

## فوت و فن های تهیه خورشت های نذری پرترفدار طعم های فراموش نشدنی

✓ **مریم باقر پور**  
حتما شنیده‌اید که خیلی‌ها بر این باورند که قیمة محرم عطر و طعم خاصی دارد. چلو گوشت‌ها و قرمه‌ها هم این روزها طعم خاص‌تر به خود می‌گیرند. اگر این ایام دلتان می‌خواهد با تهیه غذای خورشتی از سوگواران پذیرایی کنید، این خورشت‌ها را از دست ندهید: غذاهایی که با تغییر قیمت برخی مواد اولیه تهیه غذا، هنوز هم در نذری‌های محرم جزو نخستین انتخاب‌هاست.

### فسنجان



**زمان آماده‌سازی** یک ساعت  
**هزینه** ۷ میلیون تومان  
**تعداد نفرات** ۱۰ نفر

**مواد لازم**  
● گوشت چرخ‌کرده: ۸ کیلوگرم ● مغز گردوی آسیاب‌شده: ۵ کیلوگرم ● رب پیاز: ۵ کیلوگرم ● روغن: به میزان لازم ● رب انار: ۸ قاشق غذاخوری ● رب آلو: ۸ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. پیازها را خرد یا رنده کنید. سپس با کمی روغن در یک ظرف سرخ کنید.

۲. گردوی آسیاب‌شده را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید.

۳. مقداری نمک، فلفل و زردچوبه به مواد اضافه کنید و برای چند دقیقه خوب تفت دهید تا رنگ گردو کمی تیره شود.

۴. بعد از اینکه مواد به خوبی تفت داده شد مقداری آب به آن اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید تا آب جوش بیاید. سپس زیر شعله را در حالت ملایم قرار دهید تا خورشت فسنجان به آرامی بجوشد و جا بیفتد. پس از ۴ ساعت، رب آلو و رب انار را اضافه کنید.

۵. گوشت چرخ‌کرده را همراه با ۳ قاشق غذاخوری آرد نخودچی همراه با نمک، فلفل و زردچوبه و ۲ کیلو پیاز مخلوط کنید. سپس گوشت را به خوبی ورز دهید تا چسبیده شود. گوشت‌ها را به شکل دایره‌ای کوچک (قلقلی) در بیاورید.

۶. در ماهیتابه مقداری روغن بریزید و گوشت‌ها را سرخ کنید. سپس به قابلمه خورشت اضافه کنید تا طعم و مزه آنها با مواد دیگر ترکیب شود.

۷. اجازه دهید خورش فسنجان برای چند ساعت بجوشد تا جا بیفتد.



**نکته**  
برای تهیه خورشت با مرغ همان مراحل بالا را انجام دهید. فقط به جای گوشت، سینه مرغ را به قطعات مربعی تقسیم و سرخ کنید. سپس آن را به خورشت اضافه کنید.

**زمان آماده‌سازی** ۳ ساعت و نیم  
**هزینه** ۷ میلیون تومان  
**تعداد نفرات** ۱۰ نفر



**نکته**  
برای اینکه حجم لپه خورشت زیاد نباشد، به ازای هر نفر ۲۰ تا ۳۰ گرم لپه بریزید. میزان گوشت قرمز به ازای هر نفر بین ۷۰ تا ۱۰۰ گرم گوشت است.

### قیمة

#### مواد لازم

● گوشت گوسفندی: ۷ کیلوگرم ● لپه: ۳ کیلوگرم ● پیاز: ۷ کیلوگرم ● رب گوجه فرنگی: ۵ کیلوگرم ● لیموعمانی: یک کیلوگرم ● سیب‌زمینی: ۷ کیلوگرم ● پودر هل: ۵ قاشق غذاخوری ● پودر دارچین: ۷ تا ۱۰ قاشق غذاخوری ● گلاب: یک لیوان ● زعفران: به میزان لازم ● پودر کاری و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. پیازها را نگینی شده را تفت دهید تا رنگشان کمی تغییر کند. ۲. گوشت‌ها را مکعبی خرد کنید و با پیازها تفت دهید. بعد از آنکه آب گوشت تبخیر شد، زردچوبه و کاری را اضافه کنید. ۳. لپه‌هایی که از قبل خیسانده‌اید را ۳۰ دقیقه بپزید. سپس با آب سرد آبکش کنید. ۴. بعد از آنکه آب گوشت بخار شد، لپه‌ها را اضافه کنید و در کنار گوشت نیم‌پز شده و پیازها تفت دهید. لپه‌ها را زیاد تفت ندهید. ۵. لیموعمانی‌ها را سوراخ کنید و در آب جوش قرار دهید. سپس به گوشت و پیاز، آب جوش اضافه کنید؛ به طوری که فقط روی گوشت‌ها را بپسند. کمی بعد لیموعمانی‌ها را اضافه کنید. ۶. رب گوجه را با روغن تفت دهید. بعد از آنکه خورشت کمی جافتان خورشت اضافه کنید. ۷. ادویه، زعفران و گلاب را بعد از جافتان خورشت اضافه کنید. ۸. در انتها برای کامل شدن غذا، سیب‌زمینی‌ها را خلال و سرخ کنید و روی خورشت بریزید.

### قرمه سبزی

**زمان آماده‌سازی** ۷ ساعت  
**هزینه** ۹ میلیون تومان  
**تعداد نفرات** ۱۰ نفر



**مواد لازم**  
● گوشت گوسفند: ۹ کیلوگرم ● لوبیا قرمز یا چیتی: ۳ کیلوگرم ● پیاز سفید: ۱۲ کیلوگرم ● لیموعمانی: یک کیلوگرم ● سبزی قرمه: ۵ کیلوگرم

**روش تهیه**  
۱. لوبیاها را با کمی روغن تفت دهید. ۲. پیاز و سبزی‌ها را بعد از خرد کردن، در روغن سرخ کنید. همچنین گوشت را در دیگ بریزید و با روغن تفت دهید. ۳. پیاز و زردچوبه را به گوشت در حال سرخ شدن اضافه کنید. ۴. سبزی و لوبیاها را بیفزایید. در ادامه کمی آب بریزید و در دیگ را بگذارید. ۵. نیم‌ساعت قبل از پایان طبخ، بعد از آنکه مطمئن شدید گوشت پخت، نمک و لیموعمانی را اضافه کنید.

**نکته**  
● شنبلله و لیموعمانی زیاد قرمه سبزی را تلخ می‌کند، بنابراین هنگام اضافه کردن به خورشت، دقت کنید.  
● اگر سبزی برای مدت طولانی بجوشد، خورش کاملاً غلیظ می‌شود.

### چلو گوشت

**زمان آماده‌سازی** ۲ ساعت  
**هزینه** ۸ میلیون تومان  
**تعداد نفرات** ۵ نفر



**مواد لازم**  
● سبزی: ۲۰ جبه ● برگ بو: ۴۰ عدد ● پیاز بزرگ: ۲۵ عدد ● چوب دارچین: ۱۰ عدد ● زعفران: ۲۰ قاشق غذاخوری ● گوشت گوسفندی: ۱۰ کیلو ● رب گوجه فرنگی: ۲۰ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. پیازهای نگینی شده را با کمی روغن تفت دهید. در ادامه زردچوبه روی آن بریزید و هم بزیند تا پیازها و زردچوبه باهم آغشته شود. ۲. روی گوشت زعفران دم کرده و مقداری فلفل سیاه بپاشید تا طعم‌دار شود. سپس گوشت‌ها را اضافه کنید تا با پیاز تغییر رنگ دهد و سرخ شود. ۳. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و با مواد و گوشت تفت دهید. در ادامه آب روی مواد داخل قابلمه بریزید. ۴. سبزی‌ها را پوست بگیرید و همراه چوب دارچین و برگ بو به گوشت اضافه کنید تا گوشت طعم‌دار شود. ۵. در ادامه زیر شعله را کم کنید و بگذارید کامل بپزد. سپس با بلوی زعفرانی، شویدپلو یا باقالی پلو سرو کنید.

**نکته**  
● ۱ تا ۲ ساعت برای پخت کامل گوشت زمان لازم است.  
● اگر دوست ندارید این غذا را با رب گوجه فرنگی طبخ کنید، کافی است رب گوجه فرنگی را حذف کنید.

### جوجه کباب

**زمان آماده‌سازی** ۴ ساعت  
**هزینه** ۱۳ میلیون تومان  
**تعداد نفرات** ۱۰ نفر



**مواد لازم**  
● سینه مرغ: ۳۰ کیلو ● روغن مایع یا زیتون: ۱ لیتر ● پیاز: ۵ کیلو ● گوجه فرنگی: ۵ کیلو ● آبلیمو، ماست یا سس مایونز: ۱ لیتر ● نمک، فلفل سیاه، فلفل دلمه‌ای، زعفران دم کرده: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سینه مرغ را به قطعه‌های کوچک تقسیم کنید. ۲. پیاز و فلفل دلمه‌ای را به صورت خلالی خرد و به تکه‌های مرغ اضافه کنید. در ادامه روغن، فلفل سیاه، زعفران دم کرده و ماست یا سس مایونز را اضافه کنید. ۳. مواد را باهم مخلوط کنید تا سطح تمام مرغ‌ها پوشش داده شود. سپس بین ۲ تا ۵ ساعت مرغ‌های مزه‌دار شده را در یخچال قرار دهید تا استراحت کنند. ۴. حدود ۳۰ دقیقه قبل از به سیخ کشیدن تکه‌های مرغ، آبلیمو و نمک را به آنها اضافه کنید. ۵. مرغ‌ها و گوجه‌فرنگی‌ها را سیخ بزنید و روی منقل قرار دهید تا با شعله ملایم آماده شوند. سیخ‌ها را مدام بچرخانید تا حرارت به تمام قسمت‌ها برسد.

**نکته**  
در فرایند پخت، روی سطح جوجه‌ها را می‌توان با کره آغشته کرد تا نرم شود.