

طرز تهیه خورش کنگر

خورش کنگر یکی از انواع خورش های فصلی ایرانی است که خواص بسیار زیادی برای سلامتی بدن دارد. به دلیل اینکه کنگر معمولا در فصل بهار در طبیعت یافت می شود، این خورش خوشمزه به عنوان یکی از خورش های فصل بهار شناخته می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
کنگر	۳۵۰ گرم
جعفری	۵۵۰ گرم
نعناع	۵۰ گرم
گوشت گوسفندی	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد بزرگ
زعفران دم کرده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
آبغوره و روغن	به مقدار کافی

مرحله اول

برای این خورش اگر از گوشت گوسفندی با استخوان استفاده شود لعاب دار تر می شود. اگر تمایل دارید از گوشت با استخوان استفاده کنید حتما گوشت را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید و زمانی که روی آب جوش کف کرد گوشت را از آن خارج کنید.

مرحله دوم

گوشت را کنار می گذاریم و جعفری و نعناع را به صورت ساطوری ریز خرد می کنیم، سپس به همراه کمی روغن در یک تابه مناسب تفت می دهیم تا سبزی ها سرخ شوند، حالا سبزی های سرخ شده را هم کنار می گذاریم.

مرحله سوم

پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم و داخل قابلمه ای که برای پخت خورش در نظر گرفته ایم می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم. پس از اینکه آب پیاز جمع شد کمی روغن اضافه می کنیم و پیاز را

خوب تفت می دهیم تا سبک شود.

مرحله چهارم

پس از اینکه پیاز طلایی شد گوشت را به همراه مقداری فلفل سیاه و زعفران دم کرده به قابلمه اضافه می کنیم و چند دقیقه تفت می دهیم تا رنگ گوشت تغییر کند و به خوبی سرخ شود. پس از سرخ شدن گوشت سبزی تفت داده شده را اضافه می کنیم.

مرحله پنجم

در این مرحله ۴ لیوان آب جوش اضافه می کنیم و درب قابلمه را می گذاریم تا به مدت ۲ ساعت گوشت به طور کامل بپزد. در ۳۰ دقیقه پایانی پخت خورش کنگرها را تمیز می کنیم و پس از خرد کردن به همراه کمی زردچوبه سرخ می کنیم.

مرحله ششم

کنگرهای تفت داده شده را نیز به خورش اضافه می کنیم و اجازه می دهیم خورش جا بیفتد و روغن بیندازد. در ۵ دقیقه پایانی پخت خورش نمک و فلفل خورش را اندازه می کنیم و برای طعم دهی به خورش مقداری آبغوره یا آبلیمو هم به دلخواه اضافه می کنیم.