشت از آب لیمو ترش اضافه می کنیم ولی اگر دوست داشتیم از آبغوره و یا آب نارنج تازه هم میتونیم برای طعم دار کردن خورشت استفاده کنیم.

بعد از اینکه مزه خورشت رو تست کردیم خورش ما آماده هست. خورشت نخود فرنگی رو داخل ظرف مناسبی ریخته و به همراه چلو سرو می کنیم.

***هدی شربتئی**