طرز تهیه کشک کدو؛ غذای فوری شبیه کشک بادمجون

20 مهر 1404

کشک کدو یک غذای خوشمزه ساده و سالم است که با مواد در دسترسی آماده می شود.

مواد لازم کشک کدو

کدو 5 عدد
پیاز 1 عدد بزرگ
گردوی خرد شده 2 قاشق غذاخوری
سیر 2_3 حبه
کشک به میزان لازم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به میزان لازم
آب 1/2 لیوان
نعنا خشک شده 1 قاشق غذاخوری

دستور پخت کشک کدو

در مرحله اول پخت کشک کدو، ابتدا باید کدوها را سرخ کنیم.
سپس پیاز بزرگ رنده شده یا ریز خرد شده را داخل مقدار کمی روغن تفت میدهیم تا خوب سبک و طلایی شود.
سیر رنده شده را اضافه کرده و کمی تفت میدهیم تا عطر سیر بلند شود.
حالا نوبت اضافه کردن گردوی خرد شده و سپس نمک، زردچوبه و فلفل سیاه است.
بعد از تفت مواد با پیاز، کدوهای از قبل سرخ شده را به محتویات تابه اضافه میکنیم.
نصف لیوان آب ریخته و درب تابه رو گذاشته و اجازه می دهیم تا کدوها کمی نرم شوند.
بعد از آنکه کمی که آب غذا کمتر شد و کدوها نرم شدند، کدوها را با گوشت کوب یا پشت یک قاشق پوره می کنیم.
در مرحله آخر نعنا خشک و کشک رقیق شده را به غذا اضافه کرده و هم می زنیم.
درب ماهیتابه را میگذاریم و اجازه میدهیم 20 دقیقه روی حرارت ملایم به پخت ادامه داده و غذا به روغن بیفتد.
غذای ساده بدون گوشت و فوری شما آماده است؛ نوش جان.