

خورش کنگر با مرغ بپزیم

15 فروردین 1403

خورش کنگر با مرغ یکی از روش های تهیه خورش کنگر می باشد که با مرغ درسته یا تیکه شده تهیه می شود. شما می توانید این خورش را برای شام یا نهار تهیه کنید و از خواص خوب کنگر نیز بهرمنند شوید. کنگر برای کم خونی بسیار مناسب است زیرا دارای مس است و باعث زیاد شدن گلبول های قرمز می شود. این خورش بدون سبزی تهیه می شود و می توانید در فصل بهار و تابستان همزمان با رسیدن کنگر این خورش را تهیه کنید.

مواد لازم برای تهیه خورش کنگر با مرغ:

کنگر	400 گرم
مرغ	1 عدد
رب	1 ق غذا خوری
غوره	10 عدد
زعفران دم کرده	به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه خورش کنگر با مرغ و رب گوجه فرنگی:

مرحله اول: تفت دادن مرغ

ابتدا پیاز بزرگ را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید. داخل یک قابلمه مقداری پیاز بریزید و با کمی زردچوبه تفت دهید تا کمی پیاز سبک و طلایی شود. سینه مرغ را بدون استخوان کنید و به صورت مکعبی ریز خرد کنید و به پیاز اضافه کنید.

مرحله دوم: پخت مرغ

در ادامه مرغ را به همراه کمی زعفران و نمک و فلفل سیاه تفت دهید تا تغییر رنگ دهید. می توانید از تکه های مرغ های درسته بجای خرد شده استفاده کنید. روی مرغ 1 پیمانه آبجوش بریزید و بگذارید تا کمی مرغ نرم شود.

مرحله سوم: افزودن کنگر

کنگر را پاک کنید و به اندازه دلخواه خرد کنید. داخل یک تابه کمی روغن ریخته و کنگرها را کمی سرخ کنید. سپس رب گوجه را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی خامی رب گرفته شود.

مرحله چهارم: تهیه خورش کنگر

در ادامه کنگر تفت خورده را به همراه کمی زعفران به قابلمه مرغ اضافه کنید و هم بزنید و برای نیم ساعت بگذارید تا مواد پخته و خورش جا افتاده شود. در انتها غوره را اضافه کنید و نمک خورش را اندازه کنید و برای 15 دقیقه روی حرارت قرار دهید. در انتها باید خورش کم آب و غلیظ شود. سپس به همراه پلو سرو کنید. نوش جان