

آموزش پخت کباب تابه ای بادمجان

8 اردیبهشت 1403

کباب بادمجان با گوشت یکی از انواع غذاهای خوشمزه بین المللی است که با دستورهای متنوعی تهیه می شود. مواد اصلی این کباب خوشمزه گوشت چرخ کرده و بادمجان هستند و می توانم به سلیقه خود مواد غذایی دیگری به این کباب خوشمزه اضافه کنیم.

مواد لازم جهت تهیه کباب بادمجان تابه ای:

- 2 عدد بادمجان متوسط
- 250 گرم گوشت چرخ کرده
- 1 عدد پیاز متوسط
- 1 عدد گوجه فرنگی متوسط
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1/2 قاشق چای خوری زردچوبه
- 1/4 قاشق چای خوری پودر زیره
- 1/4 قاشق چای خوری پودر پاپریکا
- 2 قاشق غذاخوری روغن مایع
- جعفری خرد شده برای تزیین (اختیاری)

طرز تهیه کباب بادمجان تابه ای: ساده و خوشمزه

بادمجان ها را بشویید و پوست آنها را بگیرید. سپس بادمجان ها را به صورت حلقه ای به ضخامت 1 تا 2 سانتی متر برش بزنید.

در یک کاسه، بادمجان های حلقه شده را با 1 قاشق غذاخوری نمک مخلوط کنید و به مدت 30 دقیقه کنار بگذارید تا تلخی آنها گرفته شود.

بعد از 30 دقیقه، بادمجان ها را بشویید و آب آنها را بگیرید.

در یک تابه، روغن مایع را روی حرارت متوسط گرم کنید. سپس پیاز را نگینی خرد کنید و به همراه کمی نمک و فلفل به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود.

گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.

رب گوجه فرنگی را به همراه ادویه جات (نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر زیره و پودر پاپریکا) به تابه اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید.

گوجه فرنگی را نگینی خرد کنید و به همراه 1/2 پیمانه آب به تابه اضافه کنید و بگذارید تا سس جا بیفتد.

حلقه های بادمجان را از صافی عبور دهید تا آب اضافی آنها گرفته شود. سپس بادمجان ها را به سس اضافه کنید و به آرامی با سس مخلوط کنید.

درب تابه را ببندید و حرارت را کم کنید. به مدت 20 تا 30 دقیقه بپزید تا بادمجان ها کاملا پخته شوند. در صورت تمایل، می توانید در 5 دقیقه آخر پخت، جعفری خرد شده را به کباب بادمجان اضافه کنید. کباب بادمجان تابه ای را می توانید به همراه نان، برنج یا ماکارونی سرو کنید.