طرز تهیه خورشت توت فرنگی خوشمزه

24 اردیبهشت 1405

خورشت توت فرنگی ، یکی از خورشت های بی نظیر است که طعم و مزه بسیار جدیدی دارد.

این ترکیب جذاب و مجلسی که خیلی راحت آماده می شود را می توانید برای نهار یا شام تهیه کنید.

خورشت توت فرنگی با فیله مرغ تهیه می شود و همان ظور که از نام این غذا پیداست از توت فرنگی استفاده می شود و فوق العاده جذاب و خوش رنگ و لعاب است. خورشت توت فرنگی در کنار پلو زعفرانی بسیار شیک و مجلسی می شود.

شما می توانید به دلخواه مقدار توت فرنگی را کم و زیاد کنید. اما توت فرنگی یکی از میوه های خوشمزه ای می باشد که دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین C می باشد. توت فرنگی دارای فیبر است و به همین دلیل باعث کاهش وزن و لاغری و بهبود هضم غذا می شود.

مواد لازم

فیله مرغ ۳ عدد
پیاز ۲ عدد
توت فرنگی ۱.۵ پیمانه
زعفران دم کرده ۳ ق غذا خوری
سس باربیکیو ۷ ق غذا خوری
شکر قهوه ای ۲ ق غذا خوری
آبلیمو ۲ ق غذا خوری
عسل ۲ ق غذا خوری
نمک، فلفل سیاه، پودر پاپریکا و زردچوبه به مقدار لازم

مرحله اول: مزه دار فیله مرغ

ابتدا فیله های مرغ را به اندازه دلخواه خرد کنید و یا می توانید به صورت درسته داخل خورش قرار دهید. فیله ها را با کمی نمک و فلفل سیاه و پاپریکا و زردچوبه مزه دار کنید و کمی صبر کنید تا فیله ها مزه دار شوند. در ادامه فیله مرغ با زعفران کرده داخل تابه سرخ کنید.

مرحله دوم: تفت دادن مواد و تهیه سس خورشت

در ادامه پیاز ها را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و داخل تابه با کمی روغن سرخ کنید تا طلایی و سبک شود. وقتی پیاز در حال سرخ شدن می باشد داخل یک کاسه سس باربیکیو را به همراه شکر، آبلیمو، عسل و کمی نمک و فلفل سیاه خوب مخلوط کنید.

مرحله سوم: پخت خورشت توت فرنگی

سس آماده شده را روی پیاز های سرخ شده بریزید و خوب مواد را تفت دهید تا بوی ادویه ها آزاد شود. فیله مرغ مزه دار شده را به سس اضافه کنید و ۱/۲ پیمانه آب جوش روی مواد بریزید. برای نیم ساعت اجازه دهید تا فیله ها پخته و سس به خورد آن ها برود.

مرحله چهارم: تهیه خورشت توت فرنگی با فیله مرغ

در ادامه وقتی فیله پخته شد، توت فرنگی ها را که از قبل شسته و به دو نیم خرد کردید به خورشت اضافه کنید و برای ۲۰ دقیقه زمان دهید تا طعم ها باهم ترکیب شوند و خورش جا افتاده شود.