طرز تهیه کله گنجشکی

24 مهر 1402

خوراک یا آبگوشت کله گنجشکی یکی از غذاهای سنتی و پر طرفدار ایرانی است که با مواد متنوعی طبخ می شود. این غذای خوشمزه با انواع دستورهای تهیه می شود و کسانی که گوشت قرمز مصرف نمی کنند می توانند کله گنجشکی را با مرغ درست کنند

مواد لازم برای ۴ نفر	
گوشت چرخ کرده	۴۰۰ گرم
سیب زمینی	۳ عدد متوسط
پیاز	۲ عدد متوسط
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی	۴ عدد متوسط
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

طرز تهیه کله گنجشکی

مرحله اول

ابتدا یکی از پیازها را رنده می کنیم و داخل یک کاسه مناسب می ریزیم. در ادامه گوشت چرخ کرده را به همراه آرد نخودچی و مقداری زردچوبه، نمک و فلفل سیاه پیاز اضافه می کنیم و به خوبی ورز می دهیم تا مایه کوفته قلقلی یکدست و منسجم شود.

مرحله دوم

حالا از مایه گوشت چرخ کرده کوفته های به اندازه گردو درست می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری روغن داخل تابه میریزیم. کوفته های قلقلی را به طور کامل داخل روغن سرخ می کنیم و کنار می گذاریم.

مرحله سوم

در این مرحله سیب زمینی ها را به صورت مکعبی خرد می کنیم و سپس آبکشی می کنیم تا نشاسته

اضافی روی سیب زمینی ها از بین برود. حالا در همان تابه کمی روغن اضافه می کنیم و سیب زمینی های مکعبی را سرخ می کنیم.

مرحله چهارم

حالا پیاز باقیمانده را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم و در تابه تفت می دهیم تا سبک شود. در ادامه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به پیاز اضافه می کنیم و تفت دادن را ادامه می دهیم تا پیاز با ادویه ها یکدست شود.

مرکز مشاوره حال خوب

#دکتر_کبری_درویش_پیشه

مرحله پنجم

حالا رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم تا رب گوجه فرنگی به خوبی سرخ شود. در ادامه گوجه فرنگی هار ا پوست می گیریم، سپس خرد کرده و به تابه اضافه می کنیم. گوجه فرنگی ها را به خوبی تفت می دهیم تا مانند املت روغن بیندازند.

مرحله ششم

پس از اینکه گوجه فرنگی ها به خوبی سرخ شد، کوفته قلقلی ها را به همراه سیب زمینی ها به تابه اضافه می کنیم. اندازه آب به خودتان بستگی دارد، اگر می خواهید خوراک پر آب باشد یک لیوان و اگر می خواهید کم آب باشد نصف لیوان آب اضافه کنید.

مرحله هفتم

حالا درب تابه را می گذاریم و اجازه می دهیم خوراک جا بیفتد. برای طعم دهی بهتر به غذا می توانید به سلیقه خود مقداری آب لیمو ترش یا آبغوره اضافه کنید. در پایان خوراک را به سلیقه خود به همراه نان یا برنج سرو می کنیم.

طرز تهیه کله گنجشکی با مرغ

برای تهیه این غذای خوشمزه با گوشت مرغ ابتدا به همان مقدار گوشت چرخ کرده، گوشت مرغ جایگزین می کنیم، سپس گوشت مرغ را چرخ می کنیم. در ادامه مانند دستور بالا گوشت مرغ و دیگر مواد را ترکیب کرده و کوفته های قلقلی را با مرغ درست می کنیم.