

طرز تهیه کوکوی قارچ، کوکوی گیاهی و بدون گوشت

8 اردیبهشت 1404

کوکوی قارچ علاوه بر اینکه برای قارچ دوستان و گیاهخواران یک غذای لذیذ و مقوی و کامل است، جزو غذاهای اقتصادی است که بدون گوشت تهیه می شود.

مواد لازم

قارچ ۳۰۰ گرم
روغن ۳ قاشق سوپ‌خوری
تخم مرغ ۲ عدد
لفل دلمه ۳ عدد
سیر ۲ حبه
پودر پیاز ۱ قاشق چای‌خوری
نمک ۱.۲ قاشق چای‌خوری
آویشن ۱.۲ قاشق چای‌خوری
آرد سوخاری ۲ قاشق سوپ‌خوری
جعفری ۳ قاشق سوپ‌خوری
سیب زمینی ۱ عدد

طرز تهیه

ابتدا قارچ را زیر ریز خرد کنید. حتما هم از قارچ های ترد و تازه استفاده کنید تا سیاه نشود و آب نیندازد. برای شستن قارچ نیز هرگز آن را خیس نکنید و خشک کنید چون آب را جذب می کند و حالت اسفنجی پیدا می کند. قارچ را در روغن داغ با حرارت بالا بریزید تا سرخ شود. اگر تابه شما کوچک است قارچ ها را در دو مرحله سرخ کنید تا قارچ ها آب نیندازد. در طول تفت دادن قارچ آن را زیاد هم نزنید چرا که چون ریز خرد شده، آب میندازد.

مرکز مشاوره
حال خوب
مشاوره تلفنی
ازدواج ، خانواده
دکتر رویا درویش پیشه
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



بعد از سرخ شدن قارچ فلفل دلمه ای های که نگینی و ریز خرد کردید به قارچ ها اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه اجازه دهید روی حرارت کم بماند تا نرم شود. نیازی نیست که حتما فلفل دلمه ها کاملا بپزد و سرخ شود. بعد از نرم شدن زیر حرارت را خاموش کنید تا مواد خنک شود.

در یک کاسه سیب زمینی خام را پوست بکنید و با رنده ریز رنده کنید. دو حبه سیر خام را نیز رنده کنید و به سیب زمینی اضافه کنید. سپس قارچ و فلفل دلمه ای تفت داده شده را اضافه کنید. اگر فلفل دلمه ای و قارچ داغ بود اجازه دهید خنک شود و بعد اضافه کنید. سپس جعفری تازه خرد شده را به همراه تخم مرغ های هم زده شده و نمک، فلفل سیاه، آویشن، پودر پیاز و آرد سوخاری را اضافه و خوب مخلوط کنید.

دقت کنید اگر سیب زمینی شما آب دار بود حتما آب آن را بگیرید. پیاز خام هم استفاده نکنید چون آب می اندازد و به جای آن حتما از پودر پیاز استفاده کنید.

مواد کوکو را بعد از آماده کردن بلافاصله سرخ کنید چون مواد کوکو بماند آب می اندازد و بافت کوکو خراب می شود.

کوکوها را به هر شکل دلخواهی که بخواهید می توانید سرخ کنید. نوش جان.