

چطور خورش کنگر تهرانی با سبزی های معطر بپزیم؟

14 فروردین 1404

خورشت کنگر در همه مناطق کشور به روش های مختلفی پخته می شود. در تهران سبزی هایی معطری به آن خورشت اضافه می شود که طعم و مزه خاصی به آن می دهد.

این خورشت خوشمزه مجلسی امضای سفره های کدبانوهای تهرانی در فصل بهار است. پس درست کردن این خورشت به سبک تهرانی ها را از دست ندهید.

مدت تهیه: نیم ساعت

زمان پخت: ۲ ساعت

تعداد: ۵ نفر

مواد لازم:

کنگر پاک شده: ۷۰۰ گرم

گوشت: ۴۰۰ گرم

پیاز متوسط : یک عدد

جعفری: ۲۰۰ گرم

نعنا: ۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

لیمو عمانی: ۳ عدد

زردچوبه، فلفل سیاه، نمک: به میزان لازم

زعفران دم کرده: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

طرز تهیه:

- ۱- برگ‌های سفت و دور کنگر رو جدا کنید و پوست قسمت انتهایی ساقه که ترد و قابل خوردن است را جدا کنید و بشویید.
- ۲- گوشت‌هایی که خورشتی خوردکرده ایرد را در روغن تفت دهید و کمی زردچوبه به آن اضافه کنید.
- ۳- پیازها را نگینی خورد و سپس سرخ کنید. بعد از اینکه پیاز سبک شد، فلفل سیاه را به آن اضافه کرده و تفت دهید تا عطر فلفل بلندشود.
- ۴- کنگرهای خوردشده را به پیاز داغ و ادویه‌ها اضافه کنید و کمی تفت دهید. حالا نوبت اضافه کردن لیمو عمانی‌هایی که چند سوراخ ریز در آنها ایجاد کرده اید.
- ۵- رب گوجه فرنگی را هم به مواد داخل قابلمه اضافه کنید و تفت دهید و بعد کمی آب گرم به آن اضافه کنید تا رب‌ها در آب کاملاً حل شود. در ادامه به اندازه کافی آب به محتویات قابلمه اضافه کنید.
- ۶- برای جا افتادن خورشت کنگر حدود ۲ ساعت زمان لازم دادید تا خورشت حسابی جا بیفتد.
- ۷- در نیم ساعت پایانی پخت خورشت، سبزی‌های معطر را که پاک کرده و ساطوری کرده اید، به همراه زعفران دم‌کرده به خورشت اضافه کنید.
- ۸- در اواخر پخت، نمک و فلفل خورشت را اندازه کنید.

نکته:

- اگر دوست دارید خورشت غلیظتری داشته باشید، می‌توانید کمی آرد نخودچی یا لپه را تفت داده و به خورشت اضافه کنید.
- می‌توانید به جای گوشت خورشتی، از مرغ هم در این خورشت استفاده کنید. برای این کار مرغ را به همراه پیاز و ادویه‌ها تفت دهید و بعد بقیه مراحل را طبق دستور انجام دهید.