

طرز تهیه خورشت به خوشمزه ؛ یک غذای زمستانی دلچسب

فوت و فن "مادران و دختران" / خورشت به یکی از غذاهای اصیل و مجلسی ایرانی است که در فصل پاییز که فصل به است پخته شده و 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. خورشت به تقریباً در تمام کشورمان طبخ می‌شود اما در مناطقی آن را به نام خورش به و آلو می‌شناسند.

خورشت به معمولا با گوشت گوسفندی و گوساله تهیه می‌شود، اما می‌توان آن را با گوشت بوقلمون و مرغ یا حتی به صورت کاملاً گیاهی بدون گوشت تهیه کرد. به خواص بسیار زیادی از جمله سم زدایی کبد، بهبود سلامت دستگاه گوارش، سرماخوردگی، 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 زمستانی دلچسب با تمام فوت و فن‌هایش در اختیارتان قرار گرفته است. همراه ما باشید.

▪ مواد لازم برای تهیه خورشت به خوشمزه و جا افتاده

گوشت گوسفندی 400 گرم / پیاز متوسط یک عدد / میوه به 300 گرم / آلو خورشتی 10 تا 12 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 خورشت به خوشمزه و جا افتاده در خانه

مرحله اول

با توجه به خواص بی‌نظیر به مصرف آن در فصل زمستان به روش‌های متفاوت توصیه می‌شود. یکی از روش‌های استفاده از به در وعده های روزانه غذایی تهیه خورشت به می‌باشد. برای شروع پروسه آماده کردن این غذا ابتدا پیازها را شسته و پوست بگیریید 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 خورش اضافه کنید. میوه به را هم 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 اضافه کنید.

مرحله چهارم

وقتی خورش 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 را با برنج دم‌پز ایرانی قد کشیده سرو کرده و نوش جان کنید.

فوت و فنهای طرز تهیه خورش به

- اگر آلهوهای که استفاده می‌کنید سفت باشند، بهتر است قبل از مصرف یک تا دو ساعت آن‌ها را داخل آب خیس کنید.
- اگر دوست داشتید طعم خورش به ملس باشد، به اندازه یک قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه کنید.
- زمانبندی جا افتادن خورش بستگی به حرارت آن متفاوت است. حواستان باشد که به‌های خرد شده نباید له شوند.
- اگر دوست داشته باشید می‌توانید به جای گوشت در این خورش از پنیر کبابی استفاده کنید.