کوکو گل‌کلم؛ خوشمزه، مقوی و کاملا گیاهی

28 دی 1404

کوکو گل‌کلم نوعی کوکو گیاهی بسیار مقوی و خوشمزه است که گل‌کلم از ترکیبات اصلی آن محسوب می‌شود.

کوکو برای ما ایرانی‌ها حکم عصای دستمان است. هر وقت خسته و کوفته از کار به خانه برمی‌گردیم و وقت چندانی برای غذا پختن نداریم، کوکو اولین و بهترین گزینه‌ای است که به دادمان می‌رسد تا در مدت کوتاهی آن را بپزیم و یک شام یا ناهار فوری را آماده کنیم.

ایرانی‌ها معمولا کوکوی سیب زمینی و کوکوی سبزی را بیشتر از سایر کوکوها دوست دارند و این دو مدل کوکو محبوب‌تر هستند. اما کوکوی بادمجان، کوکوی کدو، کوکوی سبزیجات، کوکوی مرغ و... هم در دسته کوکوها هستند که درست کردنشان دنگ و فنگ بیشتری نسبت به کوکو سبزی یا سیب زمینی دارد.

فرارو نوشت، کوکو گل‌کلم نوعی کوکو بسیار خوشمزه و مقوی است که از ترکیب گل‌کلم با پیاز، زعفران، تخم مرغ و... تهیه می‌شود و طعم متفاوتی دارد.

اگر دوست دارید این کوکو خوشمزه را با روشی آسان در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با طرز تهیه کوکو گل‌کلم همراه ما باشید.

مواد لازم

گل‌کلم متوسط: ۱ عدد
زعفران دم کرده غلیظ: ۱ قاشق مرباخوری
تخم مرغ: ۵ عدد
پیاز: ۱ عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم
بکینگ‌پودر: ۱ قاشق چای‌خوری
روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این کوکو خوشمزه ابتدا ساقه‌های گل‌کلم را جدا کنید و گل‌های گل‌کلم را داخل قابلمه بریزید.

دو لیوان آب و کمی نمک به قابلمه اضافه کنید و اجاق گاز را روشن کنید تا آب جوش بیاید، سپس حرارت را کم کنید تا گل‌کلم‌ها کم کم بپزند و نرم شود.

بعد گل‌کلم‌های پخته را آبکش کنید و کنار بگذارید تا خنک شود، سپس با گوشتکوب کاملا گل‌کلم‌ها را له کنید.

در مرحله بعد پیاز را پوست و رنده کنید و آب اضافه پیاز را بگیرید.

تخم مرغ، نمک، فلفل، بکینگ‌پودر و زعفران دم کرده را اضافه کنید و خوب هم بزنید و در آخر گل‌کلم له شده را به مواد کوکو اضافه کنید و خوب هم بزنید.

روغن را داخل ماهی تابه بریزید و از مواد کوکو با قاشق غذاخوری بردارید و داخل روغن داغ بریزید.

می‌توانید کوکو را به صورت یک تخته هم داخل ماهی تابه بریزید.

وقتی یک سمت کوکو سرخ شد، طرف دیگر آن را هم سرخ کنید.

در این مرحله کوکو گل‌کلم خوشمزه ما آماده سرو است، نوش جان.