

خورشت کدو حلوایی با ماش

برای آن دسته از افرادی که تمایلی ندارند در پخت غذای خود از انواع گوشت استفاده کنند یا به دنبال رژیم خاصی هستند، با کدو حلوایی می‌توان تعداد زیادی خورشت درست کرد که باب میل این دسته از افراد است.

خورشت کدو حلوایی با ماش جزو این خورشت‌هاست که طبخ متفاوت آن باعث می‌شود تا تجربه دلپذیری داشته باشید.

مدت زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه

مدت زمان پخت: ۴۰ دقیقه

تعداد: برای ۳ نفر

مواد لازم:

پیاز: یک عدد

شنبلیله خشک: یک قاشق مرباخوری

سیر رنده شده: ۲ قاشق مرباخوری

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، ادویه کاری یا ادویه خورشتی: به میزان لازم

ماش خیس خرده: یک پیمانه

کدو حلوایی پوست گرفته و درشت خرد شده: یک کیلو

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

پوره گوجه فرنگی: ۲ عدد

پودر لیمو عمانی یا پرک لیمو: به میزان لازم

روش تهیه:

۱: در ابتدا پیاز خرد شده را داخل روغن تا حدی تفت دهید که نرم شود. زمانی که پیاز کاراملی شد؛ سیر رنده شده را به آن بیفزایید

و به تفت دادن ادامه دهید تا عطر سیر به مشام برسد.

۲: ادویه‌ها و پودر شنبلیله خشک را هم به پیاز افزوده و چند ثانیه تفت دهید.

۳: حالا ماش و کدوخلوایی‌ها را داخل قابلمه بریزید تا با حرارت ملایم حدود ۱۰ دقیقه بپزند. در ادامه رب گوجه فرنگی را به مواد بیفزایید.

۴: در انتها گوجه فرنگی‌های پوره شده را به همراه نمک داخل خورشت بریزید. آب جوش را به آن اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید تا خورشت با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد.

نکته: به یاد داشته باشید که خورشت کدوخلوایی و ماش نباید مدت طولانی روی شعله بماند، چون ممکن است له شود.