

قورمه سبزی بهترین خورشت ایرانی

20 اسفند 1402

بدون شک در میان خورشتهای ایرانی قورمه سبزی یکی از پرتعدادترینها است. در واقع یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که بسیار خوشمزه بوده و بیشتر افراد خانواده آن را دوست دارند امروز مراحل طبخ این غذا را برای شما خواهیم گفت، اما قبل از اون شاید براتون جالب باشه بدونید که چرا اسم این خورشت قورمه سبزی شد.

قورمه یا کنسرو گوشت در گذشته در استانهایی که دامپروری در آن جاها رونق داشت همچون استان آذربایجان غربی و شرقی که در عین حال سرد هم بودند، تهیه می شد.

معمولاً در اواسط پاییز گوشت تازه ذبح شده را با همان چربی خود حیوان و گاهی با روغن حیوانی در حرارت خیلی کم تفت می دادند تا کمی پخته شود و سپس آن را در پوست کنده شده و تمیز شده حیواناتی مثل گاو و یا گوسفند یا در کوزه هایی می ریختند و در جای خنک نگهداری می کردند.

در زمستان از این گوشت های قورمه شده به صورتهای مختلفی در غذاهایشان استفاده می کردند. از آن جایی که گوشت قورمه شده دارای چربی و نمک بسیار زیادی در خود بود، معمولاً در عشایر بختیاری و آذربایجان با گونه ای سبزی و تره کوهی و پیاز فراوان و گرد غوره یا لیمو استفاده می کردند. مثلاً شیرازی ها قورمه را با کشنیز و اسفناج فراوان و همراه با سیب زمینی قاطی می کردند و به آن در اصطلاح، خورش قورمه و سبزی می گفتند و اینگونه شد که خورش قورمه سبزی به وجود آمد.

مواد لازم برای تهیه قورمه سبزی ویژه ۴ نفر

گوشت گوساله یا گوسفند ۴۰۰ گرم

سبزی سرخ شده ۴۰۰ گرم

پیاز متوسط ۲ عدد

پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری

لیمو عمانی ۵ تا ۶ عدد

لوبیا ۱ پیمانه

روغن ۳ قاشق غذاخوری

آب ۴ لیوان

رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم

آبلیمو تازه ۱/۴ پیمانه

دستور پخت و طرز تهیه قورمه سبزی



#مرکز_مشاوره_حال_خوب

- ۱- روغن + پیاز نگینی خرد شده + گوشت + زردچوبه + فلفل سیاه را روی حرارت حدود ۱۵ دقیقه تفت می‌دهیم در این مرحله مدام باید هم بزنیم.
- ۲- اگر حبوبات از قبل پخته بودید وقتی گوشت تغییر رنگ داد حبوبات و آب را اضافه کنید و اجازه بدید گوشت به مرحله نزدیک به پخت برسد.
- ۳- بعد از اینکه گوشت تقریباً پخته شد سبزی و کمی نمک را اضافه کنید اضافه کردن نمک در این مرحله باعث می‌شود رنگ سبزی حفظ شود.
- ۴- وقتی سبزی اضافه کردید حرارت را کم کنید و اجازه بدید حدود ۱ ساعت و نیم روی حرارت ملایم بپزد و به اصطلاح خوب جا بیفتد.
- ۵- سپس لیمو + پیاز داغ + نمک + رب گوجه فرنگی اضافه کنید اگر حبوبات از قبل پخته بودید ۱۰ دقیقه آخر حبوبات اضافه کنید. اضافه کردن زود هنگام رب گوجه و لیمو باعث دیر پز شدن گوشت و لوبیا شده و باعث می‌شود خورش شما خوب جا نیفتد. لازم به ذکر است که در بسیاری از دستورها از رب استفاده همیشه اضافه کردن آن کاملاً بستگی به ذائقه شما دارد، ولی به کار بردن رب گوجه فرنگی از میزان رنگ سبزی خورش قورمه سبزی می‌کاهد.
- ۶- وقتی که خورش از روی شعله برداشتید آبلیمو اضافه کنید اگر خواستید از شنبلیله خشک استفاده کنید اون رو توی روغن تفت بدید و موقعی که خورش کشیدید به خورش اضافه کنید باعث خوش طعم شدن خورش میشه، اما یادتون باشه اگر مقدار شنبلیله زیاد باشه خورش شما تلخ می‌شود.

۷- اگر در اواسط پخت آب خورش کم شد و مجدداً خواستید آب اضافه کنید حتماً از آب در حال جوش استفاده کنید.