

# طرز تهیه گوجه بادمجان بدون گوشت مجلسی

گوجه بادمجان از خورشت های خوشمزه و اصیل ایرانی است. این نوع خورشت بسیار کم آب سرو می شود و از بزرگ و کوچک طرفدار این غذای خوشمزه هستند. بادمجان گیاهی مقوی است که با نام پروتئین گیاهی نیز شناخته می شود. این خورشت را می توانید با گوشت مرغ یا گوشت قرمز تهیه نمایید. ولیکن نوع بدون گوشت آن نیز دارای خواص زیادی است و بسیار خوشمزه می باشد.

## مواد لازم برای تهیه گوجه و بادمجان بدون گوشت

- بادمجان 4 عدد
- گوجه فرنگی 2 عدد
- سیب زمینی 1 عدد
- قارچ 5 عدد
- سیر سه عدد
- رب گوجه فرنگی 1 ق غذا خوری
- چوب دارچین 1 تکه
- روغن به میزان لازم
- پودر سبوس گندم و پودر جوانه گندم 1 ق غذا خوری
- نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه به میزان لازم
- پودر زنجبیل، آویشن و پودر هل 1 ق چای خوری

## طرز تهیه گوجه بادمجان بدون گوشت مجلسی و خوشمزه با سیب زمینی

### مرحله اول: آماده سازی بادمجان ها

برای تهیه گوجه بادمجان ابتدا بادمجان ها را بشویید و پوست آنها را بگیرید. سپس به دلخواه خود برش دهید. می توانید به صورت حلقه ای و یا به صورت عمودی برش دهید. بادمجان ها را در ظرفی گذاشته و روی آنها نمک بپاشید تا تلخی آنها گرفته شود.

## مرحله دوم: آماده سازی مواد اولیه

در این فاصله قارچ ها را بشوئید و آبکشی نمایید. قارچ ها را به صورت اسلایس برش دهید. سیب زمینی را نیز بشوئید و پوست بکنید. پس از پوست کردن سیب زمینی مجدداً آن را بشوئید و به صورت حلقه ای خرد نمایید. گوجه فرنگی را نیز بشوئید و به صورت چهار قاچ برش دهید. سیر را بشوئید و پوست بکنید و به صورت اسلایس خرد نمایید.

## مرحله سوم: سرخ کردن بادمجان ها

اکنون تابه مناسبی را روی شعله قرار دهید و مقداری روغن در آن بریزید. ابتدا بادمجان ها را در روغن بگذارید و سرخ نمایید. پس از سرخ شدن یک طرف بادمجان ها آنها را برگردانده و طرف دیگر آن را نیز سرخ نمایید. در صورت کم شدن روغن مجدداً روغن اضافه نمایید.

## مرحله چهارم: سرخ کردن سیب زمینی

سپس سیب زمینی ها را در روغن قرار دهید و سرخ نمایید. پس از سرخ شدن سیب زمینی ها، آنها را از تابه خارج نمایید و شعله را خاموش کنید. بهتر است پس از سرخ کردن بادمجان ها و سیب زمینی ها آنها را روی دستمال روغن گیر آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافه آنها گرفته شود.

## مرحله پنجم: سرخ کردن قارچ و گوجه

پس از سرد شدن روغن گوجه را در تابه بریزید و شعله را روشن نمایید. سپس قارچ ها را به آن بیافزایید و سرخ نمایید. اکنون سیر را به آن اضافه نمایید و هم بزنید تا عطر و بوی سیر خارج گردد. سپس رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه، پودر زنجبیل، آویشن و پودر هل را به مواد اضافه نمایید و یک لیوان آب جوشیده روی آن بریزید.

## مرحله ششم: افزودن پودر سبوس گندم و جوانه گندم

پس از رنگ گرفتن آب و کمی جوشیدن آن، بادمجان و سیب زمینی را در تابه قرار دهید و پودر جوانه گندم، پودر سبوس گندم و چوب دارچین

را به آب بادمجان اضافه نمایید. درب تابه را ببندید و شعله را پایین بیاورید. اجازه دهید با شعله کم بادمجان ها بپزند و غلظت آب خورشت بیشتر شود.

## **مرحله هفتم: سرو گوجه بادمجان با سیب زمینی**

زمانی که آب خورشت نصف شد. شعله را خاموش نمایید و چوب دارچین را از خورشت خارج کنید. اکنون میتوانید خورشت گوجه و بادمجان را در ظرف سرو مناسبی ریخته و همراه با پلو زعفرانی میل نمایید. نوش جان.