

# خورش بامیه با گوشت

یکی از انواع غذاهای ایرانی که بسیار پر طرفدار است خورشها هستند. خورشها انواع مختلفی دارند. یکی از انواع خورشهای ایرانی خورش بامیه است که متعلق به استانهای کرمانشاه، ایلام، خوزستان، کردستان و فارس است اما در تمام استانها پخته شده و طرفداران خود را دارد. طرز تهیه [خورش بامیه](#) در شهرهای مختلف تفاوت‌هایی دارد. می‌توان در طرز تهیه خورش بامیه از گوشت یا مرغ استفاده نکرد و یک غذای کاملاً گیاهی را تهیه کرد. خورش با میه با برنج و یا نان سرو می‌شود.

## طرز تهیه خورش بامیه با گوشت

یکی از انواع طرز تهیه خورش بامیه، طرز تهیه خورش بامیه با گوشت است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

مواد لازم برای این نوع از طرز تهیه خورش بامیه شامل موارد زیر است:

- سیصد گرم گوشت خورشتی
- هفتصد گرم بامیه
- یک عدد پیاز با اندازه بزرگ
- دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- یک دوم پیمانۀ تمره‌ندی صاف شده
- سه حبه سیر رنده شده
- زعفران دم کرده به میزان مورد نیاز
- فلفل سیاه به میزان مورد نیاز
- نمک به میزان مورد نیاز
- زردچوبه به میزان مورد نیاز
- دارچین به میزان مورد نیاز
- ادویه کاری به میزان مورد نیاز

مراحل طرز تهیه خورش بامیه با گوشت به صورت زیر است:

### مرحله اول

در اولین مرحله از طرز تهیه خورش بامیه، در ابتدا باید پیاز را پوست کنده و بشویید و سپس پیاز را به صورت نگینی و ریز خرد کنید.

در یک قابلمه با اندازه مناسب کمی روغن مایع ریخته و روی حرارت بگذارید. پیازهای نگینی ریز شده را به قابلمه اضافه کرده و با روغن تفت دهید.

## مرحله دوم

بعد از اینکه پیاز سبک و شفاف شد، [گوشت خورشتی](#) را به پیاز اضافه کرده و هم‌رله پیاز و روغن کمی تفت دهید. بعد از مدتی که گوشت را نیز تفت دادید، تمام ادویه‌ها به جز نمک را نیز به قابلمه اضافه کرده و تفت دهید. در این مرحله نباید نمک را به گوشت اضافه کنید زیرا موجب سفت شدن گوشت می‌شود.

## مرحله سوم

ادویه‌ها، پیاز و گوشت را برای مدت زمان ده دقیقه تفت دهید و سپس به قابلمه مقداری آب جوش اضافه کنید. میزان آب جوش باید به مقداری باشد که روی گوشت‌ها را بگیرد. سپس اجازه دهید با حرارت ملایم به آرامی و کاملاً پخته شوند.

## مرحله چهارم

هنگامی که گوشت در حال پختن است، بامیه‌ها را در یک تابه جدا رو مقداری روغن تفت دهید و کنار بگذارید.

## مرحله پنجم

پس از اینکه گوشت‌ها کاملاً پخته شدند، در یک طرف جدا کمی رب گوجه تفت دهید و به قابلمه گوشت اضافه کنید.

## مرحله ششم

بعد از اینکه رب گوجه فرنگی را به قابلمه اضافه کردید، بامیه‌های تفت داده شده را نیز به قابلمه اضافه کرده و برای مدت زمان سی تا چهل دقیقه اجازه دهید که بپزند. اگر آب خورش بامیه کم بود در این مرحله از طرز تهیه خورش بامیه می‌توانید با احتیاط به آن آب جوش اضافه کنید.

## مرحله هفتم

بعد از گذشت این مدت زمان و به روغن افتادن خورش بامیه، در این مرحله از طرز تهیه خورش بامیه [زعفران](#) دم کرده، تمره‌ندی و نمک را

با احتیاط و به میزان کافی به خورش بامیه خود اضافه کنید. اجازه دهید برای مدت زمان پانزده دقیقه دیگر نیز خورش شما بپزد و مواد طعم همدیگر را به خوبی بگیرند. خورش بامیه با گوشت شما آماده است.