تهیه خورش کنگر کرمانشاهی

29 فروردین 1405

کنگر این گیاه پر خاصیت در فصل بهار می روید و حاوی ویتامین‌های A B E و املاح معدنی است.

کنگر نیز به مانند کرفس قسمت مورد استفاده اش ساقه آن است که پس از جدا کردن تیغ‌ها و کمی تفت دادن در روغن، برای طبخ خورشت استفاده می‌شود.

مواد لازم پخت خورش کنگر کرمانشاهی

کنگر ۲ کیلو

گوشت ماهیچه گوسفندی نیم کیلو یا مرغ به مقدار لازم

پیاز یک عدد بزرگ

غوره ۲ قاشق سوپخوری

رب گوجه ۱ قاشق سوپخوری

نمک . زردچوبه به مقدار لازم

زعفران آبگرفته غلیظ ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه خورش کنگر کرمانشاهی

ابتدا کنگر را کاملا پاک کرده و قسمتهای تیغ دار آن را کاملا جدا کرده و پوستهای پلاسیده آن را دور بریزید و درون ظرف آبی برای مدتی بگذارید تا کاملا گل و سنگهای لابه لای کنگر در آب باقی بماند، سپس چند آب کاملا شستشو داده و درون سبد بگذارید تا آب آن خارج گردد.

در این مدت گوشت ماهیچه را به تیکه های خورشتی تقسیم کرده شستشو دهید درون قابلمه ای یک پیاز را نگینی خرد کرده پس از اینکه طلایی شد زردچوبه را بدان بیفزایید و گوشت را افزوده کاملا با پیاز تفت دهید و به مقدار آب روی گوشت بریزید تا پخته شود.

سی فاصله پخت گوشت در یک تابه با مقدار کمی روغن کنگرها را سرخ کنید میتوانید با یک لیوان آب کنگرها را آب پز کنید. پس از اینکه مقداری نرم شدند زیر شعله را خاموش کنید ۲۰ دقیقه مانده که گوشت کاملا پخته شود کنگرها را بدان افزوده و نمک و رب گوجه و زعفران را نیز اضافه کنید و بگذارید با حرارت کم خورشت کاملا جا افتاده و به روغن بیفتد نزدیک به سرو خورشت ، غوره را در مقدار کمی روغن تفت دهید و به خورش کنگر کرمانشاهی در حال کشیدن اضافه کنید.