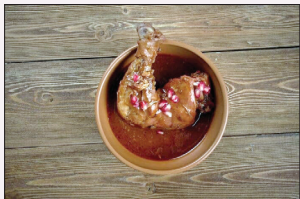


خورش ناردون



زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۶۰ دقیقه

مواد لازم
• ران و سینه مرغ: ۴ تکه • پیاز: ۳ عدد • رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری • رب انار • ملس: یک قاشق غذاخوری • آب انار: یک لیوان • دانه انار: یک لیوان • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. تکه های مرغ را با نمک، فلفل سیاه و زردچوبه در یک کاسه مزه دار کنید و حدود نیم ساعت تا یک ساعت در یخچال قرار دهید تا استراحت کند.
۲. یک پیاز را رنده کرده و در روغن تفت دهید تا طلایی شود. مقداری زردچوبه، نمک و فلفل هم اضافه کرده و کمی تفت دهید.
۳. رب گوجه فرنگی و رب انار را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی رنگ مرغ تغییر کند. سپس آب انار و کمی آب اضافه کنید و بگذارید تا با حرارت ملایم پخته و آب آن غلیظ شود.
۴. دو پیاز دیگر را شسته و پوست گرفته و خالی خرد کنید. پیازها را همراه انار دانه شده در یک تابه تفت دهید تا طلایی شود، سپس نمک، زردچوبه و کمی رب انار به آن اضافه کنید.
۵. دو پیاز دیگر را شسته و پوست گرفته و خالی خرد کنید. پیازها را همراه انار دانه شده در یک تابه تفت دهید تا طلایی شود، سپس نمک، زردچوبه و کمی رب انار به آن اضافه کنید.
۶. ترکیب پیاز و انار را به مرغ پخته شده اضافه کنید و اجازه دهید کمی با هم بپزند.

نکته
اگر رنگ غذا روشن بود می توانید به سلیقه و دلخواه خودتان مقدار رب گوجه فرنگی اضافه کنید.



ترفندهای تهیه خورش های یلدایی

از آنجا که انار و مشتقات آن در ترکیب بیشتر خورش ها و غذاهای یلدایی به کار می رود، برای طعم بهتر غذا چند پیشنهاد داریم:
■ اگر رب انار خیلی ترش است، کمی شکر به غذا اضافه کنید.
■ اگر رب انار خیلی شیرین است می توانید کمی آب نارنج یا آبغوره به غذا بیفزایید.
■ در این فصل انار تازه در دسترس است اما اگر تمایل داشتید می توانید از دانه های انار خشک یا فریز شده استفاده کنید.

با خورش های یلدایی سفرهتان را تزئین کنید

سفره های خوش رنگ و لعاب

علاوه بر تنقلات یلدایی که دورهمی های طولانی ترین شب سال را گرم تر می کند، شام شب یلدا هم از دیرباز بین ایرانیان اهمیت بسیاری داشته و اغلب خانم های خانه دار سعی می کنند با سبزی ها و میوه های پاییزی که طبع گرم دارند سفره شب یلدای خانواده را خوش رنگ و لعاب کنند. اگر شما هم قصد دارید یک شام جدید و متفاوت برای شب یلدا بپزید، مطلب زیر را بخوانید چون روش تهیه چند خورش ویژه یلدا را که در نقاط مختلف کشورمان مرسوم است آموزش داده ایم.

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۹۰ دقیقه
مواد لازم
• پیاز متوسط: یک عدد • آب انار: ۲ پیمانه • دانه انار: یک پیمانه • گوشت مرغ: ۴۰۰ گرم • بادمجان قلمی: ۳ عدد • روغن: ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم



خورش انار بادمجان

روش تهیه
۱. پیازها را نگینی خرد و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود.
۲. مرغ تکه شده را با کمی نمک و فلفل طعم دار کنید و داخل تابه جداگانه سرخ کنید.
۳. پیاز داغ و مرغ را مخلوط و دانه های انار را اضافه کنید و کمی تفت دهید سپس ۲ پیمانه آب انار داخل خورش برش بیزد تا بجوشد و با حرارت کم بپزد و جا بیفتد.
۴. در این فاصله بادمجان ها را پوست بگیرید و در آب و نمک به مدت ۲۰ دقیقه خیس کنید، سپس آنها را با دستمال خشک و در روغن داغ سرخ کنید.
۵. در ۲۰ دقیقه آخر پخت بادمجان را به خورش اضافه کنید تا بپزد و جا بیفتد.

نکته
اگر دانه های انار ترش بود می توانید کمی شکر به آن اضافه کنید.

خورش انار مسما

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۶۰ دقیقه



مواد لازم
• سینه یا ران مرغ: ۴ تکه • پیاز: یک عدد • رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری • دانه انار: یک پیمانه • رب انار ملس: ۲۰ قاشق غذاخوری • بادمجان: ۲ عدد • آب انار: ۲ لیوان • زعفران دم کرده: یک دوم فنجان • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. بادمجان را پوست گرفته، ورقه ای کرده، نمک بزنید، سپس در کمی روغن سرخ کنید. پیاز را نگینی خرد کرده و در روغن تفت دهید. وقتی طلایی شد کمی زردچوبه و رب گوجه بیفزایید. تکه های مرغ را که جداگانه سرخ کرده اید به پیاز اضافه کنید و ۴۵ دقیقه با آب انار روی حرارت ملایم بگذارید بپزد.
۲. ۱۵ دقیقه پایانی زعفران و دانه های انار را به همراه رب انار به قابلمه اضافه کرده و اجازه دهید جا بیفتد.
۳. در پایان خورش را همراه بادمجان ها در ظرف مناسب بکشید و همراه برنج سرو کنید.

نکته
برای مجلسی شدن انار مسما مرغ را درست سرخ کنید و در خورش به کار ببرید.

خورش به آلو

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر
زمان پخت ۲ ساعت



مواد لازم
• به: ۲ عدد • گوشت خورشی: ۳۰۰ گرم • پیاز: یک عدد متوسط • رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • چوب دارچین: ۲ عدد • آلو بخارا: ۱۰ عدد • شکر: یک قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. گوشت را به صورت قرمه تکه و سپس با زردچوبه و پیاز داغ مخلوط کنید. گوشت را همراه یک تکه چوب دارچین و ۲ لیوان آب بگذارید بپزد.
۲. به راه قطعات درشت خرد کنید و همراه کمی روغن در تابه جداگانه تفت دهید. سپس کمی رب گوجه به آن اضافه کنید.
۳. وقتی گوشت کاملاً پخت تر کیب به و رب گوجه را به آن بیفزایید.
۴. وقتی به نیم پز شد آلوهای بخارا و شکر را به خورش اضافه کنید و اجازه دهید جا بیفتد.

نکته
اگر طعم شیرین خورش را دوست ندارید می توانید قبل از سرو کمی آب لیموترش یا آب نارنج در آن بریزید.

خورش انار باریج

زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۱۰۰ دقیقه



مواد لازم
• گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم • مغز گردو: ۲۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد بزرگ • سبزی معطر: ۳۰۰ گرم • رب انار: یک قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سبزی های معطر را ریز خرد کرده و در روغن تفت دهید.
۲. در تابه ای جداگانه پیاز داغ درست کرده و گردوی آسیاب شده را به آن اضافه کنید تا سرخ شود، سپس با کمی رب انار، نمک، فلفل و آب بگذارید بپزد.
۳. پس از گذشت یک ساعت سبزی سرخ شده را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید خورش جا بیفتد.
۴. گوشت چرخ شده را با نمک و فلفل و پیاز رنده شده به خوبی ورز دهید و بعد از نیم ساعت که در یخچال استراحت کرد، گوشت ها را به صورت کوفته قلقلی در آورید. سپس کوفته های قلقلی را سرخ و به خورش اضافه کنید و منتظر بمانید تا جا بیفتد.

نکته
می توانید به جای گوشت چرخ کرده از تکه های سینه مرغ استفاده کنید.