خورش شوید باقالی، یک غذای جدید و هیجان‌انگیز

21 فروردین 1404

خورش‌ها از غذاهای اصیل و پایه ثابت سفره‌های غذای ایرانی هستند که تنوع بسیار بالایی دارند.

در شهرهای مختلف ایران خورش‌ها را به سبک‌ها و روش‌های گوناگون طبخ می‌کنند. خورش‌ها معمولا با مرغ و یا گوشت تهیه می‌شوند و از همین جهت دارای میزان بالایی از پروتئین هستند.

خورش شوید باقالی یکی از انواع خورش‌های ایرانی است که از ترکیب شوید، پیاز، سیر، گوشت و باقالی تهیه می‌شود و طعم بی‌نظیری دارد. معمولا باقالی همراه با برنج تهیه می‌شود، ولی شما می‌توانید با باقالی یک خورش خوشمزه درست کنید که بسیار هیجان‌انگیز است.

مواد لازم

گوشت گوسفندی: ۳۰۰ گرم
پیاز درشت: ۱ عدد
شوید تازه: ۱۵۰ گرم
شوید خشک: ۱ قاشق غذاخوری
باقالی تازه: ۵۰۰ گرم
سیر: ۳ حبه
رب انار: ۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی: نصف قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده غلیظ: به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم
آبغوره یا آب نارنج: به میزان لازم
آب جوش: دو و نیم پیمانه

طرز تهیه

برای درست کردن این خورش خوشمزه ابتدا پیاز را پوست و خرد کنید و داخل یک قابلمه مناسب بریزید و مقداری روغن اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کم کم نرم و طلایی شود، سپس گوشت گوسفندی خرد شده را اضافه کنید.

در این مرحله مقداری زردچوبه و فلفل روی گوشت و پیاز بریزید و ۵ دقیقه گوشت را تفت بدهید، سپس شوید تازه و شوید خشک و حبه‌های سیر خرد شده را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر تفت بدهید. حالا رب انار و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند دقیقه مواد را با هم تفت بدهید و بعد آب جوش را اضافه کنید و خورش را هم بزنید.

درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید و ۴۵ دقیقه زمان بدهید تا گوشت نیم‌پز شود، سپس باقالی را اضافه کنید و ۱ ساعت تا یک ساعت و نیم دیگر زمان بدهید تا خورش بپزد و جا بیفتد. ۱۰ دقیقه آخر پخت، نمک، زعفران دم کرده و آبغوره یا آب نارنج را اضافه کنید تا خورش خوش‌طعم شود. در این مرحله خورش خوشمزه شما آماده سرو است که می‌توانید آن را با کته زعفرانی میل کنید، نوش جان.

نکات مهم

۱ ـ رب انار نوعی رب گرفته شده از دانه‌های انار است که به دو صورت ترش و ملس در بازار موجود است. رب انار معمولا رنگ تیره‌ای دارد؛ ولی نباید بیش از حد سیاه باشد که نشانه سوختگی رب هنگام پخت است. رب انار مرغوب نباید بیش از حد سفت باشد؛ همچنین نباید بوی ترشیدگی بدهد. برای تهیه خورش شوید باقالی سعی کنید رب انار را از فروشگاه‌های معتبر و یا از کسانی که به صورت خانگی و تمیز رب انار را درست می‌کنند، تهیه کنید. اگر رب انار شما رقیق نبود، با سرکه آن را رقیق کنید.

۲ ـ گوشت قرمز حاوی میزان بالایی از پروتئین است و بهترین ماده غذایی برای تقویت ماهیچه‌ها و استحکام عضلانی بدن محسوب میشود. همچنین گوشت قرمز دارای میزان قابل توجهی امگا ۳ و منبع غنی آهن است که در پیش‌گیری از کم‌خونی بسیار موثر خواهد بود. آهن از یک طرف به ساخت هموگلوبین موجود در خون کمک می‌کند و از سوی دیگر رسیدن اکسیژن به قلب و مغز را سرعت می‌بخشد. گوشت قرمز منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه B نیز می‌باشد که استفاده از این گروه ویتامین‌ها برای سوخت و ساز بهتر بدن ضروری است.

در صورتی که می‌خواهید خورش شوید باقالی را با گوشت قرمز تهیه کنید، بهتر است از گوشت گوسفندی استفاده کنید. به این نکته توجه داشته باشید که گوشت گوسفندی در فرآیند پخت آب می‌شود، پس کمی درشت‌تر از گوشت گوساله خرد کنید. سعی کنید گوشت‌ها را یک اندازه خرد کنید تا درنهایت خورشت شما ظاهر زیباتری داشته باشد. اگر از گوشت استخوان‌دار استفاده کنید، خورشت خوشمزه‌تری خواهید داشت. همچنین می‌توانید این خورش را با سینه مرغ خرد شده درست کنید.