

طرز تهیه کوکوی هویج بدون سیب زمینی

19 مهر 1405

کوکو یکی از غذاهای اصیل و محبوب ایرانی است که در میان انواع مختلف آن، کوکو هویج با طعم شیرین و عطر دلپذیر خود جایگاه ویژه‌ای دارد.

طرز تهیه کوکو هویج بسیار ساده است و تنها با چند ماده اولیه در دسترس می‌توان یک غذای خوش‌رنگ، مغذی و متفاوت آماده کرد. این غذا به‌ویژه برای کسانی که به دنبال تنوع در برنامه غذایی خود هستند یا می‌خواهند سبزیجات بیشتری مصرف کنند، گزینه‌ای عالی به شمار می‌رود.

علاوه بر آن، کوکو هویج را می‌توان هم به عنوان غذای اصلی و هم پیش‌غذا سرو کرد. رنگ نارنجی درخشان هویج، ظاهر این کوکو را جذاب کرده و طعم ملایمش برای کودکان و بزرگسالان دلچسب است. در ادامه با مراحل کامل تهیه این غذای ساده و سالم آشنا می‌شوید.

طرز تهیه کوکوی هویج و مواد لازم برای آن

مواد اولیه برای طرز تهیه کوکو هویج اغلب در هر خانه‌ای پیدا می‌شود و نیازی به وسایل خاص یا ترکیبات پیچیده ندارد. با انتخاب هویج تازه و ادویه‌های معطر می‌توان طعمی بی‌نظیر ایجاد کرد.

مواد لازم برای ۴ نفر:

- هویج: ۵ عدد متوسط (پوست گرفته و رنده شده) – پایه اصلی طعم و رنگ کوکو
- تخم‌مرغ: ۴ عدد – برای انسجام و پف کردن کوکو
- آرد گندم یا آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری – برای بافت نرم‌تر و جلوگیری از وا رفتن
- پیاز: ۱ عدد متوسط (رنده و آب‌گرفته) – برای ایجاد طعم شیرین و متعادل
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم – ادویه‌های اصلی برای مزه‌دار کردن
- روغن مایع: به مقدار کافی – برای سرخ کردن کوکو
- گردو خردشده یا کشمش: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری) – برای ایجاد بافت و طعم متفاوت
- جعفری خردشده: ۱ قاشق غذاخوری (اختیاری) – برای رنگ و عطر بهتر

در صورت تمایل می‌توان از کمی دارچین یا پودر زنجبیل استفاده کرد تا کوکو هویج عطر خاص‌تری پیدا کند. اگر رژیم کم‌چرب دارید، می‌توانید از تابه دوطرفه یا فر برای پخت استفاده کنید.

مراحل پخت کوکو هویج به صورت مرحله به مرحله

برای داشتن کوکویی یکدست و خوشرنگ باید ترتیب مراحل و نسبت مواد رعایت شود. در ادامه طرز تهیه کوکو هویج به صورت دقیق آورده شده است.

۱. آماده سازی مواد اولیه:

ابتدا هویج ها را بشوید، پوست بگیرید و با رنده ریز خرد کنید تا بافت نرمی داشته باشند. سپس پیاز را رنده کرده و آب اضافی آن را بگیرید.

۲. ترکیب مواد:

در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ ها را شکسته و با چنگال یا همزن دستی کمی بزنید تا از حالت سفتی خارج شوند. سپس هویج رنده شده، پیاز، آرد، نمک، فلفل، زردچوبه و در صورت تمایل جعفری یا گردو را اضافه کنید. مواد را خوب مخلوط کنید تا ترکیب یکنواختی به دست آید.

۳. استراحت دادن مایه کوکو:

مایه کوکو را حدود ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید تا مواد به خورد هم بروند و آرد باعث چسبندگی بهتر شود.

۴. سرخ کردن کوکو:

در تابه ای نجسب، مقداری روغن بریزید و بگذارید داغ شود. مایه کوکو را داخل تابه بریزید و سطح آن را صاف کنید. حرارت را کم کنید تا کوکو به آرامی بپزد و طلایی شود.

۵. برگرداندن و پخت طرف دیگر:

وقتی یک سمت کوکو طلایی شد، آن را به صورت کامل یا تکه تکه برگردانید تا طرف دیگر نیز بپزد. در صورت استفاده از فر، دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد و زمان حدود ۳۰ دقیقه مناسب است.

در پایان کوکو هویج شما آماده سرو است؛ سطحی طلایی، با عطری مطبوع و بافتی نرم خواهد داشت.