

خورشت تره و برگ چغندر

خورشت برگ چغندر بسیار خون ساز و مقوی هست. در طب اسلامی تاکید زیادی بر مصرف برگ چغندر شده ولی خوردن ریشه چغندر را موجب تحریک سودا در بدن دانسته اند.

مواد لازم

- گوشت گوسفند ۱۰۰ گرم
- برگ چغندر ۲۵۰ گرم
- پیاز رنده شده یک چهارم فنجان
- تره ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون یا شحم یا هر روغن طبیعی به میزان دلخواه
- فلفل و زردچوبه
- نمک طبیعی
- رب انار

طرز تهیه:

پیاز را رنده و خوب سرخ کنید و گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا تغییر رنگ دهد ، در ادامه تره را خرد کنید و کمی تفت دهید. سپس نمک و فلفل را بیفزایید. در این فاصله برگ چغندرها را بشویید و خرد کنید و داخل تابه بریزید به همراه کمی آب صبر کنید تا مواد بپزد و جا بیفتد. خوراک را در ظرف مورد نظر بکشید و رب انار را اضافه کنید.