پخت خورش گوشت و سبزیجات

20 خرداد 1404

خورش‌ها از غذاهای اصیل و پایه ثابت سفره‌های غذای ایرانی هستند که تنوع بسیار بالایی دارند.

در شهرهای مختلف ایران خورش‌ها را به سبک‌ها و روش‌های گوناگون طبخ می‌کنند. خورش‌ها معمولا با مرغ و یا گوشت تهیه می‌شوند و از همین جهت دارای میزان بالایی از پروتئین هستند.

خورش گوشت و سبزیجات نوعی خورش بسیار خوشمزه و آسان است که در مدت زمان کوتاهی آماده می‌شود و به دلیل داشتن گوشت و سبزیجات بسیار مقوی است. اگر از درست کردن غذاهای تکراری خسته شده‌اید، در ادامه این مطلب با طرز تهیه خورش گوشت و سبزیجات همراه ما باشید.

مواد لازم برای پخت خورش گوشت و سبزیجات

گوشت خورشتی: ۳۰۰ گرم

هویج متوسط: ۲ عدد

سیب زمینی: ۱ عدد

لوبیا سبز خرد شده: ۱ لیوان

پیاز درشت: ۱ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیباه، زردچوبه، پاپریکا و پودر لیمو عمانی: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

دستور پخت خورش گوشت و سبزیجات

فرارو نوشت: برای درست کردن این خورش خوشمزه و آسان ابتدا پیاز را پوست و خرد کنید و همراه با مقداری روغن داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار بدهید.

بعد از اینکه پیاز سبک شد، کمی زردچوبه اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید و بعد گوشت خورشتی را اضافه کنید. نمک، فلفل سیاه، پاپریکا و پودر لیمو عمانی بریزید و یکی و دو دقیقه گوشت را تفت بدهید.

در مرحله بعد هویج و لوبیا سبز خرد شده را اضافه کنید و یک دو دقیقه تفت بدهید تا بوی خامی لوبیا سبز از بین برود. حالا رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱ دقیقه با مواد تفت بدهید و ۱ لیوان آب جوش

روی مواد بریزید.

حرارت اجاق گاز را کم کنید و ۱ ساعت زمان بدهید تا گوشت و سبزیجات با حرارت کم بپزد. در آخر سیب زمینی‌های نگینی خرد شده را اضافه کنید. ۴۵ دقیقه بعد خورش گوشت و سبزیجات خوشمزه ما آماده است که می‌توانید آن را همراه با کته زعفرانی میل کنید، نوش جان.