

## ترفندهایی برای تهیه خورشتهای اناری در روزهای پاییزی

# ترش‌مزهای آبدار

دانه‌های قرمز اما ترش و شیرین انار جان می‌دهند برای تهیه خورشتهای پاییزی. خورشتهایی که دانه‌های انار پایه اصلی آن را تشکیل می‌دهند و به رنگ‌نگ شدن سفره خانوادگی کمک می‌کنند. انار غیر از اینکه یک میوه خوشمزه و هیجان‌انگیز است یک ماده غذایی خوش‌رنگ و لعاب هم هست که در انواع خورشتهای مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روزها که انار در هر مغازه‌ای پیدا می‌شود از دانه‌های قرمز انار آن برای تهیه خورشتهای پاییزی استفاده کنید.

✓ مهدیه تقوی‌راد

### مرغ شکم‌پر با انار



زمان آماده‌سازی ۲ ساعت  
تعداد نفرات ۸ نفر  
زمان پخت ۱ ساعت

**مواد لازم**  
● مرغ درشت: یک عدد  
● انار: دانه شده: یک لیوان  
● آب: یک لیوان  
● رب انار: یک لیوان  
● پیاز: یک عدد  
● سیر: ۳ حبه  
● آلو بخارا: ۸ تا ۱۰ عدد  
● زرشک: ۲ قاشق غذاخوری  
● گردوی خرد شده: نصف پیمانه  
● کره یا روغن آب کرده: نصف پیمانه  
● سبزی معطر خرد شده (جعفری، گشنیز، برگ سیب، ترخون و مرزه): ۵ قاشق غذاخوری  
● نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم  
● زعفران آب کرده: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. داخل و بیرون مرغ را با مخلوط نمک، زعفران و فلفل آغشته کنید و یک ساعت

داخل یخچال بگذارید.

۲. پیاز را خرد و سرخ کنید. سپس سیر له شده را بیفزایید و با نمک، فلفل و زردچوبه مزه دار کنید.

۳. نیمی از سبزی معطر ریز شده را به تابه اضافه کنید و کل مواد را برای ۲ دقیقه با شعله ملایم تفت دهید. نیمی از آلو بخارا، زرشک، گردوی خرد شده و رب انار را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

۴. درون شکم مرغ را با مواد پر کنید. سپس بدوزید و ۲ پای مرغ را هم محکم ببندید.

۵. یک قاشق غذاخوری روغن مایع درون قابلمه‌ای بریزید و باقیمانده مواد را کف آن کاملاً پهن کنید. سپس مرغ را درون قابلمه بگذارید و آب انار را به آن بیفزایید.

۶. نصف کره آب شده را روی مرغ بریزید. روی در قابلمه دم‌کنی بگذارید و اجازه دهید تا مرغ نیم ساعت در همین حالت دم بکشد. سپس مرغ را زیر و رو کنید و نصف دیگر کره را روی سمت دوم مرغ بمالید. چرخاندن مرغ را هر نیم ساعت تکرار کنید.

● مواد استفاده شده در داخل مرغ شکم‌پر نباید آبدار باشد. مرغ باروغنی که در ابتدا ریختید و کره‌ای که به آن اضافه می‌کنید به حالت گریل و سرخ شده درمی‌آید.  
● اگر قبیل از پخت کامل غذا، آب مواد تمام شد، می‌توانید نصف استکان آب از کنار قابلمه به آن بیفزایید. اما در طول مدت دم‌شدن مرغ، نباید آب مرغ تمام شود.  
● بهتر است زمان استفاده از قابلمه از شعله‌بخش کن استفاده کنید تا تابه‌تان به طور کامل پوشش داده شود.  
● اگر مایل نیستید مرغ شکم‌پر با انار ترش مزه شود، می‌توانید از رب انار شیرین استفاده کنید.



نگه

زمان آماده‌سازی ۱/۵ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۲ ساعت



زمان آماده‌سازی ۱ ساعت  
تعداد نفرات ۳ نفر  
زمان پخت ۱ ساعت



**مواد لازم**  
● سینه و ران مرغ: ۳ عدد  
● پیاز: یک عدد  
● رب انار: یک قاشق غذاخوری  
● گوچه فرنگی: یک قاشق غذاخوری  
● آلو ترش جنگلی: ۵ عدد  
● انار دانه شده: یک دوم پیمانه  
● شکر: به میزان لازم  
● زعفران: به میزان لازم  
● نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. سپس مرغ‌ها را درون پیاز تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

۲. زردچوبه، فلفل سیاه و زعفران را به مرغ افزوده و تفت دهید. رب گوجه‌فرنگی و رب انار را با یکدیگر مخلوط کرده و تفت دهید تا بوی خامی رب و انار از بین برود.

۳. آب جوش را به محتویات مرغ اضافه کرده و اجازه دهید تا کاملاً بپزد. بعد از اینکه مرغ پخت، دانه‌های انار را به آلو جنگلی خیس خورده اضافه کنید.

۴. بعد از غلیظ شدن خورشت آن را داخل ظرف سرو کشیده و با کته نوش جان کنید.

اگر آلو جنگلی نداشتید، می‌توانید از آلو بخارا استفاده کنید.



نگه

زمان آماده‌سازی ۱ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۲ ساعت



**مواد لازم**  
● دانه انار: یک پیمانه  
● مغز گردو: ۴ عدد  
● سیر: ۴ حبه  
● سینه یا ران مرغ: ۵۰۰ گرم  
● پودر گلپر: یک چهارم قاشق چای‌خوری  
● آبلیمو: یک قاشق غذاخوری  
● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم  
● پیاز: ۲ عدد  
● زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. پیاز را خرد و سرخ کنید. در ادامه سیر له شده و دانه‌های انار را به تابه اضافه کنید و تفت دهید. مغز گردو را ریز کنید و همراه با نمک، فلفل، زردچوبه و گلپر به پیاز و سیر بیفزایید و هم بزنید. یک لیوان آب جوش به تابه اضافه کنید و اجازه دهید تا دانه‌های انار بپزد و نرم شود.

۲. مرغ را با نمک، فلفل و زعفران دم کرده برای ۲ ساعت مزه‌دار کنید و سپس همراه با یک عدد پیاز خرد شده و نمک و فلفل آبپز کنید. وقتی مرغ آبپز شده، سرخ کنید.

۳. مرغ سرخ شده را درون ظرف بکشید و بعد محتویات ظرف انار را به مرغ اضافه کنید.

در صورتی که طعم ترش خورشت برایتان زیاد باشد، می‌توانید در مراحل پایانی مقداری شکر به آن اضافه کنید.



نگه

زمان آماده‌سازی ۱/۵ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۱ ساعت



**مواد لازم**  
● بادمجان: ۳ عدد  
● سینه مرغ: یک عدد  
● پیاز: یک عدد  
● رب انار: ۳ قاشق غذاخوری  
● سس انار (ترکیب آب انار و کمی شکر): ۳ قاشق غذاخوری  
● دانه انار: ۲ قاشق غذاخوری  
● زعفران: به میزان لازم  
● نمک، فلفل سیاه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. بادمجان‌های پوست گرفته را داخل مخلوط آب و نمک قرار دهید تا تلخی‌اش گرفته شود. سپس سرخ کنید.

۲. پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس مرغ را هم سرخ کنید تا تغییر رنگ دهد و بوی آن گرفته شود. نمک، فلفل سیاه و سس انار را به آن اضافه کنید.

۳. مرغ را همراه یک و نیم لیوان آب جوش بپزید تا کاملاً نرم و پخته شود. در ادامه بادمجان‌ها را بیفزایید.

می‌توانید بادمجان‌ها را در انتهای پخت روی خورشت قرار دهید.



نگه