

# طرز تهیه خورشت «به»

خورشت به یکی از خوشمزه ترین خورشت های ایرانی است این غذا اصالتا اصفهانی است و این عزیزان به بهترین شکل ممکن خورش به را تهیه می کنند. به دارای خواص زیادی از جمله ویتامین های A ، B ، C ، D ، E ، K ، و کربوهیدرات، سدیم، کربوهیدرات، اسید فولیک، فسفر، فیبر، گوگرد و دیگر املاح معدنی می باشد.

## مواد لازم برای خورش به

گوشت خورشتی	250 گرم
به متوسط	2 عدد
پیاز	2 عدد
نمک، فلفل، زرد چوبه	به میزان لازم
زعفران	3 قاشق غذا خوری
روغن	به میزان لازم

## دستور پخت خورشت به

### طرز تهیه خورشت به

به ها را پوست کنده دانه های آن را خارج می کنیم و به شکل پر پر خرد می کنیم و در تابه با مقداری روغن و زعفران کمی تفت می دهیم.

### آماده سازی پیاز

بعد از پوست گرفتن پیاز یک عدد از آن را رنده می کنیم. پیاز دوم را به شکل خالی برش می دهیم و در روغن تفت می دهیم تا کاملاً برشته و طلایی شود.

### طرز تهیه خورشت به

پیاز رنده شده را داخل ظرف مناسبی ریخته و به همراه گوشت، فلفل، زردچوبه کاملاً تفت می دهیم تا رنگ گوشت عوض شود حالا چوب دارچین و آب جوشیده را اضافه می کنیم طوری که روی سطح گوشت را بگیرد. و اجازه می دهیم تا پخت گوشت کامل شود.

## جا انداختن خورششت به

پياز خلالی سرخ شده را به همراه به سرخ شده و زعفران به خورش افزوده و اجازه می دهیم تا خورششت لعاب دار شود و به روغن بیوفتد (این مواد را در اواخر پخت به گوشت می افزاییم) و بعد از تکمیل پخت نمک و چاشنی غذا را اندازه کرده در کنار برنج ایرانی سرو می کنیم.