

# طرز تهیه خورش تره فرنگی

12 اردیبهشت 1402

خورش تره فرنگی یکی از انواع خورش های خوشمزه و جدید ایرانی است که با رسی های متنوعی پخته می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
سینه یا ران مرغ	۴۵۰ گرم
تره فرنگی	۵۰۰ گرم
نعنا تازه	۱۰۰ گرم
جعفری تازه	۲۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه	به مقدار کافی

## طرز تهیه خورش تره فرنگی

### مرحله اول

برای تهیه **خورش** تره فرنگی خوشمزه ابتدای کار ساقه های تره فرنگی را به اندازه های دلخواه خرد می کنیم، سپس می شویم تا گل و لای آن کاملاً شسته شود. در ادامه تره فرنگی را درون آبکش می ریزیم.

### مرحله دوم

حالا اجازه می دهیم آب اضافی تره فرنگی کاملاً خارج شود. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم، سپس تره فرنگی را درون تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا آب اضافی تره فرنگی تبخیر شود.

### مرحله سوم

در این مرحله مقداری روغن مایع درون تابه حاوی تره فرنگی می ریزیم، سپس به تفت دادن ادامه می دهیم تا کاملاً سرخ شوند. در ادامه جعفری و نعنا را می شویم، سپس درون آبکش قرار می دهیم تا آب اضافی شان خارج شود.

## مرحله چهارم

حالا جعفری را به همراه نعنا روی تخته گوشت قرار می دهیم، سپس به صورت ریز ساطوری می کنیم. در ادامه سینه یا ران مرغ را درون قابلمه قرار می دهیم، سپس تا اندازه ای که روی گوشت مرغ را بگیرد آب اضافه می کنیم.

## مرحله پنجم

در این مرحله قابلمه را روی حرارت زیاد قرار می دهیم و اجازه می دهیم آب جوش بیاید. در ادامه زمانی که روی گوشت مرغ کف ایجاد شد، قابلمه را از روی حرارت بر می داریم، سپس آب مرغ را دور می ریزیم و تکه های مرغ را می شوئیم.

## مرحله ششم

حالا پوست پیاز را جدا می کنیم، سپس می شوئیم و به صورت نگینی ریز خرد می کنیم. در ادامه یک قابلمه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم و مقداری روغن مایع درون قابلمه می ریزیم، سپس بلافاصله پیاز را اضافه می کنیم.

## مرحله هفتم

در این مرحله مقداری [زردچوبه](#) به پیاز اضافه می کنیم و به تفت دادن ادامه می دهیم تا پیاز سبک و شیشه ای شود، سپس بوی خامی زردچوبه از بین برود. در ادامه تکه های مرغ را درون قابلمه قرار می دهیم و کاملا سرخ می کنیم.

## مرحله هشتم

حالا تا اندازه ای که روی گوشت مرغ را بگیرد آب اضافه می کنیم و اجازه می دهیم گوشت مرغ درون آب جوش بماند تا نیم پز شود، سپس تره فرنگی را به همراه جعفری و نعنا به مرغ اضافه می کنیم و اجازه می دهیم خورش جا بیوفتد.

## مرحله نهم

در نهایت نمک و فلفل خورش را اندازه می کنیم. در ادامه می توانید مقداری آب لیمو ترش تازه یا آبغوره به عنوان چاشنی خورش استفاده کنید. در آخر خورش را درون یک ظرف مناسب بریزید، سپس به همراه پلو زعفرانی سرو کنید. نوش جان.