

# خورشت به خوشمزه ؛ یک غذای پاییزی دلچسب

خورشت به یکی از غذاهای اصیل و مجلسی ایرانی است که در فصل پاییز یعنی فصل «به» بیشتر پخته می‌شود. این غذای سنتی یکی از غذاهای فصلی محسوب می‌شود. البته اگر از طرفداران این غذای خوشمزه و خوش‌عطر هستید، می‌توانید به را فریز کرده و در طول سال از این غذا لذت ببرید. خورش به تقریباً در تمام کشورمان طبخ می‌شود اما در مناطقی آن را به نام خورش به و آلو می‌شناسند.

میوه به خواص بسیار زیادی از جمله سم‌زدایی کبد، بهبود سلامت دستگاه گوارش، بهبود [سرماخوردگی و آنفولانزا](#) و کنترل فشار خون دارد که شما با تهیه این غذا می‌توانید از تمام خواص آن بهره ببرید. در ادامه طرز تهیه این غذای دلچسب با تمام فوت و فن‌هایش در اختیارتان قرار گرفته است. همراه ما باشید.

## مواد لازم برای تهیه خورش به

- گوشت گوسفندی ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط یک عدد
- میوه به ۳۰۰ گرم
- آلو خورشتی ۱۰ تا ۱۲ عدد
- شکر سفید یک قاشق غذاخوری
- آب‌لیمو تازه یک قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی دو تا سه قاشق غذاخوری
- لپه (به دلخواه) دوسوم لیوان
- زعفران دم کرده نصف پیمانه
- روغن به مقدار لازم
- پودر سیر به مقدار لازم
- دارچین به مقدار لازم
- نمک به مقدار لازم
- زردچوبه دو قاشق چای‌خوری

**طرز تهیه خورش به خوشمزه و جا افتاده**

## مرحله اول

برای شروع آماده کردن این خورشت ابتدا پیازها را شسته و پوست بگیرید سپس به صورت نگینی خرد کنید. یک قابلمه مناسب بردارید و روی حرارت قرار دهید. کمی روغن داخل تابه بریزید تا حسابی داغ شود. بعد از این که روغن داغ شد پیازهای خرد شده را اضافه کنید و آنقدر تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود. حین این که پیاز در حال تفت خوردن است زردچوبه را اضافه کنید تا زمانی که کاملاً به خورد پیاز برود.

## مرحله دوم

گوشت را خرد کنید به اندازه‌ای که نه قیمه‌ای باشد و نه خیلی قورمه‌ای؛ یعنی نه خیلی ریز و نه خیلی درشت باشد. گوشت را به پیاز اضافه کنید و مقداری پودر سیر و فلفل سیاه روی آن بزنید تا بوی زهم گوشت گرفته شود. اجازه دهید تا گوشت و پیاز با هم کمی تفت بخورند و رنگ گوشت عوض شود. سپس مقدار کمی دیگر زردچوبه بزنید تا طعم گوشت لذیذتر شود.

## مرحله سوم

حدود یک لیتر آب به قابلمه اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا گوشت بپزد. بعد از حدود دو تا سه ساعت (بسته به حرارت) وقتی گوشت پخته شد، رب گوجه فرنگی را کمی با روغن تفت دهید و به خورشت اضافه کنید.

## مرحله چهارم

میوه به را پوست بکنید و به اندازه حبه‌های قند درشت خرد کنید. برای این که به‌های خرد شده سریع سیاه نشوند، مقداری آب‌لیمو به آنها بزنید. سپس آلو بخارا، به‌های خرد شده و دارچین را به گوشت اضافه کنید تا بپزند.

## مرحله پنجم

وقتی خورشت شما جا افتاد و به‌های خرد شده هم پختند، مقداری [زعفران](#) دم کنید و به آن اضافه کنید. بعد از نیم ساعت دیگر خورش را از روی حرارت بردارید. خورش به خوشمزه و جا افتاده راسرو کرده و نوش جان کنید.