

# قارچ شکم پر؛ خوشمزه و دلچسب

15 آذر 1404

**قارچ شکم پر یک غذای خوش خوراک و سرشار از مواد مغذی است.**

برای تهیه این غذا، قارچها با گوشت چرخ کرده یا هر ماده دلخواهی پر می‌شوند. سپس قارچها در فر یا روی اجاق گاز در قابلمه پخته می‌شوند تا مواد داخل آنها بپزد و طعمها متراکم شوند.

## مواد لازم

نمک و فلفل به مقدار لازم

قارچ ۱ کیلوگرم

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم

پنیر خامه ای ۱۰۰ گرم

پیازچه ۱۵۰ گرم

پنیر پارمزان ۱۵۰ گرم

سیر ۲ حبه

جعفری ۱۵۰ گرم

آرد سوخاری ۱/۴ پیمانه

## طرز تهیه

### مرحله اول

قارچها را بعد از شستن و آبکشی آن‌ها را با حوله تمیزی خشک کرده و خیلی آرام و با احتیاط قسمت داخلی آن‌ها را جدا می‌کنیم و با استفاده از قاشق کوچک خیلی با احتیاط و آرام کمی از دیواره‌های داخلی قارچ را می‌تراشیم و بیرون می‌ریزیم مراقب باشید که قسمت گردی قارچها ترک نخورد.

حال در داخل سینی فر کاغذ روغنی پهن کرده و قارچهای تو خالی شده را مرتب و با فاصله مساوی در کنار هم می‌چینیم به طوری که قسمت کلاهک قارچها کف سینی قرار گیرد و بخش خالی شده آن به سمت بیرون باشد سپس آن را آماده کنار می‌گذاریم.

### مرحله دوم

بعد در ادامه گوشت چرخ کرده را در داخل تابه نجسب مناسبی می ریزیم و تابه را روی حرارت با شعله متوسط می گذاریم و تفت می دهیم.

(دقت کنید که نباید هیچ روغنی اضافه شود چون خود گوشت چرخ کرده چربی لازم برای چرب کردن مواد و سرخ کردن را دارد و هم چنین حتما از تابه نجسب استفاده کنید). بعد از پنج الی هفت دقیقه که از تفت دادن گوشت چرخ کرده گذشت و رنگ آن حسابی تغییر کرد مقداری نمک و فلفل می پاشیم و مواد را زیر و رو کرده و هم می زنیم تا خوب مواد مخلوطی مزه دار شوند.

## مرحله سوم

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

شماره: ۵۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸ سال تاسیس: ۱۳۹۲

**دکتر رویا درویش پیشه**

**۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸**

**ازدواج و زوج درمانی**

حال سیرها را بعد از ۲۰ دقیقه خیساندن در داخل ظرف پر از آبی آن ها را پوست گرفته و با رنده سیر می کنیم و به مواد اضافه کرده و هم می زنیم تا با سایر مواد مخلوط شده و بوی آن بلند شود.

پیازچه ها را بعد از پاک کردن و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه خیس کردن در آب تمیز شسته و آبکشی کرده سپس خیلی ریز خرد می کنیم و یک سوم آن را کنار گذاشته و الباقی را به مواد اضافه نموده و هم می زنیم تا با سایر مواد تفت داده شود.

پنیر خامه ای به قسمت های کوچک تری تقسیم کرده و به مواد اضافه می کنیم و خوب مواد را زیر و رو کرده و هم می زنیم تا کم کم نرم شده و ذوب گردد و با سایر مواد مخلوطی ترکیب شود.

## مرحله چهارم

بعد در ادامه جعفری را نیز پاک کرده و بعد از ۲۰ دقیقه خیس کردن در داخل ظرف پر از آبی تمیز

شسته و آبکشی نموده و آن را خیلی ریز خرد می کنیم و یک سوم آن را کنار گذاشته و الباقی را به همراه پودر آرد سوخاری و پنیر پارمزان رنده شده اضافه می کنیم و مواد را مجددا هم زده و زیر و رو می کنیم تا خوب با هم مخلوط شوند. سپس حرارت را خاموش می کنیم.

### مرحله پنجم

فر را روشن می کنیم و دمای آن را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کرده تا گرم شود و در آخر مواد میانی را با نسبت مساوی در داخل قارچ های تو خالی شده می ریزیم و آن ها را در داخل سینی چیده و بعد سینی را در فر گرم شده به مدت ۱۵ الی ۱۸ دقیقه می گذاریم تا قارچ ها پخته و نرم شوند و رنگ طلایی قهوه ای به خود بگیرند.

بعد از زمان مقرر سینی فر را بیرون آورده و کمی صبر می کنیم تا از حرارت آن ها کاسته شود سپس قارچ های شکم پر را در ظرف سرو چیده و با پیازچه و جعفری خرد شده که کنار گذاشته بودیم تزیین می کنیم.

قارچ های شکم پر یکی از مقوی ترین و کامل ترین غذا هاست که خیلی انرژی زا بوده و اگر همراه نان و سالاد شیرازی سرو شود برای مدت طولانی سیر نگه می دارد.