

طرز تهیه رب غوره

2 مرداد 1401

رب غوره یکی از انواع رب های سنتی ایرانی است که می تواند جایگزین غوره در انواع غذاها باشد.

مواد لازم رب غوره	
غوره	۳ کیلوگرم
گوجه فرنگی	۳ کیلوگرم
روغن مایع	۴ قاشق غذاخوری

مرحله اول

برای تهیه **رب غوره سنتی** ابتدا باید غوره مناسب رب تهیه کنیم. مناسب ترین نوع غوره برای تهیه رب غوره، غوره عسکری باشد که بدون دانه هست. البته از دیگر انواع غوره ها هم می شود استفاده کرد ولی در دسر بیشتری دارد.

مرحله دوم

در این مرحله غوره ها را پس از شستشو و خشک کردن، داخل میکسر یا مخلوط کن می ریزیم و به خوبی میکس می کنیم، سپس غوره میکس شده را داخل دستمال پارچه ای یا تنظیف می ریزیم و آبش را می گیریم.

مرحله سوم

آبغوره ای را که گرفتیم می توانیم برای چاشنی انواع غذاها استفاده کنیم. در ادامه باقیمانده گوشت غوره را داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس گوجه فرنگی ها را داخل یک قابلمه آب جوش می ریزیم تا راحت تر بتوانیم پوست شان را جدا کنیم.

مرحله چهارم

پس از اینکه پوست گوجه فرنگی ها را جدا کردیم، آنها را داخل میکسر یا مخلوط کن می ریزیم و به صورت پوره در می آوریم. در ادامه گوجه فرنگی پوره شده را نیز به قابلمه اضافه می کنیم و روی حرارت متوسط قرار می دهیم.

مرحله پنجم

حالا هر چند لحظه یک بار مواد رب را مخلوط می کنیم تا آب موجود در قابلمه کشیده شود، سپس ۳ قاشق غذاخوری روغن اضافه می کنیم و رب را به خوبی تفت می دهیم تا خوشرنگ شود و غلظتش شبیه به رب گوجه فرنگی شود.

مرحله ششم

پس از اینکه رب آماده شد، آنرا درون ظرف شیشه ای درب دار می ریزیم، سپس روی آن یک قاشق غذاخوری روغن مایع می ریزیم و در یخچال نگهداری می کنیم. برای ماندگاری بیشتر رب غوره می توانیم آنرا بسته بندی و فریز کنیم.