

# طرز تهیه خورش نخود سبز

10 اردیبهشت 1402

خورش‌ها از غذاهای اصیل و پایه ثابت سفره‌های غذای ایرانی هستند که تنوع بسیار بالایی دارند. در شهرهای مختلف ایران خورش‌ها را به سبک‌ها و روش‌های گوناگون طبخ می‌کنند. خورش‌ها معمولاً با مرغ و یا گوشت تهیه می‌شوند و از همین جهت دارای میزان بالایی از پروتئین هستند. خورش نخود سبز یکی از انواع خورش‌های اصیل ایرانی است که نخود فرنگی سبز از مواد اصلی تشکیل دهنده آن به شمار می‌رود.

این خورش بهاری و خوشمزه به دلیل داشتن نخود سبز، سبزیجات و گوشت ارزش غذایی بالایی دارد و یک غذای خوشمزه و مقوی است. در ادامه این مطلب طرز تهیه خورش نخود سبز همراه با نکات مهم و فوت و فن‌های مربوط به تهیه آن را دنبال می‌کنیم.

## مواد لازم برای تهیه خورش نخود سبز

پیاز بزرگ: ۱ عدد

گوشت خورشتی: ۶۰۰ گرم

پیازچه: ۱۰ شاخه

شوید تازه: ۲۰۰ گرم

نخود سبز: ۱ بسته

لیمو عمانی: ۲ عدد

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

آب جوش: ۲ لیوان

## نکات مربوط به مواد اولیه

### ۱. نکات مربوط به پیاز

اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح دهیم، باید از پیاز زرد که معروفترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید طعم ملایمتری نسبت به پیاز زرد دارد. از نظر کاربرد تقریباً مثل پیاز قرمز است و می‌شود آن را به صورت

خام خورد و یا در سالادها از آن استفاده کرد.

پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می‌توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچ‌ها هم انتخاب مناسبی است. پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمی‌دهند؛ بنابراین برای پخت و پز معمولاً مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.

## ۲ - نکات مربوط به

### ۳ - نکات مربوط به گوشت

اغلب وقتی صحبت از گوشت قرمز می‌شود، بیشتر از مضرات آن گفته می‌شود؛ اما همان‌طور که می‌دانید گوشت قرمز حاوی میزان بالای پروتئین و بهترین ماده غذایی برای تقویت ماهیچه‌ها و استحکام عضلانی بدن است. همچنین دارای میزان قابل توجهی از امگا ۳ و دارای منبع غنی از آهن است و برای پیشگیری از کم‌خونی بسیار موثر است. آهن از یک سو به ساخت هموگلوبین موجود در خون کمک می‌کند و از سوی دیگر رسیدن اکسیژن به قلب و مغز را سرعت می‌بخشد. گوشت قرمز منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه B است. این گروه از ویتامین‌ها برای سوخت و ساز بهتر بدن ضروری هستند. همان‌طور که ملاحظه نمودید گوشت قرمز ارزش غذایی بسیار بالایی دارد. مهم این است که به میزان مناسب مصرف شود و مصرف ۱ الی ۲ بار در هفته برای بدن بسیار مفید است.

حال که با فواید گوشت قرمز آشنا شدید، لازم است نکاتی را به شرح ذیل در خصوص بسته‌بندی و منجمد کردن آن رعایت کنید. در مورد بسته‌بندی و منجمد کردن گوشت قرمز باید توجه داشته باشید که هر قدر حجم گوشت درون بسته‌ها کمتر باشد؛ یعنی به صورت یک لایه پهن و نازک در مشما قرار بگیرد، زودتر یخ می‌زند و کیفیت آن هم حفظ می‌شود. برعکس اگر بسته‌بندی ضخیم و پر حجم باشد، باعث می‌شود گوشت دیرتر یخ بزند و این امر موجب فساد یا تغییر کیفیت گوشت می‌شود. برای تهیه خورش نخود سبز بهتر است از گوشت ماهیچه گوسفندی استفاده کنید که به لعاب دار شدن خورش کمک می‌کند.

### طرز تهیه خورش نخود سبز

۱ - برای شروع کار ابتدا شوید را خرد کنید و داخل یک ماهی تابه مناسب بریزید. ماهی تابه را روی اجاق گاز بگذارید و حرارت را کم کنید و اجازه بدهید آب شوید کم خشک شود و مدام هم بزنید تا ته نگیرد؛ سپس یک قاشق غذاخوری روغن اضافه کنید و شوید را با حرارت کم سرخ کنید. پیازچه را خرد کنید و به شوید اضافه کنید و به مدت پنج دقیقه دیگر تفت بدهید؛ سپس اجاق گاز را خاموش کنید.

۲ - پیاز را به صورت نگینی خرد یا رنده کنید و داخل قابلمه بریزید. قابلمه را روی حرارت اجاق گاز بگذارید و مقداری روغن اضافه کنید تا پیاز کم کم سرخ شود. وقتی پیاز طلایی شد، زردچوبه و فلفل را اضافه کنید و بعد گوشت خورشتی را داخل قابلمه بگذارید و کمی با پیاز تفت بدهید؛ سپس ترکیب شوید و پیازچه تفت داده شده را به گوشت و پیاز اضافه کنید و مقداری نمک بریزید. حالا دو لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید و درب قابلمه را ببندید و اجازه بدهید گوشت با حرارت کم بپزد.

۳ - بعد از اینکه گوشت پخت، نخود سبز را همراه با لیمو عمانی به قابلمه خورش اضافه کنید و اجازه دهید خورش یک ساعت دیگر بجوشد تا بپزد و به روغن بیاید. در این مرحله خورش نخود سبز خوشمزه و بهاری شما آماده است که می‌توانید آن را همراه با کته زعفرانی میل کنید، نوش جان.

نخود سبز یا نخود فرنگی گیاهی از دسته حبوبات است. نخود سبز سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر، ویتامین B<sub>1</sub>، C، K، منگنز، مس، فسفر، اسید فولیک، پروتئین، منیزیم، آهن و پتاسیم است. این دانه خوراکی پرخاصیت برای جلوگیری از پوکی استخوان، پیشگیری از سرطان معده، بهبود سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، تنظیم قند خون، بهبود در بینایی، طراوت پوست و... بسیار مفید است. برای تهیه خورش نخود سبز اگر به نخود فرنگی تازه دسترسی ندارید، می‌توانید از کنسرو نخود فرنگی یا نخود فرنگی منجمد استفاده کنید.

### ۳ - نکات مربوط به گوشت

اغلب وقتی صحبت از گوشت قرمز می‌شود، بیشتر از مضرات آن گفته می‌شود؛ اما همان‌طور که می‌دانید گوشت قرمز حاوی میزان بالای پروتئین و بهترین ماده غذایی برای تقویت ماهیچه‌ها و استحکام عضلانی بدن است. همچنین دارای میزان قابل توجهی از امگا ۳ و دارای منبع غنی از آهن است و برای پیشگیری از کم‌خونی بسیار موثر است. آهن از یک سو به ساخت هموگلوبین موجود در خون کمک می‌کند و از سوی دیگر رسیدن اکسیژن به قلب و مغز را سرعت می‌بخشد. گوشت قرمز منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه B است. این گروه از ویتامین‌ها برای سوخت و ساز بهتر بدن ضروری هستند. همان‌طور که ملاحظه نمودید گوشت قرمز ارزش غذایی بسیار بالایی دارد. مهم این است که به میزان مناسب مصرف شود و مصرف ۱ الی ۲ بار در هفته برای بدن بسیار مفید است.

حال که با فواید گوشت قرمز آشنا شدید، لازم است نکاتی را به شرح ذیل در خصوص بسته‌بندی و منجمد کردن آن رعایت کنید. در مورد بسته‌بندی و منجمد کردن گوشت قرمز باید توجه داشته باشید که هر قدر حجم گوشت درون بسته‌ها کمتر باشد؛ یعنی به صورت یک لایه پهن و نازک در مشما قرار بگیرد، زودتر یخ می‌زند و کیفیت آن هم حفظ می‌شود. برعکس اگر بسته‌بندی ضخیم و پر حجم باشد، باعث می‌شود گوشت دیرتر یخ بزند و این امر موجب فساد یا تغییر کیفیت گوشت می‌شود. برای تهیه خورش نخود سبز بهتر است از گوشت ماهیچه گوسفندی استفاده کنید که به لعاب دار شدن خورش کمک می‌کند.

### طرز تهیه خورش نخود سبز

۱ - برای شروع کار ابتدا شوید را خرد کنید و داخل یک ماهی تابه مناسب بریزید. ماهی تابه را روی اجاق گاز بگذارید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید آب شوید کم کم خشک شود و مدام هم بزنید تا ته نگیرد؛ سپس یک قاشق غذاخوری روغن اضافه کنید و شوید را با حرارت کم سرخ کنید. پیازچه را خرد کنید و به شوید اضافه کنید و به مدت پنج دقیقه دیگر تفت دهید؛ سپس اجاق گاز را خاموش کنید.

۲ - پیاز را به صورت نگینی خرد یا رنده کنید و داخل قابلمه بریزید. قابلمه را روی حرارت اجاق گاز بگذارید و مقداری روغن اضافه کنید تا پیاز کم کم سرخ شود. وقتی پیاز طلایی شد، زردچوبه و فلفل را

اضافه کنید و بعد گوشت خورشتی را داخل قابلمه بگذارید و کمی با پیاز تفت بدهید؛ سپس ترکیب شوید و پیازچه تفت داده شده را به گوشت و پیاز اضافه کنید و مقداری نمک بریزید. حالا دو لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید و درب قابلمه را ببندید و اجازه بدهید گوشت با حرارت کم بپزد.

۳ - بعد از اینکه گوشت پخت، نخود سبز را همراه با لیمو عمانی به قابلمه خورش اضافه کنید و اجازه بدهید خورش یک ساعت دیگر بجوشد تا بپزد و به روغن بیاید. در این مرحله خورش نخود سبز خوشمزه و بهاری شما آماده است که می‌توانید آن را همراه با کته زعفرانی میل کنید، نوش جان.