

خورشت هویج و لپه



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
• هویج: ۴ عدد • پیاز: ۲ عدد
• لپه: یک پیمانه • رب گوجه
• فرنگی: یک قاشق غذاخوری
• آلو بخارا: ۵ عدد • زعفران دم‌کرده: یک
• قاشق غذاخوری • نمک و زردچوبه: به
میزان لازم

روش تهیه
۱. لپه را خیس کنید. پیاز را خالص کرده و همراه زردچوبه تفت دهید تا طلایی شود.
۲. هویج نگینی شده را به مواد بیفزایید تا حین تفت دادن، تغییر رنگ دهد سپس رب گوجه فرنگی را به مواد بیفزایید.
۳. لپه را کمی تفت دهید. سپس آلو بخارا را همراه نمک و زعفران به مواد اضافه کنید. آب خورش را بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و اجازه دهید ۲ ساعت بپزد.

نکته
در صورت تمایل می‌توانید در این خورش از گوشت گاو نیز استفاده کنید.

خورشت هویج و کشمش



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم
• هویج: ۵ عدد • کشمش:
• یک پیمانه • پیاز: یک عدد
• رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق
غذاخوری • رب انار: یک قاشق غذاخوری
• زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری • نمک،
دارچین، زردچوبه، فلفل سیاه، زیره و
پودر هل: به میزان لازم • آب: ۲ لیوان

روش تهیه
۱. پیاز خرد شده را سرخ کنید سپس هویج را برش دهید و تفت دهید.
۲. رب گوجه فرنگی و انار را به مواد بیفزایید، خوب هم بزنید تا سرخ شود سپس ادویه‌ها را به مواد اضافه کنید.
۳. کشمش را داخل قابلمه ریخته و هم بزنید. دو لیوان آب روی خورش بریزید و اجازه دهید جابجفتد.

نکته
زعفران را در آخر اضافه کنید تا عطر و طعم خود را بهتر نشان دهد.

روش تهیه غذاهایی که پای ثابت سفره خیلی ایرانی‌هاست

بفرمایید خورش‌های خوش خوراک

✓ **سعیده مرادی**
از قدیم خورش‌ها پای ثابت سفره ایرانی‌ها بوده‌اند. خورش‌هایی که معمولاً در کنار برنج ساده یا نان سرو شده و انواع مختلف دارد. از طرفی با مواد متفاوت درست می‌شوند. گاهی سبزی‌ها پایه خورش‌ها هستند و گاه صیفی، حبوبات و مواد پروتئینی. اما غذاهای امروز مربوط به خورش‌هایی است که هویج ماده اصلی آن را تشکیل می‌دهد و تنوع بالایی دارد. اگر شما هم دنبال این دسته از خورش‌ها هستید، با فاطمه باقری، مدرس آشپزی همراه باشید تا شیوه بخت غذاهایی متفاوت و لذیذ با هویج را تجربه کنید.

خورشت هویج و پرتقال

روش تهیه
۱. سینه مرغ را به قطعات مربعی برش دهید. هویج را درشت رنده کرده و کنار بگذارید.
۲. پیاز نگینی خرد شده را در روغن تفت دهید سپس قطعات مرغ را داخل قابلمه ریخته و نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین را به آن بیفزایید و تفت دهید. در ادامه رب گوجه را بیفزایید.
۳. هویج رنده شده، آلو بخارا، آلبیمو و زعفران را داخل مواد بریزید. سپس آب و آب پرتقال را اضافه کرده و با حرارت متوسط، فرصت دهید تا خورش بپزد.
۴. با پخت مرغ، خلال پسته و بادام را همراه با کره کمی تفت داده و به خورش اضافه کنید.

نکته
میزان شکر و آلبیمو بستگی به ذائقه دارد. اگر پرتقال ترش باشد، دیگر نیازی به آلبیمو نیست. اگر هم پرتقال شیرین، نیازی به شکر نیست.

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
• سینه مرغ بزرگ: یک عدد • پیاز: ۲ عدد • هویج متوسط: ۲ عدد • آب پرتقال: نصف لیوان • رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری • آب: نصف لیوان • آلو بخارا: ۵ عدد • کره: ۱۰ گرم • خلال پسته و بادام: به میزان لازم • روغن، نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین: به میزان لازم • زعفران دم‌کرده غلیظ: ۲ قاشق غذاخوری • آلبیمو ترش: ۲ قاشق غذاخوری • شکر در صورت نیاز: ۲ قاشق غذاخوری

خورشت به و هویج با گوشت شتر مرغ

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۴ ساعت
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
• به بزرگ: یک عدد • هویج: ۳ عدد • پیاز: بزرگ خرد شده: یک عدد • لپه: یک دوم لیوان • رب انار: یک قاشق غذاخوری • رب: ۳ قاشق غذاخوری • دارچین: به میزان لازم • گوشت شتر مرغ: ۲۰۰ گرم • آلو: ۱۰ عدد • لیومعمانی: یک عدد

روش تهیه
۱. پیاز را سرخ کنید سپس گوشت شتر مرغ را بیفزایید و همراه با مقداری زردچوبه و دارچین تفت دهید.
۲. لپه را همراه رب به مواد بیفزایید و سرخ کنید سپس مقداری آب افزوده و اجازه دهید تا گوشت و لپه حدود ۳ ساعت بپزند.
۳. گوشت شتر مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کرده و هویج را خالص کرده کنید. سپس در تابه‌های جداگانه تفت دهید.
۴. پس از آنکه گوشت و لپه پخته شد، لیومعمانی، هویج، به و آلوهای خیس خورده را بیفزایید، شعله را کم کنید و ۴۵ دقیقه بگذارید تا خورش بپزد و روغن بیندازد.

نکته
رب انار معمولاً خورش را خوشمزه‌تر می‌کند، به شرطی که زیاد نباشد که مزه دیگر مواد را تحت تأثیر قرار دهد.

خورشت هویج و کلم سفید

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
• سینه مرغ: ۳ عدد • پیاز خالص: ۲ عدد • سیر خرد شده: ۳ عدد • هویج خالص: ۳ عدد • کلم برگ خرد شده: یک لیوان • نمک، زردچوبه، زعفران، پاپریکا، پودر سیر و فلفل سفید: به میزان لازم • رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • آب جوش: یک لیوان

روش تهیه
۱. پیاز و سیر را تفت دهید سپس مرغ را بیفزایید تا سرخ شود. زعفران و ادویه‌ها را به مواد بیفزایید. یک لیوان آب جوش داخل مواد بریزید و بگذارید تا خورش با حرارت ملایم بپزد.
۲. در این مرحله هویج و کلم برگ را با کمی کره تفت دهید. به آنها نیز مقداری نمک، فلفل، پودر سیر، پاپریکا و زعفران اضافه کنید. رب را داخل تابه ریخته و هم بزنید تا سرخ شود.
۳. خورش که نیم پز شد، مخلوط کلم و هویج را بیفزایید. شعله را کم کنید تا خوب پخته و روغن بیندازد.

نکته
چون کلم باب میل همه نیست می‌توانید آن را با هویج مخلوط کنید و جداگانه پخته و سرو کنید.

خورشت فلفل دلمه و هویج

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۹۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
• رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • هویج: ۲ عدد • فلفل دلمه کوچک: یک عدد • پیاز: یک عدد متوسط • سینه مرغ: ۲ عدد • سیب زمینی بزرگ: یک عدد • گوجه فرنگی متوسط: ۲ عدد • زعفران دم‌کرده: به میزان لازم • روغن: به میزان لازم • نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیاز را رنده کرده و سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.
۲. هویج را حلقه‌ای خرد کنید سپس به پیاز در حال تفت بیفزایید. فلفل دلمه را هم اضافه کنید تا سرخ شود.
۳. رب، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را به مواد افزوده و تفت دهید تا خامی مواد گرفته شود سپس زعفران را اضافه کنید.
۴. مرغ پخته شده را به سس اضافه کنید. آب مرغ را داخل قابلمه ریخته و روی شعله کم بگذارید تا خورش جا بیفتد. در پایان سیب زمینی خالص را سرخ کرده و به خورش بیفزایید.

نکته
در تهیه این خورش می‌توان به جای رب گوجه فرنگی از انواع دیگر رب مانند رب انار یا آلو هم استفاده کرد.