

طرز تهیه خورش باقلا (باقالی) سبز

27 خرداد 1402

بیشتر ما کاربرد اصلی باقلا سبز را درباره پلو می‌دانیم، در حالی که تعدادی غذا با باقلا تهیه می‌شود یکی از آن‌ها خورش باقلا که یک خورشت مجزا است. جالب است بدانید که در این خورش هم سبزی طعم دهنده به باقلا، همان شوید است.

طرز پخت باقلا سبز :

برای طرز تهیه باقلا سبز، می‌توانید هم با پوست و هم بدون پوست بپزید. اگر می‌خواهید بدون پوست بپزید دانه‌های باقالی را از پوست اصلی آن جدا کنید و آن‌ها را با آب بپزید. نیم ساعت قبل از تمام شدن زمان پخت به آن نمک اضافه کنید. و در زمان سرو آن را داخل بشقاب بریزید و روی آن گلپر و فلفل و کمی سرکه بریزید.

طرز تهیه خورش باقلا سبز :

مواد لازم برای 6 نفر:

باقالی بدون پوست	1 کیلوگرم
گوشت	500 گرم
پیاز	1 عدد
شوید تازه خردشده	300 گرم
سیر	4 حبه
نمک و فلفل	به میزان لازم
زردچوبه	به میزان لازم
پودر زعفران	یک چهارم قاشق چایخوری

طرز تهیه خورش باقلا :

ابتدا شوید را پاک کرده، خوب بشویید. طمانی که آب آن خارج شد ریز خرد کنید.

در یک تابه، مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس شوید خردشده را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. در این فاصله، سیرها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید و به شویدها اضافه کنید و با هم سرخ کنید و کنار بگذارید.

پیاز را به صورت خالی نازک خرد کنید. و در قابلمه‌ای مناسب، با مقداری روغن سرخ کنید. البته هنگام سرخ شدن پیاز، نمک و فلفل و زردچوبه را هم به آن اضافه کنید.

گوشت های خرد شده را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت بدهید بعد حدودا 3 لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا با شعله ی ملایم به طور کامل بپزد.

باقلا را به همراه شوید، سیر خرد شده و کمی نمک به مخلوط گوشت و پیاز اضافه کنید. سپس حرارت را کم کنید تا خورش جا بیفتد که معمولا حدود 45 دقیقه زمان می برد. دقت کنید همه ی مواد باید به خوبی پخته شوند.

بعد از جا افتادن خورش زعفران دم کرده به آن اضافه کنید.

*** نکته :**

بعضی ها در مراحل پایانی پخت این خورش، تخم مرغ نیز به آن می افزایند. به این ترتیب که با توجه به این میزان مواد، زرده و سفیده دو عدد تخم مرغ را از هم جدا کرده، ابتدا سفیده تخم مرغ ها را به خورش اضافه می کنند و همانطور که قابلمه روی شعله اجاق گاز قرار دارد، هم می زنند تا سفیده ها با مواد مخلوط شوند و بپزند. سپس زرده ها را روی خورش می ریزند و با گذاشتن در قابلمه، 5 تا 10 دقیقه صبر می کنند تا زرده ها سفت شوند و در پایان به همین صورت سرو می کنند.