خورش اسپناساک؛ قدیمی و خوشمزه ترین غذای شمالی

15 تیر 1404

خورش اسپاناساک یکی از خورش‌های قدیمی در بین مازندرانی‌ها است که طرز تهیه آسانی دارد و با مواد اولیه در دسترسی آماده خواهد شد.

مواد لازم برای خورش اسپناساک

گوشت گوسفندی ۴۰۰ گرم
اسفناج ۱ کیلوگرم
سبزی تازه(جعفری، گشنیز، تره، نعناع) ۳۰۰ گرم
پیاز ۲ عدد
هویج ۱ عدد
سیر ۳ حبه
نمک و فلفل به میزان لازم
زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا اسفناج‌ها را به همراه سبزی‌های دیگر پاک کرده و در آب خیس کنید تا گل و لای آن از بین برود. سپس آنها را آبکش کنید و بگذارید تا آب اضافی آن از بین برود.

سبزی‌هایی که آب آنها از بین رفته را خرد کنید.

پوست پیاز و سیرها را گرفته سپس آنها را بشورید و با کمک یک چاقو پیاز را نگینی خرد کرده و سیر را نیز رنده کنید.

در یک قابلمه مناسب پیاز را با کمک روغن تفت دهید و سیر را نیز به آن اضافه کنید.

گوشت‌های خرد شده و تمیز را نیز به پیازها اضافه کنید و تفت دهید.

ادویه‌ها را نیز که شامل فلفل سیاه و زردچوبه می شود را به گوشت اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. شما می‌توانید از دنبه نیز برای این غذا استفاده کنید.

اسفناج خرد شده را به گوشت اضافه کنید و روی آن نمک بریزید، سپس حرارت گاز را بالا ببرید و اسفناج را با گوشت تفت دهید.

سبزی‌های معطر را که خرد کرده‌اید به گوشت اضافه کنید و تفت دهید، سپس مقدار مناسبی آب روی مواد بریزید و بگذارید تا بجوشد و در ادامه گوشت بپزد.

پس از گذشت دو ساعت از طبخ گوشت یک عدد هویج را شسته، سپس پوست آن را بگیرید و به صورت نگینی ریز خرد کنید و به خورش اضافه کنید. شما می‌توانید هویج را از خورش حذف کنید. صبر کنید تا خورش به طور کامل جا بیفتد و حاضر شود. می‌توانید این خورش را هم با نان و هم برنج سرو کنید.