

طرز تهیه خورش گل کلم

خورش گل کلم یکی از انواع خورش های ایرانی است که طرفداران خاص خودش را دارد. در بعضی از شهرها به خورش گل کلم غوره و آلو خورشتی هم اضافه می کنند. شما می توانید در فصل پاییز که گل کلم تازه در بازار موجود است این خورش خوشمزه را تهیه کنید.

گل کلم خواص بسیار زیادی دارد که با تهیه این خورش می توانید از این خواص بهره مند شوید. از مهم ترین خواص گل کلم می توان به کمک به سلامت قلب و عروق ، [بیشگیری از سرطان](#) ، سم زدایی بدن و سلامت استخوان ها اشاره کرد.

خورشت گل کلم به صورت متداول با گوشت خورشتی که شامل گوشت گوسفندی و گوساله است طبخ می شود ولی می توان آنرا با گوشت های سفید مانند گوشت مرغ و گوشت بوقلمون هم تهیه کرد. ضمن اینکه این خورش را می توانید بدون گوشت و به صورت کاملاً گیاهی هم تهیه کنید.

با مقدار موادی که در این دستور [آشپزی](#) قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر خورش گل کلم تهیه کنید.

مواد لازم برای ۴ نفر

مواد لازم خورش گل کلم

- پیاز بزرگ ۱ عدد
- گل کلم کوچک ۱ عدد
- آبغوره ۱ قاشق غذاخوری
- روغن مایع به اندازه کافی
- گوشت خورشتی ۳۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- نمک ، فلفل سیاه ، زردچوبه و دارچین به اندازه کافی

طرز تهیه خورش گل کلم

برای تهیه خورش گل کلم ابتدا پیاز را به صورت نگینی ریز خرد کنید ، سپس قابلمه ای را که برای پخت خورش در نظر گرفته اید روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع داخل آن بریزید. اجازه دهید روغن کمی داغ شود سپس پیاز خرد شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید.

پس از اینکه پیاز شفاف و نرم شد مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا زمانی که پیاز و زردچوبه یکدست شوند. در مرحله بعدی گوشت خورشتی را به صورت قورمه ای (مانند خورش قورمه سبزی) خرد کنید و به قابلمه اضافه کنید.

گوشت و پیاز را تفت دهید تا گوشت سرخ شود و تغییر رنگ دهد. در مرحله بعدی رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری دارچین و فلفل سیاه اضافه کنید و مواد را مجدداً تفت دهید تا رب گوجه فرنگی هم سرخ شود و طعم خامی آن گرفته شود.

تفت دادن رب گوجه فرنگی باعث می شود که خورش در پایان پخت رنگ بهتری بگیرد. پس از اینکه رب گوجه فرنگی به خوبی سرخ شد چند لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و درب آن را بگذارید. حرارت زیر قابلمه را ملایم کنید تا گوشت به آرامی بپزد.

در مرحله بعدی باید گل کلم را آماده کنید برای این منظور گل کلم را به قطعات دلخواه خرد کنید. (خیلی ریز خرد نکنید چون باعث می شود سریع له شود و ظاهر خورش را خراب کند) مقدار کمی روغن در یک تابه بریزید و گل کلم را تفت دهید تا طلایی شود.

پس از اینکه گوشت به طور کامل پخت ، گل کلم را به همراه مقداری نمک و آبغوره به خورش اضافه کنید و اجازه دهید خورش جا بیفتد. در صورتی که می خواهید خورشت تان کمی ترش تر شود می توانید از ۱ قاشق سوپخوری گرد لیموعمانی هم استفاده کنید.

نکته مهم دیگر در مورد این خورش این است که پس از اینکه گل کلم را به خورش اضافه کردید خورش نباید مدت زیادی روی حرارت بماند چون بافت لطیف گل کلم ممکن است له شود. پس از اینکه خورش آماده شد آنرا به همراه نان یا برنج سرو کنید.