

طرز تهیه خورشت کدو حلوایی

خورش کدو حلوایی یا خورش کدو تنبل یکی از خورشت های پاییز و زمستان است که طعم و مزه بسیار خوبی دارد و شما می توانید به دلخواه از مرغ یا گوشت برای تهیه این خورشت خوشمزه و مفید استفاده کنید.

در فصل پاییز همزمان با رسیدن کدو حلوایی می تواند مهمون این روزهای سفره های خانه شما باشد همچنین می تواند گزینه مناسبی برای شام شب یلدا نیز باشد.

شما می توانید با کدو حلوایی انواع دسرها، کیک ها و غذاها را تهیه کنید و از خواص خوب کدو حلوایی بهرمنند شوید. از خواص خوب کدو حلوایی می توان به پیشگیری از سرما خوردگی، سرشار از فیبر، کالری کم، کاهش حملات آسم، بهبود سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از زخم معده اشاره کرد.

مواد لازم برای تهیه خورش کدو حلوایی

- کدو حلوایی ۷ تکه
- گوشت خورشتی ۲۵۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- آلو بخارا ۱۲ عدد
- لیموترش ۱ عدد
- کره ۲۵ گرم
- رب ۲ ق غذا خوری
- زعفران به مقدار لازم
- نمک، ادویه کاری، دارچین، پودر هل، زردچوبه به مقدار لازم

مرحله اول: آماده سازی

ابتدا کدو حلوایی را خوب شسته و به قطعات و تیکه های یک اندازه خرد کنید. آلو بخارا را نیز بشورید و با مقداری آب خیس کنید.

مرحله دوم: تفت دادن پیاز و گوشت

پیاز را شسته و نگینی ریز خرد کنید و داخل قابلمه ریخته و به همراه کمی روغن تفت داده تا پیاز طلایی شود سپس گوشت خرد شده را به همراه ادویه کاری و زردچوبه و دارچین اضافه کنید و تفت دهید

تا گوشت تغییر رنگ دهد سپس آب جوش روی گوشت ها ریخته در حدی که روی گوشت ها را بگیرد و درب قابلمه را بگذارید.

مرحله سوم: سرخ کردن رب و کدو حلوائی

وقتی گوشت ها پخته و نرم شدند داخل یک تابه کره را ریخته تا ذوب شود سپس کدو حلوائی را به همراه کره تفت می دهیم تا سرخ شود و از تابه خارج می کنیم در همان تابه رب را نیز ریخته و تفت می دهیم تا رب خوش رنگ شود.

مرحله چهارم: پخت خورش کدو حلوائی

در ادامه رب را به همراه کمی هل اضافه می کنیم سپس اجازه می دهیم تا آب خورش غلیظ شود در ادامه زعفران و شکر و آب لیموترش را نیز بریزید و ۳۰ دقیقه انتهایی کدو ها را افزوده و درب قابلمه بسته اجازه دهید کدوها نیز نرم شوند در انتها نمک غذا را اندازه کنید و به همراه پلو میل کنید. نوش جان

نکات کلیدی در تهیه خورش کدو حلوائی

1. مقدار خیلی کمی هل بریزید زیرا نباید مزه آن غالب باشد.
2. به دلخواه ۱ ق غذا خوری گلاب در انتها می توانید اضافه کنید.
3. بیش از اندازه کدو ها را نپزید تا له نشود.
4. این خورش باید ملس باشد.