

خورشت فسنگان



زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۳ ساعت

مواد لازم
● مغز گردوی آسیاب شده: ۵۰۰ گرم
● گوشت مرغ تکه شده: به تعداد نفرات
● رب انار: ۳۰۰ گرم
● شکر: ۴ قاشق غذاخوری
● آبلیمو: ۳ قاشق غذاخوری
● فلفل و نمک: هر کدام یک قاشق مرباخوری
● رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
● پیاز متوسط رنده شده: یک عدد
● زرشک برای تزئین: به میزان لازم
● روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. مغز گردوی آسیاب شده را همراه پیاز رنده شده و سرخ شده با زردچوبه تفت دهید. ۳ پیمانه آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.

۲. وقتی گردوها ۵ دقیقه جوشیدند، رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید تا گردوها همراه با رب گوجه ۲۰ دقیقه دیگر بجوشند.

۳. مرغ‌ها را که ۲ ساعت با نمک و فلفل مزه‌دار کرده‌اید با حرارت ملایم سرخ کنید. برای اینکه بوی مرغ گرفته شود کمی زردچوبه روی آن بپاشید و زردچوبه را تفت دهید.

۴. بعد از ۲۰ دقیقه که گردوها پخت رب انار را به همراه نمک، فلفل، آبلیمو و شکر به گردوها اضافه کرده و هم بزیند تا کاملاً مخلوط شود.

۵. اگر آب خورشفت کم بود به میزان لازم آب سرد داخل آن بریزید و نیم ساعت دیگر اجازه دهید تا مواد با حرارت ملایم بپزد.

۶. بعد از پخت گردوها، مرغ‌ها را داخل خورشفت اضافه کنید.

۷. بعد از اینکه مرغ‌ها داخل گردوها پخت، چاشنی غذا را تست کنید و اگر به چیزی احتیاج داشت اضافه کنید تا خورشفت جا بیفتد.

نکته
● می‌توانید در مرحله تفت دادن گردوها، چندتکه ریخ کوچک به آن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود به گردوها شوک وارد شود و روغن زیادی پس بدهد.

● اگر خورشفت فسنگان ترش دوست ندارید، باید باز هم برای طعم بهتر و خوش‌رنگ‌تر شدن خورشفت، حدود یک قاشق غذاخوری سرخالی شکر به آن اضافه کنید.

● اگر بخواهید فسنگان را با گوشت قرمز تهیه کنید، بهتر است برای قشنگ‌تر شدن خورشفت، گوشت را به صورت قلفلی داخل آن بریزید.

● برای لعاب دار شدن خورشفت می‌توانید در نیم ساعت آخر باتوجه به مقدار خورشفت، یک عدد سیب‌درختی را با رنده ریز داخل آن رنده کنید تا غلیظ‌تر شود.

● بعد از جاف شدن خورشفت فسنگان می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری شکر را به همراه یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده به آن اضافه کنید.

با درست‌ترین مواد غذایی خورشفت‌های متنوع درست کنید خوردنی‌های دوست‌داشتنی

✓ **مهدیه تقوی‌راد**
غذاهایی که طبع گرم دارند بهترین گزینه برای روزهای سرد زمستان هستند. چهار فصل بودن کشورمان این امکان را فراهم کرده که در تمام نقاط کشور در هر زمانی که اراده کنیم، بتوانیم مواد غذایی مورد نیاز برای پخت‌وپز را در دسترس داشته باشیم. پخت غذاهایی با طبع گرم در فصل زمستان می‌تواند کمک خوبی به سلامت اعضای خانواده کند. به‌ویژه آنکه در فصل سرما مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها با طبع گرم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی از جمله آنفولانزا، کرونا و سرماخوردگی مؤثر است.

خورشت به

روش تهیه
۱. پیازها را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید و هم‌زنید تا بوی خامی آن گرفته شود.
۲. گوشت‌ها را به اندازه متوسط خرد و به پیاز اضافه کنید. سپس پودر سیر و فلفل سیاه و در ادامه زردچوبه بیفزایید و تفت دهید.
۳. داخل گوشت یک لیتر آب بریزید تا بپزد. سپس رب گوجه‌فرنگی را کمی با روغن تفت دهید و به خورشفت اضافه کنید.
۴. به اردشت خرد کنید. سپس همراه آلو بخارا و دارچین به گوشت اضافه کنید تا بپزد. وقتی خورشفت شما جاف افتاد، مقداری زعفران دم‌کرده اضافه کنید. بعد از نیم‌ساعت خورشفت را از روی حرارت بردارید.

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

نکته
خورشت به، معمولاً با گوشت گوسفندی و گوساله تهیه می‌شود، اما می‌توان آن را با گوشت بوقلمون و مرغ یا حتی کاملاً گیاهی بدون گوشت تهیه کرد.

مواد لازم
● گوشت: ۴۰۰ گرم
● پیاز متوسط: یک عدد
● میوه به: ۳۰۰ گرم
● آلو خورشفتی: ۱۰ تا ۱۲ عدد
● شکر و آبلیموی تازه: هر کدام یک قاشق غذاخوری
● رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
● لیمو: دو سوم لیوان
● زعفران دم‌کرده: یک سوم لیوان
● روغن: به میزان لازم
● دارچین، پودر سیر و نمک: به میزان لازم
● زردچوبه: ۲ قاشق چای‌خوری



خورشت قیمه

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



مواد لازم
● گوشت: ۴۰۰ گرم
● لیمو: ۵۰۰ گرم
● پیاز متوسط: ۴ عدد
● لیمو عمانی: ۲ عدد
● رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
● روغن: به میزان لازم
● زعفران دم‌کرده: به میزان لازم
● سیب زمینی متوسط: ۳ عدد
● گلاب: به میزان لازم
● نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. لیمو خیس شده از قبل را کمی تفت دهید و بپزید.

۲. پیازها را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید. سپس گوشت را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند.

۳. زردچوبه، چوب دارچین و هل را همراه رب به گوشت و پیاز اضافه کنید و تفت دهید. در نهایت آب جوش را به همراه لیمو پخته شده به مواد اضافه کنید. اجازه دهید خورشفت با حرارت ملایم بپزد تا گوشت و لیمو کاملاً پخته شوند.

۴. لیمو عمانی را که سوراخ کرده‌اید، همراه زعفران دم کرده و گلاب به خورشفت اضافه کنید.

۵. سیب‌زمینی‌ها را نگینی خرد و سرخ کنید. در ۱۰ دقیقه آخر پخت خورشفت، سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده را به خورشفت اضافه کنید.

نکته
بهترین قسمت گوشت برای قیمه ران، سردست، ماهیچه و کتف است.

خورشت هویج

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● هویج یا زردک: ۴۰۰ گرم
● گوشت خورشفتی: ۴۰۰ گرم
● پیاز متوسط: یک عدد
● آلو خورشفتی: ۱۰۰ گرم
● زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری
● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
● زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس کمی زردچوبه و در ادامه گوشت خورشفتی را بیفزایید و به تفت دادن ادامه دهید. با تغییر رنگ گوشت، ۴ لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید تا گوشت‌ها بپزد.

۲. هویج‌ها را خالالی نازک خرد کنید و در روغن تفت دهید. با این کار هویج‌ها هنگام پخت له نمی‌شوند. سپس آلوهای خورشفتی را که ۱۵ دقیقه در آب خیسانده‌اید، با هویج و گوشت پخته شده مخلوط کنید.

۳. نمک و فلفل سیاه را هم به محتویات قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم جا بیفتد و روغن بیندازد. ۱۵ دقیقه پایانی زعفران دم کرده را به خورشفت اضافه کنید.

نکته
به جای گوشت می‌توانید از تکه‌های مرغ یا بوقلمون خرد شده هم استفاده کنید.

خورشت کدو حلوایی

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
● کدو حلوایی: یک عدد متوسط
● مرغ: ۳ تکه
● پیاز درشت: یک عدد
● قیسی یا آلو خورشفتی: ۶ عدد
● زعفران دم‌کرده غلیظ: به میزان لازم
● کره: ۵۰ گرم
● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
● روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیازها را نگینی خرد و سرخ کنید. مرغ‌ها را به همراه فلفل سیاه، نمک و زردچوبه به پیازهای سرخ شده اضافه کنید و تفت دهید.

۲. زعفران دم کرده را همراه نصف لیوان آب جوش به مرغ بیفزایید. سپس حرارت را کم کنید تا مرغ بپزد. در ادامه قیسی یا آلو خورشفتی خیس خورده را به مرغ اضافه کنید.

۳. کدو حلوایی را پوست بگیرید و به صورت مکعب‌های بزرگ برش بزنید. کدو حلوایی‌ها را در کره سرخ کنید، اما مراقب باشید له نشود.

۴. بعد از اینکه مرغ پخت، خورشفت را داخل ظرف بکشید و کدوهای سرخ شده را روی خورشفت بچینید و در کنار پلوی زعفرانی میل کنید.

نکته
این غذا شیرین است. اگر ذائقه شما شیرینی پسند نیست، از آلو خورشفتی ترش و کمی رب انار استفاده کنید.