

آموزش پخت کباب تابه ای بادمجان

کباب بادمجان با گوشت یکی از انواع غذاهای خوشمزه بین المللی است که با دستورهای متنوعی تهیه می شود. مواد اصلی این کباب خوشمزه گوشت چرخ کرده و بادمجان هستند و می توانم به سلیقه خود مواد غذایی دیگری به این کباب خوشمزه اضافه کنیم.

مواد لازم جهت تهیه کباب بادمجان تابه ای:

- 2 عدد بادمجان متوسط
- 250 گرم گوشت چرخ کرده
- 1 عدد پیاز متوسط
- 1 عدد گوجه فرنگی متوسط
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1/2 قاشق چای خوری زردچوبه
- 1/4 قاشق چای خوری پودر زیره
- 1/4 قاشق چای خوری پودر پاپریکا
- 2 قاشق غذاخوری روغن مایع
- جعفری خرد شده برای تزیین (اختیاری)

طرز تهیه کباب بادمجان تابه ای: ساده و خوشمزه

بادمجان ها را بشوید و پوست آنها را بگیرید. سپس بادمجان ها را به صورت حلقه ای به ضخامت 1 تا 2 سانتی متر برش بزنید. در یک کاسه، بادمجان های حلقه شده را با 1 قاشق غذاخوری نمک مخلوط کنید و به مدت 30 دقیقه کنار بگذارید تا تلخی آنها گرفته شود.

بعد از 30 دقیقه، بادمجان ها را بشوید و آب آنها را بگیرید. در یک تابه، روغن مایع را روی حرارت متوسط گرم کنید. سپس پیاز را نگینی خرد کنید و به همراه کمی نمک و فلفل به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود.

گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت

تغییر کند.

رب گوجه فرنگی را به همراه ادویه جات (نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر زیره و پودر پاپریکا) به تابه اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید.

گوجه فرنگی را نگینی خرد کنید و به همراه 1/2 پیمانه آب به تابه اضافه کنید و بگذارید تا سس جا بیفتد.

حلقه های بادمجان را از صافی عبور دهید تا آب اضافی آنها گرفته شود. سپس بادمجان ها را به سس اضافه کنید و به آرامی با سس مخلوط کنید.

درب تابه را ببندید و حرارت را کم کنید. به مدت 20 تا 30 دقیقه بپزید تا بادمجان ها کاملا پخته شوند.

در صورت تمایل، می توانید در 5 دقیقه آخر پخت، جعفری خرد شده را به کباب بادمجان اضافه کنید.

کباب بادمجان تابه ای را می توانید به همراه نان، برنج یا ماکارونی سرو کنید.