

خورشت به خوشمزه ؛ یک غذای پاییزی دلچسب

خورشت به یکی از غذاهای اصیل و مجلسی ایرانی است که در فصل پاییز یعنی فصل «به» بیشتر پخته می‌شود. این غذای سنتی یکی از غذاهای فصلی محسوب می‌شود. البته اگر از طرفداران این غذای خوشمزه و خوش‌عطر هستید، می‌توانید به را فریز کرده و در طول سال از این غذا لذت ببرید. خورش به تقریباً در تمام کشورمان طبخ می‌شود اما در مناطقی آن را به نام خورش به و آلو می‌شناسند.

میوه به خواص بسیار زیادی از جمله سم‌زدایی کبد، بهبود سلامت دستگاه گوارش، بهبود [سرماخوردگی و آنفولانزا](#) و کنترل فشار خون دارد که شما با تهیه این غذا می‌توانید از تمام خواص آن بهره ببرید. در ادامه طرز تهیه این غذای دلچسب با تمام فوت و فن‌هایش در اختیارتان قرار گرفته است. همراه ما باشید.

مواد لازم برای تهیه خورشت به

- گوشت گوسفندی ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط یک عدد
- میوه به ۳۰۰ گرم
- آلو خورشتی ۱۰ تا ۱۲ عدد
- شکر سفید یک قاشق غذاخوری
- آبلیمو تازه یک قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی دو تا سه قاشق غذاخوری
- لپه (به دلخواه) دوسوم لیوان
- زعفران دم کرده نصف پیمانه
- روغن به مقدار لازم
- پودر سیر به مقدار لازم
- دارچین به مقدار لازم
- نمک به مقدار لازم
- زردچوبه دو قاشق چای‌خوری

طرز تهیه خورشت به خوشمزه و جا افتاده

مرحله اول

برای شروع آماده کردن این خورشت ابتدا پیازها را شسته و پوست بگیرید سپس به صورت نگینی خرد کنید. یک قابلمه مناسب بردارید و روی حرارت قرار دهید. کمی روغن داخل تابه بریزید تا حسابی داغ شود. بعد از این که روغن داغ شد پیازهای خرد شده را اضافه کنید و آنقدر تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود. حین این که پیاز در حال تفت خوردن است زردچوبه را اضافه کنید تا زمانی که کاملاً به خورد پیاز برود.

مرحله دوم

گوشت را خرد کنید به اندازه‌ای که نه قیمه‌ای باشد و نه خیلی قورمه‌ای؛ یعنی نه خیلی ریز و نه خیلی درشت باشد. گوشت را به پیاز اضافه کنید و مقداری پودر سیر و فلفل سیاه روی آن بزنید تا بوی زهم گوشت گرفته شود. اجازه دهید تا گوشت و پیاز با هم کمی تفت بخورند و رنگ گوشت عوض شود. سپس مقدار کمی دیگر زردچوبه بزنید تا طعم گوشت لذیذتر شود.

مرحله سوم

حدود یک لیتر آب به قابلمه اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا گوشت بپزد. بعد از حدود دو تا سه ساعت (بسته به حرارت) وقتی گوشت پخته شد، رب گوجه فرنگی را کمی با روغن تفت دهید و به خورشت اضافه کنید.

مرحله چهارم

میوه به را پوست بکنید و به اندازه حبه‌های قند درشت خرد کنید. برای این که به‌های خرد شده سریع سیاه نشوند، مقداری آب‌لیمو به آن‌ها بزنید. سپس آلو بخارا، به‌های خرد شده و دارچین را به گوشت اضافه کنید تا بپزند.

مرحله پنجم

وقتی خورشت شما جا افتاد و به‌های خرد شده هم پختند، مقداری [زعفران](#) دم کنید و به آن اضافه کنید. بعد از نیم ساعت دیگر خورش را از روی حرارت بردارید. خورش به خوشمزه و جا افتاده راسرو کرده و نوش جان کنید.