

# طرز تهیه کوفته سبزی به سبک سنتی

21 بهمن 1402

کوفته سبزی از غذاهای سنتی و خوشمزه ایرانی است که با رسی‌های متنوعی درست می‌شود و سبز رنگ است. برای تهیه این غذا با ما همراه باشید.

کوفته سبزی به دلیل وجود سبزی فراوانی که دارد به نسبت کوفته‌های دیگر که رنگشان قرمز است، سبز رنگ است. برای تهیه این غذا با ما همراه باشید.

## مواد اولیه

گوشت چرخ کرده: نیم کیلو

پیاز متوسط: ۳ عدد

نخود آبگوشتی: ۳۰۰ گرم

برنج: ۵ لیوان

سبزی (جعفری، شوید، تره و ترخون) ساطوری شده: یک کیلو

کشمش یا آلو: یک مشت

گردو: یک مشت

پیاز داغ: یک لیوان

نمک و زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم

## طرز تهیه کوفته سبزی

نخود و برنج را یک روز قبل در آب خیس کنید. سپس برنج و نخود خیس خورده را در آبکش ریخته تا کاملاً آب آن برود تا در مراحل بعدی کوفته وا نرود.

یک لیوان برنج و مقداری از سبزی ساطوری شده را در قابلمه بریزید و بگذارید با آب زیاد به صورت آتش پخته شود.

پیازها را بسیار ریز رنده کنید و همراه با گوشت و نخود و برنج باقی مانده مخلوط کنید و آن را با چرخ گوشت دوباره چرخ کنید. در مرحله دوم نمک، زردچوبه و فلفل را به میزان کافی اضافه کنید. مواد را

به مدت ۱۰ دقیقه با دست تمیز ورز دهید.

پیاز داغ را همراه با کشمش (یا آلو) و گردو در یک قاشق روغن تفت دهید و کمی زردچوبه به آنها بزنید. مواد کوفته را با دست بردارید و کمی از این مخلوط درون آن جا دهید. سپس گلوله کوفته را درست کنید. گلوله ها را به آرامی و با کمی فاصله در آب سبزی و برنج در حال جوش بیندازید.