

کوکو گل کلم؛ خوشمزه، مقوی و کاملاً گیاهی

28 دی 1404

کوکو گل کلم نوعی کوکو گیاهی بسیار مقوی و خوشمزه است که گل کلم از ترکیبات اصلی آن محسوب می شود.

کوکو برای ما ایرانی ها حکم عصای دستانمان است. هر وقت خسته و کوفته از کار به خانه برمی گردیم و وقت چندانی برای غذا پختن نداریم، کوکو اولین و بهترین گزینه ای است که به دلمان می رسد تا در مدت کوتاهی آن را بپزیم و یک شام یا ناهار فوری را آماده کنیم.

ایرانی ها معمولاً کوکوی سیب زمینی و کوکوی سبزی را بیشتر از سایر کوکوها دوست دارند و این دو مدل کوکو محبوب تر هستند. اما کوکوی بادمجان، کوکوی کدو، کوکوی سبزیجات، کوکوی مرغ و... هم در دسته کوکوها هستند که درست کردنشان دنگ و فنگ بیشتری نسبت به کوکو سبزی یا سیب زمینی دارد.

فرارو نوشت، کوکو گل کلم نوعی کوکو بسیار خوشمزه و مقوی است که از ترکیب گل کلم با پیاز، زعفران، تخم مرغ و... تهیه می شود و طعم متفاوتی دارد.

اگر دوست دارید این کوکو خوشمزه را با روشی آسان در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با طرز تهیه کوکو گل کلم همراه ما باشید.

مواد لازم

گل کلم متوسط: ۱ عدد
زعفران دم کرده غلیظ: ۱ قاشق مرباخوری
تخم مرغ: ۵ عدد
پیاز: ۱ عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم
بکینگ پودر: ۱ قاشق چای خوری
روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

سفارش چاپ و نشر کتاب انتشارات رویای آبی



ناشر کتاب های
روانشناسی، مدیریت، رسانه و روابط عمومی

تلفن سفارش چاپ:

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸

برای درست کردن این کوکو خوشمزه ابتدا ساقه های گل کلم را جدا کنید و گل های گل کلم را داخل قابلمه بریزید.

دو لیوان آب و کمی نمک به قابلمه اضافه کنید و اجاق گاز را روشن کنید تا آب جوش بیاید، سپس حرارت را کم کنید تا گل کلم ها کم کم بپزند و نرم شود.

بعد گل کلم های پخته را آبکش کنید و کنار بگذارید تا خنک شود، سپس با گوشتکوب کاملاً گل کلم ها را له کنید.

در مرحله بعد پیاز را پوست و رنده کنید و آب اضافه پیاز را بگیرید.

تخم مرغ، نمک، فلفل، بکینگ پودر و زعفران دم کرده را اضافه کنید و خوب هم بزنید و در آخر گل کلم له شده را به مواد کوکو اضافه کنید و خوب هم بزنید.

روغن را داخل ماهی تابه بریزید و از مواد کوکو با قاشق غذاخوری بردارید و داخل روغن داغ بریزید.

می توانید کوکو را به صورت یک تخته هم داخل ماهی تابه بریزید.

وقتی یک سمت کوکو سرخ شد، طرف دیگر آن را هم سرخ کنید.

در این مرحله کوکو گل کلم خوشمزه ما آماده سرو است، نوش جان.