

# طرز تهیه خورش نخود فرنگی

31 فروردین 1402

خورش نخود فرنگی یکی از انواع خورش های خوشمزه و مجلسی ایرانی است که با مواد متنوعی تهیه می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سیب زمینی	۲ عدد
سیر	۲ حبه
نخود فرنگی	۳۰۰ گرم
زعفران دم کرده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

دستور پخت خورش نخودفرنگی

## مرحله اول

برای تهیه خورش نخود فرنگی ابتدا یکی از پیازها را با رنده ریز رنده می کنیم و با فشار دست آب اضافی اش را می گیریم، سپس پیاز رنده شده را به همراه گوشت چرخ کرده و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه داخل یک کاسه مناسب می ریزیم.

## مرحله دوم

در این مرحله مواد را به مدت حداقل ۵ دقیقه با دست ورز می دهیم تا کاملاً منسجم و یکدست شوند. در ادامه از مخلوط گوشت و پیاز کوفته های قلقلی به اندازه گردو درست می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم.

## مرحله سوم

حالا مقداری روغن به تابه اضافه می کنیم و کوفته های قلقلی را داخل روغن داغ سرخ می کنیم و کنار می گذاریم. در ادامه پیاز باقیمانده را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم و به همراه کمی روغن در یک قابلمه مناسب تفت می دهیم.

## مرحله چهارم

در این مرحله پیاز را کمی تفت می دهیم تا سبک شود، سپس رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری فلفل سیاه و زردچوبه به قابلمه اضافه می کنیم و چند دقیقه تفت می دهیم تا طعم خامی رب گوجه فرنگی به طور کامل گرفته شود.

## مرحله پنجم

حالا در صورت تمایل سیرها را با رنده ریز رنده می کنیم و به قابلمه اضافه می کنیم، در صورت تمایل می توانیم به جای استفاده از سیر از پودر آن استفاده کنیم. سیر را فقط باید در حدی تفت دهیم که عطر آن بلند شود.

## مرحله ششم

در این مرحله ۲ پیمانه آب به قابلمه اضافه می کنیم، سپس حرارت زیر قابلمه را زیاد می کنیم تا آ سریعتر به جوش بیاید. پس از اینکه آب به جوش آمد، حرارت زیر قابلمه را ملایم تر می کنیم و گوشت های قلقلی را به قابلمه اضافه می کنیم.

## مرحله هفتم

پس از گذشت ۳۰ دقیقه نخود فرنگی را به همراه کمی نمک به خورش اضافه می کنیم و اجازه می دهیم آب اضافی خورش کشیده شود و خورش جا بیفتد. در همین حین سیب زمینی ها را به شکل دلخواه خرد می کنیم.

## مرحله هشتم

در این مرحله سیب زمینی ها را سرخ می کنیم و کنار می گذاریم. در پایان پخت خورش زعفران دم کرده را اضافه می کنیم، سپس خورش را در ظرف مورد نظرمان می کشیم و با سیب زمینی سرخ کرده تزیین کرده و با برنج سرو می کنیم.