

پخت قورمه سبزی رشتی

22 مرداد 1405

قورمه سبزی رشتی یکی از غذاهای سنتی و اصیل گیلان است که با طعمی متفاوت از قورمه سبزی معمولی شناخته می‌شود.

مواد لازم

سبزی قورمه (تره، گشنیز، جعفری و مقدار کمی شنبلیله، خالواش و چوچاق به میزان کم) ۵۰۰ گرم
گوشت گوسفندی خورشتی ۵۰۰ گرم
لوبیا چشم‌بلبلی نصف لیوان
پیاز متوسط ۲ عدد
بادمجان قلمی کوچک ۴ تا ۵ عدد
گوجه‌فرنگی ۲ عدد
لیمو عمانی ۳ عدد
آب غوره، آب نارنج یا آب لیمو ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم
روغن به مقدار لازم

طرز تهیه

مرحله اول: آماده‌سازی لوبیا

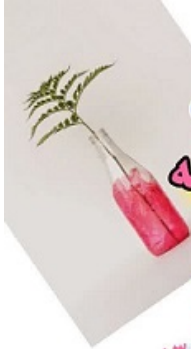
برای شروع، لوبیا چشم‌بلبلی را از چند ساعت قبل در آب خیس کنید. این کار نه تنها باعث کاهش نفخ لوبیا می‌شود بلکه زمان پخت آن را هم کوتاه‌تر می‌کند. بهتر است در طول خیس خوردن، آب آن را یک یا دو بار عوض کنید. سپس لوبیا را در یک قابلمه جداگانه بپزید تا نیم‌پز شود و هنگام ترکیب با گوشت و سبزی راحت‌تر جا بیفتد. اگر از لوبیای تازه استفاده می‌کنید، زمان پخت کمتر خواهد بود.

مرحله دوم: سرخ‌کردن سبزی

خرید سبزی قورمه شمالی (تره، گشنیز، جعفری، شنبلیله، چند برگ چغندر و مقدار کمی خالواش و چوچاق) و خرد کردن آن، سپس سبزی را داخل تابه بزرگ بریزید و با روغن کافی روی حرارت متوسط سرخ کنید.

سبزی باید کاملاً تفت بخورد و رنگ آن به سمت تیره و براق برود. این مرحله زمان‌بر است، اما راز اصلی خوش‌عطر شدن خورش همین سرخ‌کردن درست سبزی است. اگر سبزی به‌خوبی سرخ نشود، خورش رنگ و طعم لازم را نخواهد داشت.

مرحله سوم: پخت گوشت



مرکز مشاوره حال خوب
دکتر رویا درویش پیشه
متخصص روانشناسی
استاد دانشگاه و ۳۱ سال سابقه مشاوره
خانواده و امور نوجوانان و جوانان در مدارس
بازچهره ساز طاق نظام روانشناسی
وزارت ورزش و جوانان

مشاوره تلفنی
تلفن همراهی و تعیین وقت
۰۹۱-۲۹۰۴۷۵۸

پیش از ازدواج
ازدواج
زوج درمانی

در قابلمه‌ای جدا، پیاز خردشده را با کمی روغن و زردچوبه تفت دهید تا طلایی شود. سپس گوشت گوسفندی خورشتی را اضافه کرده و کمی سرخ کنید تا سطح گوشت تغییر رنگ دهد. حالا فلفل سیاه، برگ بو و یک تکه چوب دارچین را به قابلمه بیفزایید. مقداری آب روی گوشت بریزید و بگذارید روی حرارت ملایم بپزد تا گوشت نیم‌پز شود. دقت کنید که در این مرحله نیاز به جا افتادن کامل گوشت نیست چون بعداً همراه سبزی و لوبیا بیشتر می‌پزد.

مرحله چهارم: ترکیب سبزی، گوشت و لوبیا

وقتی گوشت نیم‌پز شد، سبزی سرخ‌شده و لوبیا چشم‌بلبلی پخته را به قابلمه اضافه کنید. این ترکیب باید چند ساعت روی حرارت ملایم بماند تا طعم‌ها کاملاً با هم یکی شوند. در صورت تمایل می‌توانید یکی دو عدد لیمو عمانی سوراخ‌شده هم بیفزایید تا خورش عطر ترش و متفاوتی پیدا کند. در این مرحله، حوصله به خرج دهید چون هرچه خورش آرام‌تر بپزد، جا افتاده‌تر و خوش‌طعم‌تر خواهد شد.

مرحله پنجم: افزودن گوجه‌فرنگی و آبغوره

وقتی خورش به نیمه پخت رسید، گوجه‌فرنگی‌ها را خرد کنید یا سالم و به قابلمه بیفزایید. سپس مقدار مناسبی آبغوره اضافه کنید تا خورش طعم ملس و خوشایند بگیرد. دقت کنید که آبغوره را کم‌کم اضافه کنید و مزه را بچشید تا خورش بیش از حد ترش نشود. در این مرحله می‌توانید نمک و فلفل خورش را هم تنظیم کنید.

مرحله هشتم: آماده‌سازی بادمجان

بادمجان‌ها را پوست بگیرید و به صورت طولی یا حلقه‌ای برش بزنید. آن‌ها را در مقداری نمک بخوابانید تا تلخی و آب اضافی‌شان گرفته شود. سپس در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و خوش‌رنگ شوند. قرار دادن بادمجان‌ها روی دستمال آشپزخانه باعث می‌شود روغن اضافی گرفته شود و خورش سبک‌تر شود.

مرحله هفتم: سرو قورمه سبزی رشتی

وقتی خورش قورمه سبزی گیلانی کاملاً جا افتاد و روغن روی سطح آن نشست، آماده سرو است. بادمجان‌های سرخ‌شده را روی خورش بچینید تا ظاهر غذا جذاب‌تر شود. قورمه سبزی رشتی معمولاً با برنج کته یا چلو ساده سرو می‌شود. برای تکمیل سفره می‌توانید آن را با ماست محلی، ترشی یا سبزی خوردن تازه همراه کنید.