

خوراک بادمجان و عدس

مواد لازم جهت تهیه خوراک بادمجان و عدس

- بادمجان مکعبی خرد کرده ۳-۴ عدد
- عدس ۱۰۰ گرم
- فیله گوجه فرنگی خرد کرده ۲ عدد
- پرک فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری
- پیاز خرد کرده ۱ عدد
- سیر له کرده ۴-۵ حبه
- نعنا خرد کرده ۴ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپخوری
- روغن زیتون ۱۶۰ میلی لیتر (دو سوم پیمانه)
- رب انار ۳ قاشق سوپخوری
- ماست چکیده برای تزئین به میزان لازم

طرز تهیه خوراک بادمجان و عدس :

بادمجان را در صافی بریزید، رویش نمک بپاشید و یک ساعت کنار بگذارید. آنگاه بادمجان را بفشارید و آب اضافیش را بگیرید. سپس عدس را بپزید و در صافی بریزید. حالا گوجه فرنگی، پرک فلفل قرمز، پیاز، سیر، نعنا، نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی را در ظرف مناسبی بریزید و مخلوط کنید.

حالا ۱-۲ قاشق سوپخوری از روغن زیتون را در قابلمه مناسبی بریزید و بادمجان، عدس و مخلوط گوجه فرنگی را لابه لای هم درون قابلمه قرار دهید. آنگاه باقیمانده روغن زیتون و رب انار را به خورش بیفزائید و آن را روی حرارت ملایم بپزید. اکنون خورش را برای پذیرائی، در ظرف مناسبی بکشید و در صورت دلخواه با ماست بیارائید. می‌توانید این خورش را با برنج میل کنید