

# مراحل طرز تهیه خورشت دروغگوی لذیذ گیلانی

خورشت دروغگو یا دورگو یکی از غذاهای سنتی استان گیلان است که اصالت آن به شهر «لشت نشا» از توابع رشت می‌رسد. خورش دروغگو یک غذای کاملاً گیاهی مناسب شام و ناهار است.

این خورشت در واقع ترکیبی است از خورشت قرمه سبزی و خورشت فسنجان و البته بدون گوشت یا مرغ است، به همین دلیل نام دروغگو را روی این غذا گذاشتند. در این مطلب طرز تهیه دروغگو خورشت به همراه نکات مهم در طبخ آن خواهیم پرداخت.

## مواد لازم برای تهیه خورشت دروغگو (دورگو) گیلانی

لوبیا چیتی: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار

مغز گردو: ۴ عدد

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد متوسط

رب انار: ۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

سبزی خرد شده معطر (نعنا، گشنیز، جعفری، چوچاق): ۳/۴ لیوان فرانسوی دسته‌دار

نعناع خشک: ۱ قاشق غذاخوری

کدو حلوائی: ۱ عدد متوسط

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

برنج: برای سرو کنار خورشت دروغگو

مدت زمان آماده‌سازی مواد اولیه: ۳۰ دقیقه

مدت زمان لازم برای پخت خورشت دروغگو: ۲ ساعت

## مراحل طرز تهیه خورشت دروغگوی سنتی و لذیذ گیلانی

اگر به دنبال یک غذای خورشتی متفاوت هستید، خورشت دروغگو یک انتخاب مناسب است. این خورشت خوش عطر و لذیذ را به سادگی می‌توانید در خانه تهیه کنید و با آن به سفره‌های خود تنوع بدهید.

### مرحله اول: آماده‌سازی مواد اولیه

در اولین مرحله از طرز تهیه خورشت دروغگوی جذاب گیلانی باید ابتدا لوبیا چیتی را از شب قبل در آب بخیسانید و چند بار آب آن را عوض کنید. این کار کمک می‌کند نفخ لوبیا گرفته شود و راحت‌تر بپزد. سبزی‌های معطر شامل نعنا، گشنیز، جعفری و چوچاق را نیز کاملاً با آب بشویید و در آبکش قرار دهید تا آب اضافه از آن خارج شود.

مغز گردو را هم با دستگاه غذاساز یا آسیاب برقی خرد کنید تا جایی که کاملاً به شکل پودر دربیاید.

### مرحله دوم: پیاز داغ را آماده کنید

در این مرحله از طرز تهیه دروغگو خورش به دو عدد پیاز متوسط نیاز دارید. پیازها را پوست بگیرید، بشویید و سپس به صورت نگینی ریز خرد کنید. یک قابلمه با سایز مناسب را به همراه مقدار کافی از روغن روی حرارت قرار دهید و اجازه دهید روغن داغ شود. پیازها را به روغن داغ اضافه کنید و تفت دهید تا پیازها کاملاً شیشه‌ای و سبک شوند.

### مرحله سوم: کدو حلوایی را به پیاز داغ اضافه کنید

حالا باید یک عدد کدو حلوایی متوسط را پوست بگیرید و به صورت مکعبی خرد کنید. کدوهای برش داده شده را با آب بشویید و بعد از آنکه کمی خشک شدند به پیازهای در حال تفت خوردن اضافه کنید. کدو حلوایی را به همراه پیاز تفت دهید تا آب آن کشیده و کمی نرم شود.

### مرحله چهارم: لوبیا چیتی را اضافه کنید

لوبیا چیتی که از شب قبل خیسانده شده، آماده برای استفاده در خورشت دروغگو است. لوبیا چیتی را به همراه کدو و پیاز داغ روی

حرارت کمی تفت دهید تا تمام مواد با هم مخلوط شوند.

## **مرحله پنجم: ادویه را به همراه ۴ لیوان آب جوش اضافه کنید**

ادویه شامل نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را به محتویات قابلمه روی حرارت اضافه کنید و ابتدا در روغن کمی تفت دهید تا از خامی دربیایند و عطر آنها بلند شود. ادویه را با دیگر مواد ترکیب کنید تا عطر و طعمشان به خورد یکدیگر برود.

در این مرحله از طرز تهیه خورشت دروغگو باید زمان بدهید تا لوبیا چیتی و کدو بپزند. پس ۴ لیوان آب جوش به محتویات قابلمه اضافه کنید، درب قابلمه را بگذارید و اجازه دهید مواد خورشت روی حرارت ملایم بپزند.

## **مرحله ششم: گردو را به همراه چاشنیها تفت دهید**

در مدت زمانی که لوبیا می‌پزد، شما باید دیگر مواد خورشت دروغگوی شمالی را آماده کنید. گردوی پودر شده را که از قبل آماده کردید، با مقدار کمی روغن روی حرارت ملایم تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

حالا چاشنیها، شامل یک قاشق غذاخوری رب انار (طرز تهیه رب انار) و یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی (طرز تهیه رب گوجه) را به تابه اضافه کنید و آنها را تفت دهید تا جایی که تغییر رنگ دهند و از خامی در بیایند. گردو را به همراه رب انار و رب گوجه فرنگی به خوبی با هم ترکیب کنید.

# مشاوره تلفنی



مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

## حال خوب



شماره: ۵۱۹۱ | سال تأسیس: ۱۴۰۲

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

مرکز مشاوره حال خوب-دکتر کبری درویش پیشه

## **مرحله هفتم: ترکیب گردو و رب را به خورشت دروغگو اضافه کنید**

بعد از حدود یک ساعت زمانی که لوبیا پخته شد، گردویی را که به همراه رب انار و رب گوجه فرنگی تفت دادید به دیگر مواد خورشت اضافه کنید. اجازه دهید، محتویات قابلمه همچنان روی حرارت باقی بماند تا گردو به روغن بیفتد و خورشت گیلانی به غلظت مناسب برسد. برای روغن افتادن بیشتر خورشت هر ۳۰ دقیقه یک بار یک تکه یخ کوچک داخل قابلمه بیندازید تا به گردوها شوک وارد شده و به روغن بیفتند.

## **مرحله هشتم: سبزی‌ها را سرخ کنید**

سبزی‌های مخصوص خورش دروغگو شامل نعنا، جعفری، گشنیز و چوچاق را که از قبل شسته‌اید به صورت ریز ساطوری کنید و در یک تابه دیگر روی حرارت با میزان کافی از روغن تفت دهید. سبزی‌ها را باید کاملاً تفت دهید تا رنگ آنها به سیاهی متمایل شود اما مراقب باشید نسوزند.

## **مرحله نهم: سبزی سرخ شده و نعنا خشک را اضافه کنید**

در سی دقیقه پایانی پخت، زمانی که گردوها به روغن افتادند زمان اضافه کردن سبزی سرخ شده است. سبزی‌ها را به خورشت گیلانی دروغگو اضافه کنید و هم بزنید تا به صورت یکدست پخش شوند. برای آنکه خورشت عطر و بوی بهتری بگیرد، یک قاشق غذاخوری نعنا خشک به آن اضافه و با دیگر مواد مخلوط کنید.

## **مرحله آخر: خورشت دروغگو را سرو کنید**

زمانی که خورشت به غلظت مناسب رسید و جا افتاد، می‌توانید آن را سرو کنید. خورشت دروغگوی وگان را با برنج چلو یا برنج کته سرو کنید و از طعم متفاوت آن لذت ببرید. این برنج و خورشت گیلانی را می‌توانید با سالاد شیرازی یا انواع ترشی سرو کنید.