

## فوت‌وفن خورشتهای خوش طعم و خوشرنگ در خانه

# سفره پاییزی

برای آن دسته از افرادی که در یخت غذاها دنبال تنوع هستند، خورشت جایگاه ویژه‌ای دارد. این میان برخی با توجه به فصل و محصولات در دسترس، غذاها و از جمله خورشتهای خود را آماده می‌کنند و با فرار سیدن پاییز، میوه‌ها و صیفی‌های فصل خزان در سفره‌شان قرار می‌گیرد. کدو حلوائی یکی از صیفی‌های فصل پاییز است که می‌توان خورشتهای خوشمزه‌ای را با آن برای اهالی خانواده و حتی مهمانی‌ها تدارک دید. فاطمه باقری، مدرس و کارشناس آشپزی برخی از این موارد را آموزش داده است.

### خورشت کدو حلوائی با ماش



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۳ نفر  
زمان پخت ۴۰ دقیقه

#### مواد لازم

● پیاز یک عدد ● شنبلیله خشک: یک قاشق مرباخوری ● سیر رنده شده: ۲ قاشق مرباخوری ● نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، ادویه کاری یا ادویه خورشتی، به میزان لازم ● ماش خیس خورده: یک پیمانه ● کدو حلوائی پوست‌گرفته و درشت خرد شده: یک کیلو ● رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری ● پوره گوجه‌فرنگی: ۲ عدد ● پودر لیمو عمانی یا پیک لیمو: به میزان لازم

#### روش تهیه

۱. پیاز خاللی را تفت دهید سپس سیر رنده شده را به آن بیفزایید و به تفت دادن ادامه دهید. در ادامه ادویه‌ها و پودر شنبلیله خشک را به مواد بیفزایید. ماش و کدو حلوائی‌ها را داخل قابلمه بریزید تا بپزند سپس رب گوجه‌فرنگی را به مواد بیفزایید. ۲. گوجه‌فرنگی‌های پوره شده را همراه نمک داخل خورشت بریزید. آب جوش را به آن اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید تا خورشت با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد.

### خورشت کدو حلوائی و عدس



زمان آماده‌سازی یک ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۴۵ دقیقه

#### مواد لازم

● کدو حلوائی: ۳۰۰ گرم ● عدس: ۳۰۰ گرم ● مغز گردو پودر شده: ۳۰۰ گرم ● سیر: ۴ حبه ● شکر: یک قاشق چای‌خوری ● رب آلوچه یارب آلبالو: یک قاشق غذاخوری ● رب انار: ۳ قاشق غذاخوری ● زعفران: یک قاشق غذاخوری ● زردچوبه، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم ● روغن: به میزان لازم

#### روش تهیه

۱. سیرهای له شده را تفت دهید. سپس پودر گردو را به سیر بیفزایید. سپس رب انار، رب آلوچه یا آلبالو، زردچوبه، فلفل سیاه و نمک را به مواد بیفزایید. آب جوش را داخل قابلمه ریخته و صبر کنید تا با حرارت ملایم گردوها روغن بیندازند. ۲. در این فاصله کدو حلوائی‌ها را داخل تابه‌ای تفت دهید تا کمی طلایی شوند. سپس زعفران دم کرده و شکر را روی کدو حلوائی‌ها بریزید تا کاراملی شوند. در انتها کدو حلوائی‌ها و عدس‌های پخته شده را به قابلمه خورشت اضافه کنید و اجازه دهید تا جا بیفتد.

### خورشت فسنجان کدو حلوائی

مواد لازم  
● کدو حلوائی پوره شده: ۲۰۰ گرم ● مغز گردو: ۴۰۰ گرم ● رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری ● رب انار: ۲ قاشق غذاخوری ● زردچوبه: یک قاشق مرباخوری ● فلفل سیاه: یک قاشق چای‌خوری ● نمک: به میزان لازم

#### روش تهیه

۱. مغز گردو را ۳ بار چرخ کنید. کدو حلوائی را هم با مقدار کمی آب بپزید و له کنید. ۲. پیاز خرد شده را با کمی روغن سرخ کنید سپس فلفل سیاه، زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را هم در مواد تفت دهید. کدو پوره شده و مغز گردو را اضافه کرده و هم بزنید تا کمی سرخ شود. سپس رب انار را به مواد بیفزایید. ۳. مرغ‌ها را با مواد و ۴ لیوان آب در قابلمه بریزید. پس از جوش آمدن آب، شعله را کم کرده و بگذارید ۳ ساعت با شعله ملایم بپزد. ۴. پس از پخت، مقداری یخ داخل خورشت بریزید. سپس اجازه دهید تا فسنجان یک ساعت دیگر بپزد و روغن بیندازد.

نکته: با توجه به ذائقه می‌توان فسنجان شیرین یا ملس تهیه کرد، برای این کار مقدار رب انار را زیاد یا شکر به آن اضافه کنید.

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر  
زمان پخت ۵ ساعت



### کدو حلوائی بالپه و کوفته‌ریزه

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۲ نفر  
زمان پخت یک ساعت و نیم



#### مواد لازم

● گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم ● کدو حلوائی خرد شده: ۲۰۰ گرم ● آلو خورشتی: ۸ عدد ● پیاز: ۲ عدد ● رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری ● زعفران، نمک، دارچین و زردچوبه: به میزان لازم ● لپه: نصف لیوان

#### روش تهیه

۱. یک پیاز رنده شده را با گوشت چرخ‌کرده مخلوط کنید. دارچین و نمک را اضافه کنید. مواد گوشتی را به شکل کوفته‌ریزه درآورده و در روغن تفت دهید. ۲. کدو حلوائی را به اندازه دلخواه خرد کرده و سرخ کنید. ۳. پیاز دوم را هم خرد کرده و با زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی تفت دهید. ۴. لپه، آلو و کوفته‌قلقلی‌ها را داخل قابلمه ریخته و آب بریزید، اجازه دهید تا خورشت بپزد. نیم ساعت آخر کدو حلوائی‌ها را همراه زعفران به خورشت اضافه کنید.

برای خوشمزه‌تر شدن غذای می‌توانید در انتها سیب‌زمینی خاللی را سرخ کرده و روی خورشت ریخت.

### کدو حلوائی با غوره

زمان آماده‌سازی یک ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۴ ساعت



#### مواد لازم

● گوشت گوساله: ۲۰۰ گرم ● کدو حلوائی: ۸ تکه متوسط ● غوره پاک شده: ۴ قاشق غذاخوری ● آبغوره: ۴ قاشق غذاخوری ● شکر: ۴ قاشق غذاخوری ● نمک، دارچین و زردچوبه: به میزان لازم ● رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری ● پیاز متوسط: یک عدد

#### روش تهیه

۱. پیازهای خاللی را همراه زردچوبه در روغن سرخ کنید تا خامی آنها گرفته شود. ۲. گوشت را به پیاز اضافه کرده و تفت دهید سپس کمی آب ولرم داخل قابلمه ریخته و تکه‌ای چوب دارچین به آن بیفزایید و حدود ۳ ساعت بگذارید تا بپزد. ۳. تکه‌های کدو حلوائی که از قبل سرخ شده‌اند را همراه غوره، آبغوره، شکر و نمک داخل خورشت بریزید. ۴. رب گوجه‌فرنگی را داخل تابه‌ای تفت داده و یک ربع آخر پخت غذا به خورشت بیفزایید.

در تهیه این خورشت می‌توانید از مرغ هم استفاده کنید. همچنین اگر تمایل دارید ترشی خورشت بیشتر شود، آلو هم به آن بیفزایید.

### قلیه کدو حلوائی

زمان آماده‌سازی یک ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۲ ساعت



#### مواد لازم

● لوبیا چیتی: ۳۰۰ گرم ● سیر: ۴ حبه ● پودر گردو: ۳۰۰ گرم ● رب آلبالو: یک قاشق غذاخوری ● رب انار ملس: ۳ قاشق غذاخوری ● کدو حلوائی: ۳۰۰ گرم ● شکر: یک قاشق چای‌خوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

#### روش تهیه

۱. سیر له شده را داخل قابلمه تفت دهید تا تغییر رنگ دهد. سپس پودر گردو را به سیر اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید. ۲. رب انار، رب آلبالو، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را هم به مواد بیفزایید. سپس داخل قابلمه آب ریخته و اجازه دهید تا به جوش آید. ۳. کدو را پوست کنده و نگینی خرد کنید. سپس داخل تابه بریزید و تفت دهید. در ادامه کمی شکر و زعفران روی کدوها بپاشید و با شعله ملایم اجازه دهید تا کاراملی شوند. ۴. در انتها لوبیای پخته شده را همراه کدو حلوائی به مخلوط گردو اضافه کنید و اجازه دهید تا خورشت در مدت یک ساعت پخته و جا بیفتد.

داخل این غذا می‌توان به جای کدوی خرد شده، کدوی پوره شده ریخت.